

# Der Feen-See

Eine Entspannungsgeschichte / Traumreise von Simone Radloff.

**K**uschle Dich gut in Dein Kissen ein und deck Dich zu, so dass Du Dich ganz warm und geborgen fühlst. Atme nun ganz tief ein und aus. Lege dabei Deine Hände auf Deinen Bauch, so kannst Du besser fühlen wie sich Dein Bauch beim Einatmen richtig doll vorwölbt, er ganz dick wird und beim Ausatmen wird er wieder ganz flach. Das fühlt sich richtig gut an. Das kannst du ruhig einige Male so machen. Atme nun ganz tief ein, dann halte den Atem ganz kurz an, bevor Du jetzt richtig langsam wieder ausatmest. Das Ausatmen dauert viel länger als das Einatmen. Mach das einfach einmal einige Male. Nun atmest Du ganz normal und mit jedem Atemzug kuschelst Du dich immer mehr in Dein Kissen, fühlst dich ganz ruhig, warm und geborgen. Und wie Du so atmest und dich ganz wohlig fühlst, kommt ein wunderschöner fliegender Teppich auf Dich zu. Er lädt Dich zu einer Reise ins Regenbogenland ein. Dort gibt es immer etwas zu entdecken. Du steigst auf Deinen fliegenden Teppich und eine wundervolle Reise beginnt. Ihr steigt hoch in die Lüfte, fliegt mit den Vögeln im Wind über Berge und Täler, Wiesen und Seen, vorbei an Sonne, Mond und funkelnden Sternen, bis ihr schließlich zu einem großen Regenbogen kommt. Seine Farben glänzen im Sonnenlicht. Da sind rot, orange, gelb, grün, helles und dunkles blau und violett.

Und 1-2-3 schon fliegst Du mit Deinem Zauberteppich durch das Regenbogentor. Auf der anderen Seite ist das Regenbogen-Traumland. Hier wartet schon Deine Freundin, die Fee Lara auf Dich. Du steigst von Deinem fliegenden Teppich herunter, begrüßt Lara und schon geht ihr auf Erkundungstour. Hier gibt es viel zu entdecken.

Heute will Lara Dir den Feen-See zeigen. Er ist gleich hinter der saftig grünen Wiese mit den vielen bunten Blumen. Wie ihr so über die Wiese lauft und das weiche grüne Gras unter Euren Fußsohlen fühlt, kommt ein Schwarm tanzender Schmetterlinge auf Euch zu. Fröhlich begleiten Sie Euch bis zum Feen-See. Als Du auf das Wasser schaust, staunst Du. Das Wasser schillert ja im Sonnenlicht in vielen Blau, Lila-, Violett- und Pink-Tönen. So etwas hast Du noch nie gesehen. Auf der anderen Uferseite ist ein Wasserfall. Du hörst das Rauschen des Wassers. Das herabfallende Wasser bildet beim Auftreffen auf den Untergrund Schaumkronen. Daraus werden viele lustige Bilder. Du setzt Dich mit Lara einen Moment hin und ihr schaut dem herabfallenden Wasser und seinen Wasserschaum-Bildern zu. Sie kommen und gehen. Immer wieder entstehen neue Bilder.....kurze Pause beim vorlesen, ungefähr 3 Atemzüge lang.....

Dann fragst Du Lara. „Warum heißt denn der See Feen-See?“ Lara sagt, dass die Feen jeden Abend hier her kommen zum baden und spielen. Der See ist ein Zaubersee. Durch das Wasser in diesem See erhalten die Feen Zauberkraft. Jede Fee hat eine andere Aufgabe. Manche Feen zaubern Freude, andere vertreiben Ärger und Angst, dann gibt es Feen, die Ruhe zaubern können, Mut, Kraft, Konzentration oder Ideen. Es gibt noch unzählige andere Aufgaben. Lara schaut Dich fröhlich an und fragt, ob du heute nicht einfach mit in den See kommen möchtest. Das lässt du Dir nicht zweimal sagen. Na klar. Lara nimmt ihren Feen-Zauberstab und lässt viele kleine goldene und silberne Feen-Sternchen auf Dich herabrieseln. Jetzt kannst Du Dir im See auch etwas wünschen, dass Du gern zaubern möchtest. Du freust Dich und überlegst was Du zaubern möchtest. Brauchst Du vielleicht mehr Ruhe & Frieden oder wünschst Du Dir mehr Ruhe & Kraft oder Ruhe & Konzentration, damit Du vielleicht in der Schule alles besser verstehst und Du Dir alles besser merken kannst oder Ruhe & Leichtigkeit, damit nicht alles so schwer ist? Du brauchst nicht lange überlegen. Du weißt schon genau was Du zaubern möchtest. Und wenn doch nicht, zaubere doch einfach Wohlfühlen und ganz viel Freude.

Da kommen ja auch schon die anderen Feen. Ihre Flügel sind fast durchsichtig und tragen viele schöne Farben und Muster. Lara und Du fasst Euch an die Hände und ihr geht genau wie die anderen Feen ins Wasser. Es fühlt sich ganz warm an und weich, so als würde das Wasser Dich sanft streicheln. Du legst Dich einfach hinein. Nur Deine Nase schaut noch aus dem Wasser. Es ist wie in einem Feenbett. Sanft wiegen die Wellen Dich hin und her. Die Wasserfee singt sogar ein Lied. Es klingt wunderschön. Eine sanfte, liebeliche Melodie mit Tönen, die klingen als zauberten sie Bilder, mal hoch, mal runter, mal eine Welle, eine Schaukel, eine Blume oder ein Kreis. Du hast das Gefühl, dass das Wasser und das Lied Dich umarmen, ganz liebevoll. Ist das schön. Es ist so friedlich in dem violetten Farbschimmer-Feen-Zauber-See.

Jetzt stell dir vor, was Du gern zaubern möchtest, hörst du Lara leise sagen. Und so liegst du nun im warmen Feen-See, wie in einem Kuschelbett und träumst von Deinem Zauber. Du stellst Dir alles ganz genau vor, wie in einem Film. (hier eine kleine Pause machen beim vorlesen, ca. 5 entspannte Atemzüge lang)

### **Als Gute Nacht-Geschichte:**

Lara sagt Dir liebevoll, dass Du nun die Kraft in dir trägst, damit Dein Zauber Wirklichkeit wird und streut nun noch den Feen-Schlafsand über Dich. Du darfst heute hier bleiben und einschlafen. Wenn die Sonne aufgeht, bringt Dein fliegender Teppich Dich mit samt Deinem Zauber in Dir wieder zurück. Bis zum nächsten Mal, ich freue mich auf Dich, hörst du Lara zum Abschluss sagen. Und so schläfst du friedlich ein. Und wenn Du wieder aufwachst geht es Dir richtig gut.

### **Als normale Geschichte:**

Lara sagt Dir liebevoll, dass Du nun die Kraft in Dir trägst, damit Dein Zauber Wirklichkeit wird. Sie umarmt Dich liebevoll und lädt Dich zu

einem Wassertanz mit den anderen Feen ein. Ist das eine Freude. Fröhlich tanzt ihr zu den wunderschönen Klängen der Wasserfee. Nun ist es Zeit zu gehen. Du verabschiedest Dich von Deinen neuen Freundinnen im Regenbogen-Traumland und Deine Fee Lara bringt dich zu Deinem fliegenden Teppich. „Bis zum nächsten Mal. Ich freue mich auf Dich“, sagt Lara. Und so setzt Du Dich mit Deinem Zauber in Dir wieder auf Deinen fliegenden Teppich. Ihr winkt Euch zum Abschied noch einmal zu und schon fliegt Dein Zauberteppich mit Dir wieder zurück, vorbei am Regenbogen, der im Sonnenlicht in seinen Farben schimmert. Da sind violett, dunkelblau, hellblau, grün, gelb, orange und rot. Weiter geht es, vorbei an funkelnden Sternen, Mond und Sonne, über Seen und Wiesen, Täler und Berge, mit den Vögeln im Wind, wieder nach Hause zurück. Dein fliegender Teppich landet sanft und Du steigst wieder herunter. Langsam beginnst Du wieder aufzuwachen. Ganz achtsam. Atme ganz tief und recke und strecke Dich. Die Äuglein sind jetzt wieder auf und Du setzt Dich hin.

