



Traumreise zum Vorlesen

von Bettina Möllenbeck

Die kleine Raupe

Ich möchte dich einladen, mit mir eine Reise ins Land der Phantasie zu machen. Was du dafür tun musst? Nicht viel! Du kannst einfach damit beginnen, es dir jetzt so richtig gemütlich zu machen. Wenn du möchtest, kannst du dich dazu in ein Kissen kuscheln oder dein Schmusetier in den Arm nehmen, um dich von ihm auf dieser Reise begleiten zu lassen. Falls dir im Moment ein wenig kühl ist, dann deck dich einfach mit einer warmen weichen Decke zu.

Manchmal kann es passieren, dass du noch Geräusche hörst, die nichts mit unserer Reise zu tun haben. Das muss dich nicht weiter stören. Du brauchst sie einfach nicht beachten.

Du kannst noch einmal einen tiefen Atemzug nehmen, sehen wie sich deine Brust hebt und senkt, und dann deine Augen langsam schließen.

Und versuche einmal deinen Körper genau wahrzunehmen – wie die Ruhe sich immer mehr darin ausbreitet - so angenehm. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um die Ruhe in deinem Körper spüren zu können.

Und während du immer ruhiger geworden bist, möchte ich dir etwas über eine kleine Raupe erzählen. Raupen essen ziemlich viel, damit sie schnell wachsen und eines Tages ein wunderschöner Schmetterling werden. Für die kleine Raupe ist die Welt ein großes Abenteuer. Jeden Tag gibt es viele neue Dinge zu entdecken. Und jeder Tag bringt sie ihrem Ziel ein Schmetterling zu werden ein bisschen näher.

Unsere kleine Raupe mag am liebsten die grünen Salatblätter. Schon ganz früh am Morgen macht sie sich auf den Weg um Frühstück zu finden. Bis zum Mittag hat sie dann schon ziemlich große Löcher in ihr Blatt gefressen.

Aber um die Mittagszeit, wenn die Sonne ganz hoch am Himmel steht wird unsere kleine Raupe immer ganz müde. Dann sucht Sie sich ein schattiges Plätzchen auf einen schönen grünen Blatt.

Und wenn du möchtest, dann kannst du dir jetzt vorstellen, dass du diese kleine Raupe wärst. Wie sie es sich bequem machst, auf diesen großen grünen Blatt und langsam die Augen schließt. Das Blatt wird sanft im Wind geschaukelt, ganz langsam hin und her und wieder hin und her.

Ganz gleichmäßig atmet die kleine Raupe und hört dabei das Zirpen der Grillen aus der Umgebung und spürt das sanfte Schaukeln des Blattes. Sie träumt davon, wie es ist, später einmal ein wunderschöner Schmetterling zu sein.

Und nach einer Weile hat sich die kleine Raupe ausgeruht und wieder ziemlich großen Hunger bekommen. Sie reckt und streckt sich noch einmal und wird dabei fast doppelt so lang wie normal. Und kannst du nun wieder wach werden und mit einem tiefen Atemzug langsam hierher zurückkommen. Du kannst dich noch einmal recken du strecken. Und dann schlägst du deine Augen auf und bist wieder frisch und munter.

Quelle: Im Garten der Amseln, V. Friebe