

Vorbereitung:

Meditative Musik, CD-Player

***Der Freund / die Freundin in meinem Innern***

Lege deinen Kopf in deine Arme auf den Tisch.                      Schließe die Augen.                      Achte  
auf deinen Atem.                      Atme ein und aus.                      Ein                      und                      aus  
ein                      und                      aus ... Atme so weiter, wie es für dich bequem ist...

Stell dir vor, dass du in einem wunderschönen Wald bist.                      Um dich herum stehen  
viele kleine und große grüne Bäume.                      Du läufst einen Weg entlang.  
In der Ferne hörst du Wasser rauschen.                      Du gehst dem Rauschen  
nach.                      Und kommst an einen kleinen Bach.                      Du gehst ans Ufer. Dort hat der  
Bach einen kleinen See gebildet.                      Du betrachtest dein Bild im Wasser.

Nach einiger Zeit spürst du, dass jemand neben dir steht.                      Du fühlst dich ganz sicher.  
Neben deinem Bild im Wasser erscheint noch ein weiteres Bild.  
Es kann das Bild von einem Menschen, einem Tier, einer Phantasiegestalt sein.  
Dieses Wesen kennst du schon ganz lange.                      Es ist dir  
sehr vertraut.                      Es ist eine gute Freundin / ein guter Freund.

Deine Freundin / dein Freund gibt dir ein Zeichen.                      Du folgst ihr über eine kleine  
Brücke.                      Der Weg führt einen Hügel hinauf.                      Auf dem Hügel steht ein  
großer Baum.                      Du setzt dich mit deinem Freund / deiner Freundin unter den Baum.  
Dein Freund / deine Freundin beginnt, von sich zu erzählen.

*(Eine Minute Pause.)*

Vielleicht möchtest du deinem Freund / deiner Freundin eine ganz bestimmte Frage stellen?  
Dazu hast du jetzt Zeit.                      Höre bei der Antwort ganz genau zu.

*(Eine Minute Pause.)*

Dein Freund / deine Freundin sagt dir, dass du jederzeit zu ihr kommen kannst.  
Dein Freund / deine Freundin ist immer für dich da.                      Er hilft dir, wenn du  
etwas auf dem Herzen hast.

Bedanke dich bei deinem Freund / deiner Freundin.

Gehe den Hügel wieder hinab.                      Gehe zurück über die Brücke.  
Betrachte dich noch einmal im Wasser.                      Wie fühlst du dich jetzt?  
*(Etwas Zeit lassen!)*                      Gehe weiter?                      Achte drauf, wie du dich fühlst, während  
du durch den Wald gehst.                      *(Etwas Zeit lassen!)*                      Jetzt bist du am Waldesrand und  
deine Reise ist zu Ende.

Komme wieder in die Klasse zurück.                      Zähle leise für dich von fünf rückwärts bis  
eins.                      fünf                      vier                      drei                      zwei                      eins                      öffne langsam die Augen  
rekle und strecke dich.                      Jetzt bist du wieder da.