

LeSeprobe aus Paulas Welt der Gefühle 5

Fühlgeschichten und Innenreisen
für Erdung, Halt und Sicherheit



© Der LeSekörbchenverlag 2021
1. Auflage
Autorin: Sarina Falk
Illustration/Design: Sarina Falk

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Infos für die Großen

2.1 Über die aktuelle Zeitqualität

2.2 Die eigene Energie entfalten

2.3 Durch das eigene Sein Kinder stärken

2.4 Die innere Stimme entdecken

3. Fühlgeschichten mit Innenreisen - Tipps für die Praxis

4. Paula und die Natur

4.1 Fühlgeschichte „Traue dich Paulinchen“

Innenreise „Fest verwurzelt wie ein Baum“ (Mp3 14:02Min)

Kreative Fühlübung „Ich als Baum“

4.2 Fühlgeschichte „Das sichere Versteck“

Innenreise „Hell wie die Sonne“ (Mp3 15:42Min)

Kreative Fühlübung: „Das bin ich“

4.3 Fühlgeschichte „Paulinchen und die Angst“

Innenreise „Das Angstschälchen“ (Mp3 16:26Min)

Kreative Fühlübung „Meine Angst und ich“

4.4 Fühlgeschichte „Du schaffst das“

Innenreise „Stark wie ein Berg“ (MP3 16:06Min)

Kreative Fühlübung: „Wo stecken meine Kräfte?“

4.5 Fühlgeschichte „Nie wieder alleine“

Innenreise „Geborgen auf Mutter Erde“ (MP3 16:39Min)

Kreative Fühlübung: „So fühle ich mich geborgen“

5. Ja / Nein - Fühltablette

6. Mitmachvers „Naturkind“



1. Vorwort

Ich begrüße dich ganz herzlich zu *Paulas Welt der Gefühle* und freue mich, dass du dich dafür entschieden hast dich, gemeinsam mit deinem Kind, den inneren Welten zuzuwenden. Bevor es mit den Fühlgeschichten, den Innenreisen und den kreativen Fühlübungen losgeht, möchte ich dir zunächst einige Informationen zukommen lassen. Sie werden dir Orientierung und Klarheit geben, damit du dein Kind sicher in den folgenden Meditationen und Übungen begleiten kannst.

Das wichtigste Fundament, was Kinder in sich entwickeln sollten ist Vertrauen, innere Stabilität aber auch Geborgenheit. Diese Ressourcen dienen als Grundlage und ermöglichen es ihnen sich frei und sicher zu entfalten sowie zu zeigen.

Kinder sind sehr feinfühliges Wesen die Gefühle, Informationen und Stimmungen ihres näheren Umfeldes förmlich in sich aufsaugen. Sie orientieren sich also an dem, was man ihnen sagt, was sie sehen und hören, aber ganz besonders auch an dem, was sie fühlen. Kinder spüren also sehr deutlich, wenn etwas Vorgelebtes nicht mit dem wahren, inneren des Anderen aber auch nicht mit ihrem eigenen Kern im Einklang schwingt. Das hat zur Folge, dass sich ihr Gefühl und das, was man ihnen im Außen präsentiert, als unstimmig erweist – was auf die Dauer zu Verunsicherung, Instabilität oder Angst führen kann. Denn auch wenn Kinder in sich selbst etwas anderes wahrnehmen oder empfinden, so lernen sie häufig sich den äußeren Umständen anzupassen und ihnen irgendwann mehr zu glauben als sich selbst.

Deshalb ist es sehr wichtig Kindern den Raum zu schenken, ihre ganz eigene, innere Wahrheit zu äußern, sich in ihren Bedürfnissen zu fühlen - sich selbst also frei und ehrlich zu verkörpern. Denn wenn Kinder in jungen Jahren nicht lernen an sich zu glauben, ihren Impulsen zu vertrauen, ihre Potenziale zu spüren und ihre Wahrnehmungen ehrlich mitzuteilen, werden sie sich automatisch von sich selbst entwurzeln. Das Kind beginnt etwas zu verkörpern, was es in Wahrheit eigentlich gar nicht ist und trennt sich mehr und mehr vom eigenen Kern. Diese Entfremdung kann sich dann mit der Zeit durch Aggression, Angst, Unsicherheit, Unruhe oder auch in Rückzügen bemerkbar machen.

Natürlich bringen Kinder auch unterschiedliche Eigenschaften und Ressourcen mit auf diese Erde. Manche von ihnen sind von Natur aus eher mutig, selbstbewusst und stabil, wieder andere zeigen sich schnell überfordert, ängstlich und unsicher. Damit möchte ich aufzeigen, dass bestimmte Eigenschaften einfach so sind ohne, dass wir Großen etwas „falsch“ gemacht haben. Wobei von einer höheren Ebene aus immer alles dem höchsten Gut und Wohle dient und „richtig oder falsch“ lediglich Wertungen des Verstandes sind. Letztendlich bringt jedes Kind einfach immer ein Lernthema mit auf diese Welt, an dem dann auch die gesamte Familie reifen kann. Gerade deshalb ist es mir sehr wichtig Konzepte zu entwickeln, bei denen Groß und Klein gemeinsam wachsen können.

So geht es in dieser Reihe von *Paulas Welt der Gefühle* darum, in dem Kind ein sicheres Fundament entstehen zu lassen und es in seinem Sein zu festigen. Das Kind wird lernen...

Hier bekommst du nun noch einen kleinen Überblick über die Innenreisen und bei welchen Themen sie eingesetzt werden können:

Innenreise: „Fest verwurzelt wie ein Baum“

Bei dieser Innenreise wird sich das Kind in einen kraftvollen Baum verwandeln und dessen starke Wurzeln tief in Erde wachsen lassen. Diese Reise hilft Kindern dabei, sich sicher auf der Erde zu fühlen, in ihrem Körper anzukommen und dadurch ein Vertrauen in sich selbst und in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Im Alltag kann sich diese Erfahrung auch auf das allgemeine Selbstvertrauen positiv auswirken. Das Kind traut sich mehr zu, da es tiefer in sich und in seinem Körper verankert ist. Kleinere Hürden oder Aufgaben, die bislang nur schwierig zu bewältigen waren, können leichter umgesetzt und ausgeführt werden.

Innenreise „Hell wie die Sonne“

Bei dieser Reise wird sich das Kind in eine schöne, hellstrahlende Sonne verwandeln. Der Körper wird sich dabei sanft ausdehnen, was die Energiebahnen ins Fließen bringt. Diese Innenreise kann Kindern dabei helfen selbstbewusster zu werden sowie Unsicherheiten, Scham – oder Minderwertigkeitsgefühle zu transformieren. Im Alltag kann sich dies in einer neuen, gesunden Resistenz und Stabilität zeigen. Das Kind wird sich immer mehr in seinem Licht, seiner Wärme, seinem Wert – in seiner wahren Präsenz spüren und entfalten, was ihm auch viel Entspannung, Kraft und innere Ruhe bringen kann.

Innenreise: „Das Angstschälchen“

Bei dieser Reise wird das Kind auf einer schönen Wiese seiner Angst begegnen und mit ihr Kontakt aufnehmen. Während der Meditation wird es dann mit den Händen eine kleine, magische Schale formen, in diese die Angst dann fließen darf. In der Schale wird sich die, zunächst vielleicht dunkle, schwere und kalte Angst verwandeln und immer heller und leichter werden. Diese Innenreise kann bei Ängsten aller Art eingesetzt werden. Das Kind wird lernen, dass es seiner Angst nicht machtlos ausgeliefert ist und sich sicherer sowie mutiger durch den Tag bewegen können.

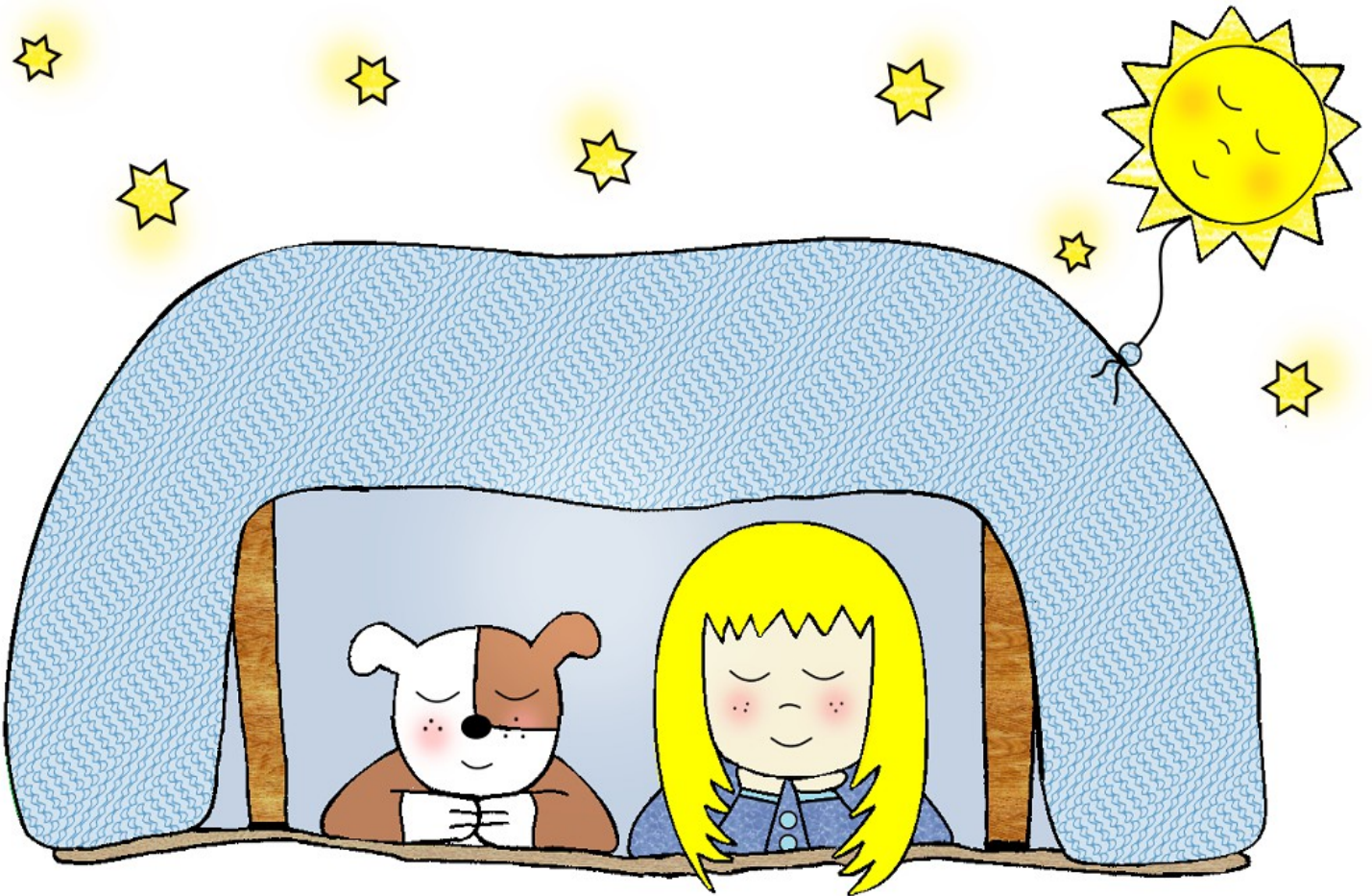
Innenreise: „Stark wie ein Berg“

Bei dieser Reise darf sich das Kind in einen Berg verwandeln. Durch dieses innere Bild werden in ihm Kräfte freigelegt, die es von Natur aus in sich trägt. Das Kind wird lernen seine Stärken für sich fließen zu lassen, anstatt sie in sich festzuhalten oder gegen sich zu richten. Es wird tief in sich spüren, dass es voller Gaben ist und alles schaffen kann, was es wirklich möchte. Durch diese Reise tritt das Kind also mit seiner Urkraft in Verbindung. Es lernt an sich und an seine Gaben zu glauben und diese kraftvoll in die Welt zu bringen.

Innenreise: „Geborgen auf Mutter Erde“

Bei dieser Reise wird sich das Kind mit Mutter Erde verbinden und dadurch ein tiefes Gefühl von Geborgenheit in sich wahrnehmen. Der Herzschlag und die Wärme von Mutter Erde entfachen ein nährendes und sicheres Gefühl. Das Kind kann durch die Innenreise Gefühle von Verlassensein und Einsamkeit transformieren. Auch Trennungsgefühle werden aufgehoben, wodurch es sich auch im Alltag verbundener mit allem Leben fühlen kann. Diese Meditation eignet sich für Kinder die sich oft alleine, isoliert und traurig fühlen, kann aber auch zur Entspannung und vor dem Einschlafen genutzt werden.

4.2 Fühlgeschichte „Das sichere Versteck“



Bevor Paula bei Paulinchen eingezogen war, hatte diese sich häufig in ihrem Zimmer zurückgezogen. Gerade dann, wenn etwas nicht gut geklappt hatte und Paulinchen sich unsicher, traurig, beschämt, bedrückt oder zornig fühlte. Paulinchen hatte sich sogar eine Höhle aus zwei Stühlen und einer großen Decke gebaut. Unter diese setzte sie sich dann mit angezogenen Beinen und wollte nicht gestört werden. Paulinchen fühlte sich so sicher. Meistens schlug sie ihre Arme ganz fest um ihre Knie, senkte den Kopf und wünschte sich einfach unsichtbar zu sein. „Niemand soll mich sehen, ich bin jetzt einfach weg!“, dachte sich sie dann. Dabei presste Paulinchen ihren Körper fest zusammen, sodass sie manchmal überhaupt nicht mehr richtig atmen konnte. Viele Minuten und Stunden verbrachte sie alleine in ihrem sicheren Versteck und manchmal wurde sie so müde, dass sie einschlief.

Paulinchen hatte dieses Versteck natürlich auch gleich ihrer Freundin Paula nach dem Einzug gezeigt. Sie kroch unter die Decke und holte ihre Hündin zu sich. „Siehst du Paula, das ist mein magisches Versteck. Hier sind wir in Sicherheit. Hier kann uns niemand finden!“ So verbrachten sie viel Zeit gemeinsam in der dunklen Höhle. Am Anfang fand Paula die Idee mit dem Versteck ja auch ganz toll. Da sie nach dem Einzug bei ihrem Frauchen froh war einen sicheren Ort zu haben, mochte sie den Platz unter der Decke zunächst sehr. Doch irgendwann gefiel Paula das Versteck nicht mehr. Sie fühlte sich immer öfters wie in einem dunklen, engen und langweiligen Gefängnis. Paulinchen merkte, dass ihre Hündin immer weniger gefallen daran fand sich in die dunkle Höhle zu verkriechen und auch sie hatte immer weniger Lust dazu...

Kreative Fühlübung „Meine Angst und ich“

Bei dieser kreativen Fühlübung darf das Kind seine Angst einmal vor und einmal nach der Innenreise malen. Dabei wird es erkennen, dass die Angst veränderbar ist und es einen bewussten Einfluss darauf nehmen kann wie es sich fühlt.

Das Kind wird lernen, wie wichtig es ist mit seiner Angst in einem guten und liebevollen Kontakt zu sein. Es erfährt zudem, dass gerade auch dieses Gefühl ihm dabei hilft, mutiger zu werden und sich sicherer auf der Erde zu bewegen.

Vor der kreativen Fühlübung kann das Kind auch in einen Dialog mit der Angst treten und ihr verschiedene Fragen stellen:

- Wie geht es dir?
- Wie fühlst du dich?
- Wie siehst du aus (Farbe/Form...)?
- Wo steckt sie im Körper?
- Wovor hast du Angst?

Das Kind kann nun intuitiv beginnen die Angst zu malen. Es kann natürlich auch sich selbst zeichnen und die Angst in seinem Körper sichtbar machen. Nach der Innenreise wird die Übung wiederholt. Was hat sich verändert?

- Ist die Angst kleiner geworden?
- Wie sieht die Körperstelle nun aus, an der sich die Angst befunden hat?
- Wie fühlt sich das Kind jetzt?

Die kreative Fühlübung regt das Kind somit auch zum Sprechen an. Es lernt seine Ängste ernst- und anzunehmen und sich damit zu zeigen. Und vielleicht magst auch du mit deinem Kind über deine Ängste sprechen?

Wichtig ist, dass man gerade bei dieser Übung nicht auf ein schnelles Ergebnis hofft. Manche Angstenergien sitzen sehr tief und fest. Sie sind über Generationen weitergegeben worden und verändern bzw. lösen sich daher manchmal nur ganz langsam. Es geht also nicht darum die Angst geschwind wegmachen zu wollen, sondern einen Raum zu schaffen an dem sie und somit auch das Kind, einfach sein und dadurch heilen kann...

WO STECKEN MEINE KRÄFTE?



ICH BIN GESPANNT, WO IN DEINEM
KÖRPER DU DEINE KRÄFTE SPÜRST!

