

Traumreise Weihnachten – Bei den Weihnachtswichteln

Schellenberg, Bärbel (2021): Traumreise Weihnachten - Bei den Weihnachtswichteln
in Internet: <https://hierfindichwas.de/text/traumreise-weihnachten-wichtel/> Zugriff am 05.12.2021



Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf darauf – deine Schultern sind ganz entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm.

☆

Dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

☆

Du befindest dich in deiner Phantasie in einem weihnachtlich geschmückten großen Schlitten – Der Schlitten wird von 6 jungen Rentieren gezogen, die verspielt einmal nach rechts und dann wieder nach links ziehen – Manchmal hüpfen sie übereinander und verknoten sich etwas in der Zugleine, aber das macht nichts, weil es ja ein magischer Schlitten ist – Jedes Mal wenn ein Rentier etwas anderes tut als er eigentlich sollte, gleicht der Schlitten alles aus – Schau dir in Ruhe einmal die Rentiere an – Sie haben ganz unterschiedliche Gesichter und eines davon hat sogar eine lustige rote Nase.

☆

Der Schlitten bewegt sich über eine zugeschneite Winterlandschaft hinweg – Manchmal geht es aufwärts und dann geht es wieder einen Hügel hinab – Bei jeder Bewegung deines Gefährtes erklingen Glöckchen, die in der Sonne in allen Richtungen strahlen – Du sitzt schön warm und weich eingekuschelt in deinem Gefährt und der kühle Wind fährt über deine Stirn hinweg – Dein Körper ist angenehm warm und entspannt – Die Landschaft gleitet langsam an dir vorbei, begleitet von einem leisen Klingelingeling, Klingelingeling.

☆

Eure Fahrt führt euch nun zu einer Senke – Dort befindet sich ein niedliches Haus mit zwei spitzen Türmchen mit kleinen Schornsteinen – Aus den Schornsteinen kommt regenbogenfarbiger Qualm – Das Haus hat ein ganz spitzes rotes Dach mit goldenen Regenrinnen – und an den Regenrinnen hängen glitzernde Eiszapfen, die einen Tropfen nach den anderen abgeben – Hör einmal genau hin, hörst du das „Tropf, Tropf“ – Unter den Tropfen bilden sich schimmernde Eisskulpturen, die dich an kleine Engel erinnern – Sie strahlen im Sonnenlicht in den unterschiedlichsten Farben.

☆

Traumreise Weihnachten – Bei den Weihnachtswichteln

Schellenberg, Bärbel (2021): Traumreise Weihnachten - Bei den Weihnachtswichteln
in Internet: <https://hierfindichwas.de/text/traumreise-weihnachten-wichtel/> Zugriff am 05.12.2021



Ein Weg führt euch nun zu einem Schuppen, in dem die Rentiere eine Pause machen können – Ein lustig aussehendes Männchen mit spitzen roten Hut kommt euch entgegen – Schau es dir einmal genauer an – Es hat eine Knollennase, kleine blaue Knopfaugen und es grinst über das ganze Gesicht – Freundlich begrüßt dich das lächelnde Wichtelmännchen und lädt dich ein, etwas Zeit hier bei den Wichteln zu verbringen – Während es dich zu einer großen Halle bringt, sagt es dir, dass seine ganze Familie zurzeit Tag und Nacht mit Zaubern und Wirken beschäftigt wäre.



In der großen Halle angelangt, kannst du ganz viele Wichtel erkennen – Schau mal genau hin, wie sehen sie vor deinem inneren Auge aus? – Welche Kleidung tragen sie und kannst du erkennen, dass sie die unterschiedlichsten Hautfarben und Sprachen sprechen? – Jeder der Wichtel kann den anderen ohne Probleme verstehen, da die Wichtel sowieso jede Sprache sprechen können.



Die Halle ist voller bunt verpackter Geschenke und einem riesigen Schlitten, auf dem später die Geschenke aufgeschnürt werden – Wenn du einmal genauer hinschaust, siehst du es in den verschiedensten Ecken glitzern. Kleine Farbkleckse erscheinen auf ein Mal und schon sind sie wieder weg – Jedes mal wenn ein Wichtel zaubert oder eben wirkt, dann erscheint etwas von seiner Magie – Jetzt überlege dir mal, was du gerne zaubern würdest und mal es dir in Gedanken genau aus – Jetzt schau mal, ob du auch Farben erkennen kannst.



Du wirst dich sicherlich auch gefragt haben was mit Wirken gemeint ist – Die Wichtelmännchen wirken gerade zur Adventszeit viele kleine Wunder. Sie schauen in unsere Wohnungen und Häuser und manchmal geschehen kleine Wunder, die scheinbar zufällig gerade in dem Moment gebraucht werden – Es kann sein, dass jemand vorbeikommt, den du schon lange nicht mehr gesehen hast – Oder du findest ein verlorenes Kuscheltier wieder, dass du schon lange vermisst – Es sind immer nur kleine Zufälligkeiten, dahinter steckt das Wirken der Wichtel, die sich um euch kümmern – Stell dir in Gedanken vor, wie dir ein Wichtel helfen könnte und halte mal Ausschau nach ihm.



Jetzt atme einmal ganz tief ein und versuche den Geruch dieses Ortes zu erfassen. Es kann sein, dass es nach frisch gebackenen Plätzchen oder Lebkuchen duftet – Der Duft streift ganz fein durch die Halle und führt dich zu einer großen Küche – Dort am Herd und am Backofen stehen weitere Wichtel und schieben die verschiedenen Plätzchensorten in den Herd und wie das duftet. Atme nochmal tief ein und aus und versuch den Geruch dieser Küche wahrzunehmen.



Die Wichtel bieten dir ein großes Glas eines leckeren Kinderpunsch an und deine Lieblingsplätzchensorte – Du fühlst dich vollkommen wohl und alle haben dich hier lieb – Hier kannst du gerne etwas Zeit verbringen und den Wichteln beim Backen zuschauen.

Traumreise Weihnachten – Bei den Weihnachtswichteln

Schellenberg, Bärbel (2021): Traumreise Weihnachten - Bei den Weihnachtswichteln
in Internet: <https://hierfindichwas.de/text/traumreise-weihnachten-wichtel/> Zugriff am 05.12.2021



Du siehst, wie die Arbeitsfläche zuerst bemehlt wird, dann wird der Teig ausgerollt, – dieses Mal ist es ein feiner Buttermilch zum Ausstechen, – dann kommen die Wichtelkinder, die die verschiedensten Formen ausstechen. – Schau mal, welche Form kannst du erkennen. Vielleicht einen Tannenbaum, eine Glocke, ein Stern, lass dir Zeit und stell dir die Formen vor – Wenn du magst, kannst du etwas naschen – Nun versuche einmal den Teig zu schmecken. Wie er langsam auf deiner Zunge zergeht. Schmeckt er nach Vanille oder eher nach etwas anderes?

☆

Wenn du deinen Plätzchenteig gegessen hast, wird es für dich Zeit wieder nach Hause zurückzukehren – Der Schlitten mit den süßen Rentieren wartet bereits vor der Tür auf dich – Sie springen schon aufgeregt auf und ab und verknoten wieder ihr Zugseil – Es klingelt und raschelt und alle freuen sich auf die Rückfahrt – Du steigst wieder in deinen warmen Schlitten und kuschelst dich in deine Decke ein und schon geht es los – Die Rentiere rennen den schneebedeckten Berg hinauf und hüpfen zum Abschied in die Luft – Eine Gruppe Wichtelmännchen winkt dir noch zu und du weißt, dass du jederzeit wieder zu ihnen zurückkehren kannst.

☆

Der Wind weht über dein Gesicht hinweg und es riecht immer noch nach etwas Plätzchenduft – Langsam überquert ihr ein freies Feld und du gleitest sanft über die Hügel hinweg – Du hörst wie die Kufen deines Schlittens über den Schnee kratzen und kleine zarte Schneeflocken streifen deine Stirn – Die Sonne steht schon tief am Horizont und schickt dir ihre wärmenden Strahlen entgegen.

☆

Der Schlitten gleitet über schneebedeckte Hänge und Hügel – Du sitzt warm in deiner Decke, sanftes Glockenleuten schwingt mit jeder Bewegung deines Gefährts – Dein Atem wird immer ruhiger und ruhiger – Du fühlst dich vollkommen wohl und alles ist gut – Langsam, ganz langsam gleitest du in einen wundervollen Traum von der Adventszeit, – von kleinen Wichteln und dem Zaubern und Wirken der Weihnachtswichtel.

☆

Du bist vollkommen ruhig und entspannt – Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig – Es ist warm und kuschelig – Gedanken kommen und gehen und ziehen vorbei – Atme weiter ruhig und gleichmäßig – Ein wunderschöner Traum von Rentieren und Wichteln wird dich nun begleiten.

☆

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

☆