

Traumreise im Advent



Wenn du Lust hast, begleite mich auf eine Fantasiereise. Eine Reise in die Adventszeit, die Zeit vor Weihnachten. Mach es dir erst einmal so richtig gemütlich auf deinem Platz. Vielleicht deckst du dich zu, damit du nicht zu frieren anfängst, wenn wir durch den Schnee stapfen.

Und nun atme ein paar Mal tief ein und aus. Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? Dein Kopf liegt ganz bequem darauf und deine Schultern sind entspannt. Spüre einmal, wo sich dein Körper auf der Matte befindet. Liegen die Arme auf der Unterlage neben deinem Körper? Oder vielleicht liegen deine Hände auch auf deinem Bauch und du spürst, wie sie beim Einatmen und Ausatmen herauf und herunter gehen. Deine Beine liegen ganz locker auf der Unterlage. Deine Füße sind schön warm.

Beim Einatmen strömt frische Luft durch deinen ganzen Körper. Konzentriere dich einmal nur auf deinen Atem. Wo kannst du ihn überall spüren? Vielleicht merkst du, wie kühle Luft beim Einatmen in die Nase strömt. – du atmest ein und aus – hebt sich dein Brustkorb dabei? – einatmen – ausatmen - ein und aus – nochmal ganz bewusst ein- und ausatmen – alles ist ruhig um dich herum. Auch du wirst ganz ruhig. Alles ist angenehm warm und weich. Lass dir Zeit und spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme.

Ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt - lass dir Zeit.

Nun beginnt die Adventszeit.

Das Haus ist wunderschön geschmückt. Überall stehen kleine Engel, Rentiere, Wichtel und Weihnachtsmänner und es funkelt und glitzert im ganzen Zimmer.

Auf dem Tisch steht ein Adventskranz. Er duftet nach frischer Tanne. Kannst du es riechen? Draußen ist es jetzt lange dunkel. Deshalb machen wir zu dieser Zeit besonders gerne Kerzen an.

Auch auf dem Kranz brennt nun schon eine Kerze. Schau dir die Flamme einmal genau an. Kannst du die unterschiedlichen Farben erkennen. In der Mitte, am Docht, ist sie am dunkelsten. Schwarz, oder doch eher blau? Schau einmal genau hin. Über der dunklen Stelle wird es dunkelorange und von dort an immer heller bis zur Spitze. Die kleine Flamme wackelt hin und her. Wenn du ganz vorsichtig ein wenig pustest, fängt sie an einen lustigen Tanz aufzuführen.

Aus der Küche klingen Weihnachtslieder. Du hörst, wie jemand fröhlich dazu mitsingt.

„Lustig, lustig, Tralalalal....“

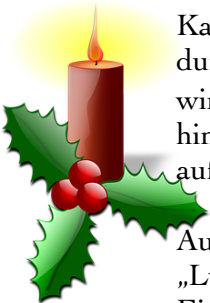
Ein herrlicher Duft strömt zu dir herüber. Zimt, Nelken und Vanille versprechen eine süße Zeit mit vielen Leckereien.

Da fällt dir ein, dass du heute noch gar nicht die Türchen am Adventskalender geöffnet hast. Jetzt aber schnell. Hinter dem Türchen findest du ein Stückchen Schokolade, das die Form eines Schlittens hat. Du steckst das Stück in deinen Mund und lässt die Schokolade ganz langsam auf deiner Zunge zergehen. Du merkst, wie sie schmilzt und sich in deinem Mund verteilt. Du genießt diesen Moment. So schmeckt Advent. Jeden Tag ein kleines Stückchen bis Weihnachten.

Draußen schneit es schon eine ganze Weile. Du erinnerst dich an den Schlitten aus deinem Kalender. Ob der Schnee wohl schon reicht für eine kleine Schlittenfahrt?

Du hast Lust es auszuprobieren.

Eilig ziehst dir warme Sachen an, deine Jacke natürlich, eine Mütze und einen langen Schal. Den wickelst du dir dreimal um den Hals. Handschuhe dürfen nicht fehlen und ein paar dicke Winterstiefel.





In deinen Stiefeln ist warmes Lammfell. Als du mit deinen Füßen reinschlüpfst merkst du, wie warm und weich es sich anfühlt. Du bewegst deine Zehen ein paarmal hin und her und genießt das wohlige Gefühl.

So, nun aber ab nach draußen. Der Wind weht dir einige Schneeflocken ins Gesicht. Es kitzelt, wenn sie auf deiner Wange oder deiner Nase liegen bleiben.

Du ziehst los mit deinem Schlitten Richtung Hügel.

Du merkst, wie deine Füße im Schnee unter dir versinken. Es knackt und knirscht bei jedem Schritt.

Du hinterlässt schöne Spuren mit deinen Schuhen im Schnee. Schau sie dir einmal genau an. Welche Formen und Muster haben sie?

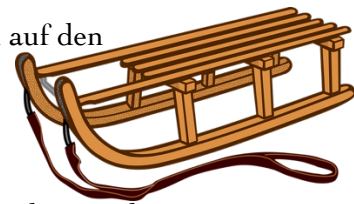
Dort drüben kannst du den kleinen Hügel erkennen. Er ist schon ganz mit weißem Pulverschnee bedeckt.

Du ziehst deinen Schlitten bis ganz nach oben und setzt dich auf ihn drauf. Von hier oben sieht der Hügel dann doch etwas höher aus als erwartet. Sollst du dich wirklich trauen?

Na gut. Du probierst es. Vorsichtig rutschst du bis an die Kante, gibst dem Schlitten noch einen kleinen Schubs und schon geht's los. Erst langsam, dann immer schneller. Der Wind weht dir dabei kalt ins Gesicht. HUUUUUU, das macht Spaß und ist viel zu schnell vorbei.

Das machst du gleich noch einmal. Schnell den Schlitten wieder nach oben ziehen...Schwung holen und...los geht's!

Du kannst gar nicht genug bekommen. Immer wieder ziehst du deinen Schlitten auf den kleinen Hügel und saust hinunter.



...

Aber irgendwann sind deine Füße, deine Hände und deine Wangen ganz kalt. Und es wird auch schon langsam dunkel.

Jetzt wird es Zeit nach Hause zu gehen.

Wieder hörst du, wie deine Schuhe im Schnee unter dir knirschen.

Endlich bist du zu Hause. Mama hat den Kamin angemacht. Du kuschelst dich mit deinen kalten Händen und Füßen in eine warme Decke davor. Das Feuer knistert und knackt und strahlt eine wohlige Wärme aus.

Es ist nun dunkel und einige kleine Lichter und Lämpchen lassen das Zimmer in einem wunderschönen Glanz erstrahlen.

Es läuft noch immer Weihnachtsmusik. Du genießt die Wärme unter der Decke und hörst ein wenig den Weihnachtsliedern zu.

....

Langsam wird es Zeit für dich, wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Verlasse nun deinen Platz vor dem Kamin und spüre wieder, wie du auf deiner Unterlage liegst. Nimm wahr, welche Geräusche um dich herum sind. Atme nun noch in paar Mal tief ein und aus. Bewege langsam deine Finger – deine Zehen – und wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen.

Ich wünsche dir eine schöne Adventszeit.

