

Paula's Welt der Gefühle

1. Anleitung zu den Fühlgeschichten & Innenreisen
2. Fühlgeschichte „Wir begegnen der Müdigkeit“
3. Innenreise zur Müdigkeit



1. Anleitung zu den Fühlgeschichten & Innenreisen

Innenreisen und Fühlgeschichten sind wunderbare Werkzeuge um uns wieder mit den inneren Welten zu verbinden. Sie laden nicht nur zum Abtauchen, Entspannen, Träumen und Fühlen ein sondern bewirken auch nachhaltig einen neuen, spielerischen sowie leichten Umgang gerade mit unangenehmen Situationen und Gefühlen.

Um mit deinen Gefühlen und mit denen deines Kindes in Kontakt zu treten gestaltet euch zunächst einen gemütlichen und ruhigen Rahmen. Brennende Kerzen, gedimmtes Licht, frische Luft, beruhigende Düfte oder Naturgeräusche tragen beispielsweise zu einer entspannten Atmosphäre bei. Ein geschützter und sicherer Raum darf erschaffen und

kreiert werden. Denn gerade auch das Öffnen des Herzraumes erfordert Vertrauen und Hingabe.

Der weiche Atem ist ein sehr wertvolles Werkzeug um sich mit den Gefühlen zu verbinden und mehr und mehr aus dem Verstand ins Herz und ins Innere spüren zu finden. Ihr könnt euch den Atem auch wie einen fließenden Bach oder einen glitzernden Wasserfall vorstellen, der euch ganz sanft zu den unangenehmen Gefühlen treibt, sie nach oben spült und sie in leichte, reine und frische Gefühle wandelt.

Je öfter wir den Gefühlen in der Ruhe, sowie in der Tiefe, mit einem fließenden und weichen Atem begegnen, desto freier, entspannter und leichter werden wir uns innerlich aber auch äußerlich fühlen. Im Alltag werden wir uns so immer häufiger an die heilsame Wirkung des fühlenden Atems erinnern und ihn anwenden. So können beim Kind sowie beim Erwachsenen nachhaltig auch schmerzende Verhaltensmuster liebevoll abgelöst und durch neue, sanfte und entspannte ersetzt werden. Das Fühlen und das damit verbundene Verwandeln der Gefühle gibt die Möglichkeit neue, passende und kreative Ansätze, Rituale und Situationen zu kreieren.

Wenn die Konzentration deines Kindes, gerade am Anfang der Innenreise, noch nicht so lange anhält, kannst du auch ganz kleine und kurze Atemübungen mit ihm machen, so wie ich sie zu Beginn der Innenreise aufgeschrieben habe. Auch das Lauschen des Atems und das Richten der Aufmerksamkeit auf den Bauchraum kann schon tiefe Entspannung bringen. Gerade wenn ihr die Innenreisen abends macht und der Tag sehr aufregend war kann es sein, dass es eine Zeit dauert bis dein Kind zur Ruhe findet oder es sogar als anstrengend empfindet sich so intensiv nach innen zu wenden. Wichtig ist, dass man nichts erzwingt. Vielleicht ist es zunächst nur ganz kurz möglich sich auf die Gefühlsebene einzulassen und es gelingt euch nicht gleich ein unangenehmes Gefühl komplett zu durchfühlen, aber auch das darf sein und ist okay. Zeit, Hingabe und Geduld sind da die Zauberezutaten und können auch diesen Zustand verändern.

Die geistigen Bilder, die während einer Innenreise auftauchen, dürfen gefühlt aber auch laut mitgeteilt werden. Bei den Innenreisen muss man sich nicht immer sofort austauschen. Sie können komplett in der Stille stattfinden und vielleicht erzählt ihr euch hinterher was ihr gesehen oder erfahren habt. Möglicherweise hattet ihr ja sogar die gleichen, inneren Bilder und Wahrnehmungen.

Die Audioaufnahme ist langsam gesprochen, so dass genügend Raum fürs Spüren und zum geistigen Visualisieren vorhanden ist. Bilder, Gefühle und Botschaften können sich so intensiv zeigen und wahrgenommen werden. Ich leite beim Ende der Innenreisen nicht an, dass das Kind die Augen wieder öffnen soll. Nach meiner Erfahrung kommt es nicht selten vor, dass Kinder, wenn der Raum dafür da ist, sogar einschlafen. Ansonsten wird das Kind instinktiv wieder durch die Augen blinzeln, wenn es soweit ist oder du kannst es selbst dazu anleiten.

Die Innenreisen sind auf so einfache Weise geschrieben, dass jeder mal Vorsprecher sein darf und auch das Kind, wenn es das Bedürfnis hat, nach einigen Wiederholungen in seinen Worten die Inhalte wiedergeben kann. Vielleicht entwickelt dein Kind, du oder ihr beide auch gemeinsam ganz eigene Ideen für den Umgang mit euren Gefühlen. Das allerwichtigste ist, dass ihr euch wohlfühlt und euch die Zeit so gestaltet, dass sie sich rundum stimmig anfühlt.

2. Wir begegnen der Müdigkeit



Paula war sehr, sehr müde. Draußen war es schon dunkel geworden und die ersten kleinen Sterne funkelten am Himmel. Auch der schöne Mond zeigte sich in seiner vollen Pracht und strahlte sein Licht auf die dunkle Erde. Paula war so schrecklich müde, dass ihr schon die Hundeaugen zufielen und sie sich kaum mehr auf den Hundebeinchen halten konnte. Doch obwohl es schon so spät war wollte Paula einfach nicht in ihr Hundekörbchen, denn sie war so aufgekratzt und zappelig und hatte noch jede Menge zu erzählen. Es war ein sehr aufregender Tag. Morgens war Paula mit Paulinchen beim Tierarzt, da sie sich etwas den Magen verdorben hatte. Dort musste sie über eine Stunde mit Bauchweh im vollen Wartezimmer sitzen und als sie dann endlich an der Reihe war, hatte ihr der Tierarzt so fest den Bauch abgetastet, dass es ihr hinterher noch schlechter ging. Mittags als sie sich wieder etwas besser fühlte und sich im Garten in der Sonne ausruhen wollte kam ihre Freundin die freche Nachbarskatze Molly. Diese schaute regelmäßig am Gartenzaun vorbei und berichtete Paula von ihren Streifzügen, von den süßen, kleinen Mäuschen die sie getroffen hatte und von dem hübschen Kater Charly in den sie etwas verliebt war. Paula war immer ganz aufgereggt und bellte laut, wenn sie die kleine Katze heranschleichen sah. Eigentlich hörte sie Molly gerne zu, aber heute war es ihr einfach zu viel und sie hätte lieber ihre Ruhe gehabt. „Was Molly jetzt wohl gerade macht?“ überlegte sie. „Bestimmt schläft Molly auch schon und du gehst jetzt auch in dein Körbchen“, sagte plötzlich Paulinchen als hätte sie Paula´s Gedanken erraten. „Aber ich kann die Müdigkeit nicht fühlen“, jaulte Paula schon fast etwas verzweifelt. „Wenn ich die Augen zumache dann ist es so unruhig und laut in mir.“ Paulinchen wusste, dass Paula nach einem aufregenden Tag nicht so gut einschlafen konnte und deshalb hatte sie sich etwas ganz besonderes für einen solchen Abende ausgedacht. Zuerst öffnete sie nochmals das Fenster, so dass ganz viel frische Luft ins Zimmer hinein strömen konnte. Dann machte sie das Licht aus,

zündete ein paar Kerzen an und setzte sich ins Hundekörbchen. Sie öffnete die Arme weit in Paula´s Richtung und diese tippelte laut gähnend zu ihr. „Jetzt machen wir es uns so richtig gemütlich und begegnen der Müdigkeit in dir“. Paula war einverstanden. Sie kuschelte sich ganz eng an Paulinchen heran und machte ihre Augen zu. Paulinchen streichelte sie noch ein paarmal ganz sanft übers Fell, dann legte sie ihre Hand auf Paula´s Herz und begann tief ein - und auszuatmen.

3. Innenreise zur Müdigkeit:

(Müdigkeitsfühlritual zum Entspannen und Einschlafen)

Nun schließe deine Augen, denn jetzt machen wir eine kleine Reise zu deinen Gefühlen und atmen dabei tief ein und aus. Dein Bauch wölbt sich beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen. Erst füllt sich dein Bauch ganz voll mit dem Atem und dann lässt er den Atem wieder los. Wenn du magst, dann lege die eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf dein Herz. *(Die Atemübung wird so lange wiederholt bis das Kind ruhig und entspannt ist)*

Und so atmen wir weiter und weiter. Vielleicht kannst du die Müdigkeit schon spüren? Vielleicht spürst du aber auch erst ein anderes Gefühl. Was gerade da ist, ist gut und richtig. *(Wenn das Kind möchte kann es das Gefühl, das nun in ihm auftaucht beschreiben)*

Dein Atem fließt nun in das Gefühl hinein. Es darf nun größer und weicher werden. *(Gemeinsames, weiches Ein- und Ausatmen)*

Dann öffnen wir unser Herz ganz weit für dieses Gefühl und laden es ein sich voll und ganz zu zeigen. Und irgendwann da darf es nun aus deinem Herzen hinaus fließen und Platz für die Müdigkeit machen. Vielleicht fühlst du schon wie diese ihren Raum einnimmt? *(Das Kind bekommt die nötige Zeit das Gefühl zu durchfühlen und es fließen zulassen)*

Jetzt begrüßen wir die Müdigkeit, geben ihr einen großen, weiten Raum und atmen sie ganz tief ein und aus. *(Gemeinsames Ein - und Ausatmen bis das Kind entspannt oder eingeschlafen ist)*

„Zum Träumen besuche ich heute den Mond“, flüsterte Paula Paulinchen noch in´s Ohr bevor sie tief und fest eingeschlafen war und auch ich wünsche dir einen schönen Traum und eine gute Nacht.

