

Der innere Wohlfühlort – Zum Vorlesen für Kinder

Nehmen Sie sich etwa 15 Minuten Zeit, in denen Sie möglichst ungestört mit Ihrem Kind sind. Lesen Sie den folgenden Text langsam vor, machen Sie immer wieder kurze Pausen, damit Ihr Kind ganz in der Fantasie sein kann. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, Ihr Kind kann nur zuhören, darf aber von ihrem/seinem sicheren Ort erzählen. Wenn es Ihrem Kind nicht leichtfällt, bei der Sache zu bleiben, können Sie die Übung auch nach Belieben abkürzen. Sie können die Übung auch mehreren Kindern gleichzeitig vorlesen, wenn sich die Kinder untereinander nicht zu sehr stören.

„Setze dich so hin, dass es sich für dich ganz bequem anfühlt. Kannst du den Boden unter dir spüren? Wenn du magst, mach die Augen zu. Atme ein paar Mal tief ein... und wieder aus. Du merkst, dass mit jedem Atemzug ein bisschen ruhiger und entspannter wirst.

Wir wollen jetzt gemeinsam einen Ort suchen, an dem du dich ganz wohl und sicher fühlst. Kennst du schon einen solchen Ort? Der Ort kann irgendwo auf der Erde sein, irgendwo draußen in der Natur, oder ein gemütlicher Raum.

Es kann ein Ort sein, von dem du einmal gelesen hast, oder den du einmal gesehen hast? Oder baue dir deinen eigenen Ort in deiner Fantasie... Das wichtige ist, dass es ein Ort ist, an dem du dich ganz wohl, sicher und geborgen fühlst.

Kannst du jetzt an diesen Ort denken? Vielleicht ist der Ort ganz nahe bei dir, oder du musst erst dorthin reisen. Dann kannst du mit dem Zug dorthin fahren, oder mit einer Rakete hinfliegen, oder dich ganz einfach hinzaubern.

Siehst du deinen Ort vor dir? Hab bitte einen Finger oder deine Hand, wenn du einen sicheren, schönen Ort für dich gefunden hast.

Wenn du den Ort gefunden hast, an dem du dich ganz sicher und wohl fühlst, dann stell dir vor du bist jetzt genau dort und sieh dich um. Gefällt dir alles um dich herum? Wenn nicht, dann kannst mit Magie alles so verzaubern, dass du dich wohlfühlst.

Was gibt es an deinem Ort zu sehen? Ist es hell oder dunkel? Wie sind die Farben an deinem Ort, sind sie hell und leicht, oder kräftig leuchtend?

Kannst du auch etwas hören? Welche Geräusche sind an deinem Ort?

Was spürst du auf deiner Haut? Ist es warm, oder angenehm kühl?

Kannst du etwas riechen? Oder etwas schmecken?

Der Ort hat alles, was du brauchst, damit du dich richtig wohlfühlst. Kannst du das auch an deinem Körper spüren? Dein Körper fühlt sich ganz angenehm an. Spürst du, welcher Teil deines Körpers sich am angenehmsten anfühlt? Dein Körper fühlt sich ganz stark an. Spürst du, welcher Teil deines Körpers sich am stärksten anfühlt?

Schau dich noch einmal an deinem Ort um und nimm ihn noch einmal ganz in dich auf: Was du siehst... was du hörst... was du spürst... was du riechst... was du schmecken kannst, wenn du an diesem Ort bist.

Behalte das Bild von deinem Ort im Kopf und fühle noch einmal, wie angenehm und sicher es hier ist.

Damit du bald hierher zurückkommen kannst, brauchen wir noch einen Namen für deinen sicheren Ort, oder ein Passwort, mit dem man dort hinkommt. Welches Wort fällt dir ein, das zu deinem Ort am besten passt? Sage es jetzt laut und denke noch einmal ganz stark an deinen Ort und wie gut er sich für dich anfühlt. Lasse das tolle Gefühl noch einmal durch deinen ganzen Körper fließen. Das Wort kannst du in Zukunft aussprechen, um wieder zu deinem Ort zurückzukehren.

Du kannst jetzt langsam die Augen wieder öffnen und zurück bei mir ankommen. Strecke dich ein paar Mal ganz lang und atme tief ein und aus.“