

Entspannungsgeschichte Wolke zum Einschlafen

von Kathrin Hudelmayer

Jetzt, wo es Abend wird, ist es mir wichtig, dass du ruhig und geborgen in den Schlaf findest. Lege dich dazu in dein Bett und schließe die Augen. Kuschel dich in deine Decke und suche dir eine Position, die für dich bequem ist.

Lausche jetzt einmal in die Dunkelheit. Vielleicht hörst du das Rauschen der Heizung oder Stimmen im Wohnzimmer. Vielleicht auch ein Vogel der noch zwitschert oder ein Auto das vorbeifährt. Aber diese Geräusche sind alle draußen. Sie stören dich nicht. Sie sind einfach da.

Spüre einmal in deinen Körper hinein. Wie dein Kopf im Kissen liegt, dein Rücken auf der Matratze. Wie fühlen sich deine Arme an? Und deine Beine?

Nimm dann einen tiefen Atemzug und spüre, wie du eine Rutschbahn von deinem Kopf, bis zu deinen Füßen hinunter rutschst. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug.

Und mit einem dritten Atemzug, schweben wir ins Weltall. Denn kaum bist du unten an deiner Rutsche angekommen, fliegst du weiter, immer höher und höher Richtung Himmel. Ganz frei und leicht fühlt sich das an. Atme noch einmal tief ein und schwebe noch ein Stückchen höher, sodass um dich herum kleine, glitzernde und funkelnde Sterne auftauchen. Sie tanzen richtig am dunklen Himmel.

Und dann entdeckst du eine Wolke, die genau auf dich zu schwebt. "Möchtest du dich setzen?" fragt sie mit zarter Stimme. Und ja, du möchtest dich in diese weiche Wolke fallen lassen. Du legst dich erschöpft hin. Du spürst wie sie dich umgibt und wärmt. Du fühlst dich geborgen und geliebt. Jetzt, kannst du all deine Sorgen fallen lassen.

Und während du dich so auf deiner Wolke entspannst, hörst du die Stimme des kleinen Sterns der über dir leuchtet: "Schlaf gut, mein Kind. Ich passe auf dich auf. Ruh dich aus, bis morgen. Tanke Kraft für deine Abenteuer. Schlaf gut mein Kind und träum süß. Ich passe auf dich auf. Hier bist du sicher und du kannst dich entspannen. Schlaf gut mein Kind, bis morgen..."