

Heute machen wir uns auf eine ganz besondere Reise. Es ist eine Reise in den Frühling. Du brauchst dazu nichts weiter zu tun, als dich ganz bequem und entspannt hinzulegen. Hol dir alles, was du brauchst, um dich richtig wohl zu fühlen. Eine kuschlige warme Decke, deine Kuscheltiere / Puppe... und nun kann es los gehen.

Du kannst die Augen schließen oder offen lassen, ganz wie du willst. Vielleicht magst du dich noch einmal räkeln ... und vielleicht siehst du jetzt schon eine wunderschöne Tür... Sie lässt sich ganz leicht öffnen, auch von Kindern.... denn sie führt hinaus in eine wunderschöne Frühlingslandschaft...

Und wenn du bereit bist, dann öffnest du diese Tür... und vor dir siehst du eine Wiese.

- Pause -

Vielleicht ist es eine Wiese, die du schon kennst. Eine, die du unterwegs schon einmal gesehen hast, und auf der du herum getolkt bist. Vielleicht ist es auch eine Wiese, die du noch nicht so gut kennst. Doch du weißt ganz genau, dass hier viele freundliche Lebewesen, Pflanzen und Tiere, zu Hause sind, die sich darauf freuen, dich kennen zu lernen und vielleicht auch mit dir zu spielen.

Die Sonne scheint, es ist warm und du kannst alles um dich herum genau wahrnehmen.

- Pause -

Nun kannst du einen kleinen schmalen Weg sehen, der über die Wiese führt. Und du folgst diesem Pfad.

Da sind Blumen, in vielen verschiedenen Farben, Größen und Formen. Du kannst hingehen und sie genau untersuchen.

Vielleicht möchtest Du all das, was du jetzt siehst, gerne erzählen... vielleicht bleibst du aber auch ganz ruhig und entspannt liegen, und schaust dir einfach nur an, was dir auf dieser Wiese alles begegnet.

- Pause -

Du riechst den zarten Duft der Blumen, vielleicht sind da auch glitzernde Tautropfen im Gras... und du lässt sie über deine Finger rinnen... und in deinem Gesicht kannst du einen sanften Windhauch spüren, der dich streichelt, und leise in dein Ohr flüstert...

- Pause -

Wenn du den Blick hebst, dann erkennst du vielleicht auch Bäume oder Büsche. Ihre Blätter sind noch ganz fein und dünn, kaum zu sehen. Doch an den Ästen der Bäume gibt es auch schon Blüten. Du gehst näher hin ... und kannst beinahe zusehen, wie die warme Frühlingssonne die zarten Blätter aus den Knospen hervor zaubert...

Vielleicht möchtest auch du jetzt, mit geschlossenen Augen, die Strahlen der Frühjahrs- sonne genießen .... und spüren, wie sie dich wärmt ...

- Pause -

Doch was ist das? Ein Geräusch? Du schaust hinauf in den blühenden Baum, der vor dir steht... und blickst in das Gesicht eines Eichhörnchens. Es wackelt mit seinem langen buschigen Schwanz und schaut dich an.

- Pause -

Willst du mit mir spielen, fragt es. Und du antwortest....

- Pause -

Da hüpfst das Eichhörnchen ganz schnell, ganz keck davon – und du folgst ihm. Es ist schnell, aber es hält immer wieder an und schaut sich um, ob du ihm auch wirklich folgst. Es führt dich an den Rand eines kleinen, hellen Waldes. Auch hier scheint die Sonne und alles ist ganz warm und friedlich.

Aus den Bäumen ist lautes Zwitschern und Flattern zu hören. Du kannst zusehen, wie die Vögel ihre Nester bauen...

Und das Eichhörnchen gräbt derweil ein Loch in die Wiese. Du kannst beobachten, wie es immer tiefer gräbt, kannst die feuchte Erde riechen .... und schließlich kommt eine Nuss zum Vorschein, die das Eichhörnchen im Herbst hier vergraben hat. Es zwinkert dir zu, und mit seinen Nagezähnen öffnet es die Nuss und knuspert sie auf. Jetzt ist es ganz zufrieden und satt...

Aber was war das? Ein Plätschern - gibt es hier vielleicht auch einen See oder einen Teich? Du folgst dem Weg – und tatsächlich, hinter einer Kurve öffnet sich der Wald .... und du stehst vor einem See.... Die Wasseroberfläche ist so glatt wie ein Spiegel... und der blaue Himmel spiegelt sich darin. Du kannst spüren, dass es hier am Wasser ein wenig kühler ist, und dass die Luft auch ein bißchen anders riecht....

- Pause -

Vielleicht möchtest du näher ans Ufer gehen, und nachsehen, ob es hier irgendwo besondere Tiere oder Pflanzen gibt. Vielleicht hast du sie schon einmal gesehen – vielleicht siehst du sie aber auch zum ersten Mal. Lass dich einfach überraschen...

- Pause -

Und vielleicht möchtest du auch hier jemandem erzählen, was du gerade alles in deiner Fantasie erlebst - oder du bleibst ganz entspannt liegen und genießt diese wunderbare, friedliche Frühlingslandschaft, mit den Vogelstimmen, den warmen Sonnenstrahlen und dem würzigen Duft des nahen Waldes...

- Pause -

Vielleicht triffst du hier am Ufer auch jemanden – eine gute Freundin, einen guten Freund, jemanden aus deiner Familie oder einen freundlichen Geist, der dir deine Fragen beantworten kann, wenn du welche hast... oder mit dem du so richtig nach Herzenslust spielen kannst...

- Pause -

Ganz allmählich verändert sich das Licht. Die Sonne scheint nicht mehr ganz so warm, und du weißt, dass es langsam an der Zeit ist, wieder nach Hause zurück zu gehen.

Du kennst den Weg, denn die Landschaft ist dir jetzt schon sehr vertraut. All die Tiere und Pflanzen, denen du begegnet bist, passen darauf auf, dass du den Weg zurück findest. Sie begleiten dich ein Stück, ... während du ganz in deinem eigenen Tempo zurück gehst... durch den hellen Wald .... und über die Wiese.

Du schaust noch einmal auf die Blumen, die du ganz zu Beginn deiner Reise gesehen hast, und stellst fest, dass sie ihre Blütenblätter schon über sich zusammengefaltet haben, und sich auf die Nacht vorbereiten.

- *Pause* -

Das Eichhörnchen und die anderen Tiere, die dich bis hierher begleitet haben, verabschieden sich nun von dir. Und du weißt, dass du jederzeit in deiner Fantasie wieder auf diese Wiese zurück kehren und sie wieder besuchen kannst, so dass dir der Abschied ganz leicht fällt.

Du drehst dich um und stehst wieder vor dieser wunderschönen Tür... die dich zurück hierher in diesen Raum bringt. Du öffnest diese Tür... und kehrst zurück in diesen Raum.

Du spürst deine Hände und deine Füße... deine Arme ... und Beine.... deinen Rücken... deinen Kopf... du spürst, wie du hier liegst... und öffnest ganz allmählich deine Augen... um dich in diesem Raum hier umzusehen...

Und wenn du möchtest, dann kannst du jetzt über alles erzählen, was du auf deiner Reise durch die Frühlingslandschaft erlebt hast...