

# Innenreise zur Wut :

(Innenreise für einen ganzheitlichen Umgang mit Wut und Zorn)



Mit dieser Innenreise lernen die Kinder sich ihrer Wut zuzuwenden, sie zu verstehen und sich um sie zu kümmern. Denn auch das Gefühl der Wut möchte, so wie jedes andere Gefühl auch, wahrgenommen, anerkannt und gefühlt werden.

Die Kinder lernen durch die Innenreise spielerisch ihre Innenwelt zu entdecken und auch unangenehmen Gefühlen liebevoll zu begegnen. Denn Gefühle die unterdrückt oder abgelehnt werden, bilden mit der Zeit feinstoffliche (Energie-) Blockaden. Deshalb ist es besonders wichtig Kindern, schon von klein auf, einen liebevollen Umgang mit all ihren Gefühlen zu vermitteln, so dass diese weich werden und in´s Fließen kommen können.

Die Innenreise kann auch von groß und klein gemeinsam gemacht werden.

Ich wünsche dir viel Freude damit. Sarina

Nun schließe deine Augen denn jetzt machen wir eine kleine Reise zu deinem Wutwuff 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.

Mit jedem sanften Atemzug kommen wir deiner Wut nun näher und näher.

Jetzt nimm ´ einmal wahr, an welcher Körperstelle sich deine Wut befindet? Vielleicht steckt sie im Bauch, im Hals oder in deinen Armen?

Wie fühlt sich deine Wut an? Ist sie vielleicht hart, schwer oder eng?

Möglicherweise hat deine Wut auch eine Farbe oder eine Form?

Nimm wahr wo und wie sich deine Wut nun zeigt.

Jetzt atme einmal ganz tief in die Körperstelle hinein in der sich deine Wut befindet und wenn sie eine Farbe oder eine Form hat dann darf sie sich voll und ganz damit zeigen.

Mit jedem Atemzug wird deine Wut nun größer und weiter.

Jetzt frage deine Wut mit deiner inneren Stimme ob sie dir vielleicht etwas mitteilen oder zeigen möchte.

Was würde deiner Wut gut tun? Hat sie vielleicht einen Wunsch?

Jetzt siehst du, wie aus deinem Herzen die Farbe Rosa zu deiner Wut fließt und sie ganz durchdringt und umhüllt. Die rosarote Farbe, ist die Farbe der Liebe. Auch die Körperstelle, an der sich deine Wut befindetet, wird jetzt mit rosa durchflutet.

Atme nun noch ein paarmal ganz tief und sanft ein und aus und stelle dir dabei vor, wie du mit deinem Atem die Wut streichelst und wie die Farbe Rosa deine Wut mehr und mehr mit Liebe durchdringt.

Auch Paula´s Wutwuff genießt die liebevolle Aufmerksamkeit und das wohltuende Bad in der schönen, rosaroten Farbe.

Vielleicht spürst du jetzt auch wie gut es deiner Wut tut, dass du dich um sie kümmerst, dir Zeit für sie nimmst und sie fühlst. Es kann sogar sein, dass sie sich schon etwas verändert hat.

Du kannst dich jederzeit mit deiner Wut verbinden. Doch für heute wollen wir uns von ihr verabschieden. Wenn du magst, dann kannst du deine Wut jetzt auch umarmen und ihr nochmal ganz viel Liebe schicken.

Mit jedem Atemzug wird deine Wut nun leichter, weiter und heller und auch die Farbe Rosa löst sich ganz langsam auf.

Und wenn du soweit bist, dann darfst du deine Augen öffnen und dich ausgiebig räkeln und strecken.

Herzlich willkommen zurück!



© Der Lesekoerbchenverlag

Kontakt: [mail@paulas-lesekoerbchen.de](mailto:mail@paulas-lesekoerbchen.de) oder unter [www.paulas-lesekoerbchen.de](http://www.paulas-lesekoerbchen.de)

# Kreatives Fühlen

Mit dem folgenden Arbeitsblatt kann die eigene Wut spielerisch entdeckt und ausgedrückt werden. Auch wenn es zunächst etwas komisch und vielleicht auch unangenehm sein mag, das Gefühl der Wut in sich zu erkunden, so kann es mit der Zeit vielleicht sogar richtig spannend werden die eigene Wut wahrzunehmen und zu ergründen.

Der erste Kreis wird vor der Innenreise ausgemalt und der zweite dann danach gestaltet. Die Kinder können beim Malen auch gerne mitteilen wie sie sich fühlen und was sie alles in sich wahrnehmen.

Meistens verwandeln sich während der Innenreise die Farbe, die Konsistenz und auch die Form der Wut. Das kann dazu führen, dass sich auch die Kinder hinterher besser, freudiger, vitaler und leichter fühlen.

Denn in dem Gefühl der Wut steckt jede Menge Kraft und Lebensenergie, die durch das bewusste Hineinfühlen und Atmen freier und freier wird - was dann auch kreativ sehr gut sichtbar gemacht und ausgedrückt werden kann. Denn so wie jedes andere Gefühl auch, ist Wut eine Energie die frei fließen möchte.

Durch die bewusste, innere Arbeit machen die Kinder die (körperliche) Erfahrung, wie wohltuend es ist weit zu werden und das Gefühl der Wut anzunehmen anstatt sich zusammenzuziehen, die Wut zu unterdrücken, sich von ihr abzulenken oder sie auf andere zu schießen oder zu schieben.

Der Kreis stellt den eigenen Körper dar und die Kinder können durch das Malen mit Farben bildhaft erkennen, was in ihrem Körper vor sich geht und wie es in ihm aussieht wenn die Wut z.B. ungesehen wütet oder aber bewusst gefühlt und beatmet wurde.

Die kreative Fühlübung kann zusammen mit der Innenreise regelmäßig wiederholt werden. Denn wenn wiederkehrend mit der Wut auf solche Art und Weise gearbeitet wird, wird es für die Kinder immer natürlicher die Wut zu spüren und sich dann hinterher mitzuteilen und auszudrücken.

Hier kommen noch ein paar Fragen die du deinem Kind oder aber auch dir selbst vor dem ausmalen des ersten Kreises stellen kannst:

- Welche Farbe hat deine Wut?
- Ist deine Wut groß oder klein?
- Möchte die Wut etwas mitteilen?
- Welche Form hat deine Wut?
- Macht die Wut ein Geräusch?
- Wie fühlt sich deine Wut gerade an?...

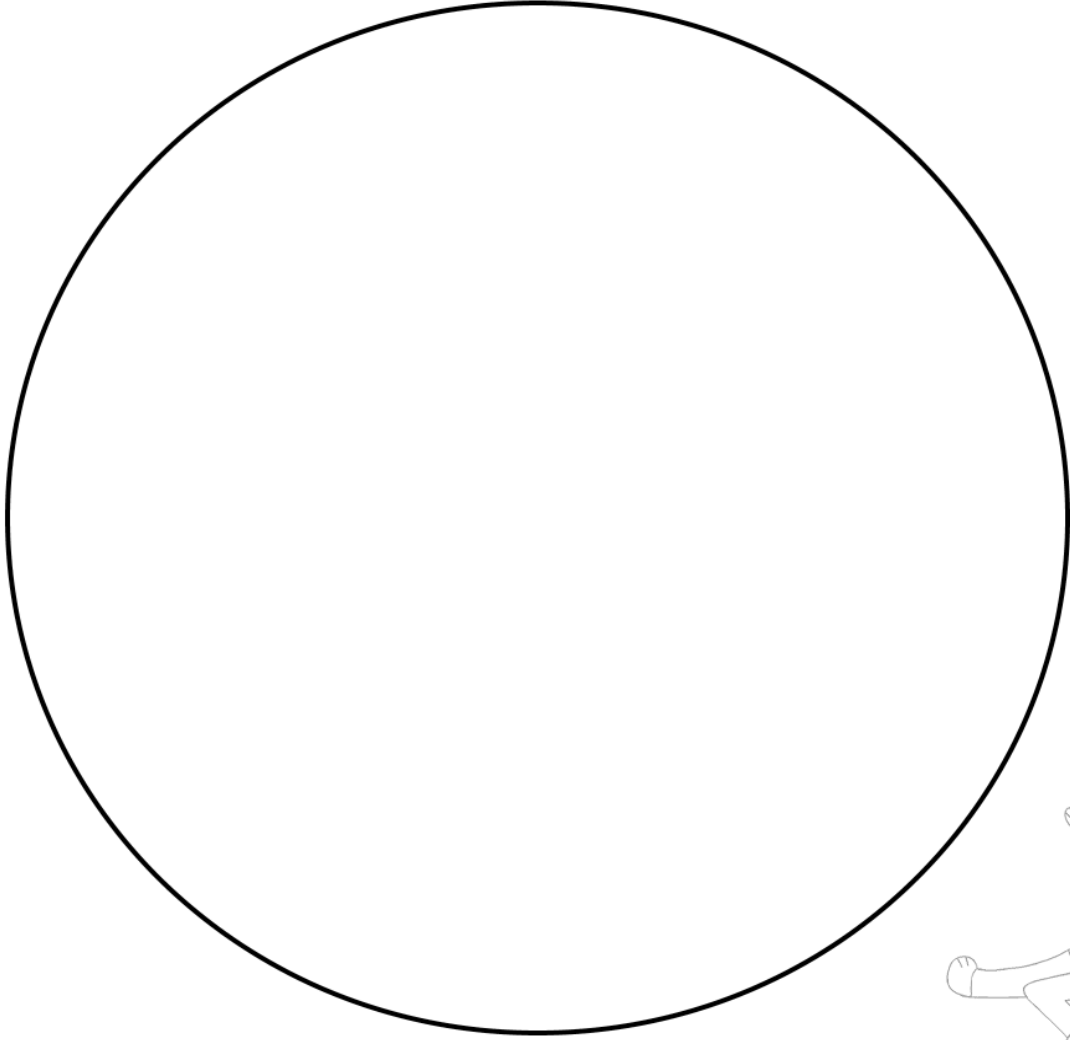
Die Übungen eignen sich natürlich auch für Erwachsene sowie für Kindergarten- oder Schulkinder. Die Materialien dürfen, mit den entsprechenden Quellenangaben, auch gerne in Kitas oder Schulen verbreitet werden. Ich freue mich auch über Rückmeldungen und wünsche recht viel Freude beim Fühlen und Wahrnehmen.

Sarina

# ICH ENTDECKE MEINE WUT!

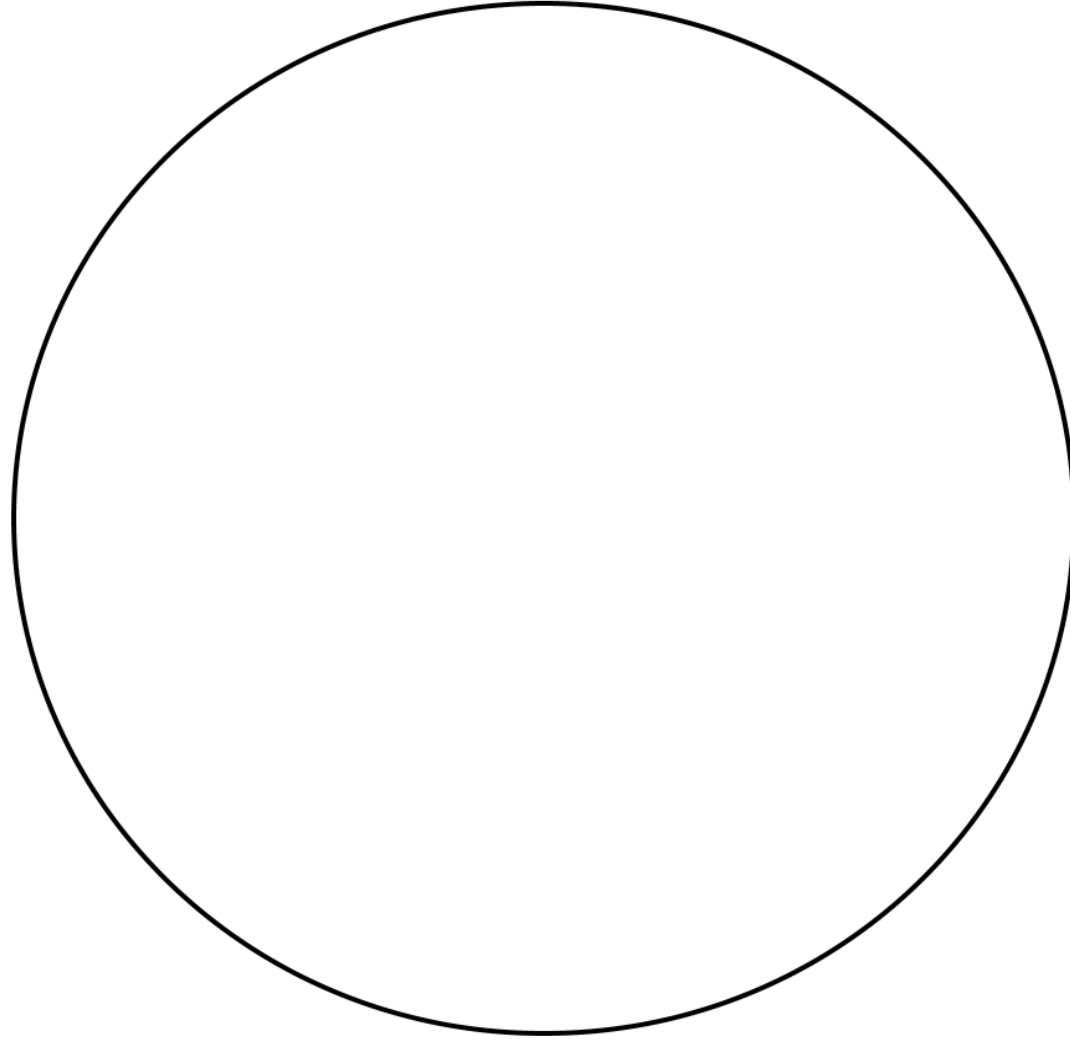
1.

SO SIEHT MEINE WUT AUS UND SO FÜHLT SIE SICH IN MEINEM KÖRPER AN, BEVOR ICH SIE DURCHFÜHLT HABE:



2.

SO SIEHT MEINE WUT AUS UND SO FÜHLT SIE SICH IN MEINEM KÖRPER AN, NACHDEM ICH SIE DURCHFÜHLT HABE:



DEINE WUT KANN SICH VERWANDELN WENN DU SIE ANNIMMST UND DURCHFÜHLST!