

Zur Ausgabe der Olave von August 2019

In der Olave stellen wir euch vor, wie man eine Traumreise anleitet. Aus Platzgründen konnten wir nicht die ganze Traumreise abdrucken. Hier findet ihr jetzt die ganze Traumreise. Viel Spaß!

Traumreise von Nicola Freudensprung

Ich möchte dich zu einer Traumreise einladen...

Lasse dir den Text am besten von einer Freundin oder einem Freund vorlesen oder probiert die Traumreise doch in der nächsten Gruppenstunde oder Freizeit einfach mal aus.

Ich möchte dich zu einer Traumreise einladen.

Schließe nun die Augen und lege dich entspannt hin.

Deine Atmung wird langsam ruhiger und du spürst nun dein Herz schlagen.

Ich entführe dich nun in das Land der Träume.

Jeder hat Träume, manchmal sind sie noch nicht entdeckt und verstecken sich vor einem.

Manche Träume können wir schon benennen und es fällt uns leicht, diese wahr werden zu lassen.

Das Land der Träume ist für jeden ganz unterschiedlich.

Du betrittst nun das Land der Träume. Du schaust nach rechts und links.

Du kennst dich hier gut aus. Du stehst in deinem Zuhause, vor dem großen Spiegel und blickst hinein. Das Spiegelbild verschwimmt und du erhascht einen kleinen Ausblick auf dich selbst in ein paar Jahren. - Wie siehst du in zehn Jahren aus? - Was trägst du für Kleidung und wie sehen deine Haare aus? - Bist du sportlicher oder runder geworden? - Geht es dir gut? - Du betrachtest dich noch einen kurzen Augenblick im Spiegel, bevor du wieder dein momentanes Spiegelbild siehst.

Ein Windhauch trägt dich aus dem geöffneten Fenster hinaus auf eine große Wiese. Du läufst ein paar Meter über das saftige Grün unter deinen Füßen. Die Sonne steht hoch über dem Himmel und du blickst kurz hinauf. Kannst du die Grashalme unter deinen Füßen spüren? Kitzelt dich vielleicht einer davon? - Kurze Zeit später kommst du an einen kleinen Bach. Du gehst in die Knie und fährst im Wasser mit deiner Hand hin und her. Schön erfrischend ist das Wasser und ganz klar.

Vor dir siehst du nun Bilder im Wasser.

Sie zeigen dir all die Reisen, die du noch machst. – Weißt du wo die einzelnen Orte auf den Bildern sind? – Wirst du eher ans Meer oder in die Berge reisen? – Welche Geräusche um dich herum kannst du von den Bildern wahrnehmen? – Rieche mal... was sind das für Gewürze und Gerüche, die in der Luft sind? – Was sind das für fremde Menschen und Sprachen, die du hörst? – Schau dir noch einen Moment deine zukünftigen Erlebnisse an.

Du stehst auf und gehst noch ein Stück an dem kleinen Bach entlang. Du kommst zu einer Türe und machst sie auf. Der Raum liegt in vollkommener Dunkelheit. Gerade warst du noch von der hellen Sonne geblendet und nun müssen sich deine Augen erst an die Dunkelheit gewöhnen.

Langsam zeigen sich kleine leuchtende Kreise. Die Kreise sind wie kleine leuchtende Seifenblasen. Du streckst die Hand aus und erwartest, dass sie platzen. Sobald deine Hand die Seifenblase berührt hat, wird diese größer und gibt dir ein schillerndes Bild wieder. Du

siehst dich selbst und kannst einen Blick auf deine Zukunft wagen, wie es nach der Schule für dich weitergeht. – Siehst du eine Ausbildung? – Oder vielleicht ein Studium? – Gehst du ins Ausland? – Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest. Die Seifenblase zeigt es dir in schillernden Farben. – Ist dein zukünftiges Ich glücklich und zufrieden? – Du betrachtest noch einen Moment den leuchtenden Kreis und dann steigt er nach oben und verschwindet wie viele der leuchtenden Seifenblasen einfach im Dunkeln.

Du beschließt wieder in die Helligkeit zu gehen und ziehst die Türe wieder auf. Nun stehst du aber nicht auf der Wiese, sondern du sitzt an einem Lagerfeuer.

Das Feuer knistert und ein herrlicher Geruch von Marshmallows und Stockbrot kommt zu dir rüber. Du richtest deinen Blick auf die lodernden Flammen und versinkst darin. Du kannst nun deine Zukunft sehen. – Wie schaut es bei dir privat aus? – Hast du einen Freund oder eine Freundin? - Bist du vielleicht sogar mit ihm oder ihr verheiratet? – Gibt es sogar schon Nachwuchs bei dir? – Sind viele deiner jetzigen Freunde noch bei dir? – Hast du neue Freunde lieb gewonnen? -

Langsam wird das Feuer kleiner und du löst deinen Blick von den Flammen.

Du stehst auf und gehst ein Stück den Waldweg entlang und entfernst dich so von dem Lagerfeuer. Nach wenigen Metern kommst du an eine Lichtung. Hier scheint die Sonne vom blauen Himmel hinab.

Bevor du wieder in die Wirklichkeit zurückkommst, hältst du dein Gesicht nochmal in den Sonnenschein.

Denke immer daran, jedes Mal wenn ein kleiner Sonnenstrahl auf die Erde fällt, regnet aus dem Land der Träume auch ein wenig Glück herunter. Du musst es nur auffangen und aus deinen Träumen etwas machen.

Komme nun langsam wieder aus deinem Traumland zurück. - Spüre deinen Körper langsam erwachen. - Öffne die Augen. - Blinzle vielleicht ein paar Mal.

Ich hoffe dir hat die Traumreise ins Traumland gefallen.