

Montagskindblog

waldorflehrerin.art.blog



Die Lichter Deiner Straße

Eine Fantasiereise für die Martinszeit, mit Klangschalen begleitet

Vorbereitung

Suche dir einen Platz, auf dem Du Dich so richtig wohl fühlst. Mache es Dir so bequem, dass du noch einige Zeit dort verbringen kannst. Wenn Du liegst, lege Deinen Kopf weich ab und wärme dich auch mit einer Decke. Wenn Du an einem Tisch sitzt, können Deine Arme und Hände ein Kissen für Deinen Kopf werden. Bleibst Du aufrecht sitzen, lege Deine Hände auf die Oberschenkel oder lass sie sich gegenseitig halten. Deine Füße sollten Bodenkontakt haben.

Liegst du gemütlich oder sitzt du gemütlich?

Dann atme jetzt ganz tief ein und noch länger wieder aus.
Wiederhole das Atmen noch einmal: Tief ein, lang aus.
Noch einmal: Tief ein, lang aus.

Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen.

Spure, wie Dein Kopf, Nacken und Schulter locker werden. Deine Arme und Hände haben ihren Ort der Ruhe gefunden. Spure sie von der Schulter, bis zur Elle, von der Elle bis zu den Handgelenken, von dort aus bis in jede einzelne Fingerspitze.

Dein Rücken ist ganz locker und unbewegt. Auch Deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. So wie Du liegst oder sitzt, ist es gut. Es ist gemütlich und warm, von Kopf bis Fuß. Du kannst Dich ganz entspannen.

Deine Reise beginnt. **mini Zen Klangschale**

Stelle dir vor, wie du am Martinstag gemütlich im warmen Haus sitzt. Eine Kerze leuchtet auf dem Tisch, vor Dir steht fruchtig duftender Tee und aus der Küche strömt der Duft von selbst gebackenen Martinsbrezeln. Du bist warm eingekuschelt.

Am Fenster siehst Du, wie es draußen immer dunkler wird. Du möchtest hinaus, die Dunkelheit macht Dir nichts aus. Du fühlst Dich gemütlich warm, nimmst deine Laterne und gehst hinaus. **Herzschale**

Ganz in Ruhe ziehst Du durch Eure Straße und siehst an den Fenstern der Häuser viele bunte Lichter stehen. In diesem Jahr teilen die Menschen mit dem jedem Licht ihre guten Gedanken und auf dem Weg durch die Straße kannst Du sie für Dich annehmen. Auch Dein Licht, das Du bei dem Abendspaziergang an den Häusern entlang trägst, schenkt den Menschen Freude, Verbundenheit und Deine guten Gedanken. So gehst Du langsam die Straße entlang. **Große Beckenschale**

Im Fenster eines Hauses steht ein bunt beklebtes Glas mit einem kleinen Teelicht. Es teilt mit Dir den Mut. Du spürst, wie ein Gefühl von Stärke bei dir einzieht. **Große Beckenschale**

Das nächste Licht ist eine große weiße Laterne mit einem großen, goldenen Kerzenschein. Sie teilt mit Dir die Vorfriede auf das Weihnachtsfest. Du spürst sie leicht kribbelig in Deinem Bauch. **Große Beckenschale**

Auf der nächsten Fensterbank steht ein kleines, rotes Äpfelchen mit einer Honigkerze darin. Es kommt von Herzen und dort spürst Du auch die Wärme in Dir aufsteigen. **Herzschale**

Am Ende der Straße steht eine selbst gebastelte Laterne. Dort wohnt ein anderes Kind, das mit seinem Licht an Freundschaften denkt. In diesem Moment wünschst Du ihm auch das Licht aus Deiner Laterne.

Dabei kommst du ganz zur Ruhe.

Klangschalenspiel

Allmählich erreichst Du Dein Zuhause wieder, der kleine Martinsspaziergang ist beendet. Du kuschelst Dich in Deine warme Decke ein und genießt die vielen guten Wünsche, die mit Dir geteilt wurden und auch die Wünsche, die Du selbst mit anderen teilst, machen Dich sehr zufrieden.

Klangschalenspiel

Die Martinsbrezel im Ofen sind nun fertig. Sie duften herrlich und Du freust Dich schon auf eine gemütliche Teezeit.

Du bemerkst wieder, wie Du liegst oder sitzt. Spürst wieder mehr Deinen Körper.

Atme wieder tief ein
und kräftig wieder aus.

Noch einmal ganz tief ein
und kräftig aus.

Dann öffnest Du Deine Augen und fühlst Dich ganz erholt.

mini Zen Klangschale

Wenn Du nur eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas frisches Wasser oder Tee trinken. Vielleicht liegt ja schon eine Martinsbrezel für Dich bereit.

Wenn Du schon gemütlich im Bett liegst und gleich schlafen möchtest, wünsche ich Dir eine gute Nacht mit schönen Träumen von vielen warmen Lichtern.