

# Hallo,

ich freue mich sehr, dass du dich für die Farben- und Gefühlsreisen mit Wilma Wolke interessierst. Im Anschluss dieser Seite findest du eine kleine Leseprobe, damit du dich etwas auf das E-Book einstimmen kannst. Doch zunächst möchte ich dir gerne vermitteln, in welchen Situationen „*So weich wie eine Wolke*“ dein Kind aber auch die Eltern- Kind-Beziehung liebevoll unterstützen und begleiten kann.

Die 21 Farben- und Gefühlsreisen können Kindern u.a. dabei helfen...

- mit Gefühlen annehmend und liebevoll umzugehen.
- aus unangenehmen Gefühlen Kraft und Leichtigkeit zu schöpfen.
- ihre Bedürfnisse wahr- sowie ernst zunehmen, danach zu handeln und zu sprechen.
- ihre Herzensstimme zu entdecken und sie für ihren Lebensweg zu nutzen.
- innerlich ruhiger und entspannter zu werden.
- ihre Gefühle und Bedürfnisse kreativ auszudrücken.
- sich mit der Liebe verbunden zu fühlen.
- sich selbst anzunehmen.
- aus ihrer Sensitivität eine Stärke zu machen.
- selbstbewusster und selbstsicherer zu werden.
- mit ihrem Körper in einen guten Kontakt zu kommen.
- ihre Lebenskräfte zu mobilisieren.

Die 21 Farben- und Gefühlsreisen dienen aber nicht nur dem Kind, sondern können auch die Eltern-Kind-Beziehung positiv beeinflussen und dazu beitragen, dass...

- die Eltern-Kind-Beziehung mitfühlend und verständnisvoll wird.
- Alltagsstrukturen überdacht, losgelassen und verändert werden.
- ein regelmäßiger, mitfühlender und liebevoller Austausch stattfindet.
- man sich in der Tiefe, mit einem offenen Herzen, begegnen kann.
- gemeinsame Zeiten ganz bewusst miteinander verbracht werden.
- Eltern ein tieferes Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes bekommen.
- ganz neue Rituale/Denkansätze/Handlungsweisen entwickelt und in den Alltag integriert werden.
- sehr sensible Kinder in ihrem Wesen gesehen, verstanden und gefördert werden.
- sich jeder offen und ehrlich zeigen und ausdrücken kann.
- Eltern die Stärken ihres sensiblen Kindes bewusst werden.

Gemeinsames Fühlen, kreative Zeiten, eine tiefe und verständnisvolle Basis, ein Raum, indem sich jeder frei ausdrücken und zeigen darf, ein Rahmen, an dem man zu sich selbst finden kann - das alles sind heilsame Möglichkeiten, die (sensitiven) Kinder helfen bei sich zu bleiben und aus ihrem feinen Wesen Kraft und Stärke zu schöpfen!

# So weich wie eine Wolke

Farben- und Gefühlsreisen mit der kleinen Wolke Wilma



© Der Lesekörbchenverlag 2020  
© Autorin: Sarina Falk  
© Illustration/Design: Sarina Falk  
Fotos © Pixabay



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

### 1. Praxis - Tipps

### 2. Meine Wilma Wolke

- 2.1 Ausmalbil „Meine Wilma Wolke“
- 2.2 Mitmachvers „So weich wie eine Wolke“

### 3. Minimeditationen

- 3.1 Minimeditation „Atmen mit Wilma Wolke“
- 3.2 Minimeditation „Den Körper ausdehnen“
- 3.3 Minimeditation „Hart und weich“
- 3.4 Minimeditation „Wolken wegpusten“
- 3.5 Minimeditation „Himmel und Erde“

### 4. Farbenreisen (mit Ausmalbild)

- 4.1 Die Bedeutung der Farben
- 4.2 Wilma Wolke trifft Herrn Regenbogen
- 4.3 Eine Reise zum Regenbogen
- 4.4 Mitmachvers „Spaziergang auf dem Regenbogen“

### 5. Mit Wilma Wolke zu den Gefühlen (mit Ausmalbild)

- 5.1 Wilma Wolke und das magische Himmelszelt
- 5.2 Eine Reise zum Himmelszelt - Begegnungen mit unangenehmen Gefühlen
- 5.3 Meine Gefühle und ich - 5 praktische Ideen für den Alltag  
(+ Gefühlgestaltungskarten)
- 5.4 Mitmachvers „Tanzende Gefühle“

### 6. Kommunikation mit dem Herzen (+ Herzenskarten zum Gestalten)

- 6.1 Kleine Fühlübung „Mein Herz und ich“
- 6.2 Herzreisen mit Wilma Wolke
- 6.3 Wilma Wolke und das leichte Herz
- 6.4 Innenreise „Du bist einfach wunderbar“
- 6.5 Mitmachvers „Mein kleines, weiches Herz“

### 7. Zeig' mir was dich glücklich macht (mit Wilma Wolke Glückskollage)

- 7.1 Wilma Wolke und das Glück
- 7.2 Mitmachvers „Das Glück in mir“

## 8. Nachwort



## Vorwort

Hallo, wie schön, dass du da bist! Ich begrüße dich ganz herzlich zu den Farben- und Gefühlsreisen mit *Wilma Wolke* und freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, gemeinsam mit deinem Kind die vielen, bunten Innenreisen mit *Wilma Wolke* kennenzulernen.

Wenn wir kleine Kinder beobachten, dann spüren wir meist einen Frieden, eine Unbekümmertheit und eine Sanftmut, die wir bei den meisten Erwachsenen so nicht mehr vorfinden. Das liegt jedoch nicht daran, dass wir groß und älter, sondern in erster Linie, dass wir härter geworden sind. Natürlich sind diese leichten und unbeschwerten Energien nicht verloren gegangen. Wir haben sie lediglich in uns eingefroren bzw. vergessen und somit den Zugang zu diesen Anteilen verloren.

Da die meisten unter uns sich als Kind nicht frei ausdrücken und zeigen konnten, wurden die eigenen Bedürfnisse übergangen und die wahren, inneren Empfindungen weggedrückt und immer mehr verleugnet. So wurde im Laufe der Jahre eine Schutzschicht nach der anderen aufgebaut und viele starre Mauern, gerade auch um unser weiches Herz, errichtet. Auch Vorlieben, Wesensanteile, Begabungen und Träume liegen unter diesen Schichten begraben.

Es ist natürlich für jeden Erwachsenen möglich diese Mauern schmelzen zu lassen und sich selbst, seinen Bedürfnissen und wahren Empfindungen wieder näherzukommen. Wenn Kinder jedoch schon in frühen Jahren lernen ihre Gefühle und Wahrnehmungen mit einem offenen Herzen anzunehmen und mitzuteilen, werden sie keine Schutzschichten brauchen. Denn so wird es für sie ganz selbstverständlich sein sich frei zu zeigen und im Einklang mit ihrem Inneren durch die Welt zu gehen.

In sehr vielen unserer derzeitigen Systeme und Strukturen finden wir Härte und Enge wieder. Vielleicht stellt sich dir nun auch die Frage, wie ein „weiches Kind“ sich in so einer Welt zurechtfinden soll. Letztendlich wurden aber sämtliche Strukturen die wir vorfinden, von und durch uns selbst erschaffen. Das bedeutet somit, dass sie jederzeit veränderbar sind - und wir genauso gut sanfte und weiche Konzepte entwickeln können.

Wenn Kinder lernen, bei sich selbst, in ihrer Sanftmut sowie in ihrer Beschwingtheit zu bleiben, kann ihre Lebensenergie frei fließen. So werden sie automatisch die Kraft besitzen andere Wege zu gehen und ganz neue Strukturen zu entwickeln. Natürlich ist es wertvoll, wenn wir dies als Erwachsene vermitteln, es selbst praktizieren und vorleben oder uns mit ihnen gemeinsam auf den Weg in die inneren Welten begeben. Vielleicht entdeckst du dabei auch in dir, die eine oder andere harte Mauer, die du dann liebevoll annehmen, weich werden und fließen lassen kannst.

Weichheit hat also nichts mit Schwäche zu tun - ganz im Gegenteil. Ein weicher Mensch ist in sich geklärt, voller Kraft und Lebensenergie, steht in seiner Mitte und ist stets in einem Kontakt mit seinem Herzen, seinen inneren Empfindungen und wahren Bedürfnissen...

### 3. Minimeditationen

In diesem Kapitel möchte ich dir gerne die fünf Minimeditationen vorstellen, die sich von den anderen Innenreisen dahingehend unterscheiden, dass sie einfach etwas kürzer sind. Somit können sie auch mal ganz spontan und ohne größeren Zeitaufwand in den Alltag mit einfließen. Gerade auch, wenn dein Kind noch keinerlei Erfahrungen mit Innenreisen gemacht hat, kannst du Minimeditationen sehr gut für den Einstieg nutzen.

#### „Atmen mit Wilma Wolke“

Bei der ersten Minimeditation wird dein Kind seine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf seinen Atem richten, um so den Atemfluss und die Atembewegungen des Körpers zu beobachten. Der Atem ist ein sehr wertvolles Werkzeug, welches innerhalb von wenigen Minuten in die innere Mitte führen kann. Sanftes Atmen macht weich, weit und ruhig und berührt den Körper liebevoll von innen. Das Kind erfährt, dass es etwas in sich trägt was beruhigt und hält und mit dem sich in jeder Situation verbinden kann.

Atmen hält uns am Leben. Von daher ist es umso wichtiger, dass der Atemfluss frei und entspannt in den Körper hinein und auch hinausströmen darf. Doch sollte es bei der Meditation nicht darum gehen den Atem oder die Art wie er sich bewegt zu bewerten. Vielmehr dürfen wir lernen mit ihm zu sein, ihn bewusst zu spüren und ihm so einen weiten Raum zugeben.

Im Alltag und gerade auch in sehr stressigen oder angespannten Situationen passiert es sehr häufig, dass wir, wenn auch völlig unbewusst, den Atem anhalten oder nur noch sehr flach und oberflächlich atmen. Dies führt wiederum dazu, dass der Körper eng wird, sich verkrampft und so die Lebensenergien und Lebenskräfte nicht richtig fließen können. Durch die Atemmeditation lernt das Kind in einen Kontakt mit seinem Atem zu kommen und ihn sanft durch den Körper wehen zu lassen. Zudem erlernt das Kind die Bauchatmung. Durch diese können die inneren Organe stimuliert aber auch die Durchblutung und die Verdauung verbessert werden.

Der mittlere Teil der Atemmeditation kann auch gerne noch ein drittes oder vierte Mal wiederholt werden. Wenn die Atemmeditation mehrfach durchgeführt wurde, kann es auch passieren, dass dein Kind ganz von selbst im Alltag auf die kleine Atemübung zurückgreift.

#### „Den Körper ausdehnen“

Bei der zweiten Minimeditation wird der Körper durch den Atem ausgedehnt und nach allen Seiten ausgeweitet. Das Kind wird dazu eine gelbe Sonne aus seinem Körper hinausstrahlen lassen. Gelb steht u.a. für Lebensfreude, Heiterkeit und Vitalität und hilft dem Kind und dem Körper sich frei zu entfalten sowie beschwingt und lebendig durchs Leben zu gehen. Diese Minimeditation kann sehr gut bei Erschöpfung oder auch bei schlechter Stimmung eingesetzt werden.

Gerade auch die unangenehmen Gefühle können in einem geweiteten und sanft beatmeten Körper abfließen und sich verwandeln. Denn halten wir schwere, stressige oder auch schmerzende Empfindungen eng in uns fest, führt das zu inneren Blockaden die...

## 4. Farbenreise mit Wilma Wolke

...Bei der folgenden Meditation „Eine Reise zum Regenbogen“, wird das Kind auf Wilma Wolke die sieben Farben des Regenbogens besuchen. Alle sieben Farben (rot, orange, gelb, grün, blau, indigo, violett) haben unterschiedliche Wirkungen und Eigenschaften und können dementsprechend eingesetzt werden. Das Kind kann gerne mitentscheiden zu welcher Farbe es mit Wilma fliegen möchte. Denn oftmals haben Kinder ein sehr gutes Gespür, welche Farbe ihrem Gemüt und ihrem Körper gerade guttun würde. Falls sich das Kind aber schwer mit einer Auswahl tut, darfst du ihm die Entscheidung auch jederzeit abnehmen. Du kannst ihm die Farben und ihre Bedeutungen vorstellen und dann gemeinsam mit ihm spüren, welche Farbe gerade dienlich wäre.

Vorab kannst du dich auch gerne für einen Moment alleine hinsetzen und die Augen schließen. Beginne nun tief und sanft zu atmen und verbinde dich mit einer Farbe deiner Wahl. Stelle dir vor, wie diese Farbe durch deinen ganzen Körper strömt und sich in ihm ausbreitet. Fühle die Wirkung dieser Farbe in deinem Körper. Was löst sie in dir aus? Wie fühlst du dich mit dieser Farbe? Du kannst diese kleine Vorübung auch gemeinsam mit deinem Kind machen und dich hinterher mit ihm austauschen.

Wurde die Innenreise schon mehrfach durchgeführt, können auch mal zwei Farben hintereinander genutzt werden. Die Einleitung und das Ende dieser Innenreise bleiben immer die Gleichen nur der mittlere Teil wird durch die jeweilige Farbe verändert.

Nach der Innenreise wäre es schön dem Kind noch einen Rahmen zu stellen, indem es seine Eindrücke, natürlich nur wenn es das auch möchte, mitteilen oder anderweitig ausdrücken kann. Auf der nächsten Seite findest du deshalb ein Regenbogenausmalbild. Darauf kann dein Kind mit Farben und Formen seine Empfindungen und Eindrücke wiedergeben.

- Wie hat sich das Kind im Kontakt mit Wilma Wolke gefühlt?
- Wie hat die Farbe auf seinen Körper gewirkt?
- Welche Empfindungen konnte/kann das Kind wahrnehmen?
- Hat sich etwas in seinem Körper verändert?

Dein Kind darf alles, was ihm nun in seiner Art und Weise sichtbar machen und somit seine Innenwelt nach außen tragen. Du kannst deinem Kind verschiedene Fragen stellen oder ihm die Illustration auch zur freien Verfügung überlassen.

Gerade für Erwachsene ist es sehr dienlich zu sehen was das Kind innerlich empfindet und auch das Kind lernt sich mit seinen Wahrnehmungen (Gefühle, Emotionen, Bilder..) auseinanderzusetzen, sie anzuerkennen und auszudrücken. Gerne könnt ihr euch auch über das Bild austauschen oder es vielleicht sogar gemeinsam gestalten. Somit sieht dein Kind auch wie es dir geht und was du innerlich gefühlt und gesehen hast. Denn gerade über das gemeinsame, kreative Gestalten können sanfte, mitfühlende und tiefgründige Gespräche zustande kommen die im Herzen verbinden und einfach nur guttun.

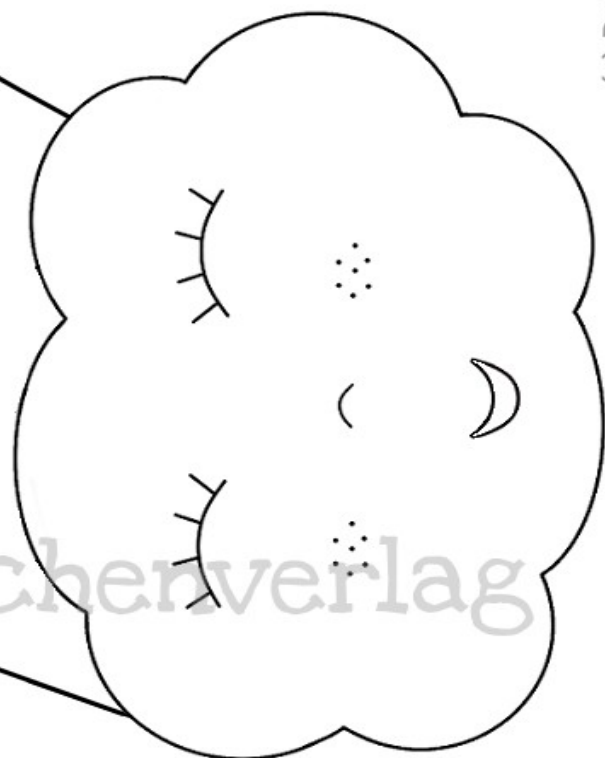
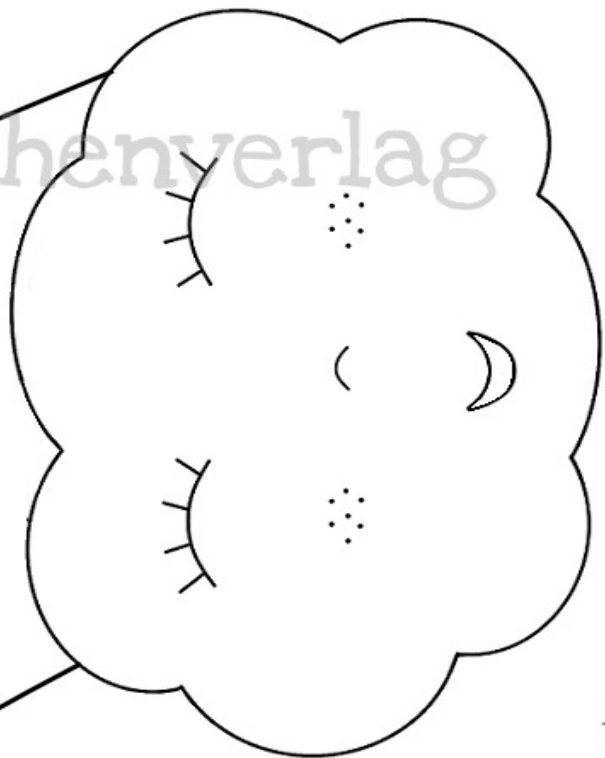
So, nun wünsche ich dir und deinem Kind viel Freude in Wilmas Farbenwelt und eine gute Reise zum Regenbogen...

ZUM  
REGENBOGEN

(c) Der Lesekörbchenverlag

MEINE  
REISE

(c) Der Lesekörbchenverlag



## 5.1 Eine Reise zum Himmelszelt - (Begegnungen mit unangenehmen Gefühlen)

Lege oder setze dich gemütlich hin und stelle dir einmal vor, wie sich deine Unterlage in die weiche, kleine Wolke Wilma verwandelt. Wenn du magst, dann schließe deine Augen und atme ganz sanft ein- und aus. Dein Bauch wölbt sich beim Einatmen wie ein Ballon nach außen und beim Ausatmen geht der Bauch wieder zurück und der Ballon wird wieder ganz klein. Erst, füllt sich dein Bauch ganz voll mit dem Atem und dann, lässt er den Atem wieder los. Mit jedem ein- und ausatmen sinkst du nun immer tiefer in die gemütliche, kleine Wolke Wilma hinein.

Wilma wird nun mit dir zu einem wunderschönen Himmelszelt fliegen und dort mit dir dein Gefühl der ..... besuchen. Denn alle deine Gefühle sind deine Freude und freuen sich, wenn du bei ihnen vorbeischaust. So werde ich jetzt von drei auf eins zählen, dann kann die Reise auch schon losgehen. Drei - die kleine Wolke hebt jetzt langsam vom Boden ab und beginnt mit dir in die Lüfte zu schweben. Zwei - du siehst in der Ferne ein großes, glitzerndes Himmelszelt in welchem du gleich dem Gefühl der ..... begegnen wirst. Eins - atme noch einmal ganz tief ein und aus, dann seit ihr auch schon am Himmelszelt angekommen.

Wilma schwebt nun langsam mit dir in das Himmelszelt hinein. Von allen Seiten leuchten und funkeln kleine, silberne Sterne und du spürst, wie weit dein Herz wird und wie viel Liebe sich in diesem Raum befindet. Jetzt und hier, an diesem wunderschönen und sicheren Ort, laden wir dein Gefühl der ..... ein sich zu zeigen und so spüre an welcher Stelle in deinem Körper sich das Gefühl der ..... befindet. Steckt es vielleicht im Hals? Ist es im Bauch oder liegt es auf deiner Brust? Vielleicht hat das Gefühl auch eine Farbe oder eine Form?

Schicke nun deinen sanften Atem zu deinem Gefühl der ..... und spüre, wie der Atem das Gefühl zu streicheln beginnt. Wenn du magst, dann kannst du mit deiner inneren Stimme sagen: „Liebes Gefühl der ..... ich bin jetzt für dich da.“...

Ausschnitt aus der Innenreise „Eine Reise zum Himmelszelt“

© Der Lesekörbchenverlag





## 5.3 Mitmachvers „Tanzende Gefühle“

In meinem Körper da wohnen Gefühle - im Hals, im Nacken im Bauch,  
ja selbst im Kiefer und in den Armen da spüre ich Sie auch.  
Mal sind Sie wild und mal ganz frech und zwicken mich und zwacken,  
dann setzt' ich mich gleich hin geschwind, Schau was Sie jetzt wohl machen.  
So werden tanzen immer mehr Gefühle weich und hell  
und wenn es wieder drückt in mir dann spür' ich hin ganz schnell.

Auch auf der Brust und in den Beinen sind meine Gefühle daheim,  
mal sind Sie leis', mal wieder laut, mal groß und mal ganz klein.  
Mal klopft die Angst, mal drückt die Wut, mal stupst die Traurigkeit,  
dann spüre ich gleich hin geschwind und nehm' mir für Sie Zeit.  
So werden tanzen mehr und mehr Gefühle leicht und hell  
und wenn es wieder drückt in mir dann spür' ich hin ganz schnell...

Ausschnitt aus dem Gedicht „Tanzende Gefühle“  
© Der Lesekörbchenverlag



## 6. Kommunikation mit dem Herzen

...jedoch keine Möglichkeit haben diese Wahrheit auszudrücken und mit jemandem zu teilen, werden sie diese Gabe mehr und mehr verdrängen und vergessen.

Das Herz weiß am besten was zu uns passt, welche Handlungen, Gedanken oder auch Worte uns wirklich guttun. Es hat daher immer eine Ansicht oder eine Antwort, bei der wir uns automatisch weiter und leichter fühlen. Denn die Welt da draußen ist meist gar nicht so kompliziert und ungerecht wie uns das der Verstand gerne vorgibt. Von daher gibt es immer zwei Ebenen, von denen aus wir etwas betrachten können - zum einen die Verstandes - und zum anderen, die fein oder auch höher schwingende Herzesebene.

Ein Kind, welches mit seiner Herzensstimme im Kontakt ist, wird somit einen vertrauensvollen Navigator haben, der es liebevoll durch sein Leben leitet und an den es sich jederzeit wenden kann. Auch wird es immer einen behüteten Platz in sich finden, der ihm Trost, Zuspruch und Antworten schenkt und an dem es durchatmen und sich fallen lassen kann. Steht ein Kind mit seinem Herzen in einer tiefen Verbindung, wird es sein Potenzial erkennen, seine Gaben entfalten und seine Stärken und Talente zum Wohle aller einsetzen können. Aber auch für Erwachsene ist der Kontakt und die Kommunikation mit dem eigenen Herzen jederzeit erlernbar. Vielleicht bekommst du jetzt auch Lust die kleine Fühlübung mit deinem Kind zusammen auszuprobieren?

Während der folgenden Fühlübung „*Mein Herz und ich*“ aber auch in der Innenreise „*Du bist einfach wunderbar*“, wird das Kind auf die Farbe **Rosa** treffen und seinen Körper damit einhüllen und durchfluten. **Rosa** ist, sowie auch die Farbe Grün, dem Herzchakra zugeordnet. Sie ist eine ganz weiche, liebevolle und sanfte Farbe und verströmt somit automatisch diese Energien. Zudem kann **Rosa** dabei helfen in einen innigen Kontakt mit dem eigenen Herzenskern zu kommen, danach zu leben, zu sprechen und auch zu handeln.

### Vorbereitungen:

Eigentlich tragen wir die wichtigsten Dinge, die wir für einen Kontakt mit dem Herzen brauchen, in uns selbst. Denn durch das Fühlen und das Atmen können wir uns von überall aus mit dem Herzen verbinden. Optional kannst du mit deinem Kind auch nach einem „Herzenssymbol“ (Babybild, Kuscheltier, kleiner Stein...) suchen, welches es dann in sein Herzzentrum begleiten darf.

Ebenso kann dein Kind eine der beiden Herzenskarten ausschneiden und nach seinen Möglichkeiten gestalten. Auf die untere Karte können Symbole gemalt oder, wenn dein Kind schon schreiben kann, Worte verfasst werden. Die Karten können auch laminiert oder auf einen festen Karton geklebt und dann auf einen geeigneten Platz z.B. unter das Kopfkissen gelegt werden. Gerne kann die Karte oder ein anderer ausgewählter Gegenstand das Kind auch in seinem Alltag (Kindergarten, Schule, Urlaub) begleiten.

Wenn sich dein Kind also ein Herzenssymbol wünscht, kann es dieses bei der Fühlübung...

## 6.3 Innenreise „Du bist einfach wunderbar“

Mache es dir im Liegen oder Sitzen gemütlich. Wenn du magst, dann darfst du jetzt deine Augen schließen. Bei dieser Innenreise wirst du mit Wilma Wolke zu deinem Herzen schweben und so stelle dir einmal vor, wie du dich ganz bequem in die kleine Wolke hinein kuschelst. Dann kannst du eine Hand auf dein Herz legen und ganz tief und sanft ein- und ausatmen. Wilma wird dich nun zu deinem Herzen tragen und deine Aufmerksamkeit wandert jetzt mehr und mehr in deine innere Welt. Mit jedem ein- und ausatmen kommt ihr deinem Herzen etwas näher und vielleicht spürst du schon die Wärme, die dir dein Herz entgegenstrahlt.

In deinem Herzen da wohnt die Liebe und so schwebt Wilma Wolke mit dir in deinen Herzensraum hinein. Dein Herzensraum ist gefüllt mit einer schönen, rosa Farbe. Diese Farbe schimmert und glänzt von überall und hüllt deinen ganzen Körper liebevoll ein. Du kuschelst dich nochmal etwas tiefer in die kleine Wolke Wilma und fühlst, wie das schimmernde und glänzende Rosa immer mehr um und durch deinen Körper fließt.

*Hier, an diesem Platz darfst du sein wie du bist. Die Liebe, die tief in deinem Herzen wohnt, liebt dich immer und ist auch überall bei dir. Diese Liebe liebt dich, wenn du traurig, wütend oder fröhlich bist. Die Liebe liebt dich, wenn du Angst hast und genauso, wenn du mutig bist. Diese Liebe liebt dich, wenn du krank oder verletzt und wenn du gesund und munter bist. Die Liebe liebt dich, wenn du dich schwach und einsam fühlst und sie liebt dich, wenn du ganz kraftvoll und stark bist...*

Ausschnitt aus der Innenreise „Du bist einfach wunderbar“

© Der Lesekörbchenverlag

