

LASS DEINE SORGEN LOS

Eine Phantasiereise mit Annabelle dem Fuchsmondmädchen



Du legst dich ganz gemütlich hin, kuschelst dich in eine weiche Decke und schließt deine Augen. Du atmest ganz ruhig und tief. Ein und aus, dein Bauch hebt und senkt sich und du verteilst die Luft in deinem ganzen Körper.

Du spürst, wie dein Körper ganz schwer wird. Dein Körper wird schwer und ruhig.

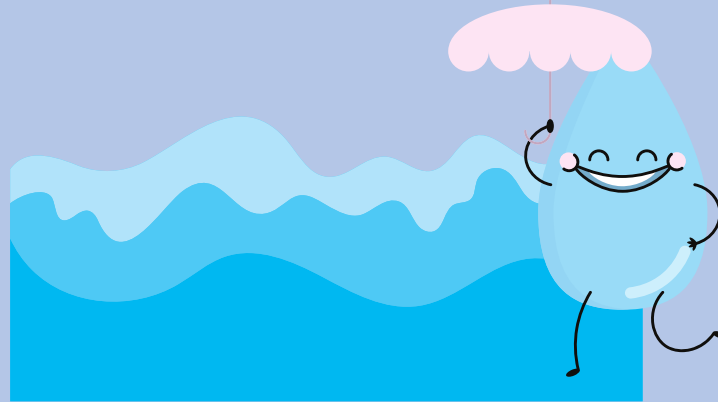
Und während du in deinem Zimmer liegst, stellst du dir vor, wie du Annabelle das Fuchsmondmädchen triffst.

Annabelle ist ein schüchternes Fuchsmädchen, was zusammen mit ihrer Fuchsfamilie im Wald lebt. Sie geht mittlerweile gerne in den Tierkindergarten, doch früher fühlte sie sich dort gar nicht wohl. Ihr Freund der Mond half ihr in dieser Zeit, ihre eigene Kraft zu entdecken und seitdem hilft Annabelle all den Kindern, die sich auch manchmal schüchtern, oder ängstlich fühlen und so viel spüren können, wie sie.

Heute nimmt dich Annabelle mit zu einem ganz besonderen Ort. Ein Ort zu dem sie geht, wenn der Knoten in ihrem Bauch zu doll wehtut. Denn manchmal hat Annabelle immer noch etwas Angst vor dem Kindergarten und will lieber bei ihrer Mama bleiben. Manchmal passiert etwas Unerwartetes, was ihr Sorgen macht und manchmal wird ihr einfach alles zuviel und sie will nur noch ihre Ruhe haben.

Stell dir vor, wie ihr zusammen durch Annabelles Wald läuft, vorbei an einem großen, alten Baum dessen Blätter leise im Wind rauschen. Die Sonne steht schon tief am Himmel und bald wird sie untergehen. Im Wald summt und schwirrt es vor Insekten. Du folgst Annabelle einen kleinen Waldweg entlang, durch hohe Gräser bis zu einem kleinen Bach. Du kannst einen großen, flachen Stein im Wasser erkennen und genau dort läuft Annabelle hin und macht es sich gemütlich. Du legst dich neben sie auf den Stein, der ganz warm von der Abendsonne ist und lauscht dem Plätschern des kleinen Baches.

Genüsslich streckst du eine Hand in das Wasser, das sich angenehm kühl anfühlt. Wie schön! Das Wasser scheint zu glitzern im Sonnenlicht und auf einmal kannst du die Stimme des Wassers hören. Annabelle lächelt dir zu, kuschelt sich mit ihrem weichen Fell an dich und schließt ihre Augen. Auch du schließt deine Augen und lauscht den Worten des Wassers.



„Kannst du den Knoten deiner Sorgen in deinem Körper fühlen? Vielleicht sitzt er direkt in deinem Bauch und fühlt sich dort ganz schwer an und macht dir manchmal Bauchschmerzen. Vielleicht sitzt er auch in deinem Kopf, lässt dich ganz voll fühlen und macht dir manchmal Kopfschmerzen. Vielleicht sitzt er auch ganz tief in deinem Herzen und du musst oft weinen, weil er sich so traurig anfühlt. Kannst du deinen Knoten fühlen? Fühle ihn. Atme ganz tief ein und aus und fühle den Knoten in deinem Körper. Fühlt sich dein Knoten traurig an? Fühlt er sich wütend an? Fühlt er sich müde an? Wie fühlt sich dein Knoten an? Lass das Gefühl durch deinen ganzen Körper strömen. Fühl dein Gefühl in deinem ganzen Körper. Und dann halte deine Hände in mein Wasser und lass all die Gefühle einfach los. Lass deine Gefühle in mein Wasser fließen. Sie fließen aus deinem Körper und du spürst, wie sich dein Knoten leichter anfühlt. Du spürst, wie du tiefer atmen kannst. Du spürst, wie es dir besser geht. All die Knotengefühle fließen in mein Wasser und fließen aus dir heraus. Du kannst ihnen zusehen, wie sie davon schwimmen, du kannst sehen, wie mein Wasser glitzert und du hörst, wie ich lustig plätschere. Ich nehme deine Knotengefühle einfach mit und ich schenke dir ein bisschen Freude und lustig sein, damit es deinem Knoten bald besser geht.“

Als alle Gefühle aus dir heraus geflossen sind, schaust du zu Annabelle. Die stupst dich lächelnd mit ihrer Nase an und springt dann mit einem großen Satz mitten in den Bach. Das Wasser spritzt dich nass, du musst lachen und springst hinterher. Annabelle und du, ihr tollt durch den Bach und macht eine kleine Wasserschlacht. Am Himmel geht die Sonne langsam unter und ihr entscheidet, dass es an der Zeit ist zurückzukehren. Zusammen mit Annabelle läufst du den Waldweg zurück, vorbei an dem großen, alten Baum und fast bis in dein Zimmer.

Kurz davor bleibt Annabelle stehen, kuschelt sich mit ihrem weichen Fell an dich und flüstert dir ins Ohr:



„Du bist wundervoll“

Dann dreht sie sich um und läuft zurück in ihren Wald. Du siehst ihr hinterher und winkst ihr zum Abschied.

Mit einem großen Schritt gehst du zurück in dein Zimmer und atmest dort noch einmal ganz tief ein und aus. Du fühlst, dass sich der Knoten jetzt viel leichter anfühlt, vielleicht ist er sogar ganz verschwunden und du weißt, dass du ein ganz wundervolles Kind bist.

Zufrieden machst du deine Augen wieder auf, streckst und reckst dich und stehst dann auf.

