



Marneta Viegas

Entspannende Geschichten

Band 1



52 Visualisierungen zum Vorlesen

param

Die meisten Meditationen für dieses Buch

- | | | | |
|----|-------------------------|----|------------------------------|
| 1 | Der fliegende Teppich | 27 | Am Ende des Regenbogens |
| 2 | Die kleine Meerjungfrau | 28 | Der Däumeling |
| 3 | Alice im Wunderland (1) | 29 | Die Prinzessin auf der Erbse |
| 4 | Peter Pan | 30 | Die drei kleinen Schweinchen |
| 5 | Dornröschen | 31 | Die Zauberflöte |
| 6 | Die Wunderbohne | 32 | Das Haus der drei Bären |
| 7 | Pinocchio | 33 | Das hässliche Entlein |
| 8 | Mary Poppins | 34 | Des Kaisers neue Kleider |
| 9 | Die Schatzhöhle | 35 | Die Schöne und das Untier |
| 10 | Der Zauberspiegel | 36 | Däumelinchen |
| 11 | Der Zauberer von Oz | 37 | Der Hase und die Schildkröte |
| 12 | Die tanzenden Schuhe | 38 | Die Schneekönigin |
| 13 | Der Schneemann | 39 | Den Hang hinauf |
| 14 | König Midas | 40 | Blinkende Sterne |
| 15 | Die Schatzinsel | 41 | Rapunzel |
| 16 | Alice im Wunderland (2) | 42 | Der Froschkönig |
| 17 | Der Wunschfisch | 43 | Das Sandmännchen |
| 18 | Schneewitchen | 44 | Alice im Wunderland (3) |
| 19 | Der Riesengarten | 45 | Die Heinzelmännchen |
| 20 | Die goldene Gans | 46 | Gänseliesel |
| 21 | Die wilden Schwäne | 47 | Der kleine Faulpelz |
| 22 | Robin Hood | 48 | Die Eule und das Kätzchen |
| 23 | Der Lebkuchenmann | 49 | Die riesige Rübe |
| 24 | Aladdins Wunderlampe | 50 | Die Fee |
| 25 | Aschenputtel | 51 | Der Märchengarten |
| 26 | Sindbad der Seefahrer | 52 | Die Königin der Herzen |

habe ich bei **Sonnenuntergang** auf einem Berg in Indien geschrieben. Die Luft war klar und die **Atmosphäre** still. Bei jedem Wort spürte ich den tiefen Frieden und die Leichtigkeit. Mir war, als würde ich selbst in das **Märchenland** reisen, von dem ich Kindern und vielleicht auch ihren Eltern mit diesem Buch erzählen möchte. Eine Märchenwelt, die wir alle **in uns** haben.



Ich glaube, Märchen gefallen uns so sehr, weil sie etwas tief in uns anrühren. In jeder Geschichte verbirgt sich unsere tiefe Sehnsucht nach Liebe, Glück und Wahrheit. Von klein auf sehnen wir uns danach, ein Leben voller Zauber zu führen, in dem alle unsere Wünsche und Träume wahr werden.

Kinder lieben Märchen, weil sie eine Welt voller ungeahnter Möglichkeiten beschreiben und so die Vorstellungskraft zu größerer Tiefe führen. Die Figuren zeigen oft große Stärke und Mut oder handeln voller Liebe und Großzügigkeit. Und es gibt immer den Kampf zwischen Gut und Böse.

Märchen berühren den wahren Kern unseres Herzens, weil sie unsere tiefen inneren Qualitäten ansprechen und all das, was wir uns in unserem Leben zu verwirklichen bemühen. In den meisten Märchen geht es um Frieden, Liebe und Glück, deshalb sind das auch die drei Zustände, die von den Geschichten in diesem Buch

vermittelt werden. Die Verwandlung bekannter Märchen und Geschichten in einfache Visualisierungen gibt Kindern (und Erwachsenen) Gelegenheit, den Zauber zu kosten und in den inneren Brunnen himmlischer Gefühle zu tauchen.

Die meisten kleinen Mädchen träumen davon, eine schöne und edle Prinzessin zu sein, und die meisten Jungen möchten ein Superheld mit übernatürlichen Kräften und Heldentum sein. Indem Kinder eine Mischung aus ›femininen‹ und ›maskulinen‹ Meditationen erleben, können sie Ausgewogenheit und das volle Spektrum menschlicher Eigenschaften erleben.

Diese **Märchen-Meditationen** wurden gestaltet, um die Vorstellungskraft und Kreativität Ihres Kindes zu stärken. Und ich wünsche mir, dass Sie Ihr Kind in den gleichen positiven und friedvollen Zustand versetzen, den ich erfahren habe, als ich auf dem Berg in Indien saß.



Anwendung

Die entspannenden Geschichten sind ein Zauberbuch, das Sie zur Erholung oder beim Zubettgehen mit Ihrem Kind lesen können. Es ist eine sanfte und fröhliche Art, **Kinder in die Entspannung zu führen.**

Die farbenfrohen Illustrationen und die leicht zu lesenden Erzählungen ermuntern Kinder, eine magische Reise in ihren Innenraum zu unternehmen. Die Geschichten lehnen sich an bekannte Märchen und andere Erzählungen an, wobei Positives übernommen und was erschrecken könnte fortgelassen wurde.

Wenn Bettzeit ist, sind viele Kinder noch sehr wach. Genau wie die Erwachsenen leiden auch sie an der Überreizung. Dieses Buch wirkt Spannungen entgegen, die wir alle am Ende eines geschäftigen Tages

kennen. Die Meditationen und Visualisierungen geben Kindern Gelegenheit, etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen und ihre innere Welt zu erkunden, was Ängste lindert und erholsamen Schlaf fördert.

Oft ist das Letzte, was Sie sich nach einem anstrengenden Tag vorstellen können, Ihrem Kind beim Zubettgehen eine Geschichte vorzulesen. Deshalb ist dieses Buch so angelegt, dass Sie sich **gemeinsam mit Ihrem Kind entspannen** können. Die Affirmationen ganz unten auf der Seite sind für Sie gedacht.

Dieses Buch ist auch zum Vorlesen im **Kindergarten** oder der Grundschule geeignet, um Augenblicke der Ruhe und Besinnung zu schaffen. Die Visualisierungen sind mit Eltern, Kindern und in Schulen erprobt worden.

Vorlesen

Zur Einstimmung können Sie ein wenig sanfte Musik spielen. Die Geschichte können Sie willkürlich aussuchen oder Sie gehen das Buch der Reihe nach von vorne bis hinten durch. Wenn Sie die Geschichten und ihre Visualisierungen schon gut kennen, wollen Sie vielleicht auch ganz gezielt eine aussuchen, die zu der aktuellen Situation passt.

Die Affirmation, die am Ende der Geschichte, ganz unten auf der Seite steht, ist für den vorlesenden Erwachsenen gedacht und soll helfen, die Aufmerksamkeit zu sammeln und eine Atmosphäre zu schaffen, die das Kind in seiner Einstimmung unterstützt. Es ist gut, wenn Sie diese **Affirmation** zunächst still für sich lesen und kurz in sich nachklingen lassen.

Nach diesem Moment gemeinsamer Stille, beginnen Sie vorzulesen. **Lesen Sie langsam**. Lassen Sie jedes einzelne Wort schwingen und machen Pausen, die es dem Kind erlauben, seine Vorstellungskraft einzusetzen und die gehörten Bilder in sich erscheinen zu lassen. Besonders wenn die Geschichte das Kind auffordert, sich etwas vorzustellen oder eine Frage innerlich zu formulieren, machen Sie eine Pause, die ihm Gelegenheit dazu gibt. Es hilft, an solchen Stellen einmal tief ein und – langsam auszuatmen. Das unterstützt auch Ihre Entspannung.

An vielen Stellen wird das Kind aufgefordert, bewusst zu atmen. Gerade hier ist es wichtig, langsam genug vorzulesen, damit der Atemzug auch möglich ist. Nach der Aufforderung zum Einatmen steht im Text immer ein Gedankenstrich. Er soll daran erinnern, an dieser Stelle eine **kleine Pause** zu machen. Es ist die Pause, die wir ganz natürlich zwischen dem Einatmen und – Ausatmen machen.

Eine weitere Besonderheit sind die **Wiederholungen**. Entweder wird der gleiche Satz mehrmals wiederholt oder es wiederholen sich Sätze im Sinne einer Aufzählung. Gerade dabei ist die Versuchung groß, immer schneller zu lesen, ganz im Gegenteil sollte aber jede Wiederholung ein wenig langsamer als die vorhergehende gelesen werden, weil dadurch die Ruhe gesteigert und gesteigert – und gesteigert – wird.

Vielleicht möchten Sie das Kind nach dem Vorlesen in den Schlaf gleiten lassen. Einige Geschichten sind durchaus dafür konzipiert. Vielleicht möchte das Kind aber auch erzählen, was es erlebt hat, was visualisiert wurde, wie auch die Gefühle, die damit verbunden waren. Oder es bleibt ganz still bei seinen inneren Erfahrungen und fühlt sich einfach nur behütet und geborgen.

DER FLIEGENDE TEPPICH

Schließe Deine Augen, werde ganz still und stell dir vor, du hättest einen fliegenden Teppich.

Schau genau hin. Es ist der unglaublichste Teppich der Welt, gewoben aus ganz besonderen goldenen Fäden. Der Teppich ist farbenfroh und kunstvoll gestaltet. Nimm dir einen Augenblick, um die wundervollen Muster und leuchtenden Farben zu betrachten.

Nimm in der Mitte des Teppichs Platz und verschränke deine Beine. Dann sprich das Zauberwort: Abra-kadabra. Fühlst du, wie der Teppich anfängt, ganz sanft über dem Boden zu schweben?

Wenn du bereit bist, höher aufzusteigen, wird sich der Teppich empor bewegen. Du wirst dich leichter und immer leichter fühlen – und ganz entspannt – und glücklich.

Die Luft ist dein Zuhause. Wenn du Lust hast, durch weiche, flaumige Wolken zu reisen, dann tue es. Oder du sagst dem Teppich, er soll etwas Fahrt aufnehmen. Du weißt, dass du die Kontrolle hast. Du kannst wäh-

len, ob du mit diesem Zauberteppich hinabsausen willst oder hinaufsteigen, zischen oder gleiten, flitzen oder schweben. Die Fransen des Teppichs tanzen im Wind. Fühlst du, wie die Luft durch dein Haar weht? Wie die Wolken dein Gesicht streifen?

Du fühlst dich frisch und stark und der Teppich trägt dich um die ganze Welt. Wenn du magst, kannst du dem Teppich sagen, langsam zu fliegen, damit du die wundervolle Landschaft unter dir anschauen kannst. Vielleicht hast du Lust, über die Wüste hinweg zu schweben oder über die schneebedeckten Berge oder die blaugrünen Meere. Es ist deine Wahl.

Suche dir dein eigenes besonderes Abenteuer aus und erforsche unbekannte Länder. Und wenn du fertig bist, sag dem fliegenden Teppich, dass er sich wieder auf die Erde hinabsenken soll.

Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen Fingern und Zehen, streck dich ganz weit und dann öffne deine Augen.

Ich bin frei.
Ich bin frei.



*Schließe Deine Augen,
werde ganz still und stell dir vor,
dass du eine Wunderbohne
in deinem Garten gepflanzt hast.*



Schau aus dem Fenster und du siehst die größte, höchste, gigantischste Bohnenranke der ganzen Welt. Geh hinaus und stell dich an die Ranke und dann schau hinauf, wo die Blätter zwischen den Wolken verschwinden.

Du kletterst die gewaltige Bohnenranke hinauf. Weiter und weiter steigst du hinauf in die Luft. Wenn du nach unten schaust, kannst du kaum noch dein Haus erkennen. Es sieht von hier oben ganz winzig aus.

Klettere weiter und weiter bis du schließlich die Spitze der Ranke siehst, die sich in die Wolken bohrt. Du kletterst ganz bis zur Spitze und setzt dich auf eine weiche, flauschige Wolke. Du bist so weit oben, dass du kilometerweit nur weiße Wolken sehen kannst. Es fühlt sich an, als lägest du auf einem Gebirge von Wolle. So leicht und weich fühlt es sich an.

Genieße für eine Weile die Bequemlichkeit der weichen und sanften Wolken hier oben. Du gleitest über den Himmel und gleitest und gleitest. Du fühlst dich ruhig und friedvoll, wie du so auf diesen flaumigen Wolken liegst. Dein ganzer Körper ist weich und entspannt. Bleib in den Wolken, so lange du magst.

Und dann, wenn du so weit bist, kannst du in deiner eigenen Geschwindigkeit die Bohnenranke hinabrutschen.

Ein Stück lang rutschst du schnell und genießt, wie die kühle Luft über deinen Körper streicht, ein anderes Stück rutschst du langsamer und genießt den Ausblick, während du dich hinab bewegst. Hab deinen Spaß daran, die längste Rutsche der Welt hinabzurutschen.

*Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen Fingern
und Zehen, streck dich ganz weit und dann
öffne deine Augen.*

Ich fühle mich leicht.
Ich fühle mich leicht.



*Schließe Deine Augen, werde ganz still und stell dir vor,
wie du an einem Flussufer liegst.*



Die Sonne geht über dem Wasser auf und der Himmel ist voller Rosa und Orange. Das Wasser schimmert wie tausend winzige Lichter. Alles um dich herum ist so still. Du fühlst dich sehr ruhig und still. Wenn du einatmest, genieße dieses tiefe Gefühl von Frieden, das deinen ganzen Körper erfüllt. Fühle wie deine Füße still werden. Fühle deine Brust und



deinen Bauch still werden. Fühle deine Arme still werden. Fühle deinen Kopf still werden. Du liegst da am Flussufer und bist vollkommen still.

Auf einmal springt aus dem Wasser ein bunt schillernder Fisch hervor und spricht: »Ich bin ein Wunschfisch. Was wünschst du dir?«

Sag dem Fisch deinen Wunsch. Du kannst dir wünschen, was du willst. Vielleicht möchtest du König in einem Schloss sein oder Zauberer in einem Zauberturm oder vielleicht

möchtest du fliegen können. Was immer dein Wunsch ist, sag es dem Fisch.

Sowie du deinen Wunsch ausgesprochen hast, antwortet er: »Dein Wunsch wird dir gewährt.« Da taucht er auch schon wieder in den schimmernden Fluss hinab. Sei ganz still und genieße deinen Wunsch. Wie fühlst du dich? Glücklich? Sitz friedlich am Flussufer und träume davon, wie wunderbar dein Leben wird, wenn sich dieser Wunsch erfüllt.

Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen Fingern und Zehen, streck dich ganz weit und dann öffne deine Augen.

Ich bin friedvoll.
Ich bin friedvoll.