

## Traumreise "Kleiner Entdecker"

Leg dich hin, mach es dir richtig schön kuschelig und bequem. Schließe deine Augen, wenn du magst. Liegst du bequem? Lass uns zusammen mal gaaaanz tief einatmen. Und jetzt die Luft wieder ganz lange rauspusten, bis gar keine mehr in unserem Körper ist. Und nochmal. Einatmen... und gaaaanz lang wieder ausatmen. Super machst du das. Spürst du, wie dein Bauch sich hebt und senkt? Du liegst ganz entspannt und fühlst dich ganz ruhig.

Lass uns doch zusammen auf eine kleine Reise gehen, nur in deinem Kopf. Mit deinen Gedanken kannst du an die schönsten Plätze reisen und die tollsten Abenteuer erleben. So wie jetzt.

Stell dir vor, du läufst durch einen wunderschönen Wald. Vielleicht ist er groß und die Bäume stehen ganz dicht beieinander und bilden ein beschützendes Dach über dir. Vielleicht ist er aber auch ein bisschen kleiner und übersichtlicher und du kannst die Sonne über dir sehen. Oder regnet es gerade? Es ist dein Zauberwald und er sieht genauso aus, wie du es gerne möchtest. Die Luft riecht so toll! Nach Tannennadeln und nach frischer Erde. Du läufst weiter auf deinem Weg durch deinen Wald. Vielleicht rennst du übermütig zwischen den Bäumen hindurch, vielleicht gehst du aber auch ganz langsam und bedächtig auf dem Weg entlang.

Dann erspähst du in einiger Entfernung etwas Glitzerndes. Oh, wie funkelt das toll! Da liegt ja auch Glitzer auf dem Weg! Du folgst dem Funkeln und Glitzern und kommst an ein Tor. Vielleicht ist es riesig groß, vielleicht aber auch so klein, dass du dich bücken musst, um hindurchzugelangen. Daran hängt ein großes Schild, auf dem steht: „Willkommen, kleiner Entdecker! Tritt ein in eine wunderbare Welt voller Magie!“



Du öffnest das Tor und gehst hindurch. Und plötzlich stehst du in einer Höhle voller Edelsteine. Wie das funkelt und glitzert! Vielleicht schillern die Edelsteine in allen Farben des Regenbogens. Oder vielleicht auch nur in deiner Lieblingsfarbe. Oder vielleicht sind sie auch ganz durchsichtig. Die Höhle ist ein sicherer Ort, an dem du dich ganz geborgen fühlst. Vielleicht ist deine Höhle groß und luftig und du kannst am anderen Ende den Ausgang erkennen. Vielleicht ist deine Höhle aber auch klein und kuschelig. Wie auch immer deine Höhle aussieht, du schaust dich staunend um und fühlst dich sicher.

In der Mitte steht eine kleine goldene Kiste. Auf dem Deckel befinden sich ein Edelstein und ein magisches Zeichen. Du spürst, dass das die Magie sein muss, von der an dem Tor die Rede war. Behutsam öffnest du das Kästchen. Darin liegt ein grauer Stein. Ein Stein, der nicht funkelt oder glitzert. Du nimmst ihn in die Hand und er fühlt sich ganz warm an. So wie die Sonne, die im Sommer dein Gesicht wärmt.

Und plötzlich ertönt ein leises Stimmchen, das direkt aus dem Stein zu kommen scheint. „Du brauchst keine magischen Edelsteine oder Glitzer, um Wunder und Abenteuer zu erleben. Alles, was du brauchst, ist deine Fantasie, deine Vorstellungskraft. In deinen Gedanken kannst du die tollsten Dinge erleben, zu Plätzen reisen, die nur dir alleine gehören.“ Du schaust den Stein an, lächelst und legst ihn vorsichtig zurück in das Kästchen.

Vielleicht kommst du ja noch einmal hierher und unterhältst dich ein bisschen mit ihm. Für heute hast du genug erlebt.

Du stehst auf, schaust dich noch einmal in der funkelnden Höhle um und gehst hinaus. Durch deinen Wald gehst du zurück nach Hause. Du weißt, dass du jederzeit wieder hierher zurückkommen kannst, in deinen Wald und in deine Höhle. Dreh dich noch einmal um und winke deinem Wald zum Abschied zu.

Spüre die Matte, die unter dir liegt. Strecke deine Arme ganz lang. Jetzt deine Beine. Höre auf die Geräusche im Raum und komme ganz langsam wieder hier an. Mach deine Augen auf und reib dir mit den Händen über dein Gesicht.

Willkommen zurück, kleiner Entdecker!

