

Trancereise für groß und klein zum Thema: Selbstbewusstsein, Zielfindung, Angst, Sicherheit (Kindalter ca ab 9 Jahre)

Die Geschichte mit dem Erdmännchen (von Kerstin Freudenberg)

Du liegst in deinem Bettchen, so wie jetzt, bist vielleicht ein wenig müde und irgendwann schläfst du ein. Plötzlich wachst du auf einer schönen grünen Wiese auf. Du kannst das weiche Gras unter dir spüren und du siehst kleine Gänseblümchen die in den Farben weiß und gelb die Wiese schmücken. Die Sonne scheint dir ins Gesicht, der Wind streicht dir zärtlich durch dein Haar, ein Vogel zwitschert sein Lied für dich und du fühlst dich einfach gut an diesem Ort der Erkenntnis.

Unweit von dir bemerkst du ein Erdmännchen, welches aufrecht steht und dich beobachtet. Es hat ein liebes niedliches Gesicht, in dem kleine schwarze Augen neugierig hervorblicken. Sein Fell glänzt in der Sonne in grauer Farbe. Es kommt auf dich ganz nah zu, so dass du es streichelst und das weiche Fell spüren kannst. Es scheint, als würde es dich anlachen und dann spricht es zu dir:

„Komm mit mir mit, ich lade dich in das Erdreich ein, um neue Wege kennenzulernen.“

Als du einwendest, nicht in das Erdloch zu passen, zieht das Erdmännchen einen Zauberstab aus der Tasche und berührt dich damit ganz sachte und ehe du dich versiehst, hast du die Größe deines kleinen Freundes. Alles ist auf einmal so groß, die Blumen und die Grashalme.

Dein Freund nimmt dich an der Hand und geht mit dir ganz langsam in ein Erdloch hinein, immer tiefer und tiefer. Du fühlst die weiche Hand deines Begleiters, die dich sicher führt und das weiche kuschelige Fell. Du fühlst dich wohl und sicher. Du bist neugierig auf das, was kommt und auf das, was dir dein kleiner Freund alles zeigen möchte.

Es begegnet euch eine kleine schwarze Raupe. Sie schaut lustig aus mit den buschigen Haaren und den kleinen gelben Punkten. Wahrscheinlich ruht sie gerade aus und will ihren Mittagsschlaf halten.

Als sie dich und das Erdmännchen bemerkt, ist sie sofort wach und fängt sogleich an zu erzählen.

„Eines Tages werde ich mich zu einem wunderschönen Schmetterling entfalten mit den schönsten Farben auf meinen Flügeln, von Blume zu Blume flattern, den Duft der Blüten einatmen, mich von den Grashalmen schaukeln lassen und aus den frischen Tautropfen trinken.“

Während die kleine Raupe in Ihrer Vorstellung spricht und träumt, schläft sie auf einmal ein.

Leise geht ihr weiter euren Weg, gespannt was noch kommt, und geht tiefer und tiefer in das Erdloch.

Da begegnet ihr einen Maulwurf, der emsig seinen Weg frei schaufelt. Der Maulwurf ist blind, hat dafür ein sehr gutes Gehör und geht seinem Gefühl nach. Er findet immer neue Möglichkeiten, seine Wege zu graben, um nach oben zu kommen. Er hat euch bereits gehört, grüßt euch, um dann seiner Wege zu gehen.

Auf einmal gabelt sich euer Weg. Das Erdmännchen spricht zu dir:

„Wähle du einen Weg aus. Der eine Weg ist eben, breit und heller, jedoch länger. Der andere Weg ist steil, es liegen Steine im Weg, etwas dunkler, jedoch kürzer. Es liegt an dir, die Wahl zu treffen. Jeder Weg ist richtig, denn es gibt kein richtig und falsch. Beide Wege führen zum Ziel und nach oben. Und es ist schön am Ziel angekommen zu sein.“

Du wählst deinen Weg, der für dich richtig ist. Und am Ende des Weges angekommen, siehst du auch schon das Licht der Sonne. Du bist angekommen, wieder auf deiner Wiese. Du verabschiedest dich vom Erdmännchen, winkst ihm zu, mit dem Wissen, deine eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen und neue Wege zu finden.