

Traumreisen zur Entspannung

Alle Traumreisen in diesem Kapitel dienen der Entspannung und dem Wohlbefinden, haben Ruhe, Kraft, Klarheit zum Ziel. Sie werden am besten mit der Einführung und dem Ausklang auf Seite 6 und 7 vorgelesen. Je nach Kindergruppe und Situation können Einführung und Ausklang auch besonders gestaltet werden, so lassen sich den Kindern bekannte Dinge ansprechen, es lässt sich auf den Raum eingehen, vielleicht auf einen vorhandenen Traumbären oder eine Traumkerze. Auch ein Ritual zum Ein- und Ausklang kann gut sein.



Deine Insel

Stell dir eine kleine Insel vor, eine Insel nur für dich allein ...

Auf deiner Insel gibt es sanfte Hügel. Und da, aus dem Gras, schauen da nicht zwei lange Kaninchenohren?

Über die Hügel flattern Schmetterlinge. Sie umkreisen sich. Sie flattern auf in den Himmel. Sie fliegen wieder zur Erde hinab ...

Ein Schmetterling sitzt auf einer großen Blume. Siehst du, wie er seine Flügel öffnet? Nun klappt er die Flügel wieder zu – und flattert davon.

Auf der Insel gibt es den *Berg der Kraft*. Mächtig erhebt er sich in den Himmel. Wenn du ihn ansiehst, spürst du, wie etwas von seiner Kraft in dich selber hineinströmt ...

Auf der Insel gibt es den *Strand der Ruhe*. Der weiße Sandstrand liegt hell und warm im Licht. Da kannst du dich ausruhen, wenn du möchtest ...

Über dem Strand ziehen weiße Wolken. Ganz langsam ziehen sie durch das Himmelsblau, wie gemütliche Schiffe, froh in die Weite hinein.

Du hörst deinen Atem gehen, ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein.

Du achtest ein Weilchen nur auf deinen Atem. Du hörst ihm nur zu.

Bei jedem Atemzug denkst du das Wort „Ruhe“, tief in dich selbst hinein.

Du fühlst, wie du ruhiger wirst, stärker ...

Du fühlst, wie die Ruhe und die Kraft tief in dir wachsen ...

So liegst du ein Weilchen auf deiner Insel.

Du fühlst die Kraft und die Ruhe tief in dir wachsen ...

Wellen

Stell dir vor, du liegst auf einer Luftmatratze oder in einem Boot oder auf einem Floß ...

Die Wellen des Wassers schaukeln dich, angenehm ...

Du spürst deine Schwere ... Du spürst die Leichtigkeit, mit der das Wasser dich trägt ...

Sanft scheint die Sonne durch deine Lider ... Dir ist angenehm warm ...

Das leichte Schaukeln der Wellen tut dir wohl ... Es ist wie dein Atem ... hin und her, hin und her ... ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...

Alles geschieht ganz von selbst ...

Du riechst das Wasser ...

Du hörst das Plätschern der Wellen ...

Vielleicht sind da auch Vogelstimmen oder Stimmen von Menschen ... Vielleicht sind auch Glocken zu hören ... vielleicht das Rauschen des Windes ... Aber immer sind da die Wellen ...

Regen über dem See

Der See liegt zwischen Häusern. Ein Weg läuft am Ufer, Bäume säumen ihn gegen die Straße hin.

Es hat heftig zu regnen begonnen. Der Wind treibt Tropfen wie Striche durch den Himmel, dann treffen sie auf das Wasser des Sees ...

Millionen Tropfen – aber nur ein einziges Geräusch, das aus Millionen Geräuschen besteht. Mal schwillt es ein wenig an, mal wird es wieder leiser. Du achtest auf dieses eine Geräusch aus Millionen von Tropfen ... Die Luft ist klar und frisch ... Du merkst, dass du tiefer atmest als sonst. Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...

Jeder Tropfen schlägt einen winzigen Wellenring um sich herum, der fast sofort mit den Wellenringen all der anderen Tropfen verschmilzt ... Im See spiegelt sich nichts, die Wellenringe verwandeln seine Oberfläche in ein unruhiges Hin und Her ...

Böen treiben den Regen über das Wasser. Mal wehen sie stärker – dann bleiben die Regenfäden lang in der Luft, und die Oberfläche des Sees beruhigt sich. Mal wehen sie schwächer – dann fallen die Fäden wieder senkrecht auf das Wasser, und die Oberfläche wird unruhig ...

Unter der Oberfläche ist der See ganz ruhig, immer ganz ruhig. Das Wasser ist tief, Fische schwimmen dort, die wissen von der Unruhe oben gar nichts. Sie schwimmen in der Tiefe des Sees ...

Muscheln liegen auf dem Grunde des Sees. Um sie herum ist die Ruhe ganz groß. Und im Raum zwischen ihnen ...

Unter der Oberfläche des Sees ist die Ruhe und Klarheit ganz groß ...

Auch dein Atem geht ruhig ... Du spürst die Ruhe in dir ... Es ist eine Ruhe und Klarheit wie aus der Tiefe des Sees ...

Brunnen am Feldweg

Der Himmel ist blau, die Sonne scheint warm auf das Land. Nur ein paar weiße Wolken ziehen hoch oben ...

Du schlenderst auf einem Feldweg ...

Eine Lerche singt über dir ihre endlose Melodie ...

Am Rand des Kornfelds blüht roter Mohn. Eine Biene hat sich in einem der Blütenkelche niedergelassen. Wenn der Wind den Mohn hin- und herschwenkt, dann Schaukelt die Biene mit ...

Die zahllosen Ähren des Kornes wiegen sich alle gemeinsam im Wind ... Ab und zu entsteht ein Geräusch, wenn zwei Ähren aneinander schlagen ...

Am Wegrand blüht Kamille. Du riechst an ihr – wie sie duftet!

Du kommst an eine Wegkreuzung. Ein Brunnen steht hier. Wasser plätschert aus einem Metallrohr ins Becken aus Stein ...

Du schaust in das Wasser, beobachtest das Quirlen und Sprudeln, dort wo der Wasserstrahl auftrifft ...

Du siehst im Spiegel des Wassers den Himmel – und dein eigenes Gesicht ... sie schwanken im schwankenden Wasser ...
Du legst dich neben dem Brunnen ins Gras und schließt deine Augen ...
Über den Feldern hörst du die Lerche ...
Du hörst den Wind über die Ähren gehen ...
Von fern tönt ein Traktor ...
Von einem Dorf her beginnen Glocken zu läuten, fern nur, ganz fern ...

All die kleinen Geräusche ...
Du spürst die Ruhe in dir ... Du spürst die Schwere der goldenen Ähren ... Du spürst die Wärme der Sonne ... Du fühlst dich ruhig, schwer und warm ...
Du achtest auf deinen Atem. Dein Atem strömt ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...
So liegst du ein Weilchen und achtest auf all die Dinge um dich ...
Du spürst die Ruhe tief in dir wachsen ...



Am Waldbach

Stell dir vor, du gehst am Waldbach entlang, der Strömung entgegen ...

An tiefen Stellen strömt das Wasser ganz ruhig. In dieser Tiefe ist die Ruhe des Wassers ... Die Ruhe des Wassers ist in dieser Tiefe ...

An flachen Stellen tönt der Waldbach schnell und unruhig über die Kiesel ... Aber tief unter dem unruhigen Rauschen ist die Ruhe dann auch ...

Die Ruhe des Waldbachs ist klar und lebendig ...

Unter deinen Schritten spürst du den weichen Waldboden ...

Irgendwo gurr eine Taube, versteckt im Geäst ... Von fern klingen hellere Vogelstimmen, sie tönen weit durch den Wald ... Vielleicht ist auch das Geräusch einer Motorsäge zu hören, ganz schwach nur ...

Neben dir das Rauschen des Waldbachs ... es ist wie eine immer wiederkehrende Melodie ...

Du achtest auf deinen Atem. Er strömt ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ... Du gehst im Rhythmus deines Atems ...

Langsam folgst du den Biegungen des Waldbachs ...

An einer besonders schönen Stelle liegt ein gefällter Baumstamm am Bachufer. Du setzt dich auf ihn ...

Da haben Kinder einen Damm gebaut, aus Steinen und Zweigen. Er ist seit langem gebrochen, das Wasser strömt über die Reste hinweg ... Nur ein paar besonders schwere

Steine sind an ihrem Platz im Damm geblieben. Die kleineren hat das Wasser mitgerissen und im Bachbett verstreut ... Du betrachtest die verbliebenen Steine ...

Durchs Laub blinzelt die Sonne herunter ... Du schließt deine Augen und spürst die Wärme der Sonne ... All die kleinen Geräusche sind um dich und in dir ...

Du spürst die Frische und Kraft des Wassers ...

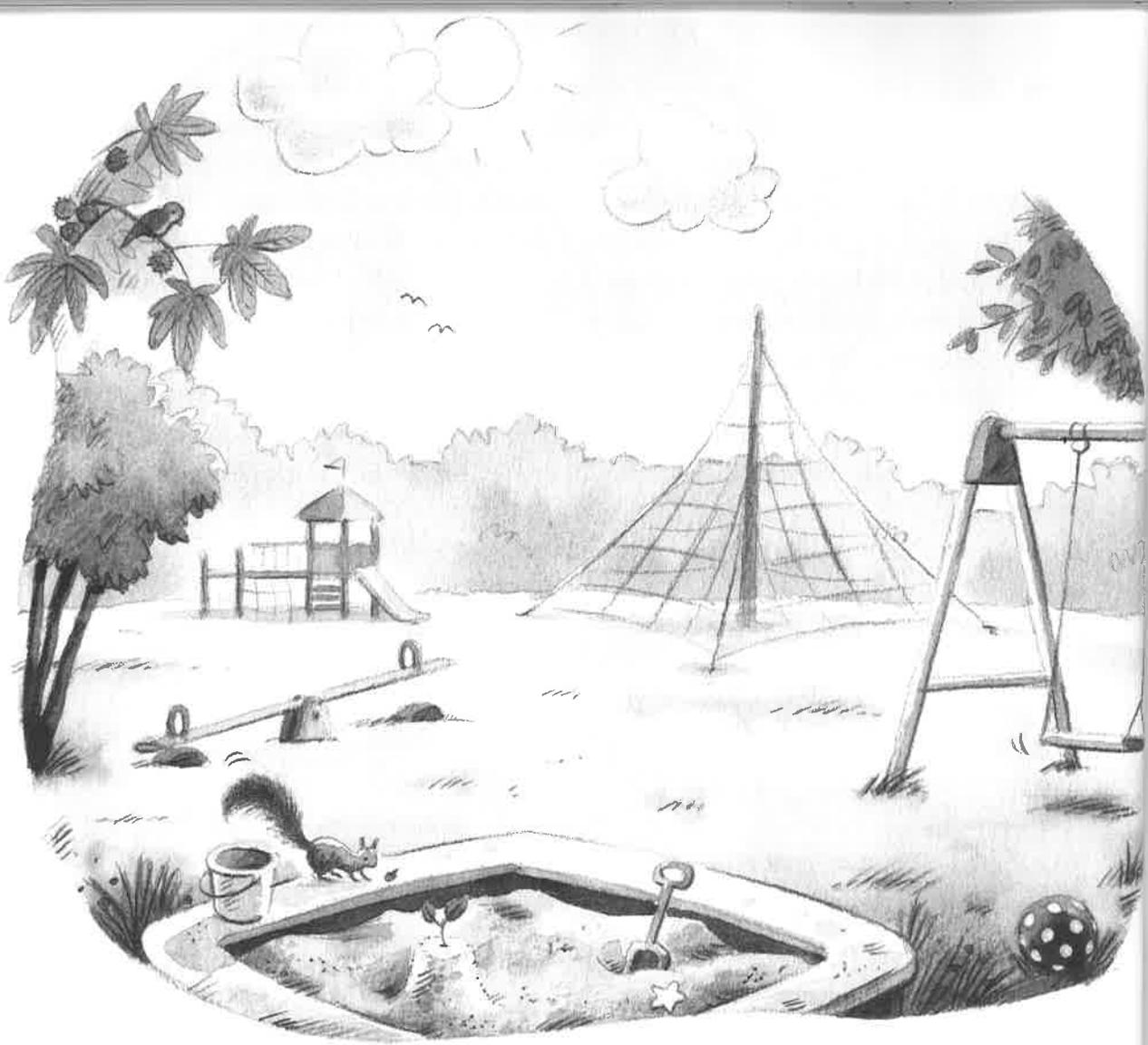
Du spürst die Ruhe und Kraft tief in dir wachsen ...

Brunnen im Park

Stell dir vor, du bist an einem Brunnen im Park. Am Himmel ziehen weiße Wolken. Rings um den Brunnen breiten sich grüne Wiesen. Hohe Bäume stehen an den Wegen. Vögel pfeifen – aber du kannst sie kaum hören. Der Brunnen rauscht laut ... Aus den Brunnenrohren plätschert Wasser ins Wasser des Brunnentrogs. Kleine Wellen huschen über die Oberfläche. Ein Blumenköpfchen schaukelt auf den Wellen auf und ab ...

Wenn du dich über den Brunnenrand beugst, kannst du die Spiegelbilder der Bäume sehen. Du siehst, wie sie schwanken, im Schaukeln des Wassers ... Die wirklichen Bäume aber stehen ganz ruhig. Da ist nur der Wind, der ihre Zweige ein wenig bewegt ...

In der Nähe des Brunnens stehen Bänke. Dort sitzen einige Menschen. Manche haben die Augen geschlossen und lauschen



dem Brunnen nach ... Andere unterhalten sich. Du kannst nichts verstehen, der Brunnen rauscht laut. Das Brunnenrauschen erfüllt alles um sich ...

Unter dem Brunnenrauschen liegt die Ruhe des Brunnens verborgen.

Spürst du die Ruhe des Brunnens?

Spürst du die Frische, die in der Ruhe liegt?

Spatzen und Tauben kommen geflogen und lassen sich vor den Bänken nieder. Eine alte

Frau hat ihre Tasche geöffnet und ein Brötchen herausgezogen. Sie bricht es in Stücke und wirft Brocken davon für die Vögel auf den Weg ...

Dahinter rauscht einfach der Brunnen ... Sein Rauschen bleibt immer gleich und ist doch auch immer ein klein wenig anders ...

Das Brunnenrauschen erfüllt die Welt ...

Spürst du die Ruhe in ihm? Spürst du in der Ruhe die Kraft?

Quelle der Gesundheit

Thema: Gesundheit.

Bild: In die Quelle der Gesundheit steigen.

Stell dir vor, du hast eine ganz besondere Quelle entdeckt. Rings ist sie von hohen Felsen umgeben, nur ein enger Durchgang führt zu ihr. Du stehst im Durchgang und schaust auf das grüne Wasser der Quelle ... Stell dir vor, du beugst dich nieder und berührst das Wasser mit deiner Hand. Sofort weißt du, dass es ein ganz besonderes Wasser ist. Du spürst es angenehm an deiner Hand, und du spürst, wie deine Haut aufzuatmen scheint, sobald sie vom Wasser berührt wird ...

Langsam steigst du in das Wasser der Quelle. Du spürst, wie angenehm sich das anfühlt, und du weißt, dass es die Quelle der Gesundheit ist. Wo das Wasser dich berührt, wird alles weich und kräftig ... Was dunkel war, wird hell ... Was ohne Kraft war, wird kraftvoll ... Was krank war, wird gesund ...

Was verletzt an dir war, heilt nun im Wasser der Quelle. Stell dir vor, wie das Wasser der Quelle dich ganz umspült, wie gut es sich anfühlt und dich gesund macht ...

(Etwas Zeit lassen, vielleicht mit Musik, dann beenden.)

Wirbelsturm

Thema: Negatives.

Bild: Wirbelsturm, der langsam schwächer wird.

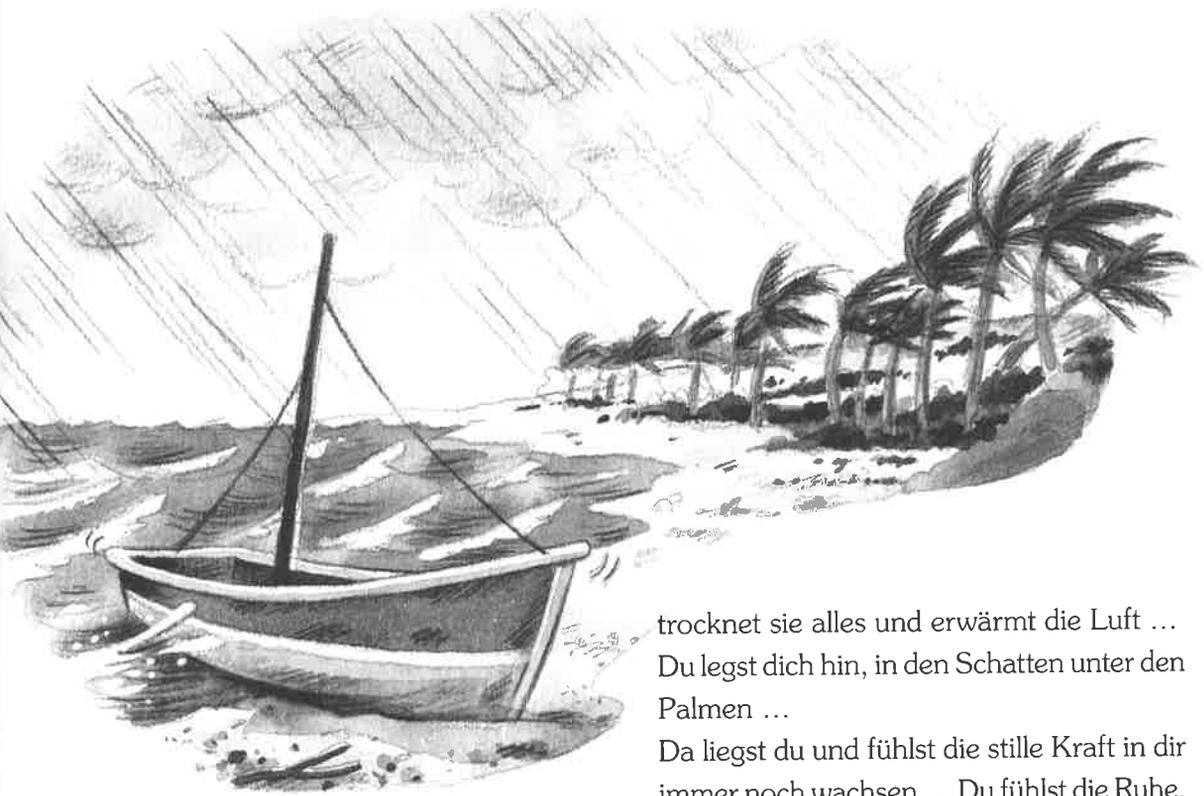
In der Mitte eines Wirbelsturms, in seinem Auge, ist es völlig windstill, ganz ruhig und klar ... Stell dir vor, du bist in dieser Mitte, des Sturms. Rasend schnell drehen sich die Winde um dich herum und fegen über das Meer ...

Die Wolken jagen um dich herum. Immer stärker wird dein Sturm, immer klarer und kraftvoller wird die Stille um dich. Langsam treibt dein Sturm über dem Meer ...

Vor dir kommt eine Insel in Sicht. Die Ausläufer des Wirbelsturms fegen über sie hinweg. Du siehst, wie sich die Palmen biegen. Regenschauer prasseln auf die Insel hinab ... Doch um dich ist es ganz still; du bist das Auge des Wirbelsturms ...

Der Wirbelsturm treibt auf die Küste zu. Du siehst die endlose Linie, wo Meer und Land sich vereinen ... Du siehst, wie Wellen ans Ufer laufen und wie sich das Wasser wieder zurückzieht. Die Linie ist immer lebendig ... Im Auge des Sturms ist es ruhig, ganz ruhig, du hörst das Heulen des Windes und das Tosen der See wie durch Watte, wie aus weiter Entfernung ...

Du siehst, dass in einer Bucht Boote einlaufen, Menschen springen heraus, Fischer vielleicht von der Insel. Sie werfen ihre Ruder in die Boote und ziehen sie weit den Sandstrand hinauf. Die Menschen verschwinden im Palmenwald. Vielleicht siehst



du hier und da noch eine Bewegung und Häuser zwischen den Palmen ...

Im Auge des Sturms ist es ruhig, ganz ruhig. Die Luft ist klar. Du fühlst die stille Kraft in dir wachsen ...

Nun bläst der Wirbelsturm über das Land. Bäume werden entwurzelt, Hausdächer abgedeckt ... Der Sturm bläst über die Insel ... Langsam verliert der Sturm an Kraft. Schwächer wird er, schwächer ... Wolkenfronten lösen sich auf ... Regenschauer lassen nach ... die Meereswellen beruhigen sich ...

Die stille Kraft in dir nimmt immer noch zu ...

Langsam gleitest du auf die Insel, berührst nun den Boden. Du gehst vom Strand zu den Palmen ...

Letzte Wolken verschwinden ... Die Sonne scheint wieder freundlich herab. Schnell

trocknet sie alles und erwärmt die Luft ... Du legst dich hin, in den Schatten unter den Palmen ...

Da liegst du und fühlst die stille Kraft in dir immer noch wachsen ... Du fühlst die Ruhe, die Klarheit, die Kraft ...

Aufregung, Wut, Aggression: Schon lange gibt es dazu zwei Ansichten. Nach der einen sollten sie ausgelebt werden; sie zu unterdrücken, schade nur einem selbst, sie könnten derart nach innen gerichtet sogar Krankheiten auslösen. Nach der anderen Ansicht sollten sie nicht nach außen gewendet, sondern dort bewältigt werden, wo sie entstanden sind: in der eigenen Person.

Die Vorstellungsübung „Im Auge des Sturmes“ beschäftigt sich mit aggressiver Energie. Sie wird in Gestalt eines Wirbelsturmes erlebt und wertfrei beobachtet. Die Stille im Inneren des Sturmes bietet eine gewisse Distanz. Das Kind ist ganz drinnen – und doch in einem völlig anderen Zustand als das Wüten des Sturmes um es herum.

Reines Beobachten ist gerade in Situationen, die gefühlsmäßig sehr geladen sind, eine der besten Bewältigungsmethoden – ohne dass aber die Gefühle deshalb unterdrückt oder nach innen gerichtet würden. Die Übung kann deshalb Kindern bei der Aggressionsbewältigung helfen, ohne dass Aggressionen irgendwie negativ eingefärbt werden müssten.

Die Übung sollte wiederholt angeboten werden. Vor allem bei späteren Durchgängen kann der Unterschied zwischen der Stille im Innern des Sturmes und dem Wüten ringsum stärker betont werden.

Wenn nach der Übung mit dem Kind darüber gesprochen wird, dann sollte auch hier das Augenmerk ganz auf der reinen Beobachtung dessen liegen, was geschah. Moralische Beurteilungen bewirken selten das, was sie beabsichtigen. Auch Freude an den Zerstörungen sollte dem Kind nicht verleidet werden. Sie sind nicht einmal ein schlechtes Zeichen. Wichtig ist nur das Erleben und die Betonung der stillen Kraft im Innern des Sturmes, die selbst kein Sturm ist.

Hagel

Thema: Unglück, Misslingen.

Bild: Hagel geht auf Blüten nieder.

Das Unwetter hat mit frischem Regen begonnen. Die Erde nimmt das Wasser durstig auf.

Das Gras trinkt vom Wasser des Regens. Die Blumen trinken vom Wasser des Regens.

Die Bäume trinken vom Wasser des Regens ...

Plötzlich mischen sich Körner zwischen die Tropfen – es hagelt.

Die Geräusche in den Blättern des Kirschbaums werden härter und lauter. Hagelkörner fallen auch auf die Blüten und schlagen manches Blütenblatt ab.

Bald ist der Boden übersät mit grauen Hagelkörnern und abgeschlagenen Blütenblättern. Auch ein paar grüne Blätter liegen im Gras.

So schnell, wie der Hagel gekommen ist, hört er auf. Der Regen fällt immer noch. Bald lässt auch er nach.

Erwachsene und Kinder sind aus dem Haus gelaufen und staunen den Hagel an. Der Vater wiegt ernst den Kopf, als er den Schaden im Kirschbaum sieht. Die Kinder jubeln und suchen nach dem größten Hagelkorn. Dann gehen die Menschen wieder ins Haus. Die Hagelkörner sind bald geschmolzen. Auf dem Dach die Amsel singt schöner denn je.

Das Kätzchen hat sich einen trockenen Platz in der Scheune gesucht. Durch die halb offene Scheuentür fällt ein Spalt Licht. Da liegt das Kätzchen im Heu. Es schließt die Augen. Es rekelte sich wohligh, während draußen die Sonne hinter den Wolken vorkommt und die Welt wieder heilt.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm. – Schwer sind die