



Fantasiereise

Es ist erwiesen, dass das Gehirn das Glückshormon Serotonin ausschüttet, wenn man Liebe erfährt. Das Gute ist: Das funktioniert auch mit Selbstliebe. Deshalb geben wir dem Kind mit dieser Fantasiereise jetzt erst einmal ein Werkzeug an die Hand, mit dem es sich jederzeit selbst mit Liebe überschütten kann. Im EEG kann man sehen, dass das Belohnungszentrum bereits aktiv wird, wenn man sich einfach nur Herzen auf dem Körper malt oder klebt. Wäre das nicht sinnvoll, dieses Wissen zu nutzen?

Fantasiereise von Susanne Hühn aus dem Buch „Trauminseln für Kinder“:

Die goldenen Herzen

Du musst hier gar nichts tun, du kannst dich einfach hinlegen oder setzen und wenn du magst die Augen schließen...

Auf einmal siehst du, dass in deiner Landschaft ein Lichtstrahl auf die Erde fällt, wie ein Sonnen- oder Mondstrahl. Das sieht wunderschön aus, und du gehst einen Schritt in diesen Lichtstrahl hinein...

In diesem Licht zustehen, fühlt sich ganz wunderbar an. Es ström durch deinen ganzen Körper und wärmt dich. Ja, es ist sogar, als ob du durch dieses Licht leichter wirst... Auf einmal passiert etwas Wunderschönes: Von oben rieseln ganz viele goldene und silberne Herzchen auf dich herab. Du musst lachen, so schön fühlt sich das an...

Es ist, als landen weiche Schneeflocken auf dir, aber nicht so kalt...

Die Herzchen fallen auf deinen Kopf und auf dein Gesicht. Du streckst die Zunge heraus. Jetzt landet ein Herz auf deiner Zunge. Es schmilzt dort, und es schmeckt ganz süß. Du schluckst es runter, und auf einmal wir es in deinem Körper ganz leicht und warm...

Immer mehr kleine Herzen landen auf deiner Zunge, und du schluckst sie runter...

Sie füllen nach und nach deinen ganzen Körper, nicht nur deinen Magen. Diese Herzchen wissen ganz genau, wo sie gebraucht werden, und so sammeln sie sich in deinem Körper da, wo sie am besten helfen können...

Hast du zum Beispiel Schmerzen, dann sammeln sich die Herzchen an der Körperstelle, die wehtut. Bist du traurig, dann füllen sie dein Herz...

Wenn es dir gut geht, dann geht es dir mit den kleinen Herzen in dir noch viel besser. Jetzt sind überall Herzen, um dich herum und in dir...

Das macht dich leicht und glücklich. Bleibe so lange in dem Lichtstrahl und in dem Herzchengestöber stehen, wie es dir gefällt...

Nimm die Herzen in dir mit, wenn du genug hast, und verlasse dann den Lichtstrahl mit einem Schritt...

Jetzt gehst du durch deine Landschaft zurück. Du siehst die Tür, durch die du gekommen bist...

Du gehst durch diese Tür hindurch und bist jetzt wieder hier, wo deine Reise begonnen hat...

Recke und strecke dich, atme tief durch, bewege deine Hände und Füße...

Und jetzt machst du die Augen wieder auf, bist frisch und wach.

