

FANTASIEREISE FÜR KINDER

Der Schmetterling ruht



Stell dir eine breite Treppe vor, die immer tiefer führt, durch eine schöne Landschaft ... Geh langsam die Treppe hinab, Stufe um Stufe ... Mit jeder Stufe kann die Ruhe in dir größer werden ... Du spürst vielleicht schon, wie dein Atem ruhiger wird ... Du spürst vielleicht schon die Ruhe in dir wachsen ... Die Stufen enden in einem Garten ...

Im Garten wächst langsam die Dämmerung ... Das Licht hat sich zurückgezogen, hoch in den Himmel. Nur ein paar weiße Wolken sind noch erleuchtet ...

Im großen Baum raschelt etwas, vielleicht ein Vogel, verborgen in seinem Nest ... Dann wird es still ... Du hörst in den Zweigen nur noch den leichten Wind, der immer noch schwächer wird ... und dann auch zur Ruhe findet ...

An die Unterseite eines Blatts hat sich ein Schmetterling gesetzt ... Seine Flügel sind zusammengeklappt ... Er sitzt ganz ruhig ...

In der Wiese zirpen Grillen ...

Eine Biene fliegt über Gräser und Blumen zu ihrem wilden Stock, wo die anderen Bienen schon sind und auf sie warten ... wo sie ruhen ...

Eine Fliege steigt noch von einer Blume auf und fliegt hinein in den Himmel ...

Wo hoch oben die Wolken immer noch ziehen, aber das Licht der Sonne verschwunden ist, hinter den Rand der Welt ...

Vom Rand der Welt steigt der Mond auf, ruhig und klar ... Er badet die Welt in sein ruhiges Licht ... in sein Zauberlicht, das alles ruhig macht und schön ... geheimnisvoll schön ... Immer höher steigt der Mond ...

Zwischen den Wolken leuchten nach und nach all die Sterne auf ... Der Schmetterling hängt immer noch an der Unterseite des Blattes ... Seine Flügel sind immer noch zugeklappt ...

Seine Augen kann er nicht schließen, kein Schmetterling kann das, so sind sie offen geblieben in ihrer Ruhe ... In den Augen des Schmetterlings schimmert der Mond ...

In den Augen des Schmetterlings schimmern die Sterne ... Um die Augen des Schmetterlings wird die Ruhe tiefer und tiefer ... Um die Augen des Schmetterlings wachsen Ruhe und Frieden und Kraft ...



Hier und da entstehen kleine Geräusche im Garten – sie vertiefen die Ruhe noch ...Die Ruhe kann immer noch tiefer werden ...

Die tiefe Ruhe ist schön ...Unter dem Baum mit dem Schmetterling liegt eine Traummurmel ... Sie schimmert im Sternenlicht ...

Der Mond steigt hoch am Himmel ...Du schließt die Augen und spürst dein weiches Bett unter dir ... Wie gut es sich liegt! ...

Wie wohl du dich in ihm fühlen kannst! ...

Da liegst du – ganz ruhig. Vielleicht kannst du die Ruhe in dir spüren. Die Ruhe ist überall in dir ... Vielleicht kannst du spüren, wie schwer du bist. Dein ganzer Körper ist schwer, angenehm schwer ... Vielleicht kannst du spüren, wie warm du bist. Die Wärme strömt durch deinen ganzen Körper. Du bist warm, angenehm warm ... Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ... Du bist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm ... Die Ruhe trägt dich in die Nacht, hinein in den Schlaf, in freundliche Träume ...

**DIE TRAUMREISE STAMMT AUS DEM BUCH: VOLKER FRIEBEL (2020):
GUTE NACHT – MIT ENTSPANNUNG UND TRAUMREISEN.**

FANTASIEREISE FÜR KINDER

Am Schafstall



Mach es dir ganz bequem ... Während du dich noch ganz bequem räkelst, kannst du schon beginnen, angenehm ruhiger zu werden ... Deine Augen können noch offen bleiben und auch zu ruhen beginnen – oder sie können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du hörst vielleicht noch Geräusche um dich, im Raum ... oder von draußen ... Und irgendwann können die Geräusche und jede Bewegung ganz gleichgültig werden ... Und du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein und eine Traumreise zu erleben ...

Am Hügel vorbei läuft ein Bach ... Am Bach entlang führt ein Fahrradweg ... Gerade dort, wo der Weg sich teilt und eine Brücke über den Bach schwingt, steht ein großer Schafstall ... Der Stall ist ganz aus Holz, nur das Dach ist aus Ziegelstein, und die Fenster sind aus Glas ...

Unter eines der Fenster ist eine Kiste gestellt. Auf die kann auch ein Kind steigen und in den Stall hineinschauen ... Der Stall ist mit Stroh ausgelegt ... Aber Schafe sind gerade keine drinnen ... Vielleicht bewegen sich ein paar Schatten, ganz schnell ... Aber das sind Vögel, Schwalben sind es, gerade flitzt eine durch ein gekipptes Fenster hinaus und verschwindet im Himmel ...

Was die Schwalben im Schafstall machen? ... Vielleicht haben sie dort ihre Nester ... Ob es im Stall auch Fliegen gibt? ... Wenn du genau hinhörst, kannst du vielleicht ein Summen hören ...

Am Himmel ziehen weiße Wolken, ganz langsam ... Vielleicht kannst du die Ruhe der Wolken spüren, in ihrer ruhigen Bewegung über der Welt ...

Die bauchigen Wolken sehen schwer aus – und sind doch leicht, ganz leicht ... Doch wenn sie ihr Wasser abregnen, dann hat das ein Gewicht ... Also müssen die Wolken schwer sein – und schweben doch! ... Vielleicht ist vieles Schwere ganz leicht ... Vielleicht kann vieles Schwere abregnen zur Erde – und leicht werden, ganz leicht ...

Auch ein paar Schwalben fliegen im Himmel, ziemlich schnell ... Sie schlagen Kurven und Haken auf ihrer Jagd nach Insekten ... Ob sie die Schwere spüren, auf ihrer Jagd? ... Ob sie auf ihrer Jagd die Leichtigkeit spüren? ...

Die Sonne ist gerade hinter einer Wolke versteckt ... Und scheint doch hindurch ... Die Wärme der Sonne liegt auf dem ganzen Land ... Ihre Wärme hat die Luft warmgemacht und die Mauern ... Sie hat alle Erde erwärmt ... Und die Wärme strömt auch in dir ... Vielleicht spürst du die Wärme in dir ...

Am Bach beim Schafstall ist das Gras fast verschwunden ... Unzählige Tritts Spuren gehen bis an das Wasser ... Die Schafe trinken hier manchmal ...



In der Mitte der Strömung fächeln die Flossen einer Forelle ... Die Forelle scheint ganz ruhig im Wasser zu stehen – aber plötzlich schlägt sie heftig mit ihrer Schwanzflosse – und ist verschwunden ...

Auf eine blaue Blume am anderen Ufer hat sich ein Schmetterling gesetzt ... Seine Flügel scheinen zu leuchten, in der Sonne, die gerade hinter einer Wolke vorkommt ... Eine ganze Weile sitzt der Schmetterling einfach nur da ... Seine Flügel sind aufgeklappt ...

Vom Hügel her sind Stimmen zu hören, weit entfernt – doch sie kommen näher ... Es sind die Stimmen der Schafe ... Dort oben im saftigen Gras sind sie den Tag über gewesen ... Ist der schwarze Schatten, der um die Herde springt, wohl ein Schäferhund? ... Der Schäfer ist nirgends zu sehen, obwohl die Herde näherkommt ... Vielleicht geht der Schäfer hinter der Herde und achtet darauf, dass kein Schaf zurückbleibt ... Vielleicht achtet der Schäfer auf die Stille hinter der Herde ...

Obwohl das Blöken der Schafe näherkommt, liegt doch eine große Ruhe über der Herde ... Die Schafe kennen keine Eile ... Sie gehen langsam vorwärts und grasen dabei den Hügel ab ... Vielleicht hörst du das Geräusch, wenn sie das Gras abrufen ... Vielleicht hörst du hinter diesem Geräusch die Stille ...

Über dem Hügel ist die Ruhe des Himmels ... Vielleicht spürst du seine Ruhe und Kraft ... Vielleicht spürst du die Ruhe und die Kraft überall, die auch in dir immer stärker wird ... Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...

Und nun kommt die Traumreise langsam zum Ende, und du kehrst zurück in den Raum ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Die Ruhe ist weiter in dir. Und die Kraft. Du spürst vielleicht, wie die Ruhe und die Kraft in dir stärker geworden sind ... Die Augen können sich wieder öffnen ... Atme tief durch! Reck dich und streck dich ...

Die Traumreise stammt aus dem Buch: Volker Friebe (2015): Mit Traumreisen durch das Jahr.

FANTASIEREISE FÜR KINDER

Die Spatzenkinder



Stell dir in Gedanken eine breite Treppe vor, die immer tiefer führt, durch eine schöne Landschaft ... Geh langsam die Treppe hinab, Stufe um Stufe ... Mit jeder Stufe kann die Ruhe in dir größer werden ... Du spürst vielleicht schon, wie dein Atem ruhiger wird ... Du spürst vielleicht schon die Ruhe in dir wachsen ... Die Stufen enden in einem Garten ...

An das Haus im Garten grenzen Blumen- und Gemüsebeete. In der großen Wiese stehen Apfelbäume. Den Zaun zum Nachbarn verbergen dichte Hecken. In einer der Hecken verborgen ist ein Spatzennest.

Die alten Spatzen sind unterwegs. Drei Spatzenkinder kuscheln im gemütlichen Nest ... Wie sie sich recken und strecken – so viel sind sie seit gestern gewachsen!

Wie viel sie in der Nacht wohl wachsen werden? „Morgen bin ich so groß wie Mama“, piept das eine. „Ich bin dann so groß wie Papa“, piept das andere. „Und ich so groß wie das ganze Nest“, piept das dritte, das kleinste. Sie schauen sich an ...

Durch die Hecke rauscht ein Wind. Das Nest beginnt leicht zu schwanken. Die Spatzenkinder schließen die Augen und lassen sich wiegen ...

Wie schön die leichte Bewegung ist! ... Wie schön es ist, sich tragen zu lassen, ohne selbst etwas zu tun! ...

Wie schön sich der Wind in den Blättern anhört! ...

Er bringt einen Duft mit, von den Rosen am Haus ...

Der Wind hat aufgehört. Im Apfelbaum hat nun eine Amsel zu singen begonnen, wunderschön ...

„Papa singt schöner“, piept das eine Spatzenkind. „Mama piept schöner“, piept das andere Spatzenkind. „Ich werde einmal viel schöner singen, als alle zusammen!“, piept das dritte.

Aber dann halten sie alle drei eine Weile den Schnabel. Denn die fette alte Katze vom Nachbargarten drückt sich mit Mühe durch ein Loch im Zaun. Sie läuft über den Rasen und verschwindet ums Haus.

Die Sonne ist untergegangen, die Dämmerung wird langsam stärker ... Eine Glocke schlägt die Zeit ... Die Welt wird langsam leiser – und dunkler, geheimnisvoll ...



Die beiden alten Spatzen kehren zurück. Der eine setzt sich zu den Kindern ins Nest, der andere macht es sich auf dem Zweig daneben bequem.

Alle räkeln sich ... Wie gemütlich das ist! ... Die Ruhe ist groß geworden im Spatzennest ... Schön warm ist es hier ...

Über dem Apfelbaum steigt langsam der Mond ... Sein Licht verzaubert den Garten ... Die ersten Sterne erscheinen ...

Im Spatzennest ist es ganz still ... Die Spatzen schlummern ... In der Ruhe und Wärme wächst die Kraft ...

Über dem Apfelbaum steigt weiter der Mond ...

Nach und nach erscheinen alle Sterne ...

Im Gras an der Hecke liegt eine Traummurmel ... In der Traummurmel schimmert der Mond ... In der Traummurmel schimmern mehr und mehr Sterne ...

Du schließt die Augen und spürst dein weiches Bett unter dir ... Wie gut es sich liegt! ... Wie wohl du dich in ihm fühlen kannst! ...

Da liegst du – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe in dir spüren? Die Ruhe ist überall in dir ... Kannst du spüren, wie schwer du bist? Dein ganzer Körper ist schwer, angenehm schwer ... Kannst du spüren, wie warm du bist? Die Wärme strömt durch deinen ganzen Körper. Du bist warm, angenehm warm ... Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ... Du bist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm ... Die Ruhe trägt dich in die Nacht, hinein in den Schlaf, in freundliche Träume ...

Die Traumreise stammt aus dem Buch: Volker Friebe (2015): Mit Traumreisen durch das Jahr.