

14 Die Einzigartigkeit des Regentropfens

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 zu einer Wolke. Bist du dabei?

Atme einmal tief ein und aus. Halte dich an den Sternenzacken von Sterna und dem Kleinen Stern fest und schwebe mit ihnen in den Himmel. Bei jedem Atemzug steigt ihr noch höher hinauf. Atme tief ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Ihr fliegt hoch in den leuchtend blauen Himmel und landet dann auf einer weißen, seichten Wolke. Weich und wohlig fühlt sich die Wolke unter deinen Füßen an. Du stehst mit den Glückssternen auf der Wolke und fühlst dich sicher und gut.

Von hier oben aus habt ihr eine wunderbare Aussicht auf das Treiben am Himmel und auf die Erde.

„Das ist keine gewöhnliche Wolke. Denn keine Wolke ist gewöhnlich.

In ihr befinden sich Millionen kleiner Wassertropfen, die diese Wolke zusammen bilden.“

Du staunst, denn darüber hast du bisher nicht nachgedacht. Es stimmt: diese schöne weiße, weich wirkende Wolke kann sich nur bilden, weil da sehr viele einzelne Wassertropfen sind, die sich zusammenschließen.

„Genau! Und dann fallen aus dieser Wolke wiederum sehr viele einzelne Wassertropfen als Regentropfen oder Schneeflocken auf unsere Erde. Zwei dieser Regentropfen wollen wir nun begleiten.“

Deine Hand fühlt sich plötzlich kühl an. Du schaust auf deine Hand und siehst einen kleinen Regentropfen, der dich ansieht. Er glänzt im Sonnenlicht und sieht sehr friedlich aus. Kleiner Stern rät dir: „Schau ihn dir genau an. Lasse ihn langsam über deine Handinnenfläche gleiten.“

Das ist lustig. Vorsichtig bewegst du deine Hand und hörst ein Juchzen. Da freut sich der Regentropfen in deiner Hand und macht Purzelbäume, dreht sich und hüpf.

Der Regentropfen singt: „Juchu, ich bin lebendig, froh und mutig. Ich freue mich ein einzigartiger Regentropfen zu sein. Gleich geht es los und ich regne.“

„Aber du bist doch nur einer von vielen Regentropfen“, stellt Kleiner Stern fest.

„Genau! In der Wolke sind wir alle zusammen. Das ist schön und ich fühle mich wohl. Hier sammel ich meine Kraft und meinen Mut. Dann beginnt das Abenteuer und ich gebe alles, was ich kann.“

Alleine bin ich ein Tropfen, der mit zum großen Regen gehört. Ich bin dafür verantwortlich und kann einer Pflanze, einem Tier oder den Flüssen und Bächen etwas Gutes tun. Das macht mich sehr glücklich.“

Du schaust den Regentropfen fasziniert an.

„Magst du die Regentropfen leuchten lassen?“, fragt dich Sterna.

Du nickst und auch in deiner anderen Hand befindet sich ein Regentropfen.

Du fühlst den ersten Regentropfen in deiner Hand und lässt ihn leuchten. Dann fühlst du den anderen Regentropfen in deiner anderen Hand und lässt ihn leuchten.

Das fühlt sich gut an. Nun spürst du dein Sternengefühl und zwei leuchtende Regentropfen, die vor Freude in deinen Händen hüpfen.

„Wenn du uns leuchten lässt, schicken wir dir unsere Freude, unseren Mut und unsere Kraft. Dann können wir zusammen das Abenteuer des Regens erleben.“

Du lässt die beiden Regentropfen leuchten und fühlst ihren Mut, du bemerkst ihre Freude und fühlst dich voller Kraft.

Kleiner Stern und Sterna setzen sich mit auf deine Hände und sagen: „Auch du bist einzigartig, wie ein winziger Regentropfen. Du kannst viele besondere Dinge und darfst diese leben.“

Lass uns nun mit den Regentropfen gemeinsam auf die Erde schweben.“

Sterna und Kleiner Stern werden größer. Du hältst dich an ihren Sternenzacken fest, schaust die Regentropfen an und ihr schwebt los. Gemeinsam geht es immer näher auf die Erde zu.

Die Regentropfen jubeln. Diese Freude ist ansteckend und auch du spürst die Freude des Regens. Jeder einzelne Regentropfen ist lebendig und sorgt für diese Freude.

Deine beiden Regentropfen landen auf einer zarten Blume, gleiten an ihren Blättern und dem Stiel entlang auf die Erde, wo sie sich mit vielen Regentropfen verbinden und voller Freude und Kraft die Blume mit frischem Wasser versorgen.

Sehen kannst du die Regentropfen nun nicht mehr. Aber du weißt, wie wichtig jeder einzelne Tropfen ist und welche große Aufgabe er hat.

Kleiner Stern erklärt: „Nun sind die Tropfen wieder verbunden, nähren Pflanzen, Tiere, Gewässer und Menschen und steigen dann wieder auf, um erneut für uns alle in Freude zu regnen.“

Du staunst und fühlst weiterhin diese Kraft, den Mut, die Bedeutsamkeit und die Freude der beiden Regentropfen.

„Ja, auch du bist einzigartig, wie ein winziger Regentropfen. In der Gemeinschaft kannst du dich sammeln, Kraft tanken, lernen und entdecken. Dann kannst du alle deine Fähigkeiten ausleben, etwas Gutes tun und dich wieder mit allen verbinden. Fühlst du das?“

Atme diese Kraft einige Male tief ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Denn bald ist es schon wieder soweit, dass du zurück in diesen Raum kommst.

Du spürst die Kraft, deinen Mut und die Freude. Wenn es das nächste Mal regnet, erinnerst du dich daran, wie einzigartig du bist und welche Freude das ist.

Atme dieses Gefühl, diese Kraft und die Freude tief ein, ein und aus, ein und aus, ein und aus.

„Es ist Zeit wieder zurückzukehren“, sagt Kleiner Stern. „Halte dich an unseren Zacken fest.“

Du schwebst an den Zacken der Glückssterne zurück. Nun verabschiedest dich von Sterna und dem Kleinen Stern und bedankst dich für die schöne Reise.

Spürst du noch dein gutes Gefühl?

Nimm dieses Gefühl wieder mit zurück in unseren 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 schaue dich hier im Raum um.

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

Konntest du Wolken in Gedanken sehen?

Wie bewegten sich die Regentropfen in deinen Händen?

Wie war es, als die Regentropfen leuchteten?

Welche Fähigkeiten hast du?

Wie kannst du deine Fähigkeiten in die Welt „regnen“ lassen?

Für wen bist du wichtig?

Die Einzigartigkeit des Regentropfens

