

# 7 Die Sternentaschenlampe

Fantasiereise



Setze oder lege dich bequem hin. Mach es dir gemütlich und fühle, wie du dort sitzt oder liegst. Vielleicht musst du noch ein bisschen hin und her rutschen, um die richtige Position zu finden – gemütlich, leicht und entspannt. Für einige Zeit solltest du so ruhig sitzen oder liegen können.

Wenn du möchtest, kannst du nun deine Augen schließen.

Höre meinen Worten genau zu. Stelle dir das, was ich dir sage, in deinen Gedanken vor.

Heute reisen wir mit Sterna und dem Kleinen Stern in die dunkle Nacht.

Es kann sein, dass wir uns im Dunkeln unwohl fühlen, ängstlich oder unsicher sind.

Manchmal macht uns die Dunkelheit Spaß, spüren wir Abenteuerlust und möchten auf Entdeckungsreise gehen.

Heute sind wir geschützt, weil wir in Gedanken in die Nacht reisen. Außerdem sind zwei Glücksterne dabei, die uns begleiten.

Bist du bereit?

Sterna und Kleiner Stern kommen auf dich zugelaufen und freuen sich, dich zu sehen.

Auch du begrüßt sie freudestrahlend.

Sterna fragt: „Traust du dich, mit uns in die Dunkelheit zu gehen? Wir zeigen dir, wie du dich gut dabei fühlst. Denn wir haben eine besondere Taschenlampe für dich.“

Wenn du bereit bist, geht ihr hinaus in die dunkle Nacht. Nur Sterna und Kleiner Stern leuchten. Ansonsten kannst du nur einige Umrisse in der Nacht erkennen.

„Möchtest du nun unsere Sternentaschenlampe kennenlernen?“, erkundigt sich Kleiner Stern. Sterna reicht dir eine ausgeschaltete Taschenlampe. Du kannst leider keinen Anschaltknopf entdecken.

Möchtest du mit der Taschenlampe dein inneres Licht anschalten?

Sterna erklärt dir, wie es geht:

„Denke dir einen Stern in die Hand, in der du die Taschenlampe hältst.

Nun denke dir einen Stern in deine andere Hand. Spürst du den Stern?

Fühle beide Sterne so stark, dass sie zu leuchten beginnen. Siehst du ihr Strahlen?“

Und plötzlich wird es hell. Deine Taschenlampe schaltet sich ein. Wie weit leuchtet der Strahl? Sterna und Kleiner Stern klatschen Beifall, denn du hast es wirklich geschafft, diese Taschenlampe mit deinem inneren Licht und mit deiner Sternenkraft anzuschalten.

Nun kannst du mit deiner Taschenlampe umhergehen und die Nacht erkunden. Nimmst du Sterna und den Kleinen Stern mit?

Du fühlst dich gut und sicher. Du hast Lust auf eine kleine Nachtwanderung und gehst los. Deine Sternentaschenlampe leuchtet dir den Weg.

Was kannst du entdecken?

Was siehst du alles?

Immer wenn das Licht einmal schwächer wird oder ausgeht, darfst du wieder deine Sterne leuchten lassen und die Taschenlampe anschalten. Klappt das?

Wenn du Hilfe brauchst, rufe Sterna und Kleiner Stern. Dann strahlen sie mit dir oder setzen sich als Hilfe auf deine Hände.

Du erlebst einiges in der Dunkelheit. Freust du dich?

Jetzt weißt du, dass du mit deiner inneren Sternenkraft viel Sicherheit und Licht in die Welt bringen kannst. So stark, dass du dich in der Dunkelheit gut fühlst.

Das ist ein tolles Gefühl.

Du verabschiedest dich von Sterna und dem Kleinen Stern.

Spüre deine Sternenkraft und dein Licht.

Nimm dieses Gefühl wieder mit zurück in den Raum.

Nun bewege deine Arme ganz leicht. Bewege deine Beine. Strecke deine Arme. Balle deine Hände einige Male zu Fäusten und öffne sie wieder. Öffne deine Augen und schau dich hier im Raum um.

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

Wie fühlst du dich in der Dunkelheit (vorher/nachher)?

Konntest du deine besondere Taschenlampe anschalten?

Was hast du im Dunkeln erlebt?

Warst du alleine?

In welchen Situationen kann dir solch eine Taschenlampe mit deinem Sternenlicht/deiner Sternenkraft helfen?

# Meine Sternentaschenlampe

