

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.

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.