

# Traumreise

## **Material:**

- Decken
- leise Meditationsmusik
- Türschild mit der Aufschrift "BITTE NICHT STÖREN"

*Gruppengröße je nach Alter sechs bis zehn Kinder. Es ist hilfreich, wenn die Kinder schon Erfahrungen mit Stilleübungen haben.*

„Legt euch auf den Rücken, schließt die Augen und atmet tief ein und wieder aus (drei Mal wiederholen). Langsam werdet ihr ganz ruhig. Vielleicht hört ihr noch ein paar Geräusche um euch herum, aber mit jedem ein- und ausatmen werden sie unwichtiger.“

Stell dir vor, heute ist ein schöner, sonniger Tag. Die Sonne scheint ganz warm auf deine Haut und die Vögel zwitschern lustig in den Zweigen. Du hast dich sehr auf diesen Tag gefreut, denn heute wirst du ins Fußballstadion gehen. Bei einer Verlosung hast du gewonnen. Heute wirst nur du ihn treffen – den Superfußballspieler!

Du ziehst deine Jacke an und machst dich auf den Weg. Der Weg zum Stadion ist nicht sehr weit. Du kennst ihn gut. An der großen Kreuzung gehst du über die Ampel. Da siehst du schon den Eingang. Du gehst darauf zu. Die Tür steht extra für dich weit offen. Du gehst hinein. Breite Gänge und Treppen liegen vor dir. Wohin willst du gehen?

Du bleibst stehen und schaust dich um. Ganz hinten am Ende des Ganges findest du ein Schild, das dir den Weg zeigt. Du gehst weiter, vorbei an den Mannschaftskabinen, eine breite Treppe hoch und dann noch einmal zu einer großen Tür. Ganz vorsichtig öffnest du diese Türe. Vor dir liegt das große Spielfeld. In deinem Bauch fühlst du ein aufgeregtes Kribbeln. Ganz leicht tippt dir jemand auf die Schultern. Du drehst dich um und da steht er schon vor dir. Das ist ein ganz besonderer Moment für dich. Alles willst du dir genau merken.

Welche Farbe hat das Haar deines Traumfußballers? Wie sieht sein Gesicht aus? Welches Trikot hat er an? Hält er etwas in seinen Händen? Was sagt er zu dir?

„Komm, lass uns zusammen ein paar Bälle schießen! Hast du Lust?“ Natürlich hast du Lust dazu. Ihr verbringt einen schönen Nachmittag zusammen. Ganz erschöpft und glücklich machst du dich wieder auf den Weg nach Hause. Diesen Tag wirst du sicher nie vergessen.

Langsam kommst du wieder mit deinen Gedanken hier an. Du reckst dich und streckst dich. Deine Arme, deine Beine, den ganzen Körper. Nun öffnest du deine Augen und bist wieder ganz hier.“