**Traumreisen zu den einzelnen Symbolbildern**

**Traumreise Haus**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Stell dir vor, du wanderst eine Straße entlang. Plötzlich stehst du vor einem besonderen Haus. Es sieht so einladend aus! Du läufst darauf zu und schaust es dir genau an … (längere Pause)

**Ich frage mich: Kann Gott wie ein Haus sein?** Dieses Haus ist stark und beständig. Es hat ein dickes Fundament. Es steht fest und stabil. Kein Sturm und kein Regen können ihm etwas anhaben. Das Haus hat hohe und große Fenster. Viel Licht fällt herein. Es ist nicht dunkel darin, sondern hell und freundlich. Ich fühle mich wohl, wenn ich es anschaue. Es sieht einladend aus! Ich bin gerne dort, finde darin einen Unterschlupf und fühle mich geborgen.

Gehe nun langsam aus dem Haus zurück in unser Klassenzimmer. Fühle deine Arme und Beine, deine Hände. Balle sie zu Fäusten. Bewege deine Füße. Atme ganz tief ein und aus. Dann recke und strecke dich. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist zurück in unserem Klassenzimmer.

**Traumreise Schiff**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Du stehst am Hafen und schaust auf viele unterschiedliche Boote. Sie schwanken ruhig auf dem Wasser. Das Plätschern des Wassers und die Boote, die leise knarzend im Wind schaukeln, klingen zusammen wie eine wunderbare Melodie. Du riechst die salzige Luft. Die Sonne scheint dir angenehm in dein Gesicht.  
Du läufst über einen langen Steg. Hier sind viele Boote festgebunden. Du gehst an ihnen vorbei und da siehst du ein ganz besonderes Boot. Du gehst an Bord. Schaue dich genau um … (längere Pause)

**Ich frage mich: Kann Gott wie ein Schiff sein?** Dieses besondere Schiff trägt dich durch die schlimmsten Stürme. Es führt dich sicher in den nächsten Hafen. Seine starken Masten geben dir ein Gefühl von Sicherheit. Du hast keine Angst zu versinken. Es ist so schön, sich getragen zu fühlen.

Langsam wird es Zeit zurückzukehren. Dein Schiff trägt dich schnell und sicher in den Hafen zurück. Wo warst du? War das Meer wild und gefährlich? Oder sind Delfine aus dem Wasser gesprungen? Nun bist du wieder im Hafen. Du springst von deinem Schiff an Land und läufst über den Steg zurück in unser Klassenzimmer.

**Traumreise Kuscheldecke**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Es ist Abend geworden. Du bist müde. Endlich liegst du in deinem Bett. Du nimmst deine weiche und warme Kuscheldecke und deckst dich mit ihr zu. Sie umhüllt dich ganz sacht. Du schließt die Augen und nimmst einen ganz tiefen Atemzug. Wie gut sich das anfühlt! … (längere Pause)

**Ich frage mich: Kann Gott wie eine Kuscheldecke sein?** Die Kuscheldecke ist bei dir. Sie kann ein Trost sein, wenn du dich einsam fühlst. Du fühlst dich sicher. Sie ist sanft und zart und trotzdem ein Schutzwall für dich. Wenn es dunkel wird, weißt du, du bist nicht allein. Manchmal denkst du, die Kuscheldecke reicht nicht aus, wenn du Angst hast. Dann brauchst du viel Geduld und Mut, die Angst auszuhalten. Die Kuscheldecke ist auch dann bei dir und deckt dich sanft zu.

Langsam wird es Zeit zurückzukehren. Du kommst ganz langsam unter deiner Decke hervor, legst sie zusammen. Sie bleibt auf deinem Bett liegen, bis du sie wieder brauchst.

Fühle deine Arme und Beine, deine Hände. Balle sie zu Fäusten. Bewege deine Füße. Atme ganz tief ein und aus. Dann recke und strecke dich. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist zurück in unserem Klassenzimmer.

**Traumreise Freundschaft**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Stell dir vor, du hast heute ganz viel Zeit! Es ist Samstag und die Sonne scheint. Du genießt die Wärme auf deiner Haut und den frischen Wind, der dir die Düfte des Sommers unter die Nase weht. Außerdem hast du beste Laune, denn du triffst dich mit deinem besten Freund / deiner besten Freundin! Du siehst ihn /sie schon auf dich warten. Ihr habt eine Menge vor! Ihr lauft gemeinsam durch die Straßen, ihr lacht zusammen. Wie schön es ist zusammen zu sein. … (längere Pause)

**Ich frage mich: Kann Gott wie ein Freund sein?** Meinem Freund / meiner Freundin kann ich alles anvertrauen. Ich muss aber nicht immer reden. Manchmal reicht es auch nur beieinander zu sein. Ein Freund / eine Freundin hört mir zu, macht mich nicht klein. Er /sie mag mich, wie ich bin. Er / sie kann mich trösten, mir eine Hilfe sein und manchmal reicht es auch, wenn wir beieinander sind. Dann ist er /sie, wie eine große Stütze. Bei einem Freund / einer Freundin muss ich mich für nichts schämen. Ich darf sein, wie ich bin. Das tut gut.

Jetzt kommst du langsam zurück in unser Klassenzimmer. Fühle deine Arme und Beine, deine Hände. Balle sie zu Fäusten. Bewege deine Füße. Atme ganz tief ein und aus. Dann recke und strecke dich. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist zurück in unserem Klassenzimmer.

**Traumreise Licht**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Heute ist es draußen dunkel und kalt. Du wünschst dir Licht und Wärme! Es ist richtig ungemütlich. Du stellst dich ans Fenster und siehst in den trostlosen Regen. Jetzt möchtest du dich davonträumen…

Du liegst im warmen Gras. Die Sonne strahlt vom Himmel. Er ist ganz blau. Warm merkst du die Strahlen auf deiner Haut. Du genießt die Wärme auf deinen Armen und Beinen, auf deinen Haaren. Du schließt die Augen. Plötzlich tanzen viele bunte Farben vor deinen inneren Augen. Es sieht aus wie ein Lichtertanz. Du fühlst dich wohl. … (längere Pause)

Kann Gott wie ein Licht sein? Ein Licht kann uns Wärme und Licht spenden. Ein Feuer vertreibt dunkle Gedanken und da, wo es uns zu dunkel erscheint, z.B. wenn wir traurig sind, kann ein Funke uns helfen und wir können sogar die Wärme fühlen.  
Manches Licht kann man aber nicht anschauen, nicht begreifen. Es ist zu hell für uns. Wir können es nicht ergründen. Es bleibt ein Geheimnis.

Es wird langsam Zeit Abschied zu nehmen. Komm langsam wieder zurück in unser Klassenzimmer. Fühle deine Arme und Beine, deine Hände. Balle sie zu Fäusten. Bewege deine Füße. Atme ganz tief ein und aus. Dann recke und strecke dich. Nun öffne langsam deine Augen. Nun bist du zurück in unserem Klassenzimmer.

**Traumreise Lied**

Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus. Du merkst, wie dein Atem kommt und geht. Ganz von selbst. DU musst nichts tun. Du fühlst dich ruhig und entspannt. Wenn du willst, kannst du nun deine Augen schließen…

Heute hast du schlechte Laune. Der Tag hat nicht gut begonnen! Du hast verschlafen und alles geschah in Hektik. Für nichts hattest du Zeit. Deine Laune ist auf dem Tiefpunkt.

Auf dem Weg in die Schule hörst du plötzlich eine ganz leise Melodie. Du schließt deine Augen und lauschst ganz genau. Sie ist kaum zu hören … doch ihr Klang zieht dich magisch an. Die Töne sind zart und glockenklar. … (längere Pause)

**Ich frage mich: Kann Gott wie eine Melodie sein?** Ein Lied, eine Melodie kann dich fröhlich machen, sie kann dir helfen, deine schlechte Laune zu vergessen. Ein Lied kann dich lange begleiten und dich stärken. Eine schöne Melodie lässt dich träumen – aber sie ist auch ein Geheimnis! Manchmal erinnert man sich nur noch ein wenig an die genaue Melodie und kann sie nicht mehr greifen.

Höre noch einmal genau hin. Denn jetzt ist es Zeit zurück ins Klassenzimmer zu kommen.

Fühle deine Arme und Beine, deine Hände. Balle sie zu Fäusten. Bewege deine Füße. Atme ganz tief ein und aus. Dann recke und strecke dich. Nun öffne langsam deine Augen. Du bist zurück in unserem Klassenzimmer.