

Kleine Fantasiereise ans Meer

Zum Vorlesen

(für Kinder ab 6 Jahre, aber auch für Erwachsene empfehlenswert)

Hallo, hier ist Almut.

Ich möchte reisen! Am Liebsten an einen warmen, schönen Ort. Wenn du magst, kommst du mit. Jetzt gleich. Du brauchst nicht viel dafür. Nur deine Fantasie.

Und dann wäre es gut, du suchst dir einen Platz an dem du für eine Weile ungestört sein kannst. Hast du so einen gefunden?

Mach es dir gemütlich, setz dich hin oder noch gemütlicher, leg dich auf deinen Rücken.

Schließe deine Augen. Fühl, dass du hier ganz entspannt sein kannst.

Ja und genau hier beginnt die Reise.

Stell dir vor, du träumst und erwachst an einem anderen Ort. Die Sonne scheint. Du kannst ihre warmen Strahlen auf deiner Haut spüren. Es ist sehr angenehm.

Spür, wie dein ganzer Körper von der Sonne gewärmt wird. Es ist, als ob die Sonne in dich hineinscheint. Ein wohliges, zufriedenes Gefühl breitet sich in dir aus.

Jetzt erkennst du, dass du dich an einem Strand befindest. Vielleicht kennst du diesen Strand, vielleicht bist du zum ersten Mal hier?

Deine Füße berühren warmen, weichen Sand.

Es fühlt sich angenehm an, den Sand auf der Haut zu spüren.

Mit deinen Händen nimmst du Sand und lässt ihn langsam zwischen deinen Fingern hindurch rieseln.

Wie Puderzucker rieselt er wieder auf den Boden.

Eine unendliche Menge von Sand.

Jetzt wird dir bewusst, dass ein sanftes Rauschen zu hören ist. Du hörst zu. Woher kommt es?

Vor dir liegt das Meer. Ruhig und friedlich. Kleine Wellen bewegen sich auf den Strand zu und lassen den Sand nass werden.
Die Meeresoberfläche ist spiegelglatt und glitzert in der Sonne.
Ganz weit hinten, am Horizont siehst du, wie sich Meer und Himmel scheinbar berühren.

Der Himmel ist ganz blau, nur kleine Wölkchen, zart wie Watte, sind zu sehen.
Ganz langsam bewegen sie sich fort. Sie sehen aus wie kleine, flauschige Schäfchen.

So blau wie der Himmel ist, ist auch das Meer.

In gleichmäßigen Abständen kommt eine Welle an, umspült den Sand und fließt wieder zurück ins Meer, die nächste Welle folgt, umspült den Sand und fließt wieder zurück...

Du beobachtest das Spiel der Wellen eine Weile.

Wenn du möchtest, komm näher und steck deine Füße ins Wasser.
Fühlt es sich warm oder kalt an?

Nun hörst du aus der Ferne Vögel. Hoch oben am Himmel ziehen sie ihre Kreise. Es sieht so schön leicht und elegant aus, wie sie durch die Luft gleiten.

Hier am Meer riecht die Luft besonders gut. Riechst du, wie frisch sie ist?

Du, in diesem warmen, schönen Licht der Sonne, der weiche Sand und das weite, blaue Meer.

Welches Gefühl empfindest du?

Stell dir vor, du möchtest diesen besonderen Moment festhalten. Als ob du ein Foto machst.

Du möchtest dieses Bild und dieses Gefühl in dir aufheben. So, dass du diese schönen Erinnerungen bei dir trägst.

Du weißt, dass du jederzeit an diesen Ort zurück reisen kannst, wenn du es möchtest. Für jetzt verabschiedest du dich von ihm.
Kehre wieder zurück ins Hier, wo Du deine Reise begonnen hast.
Spür deinen Körper. Spür deinen Atem, der wie Wellen sanft und gleichmäßig durch deinen Körper fließt.

Bewege wieder deine Füße, deine Beine, deine Hände, deine Arme.
Langsam streck dich in die Länge und wenn du magst, gähne ein großes
Gähnen.

Öffne deine Augen wieder...

Ich freue mich sehr, dass du diesen kleinen Ausflug mit mir gemacht hast.

Bis bald!
Deine Almut