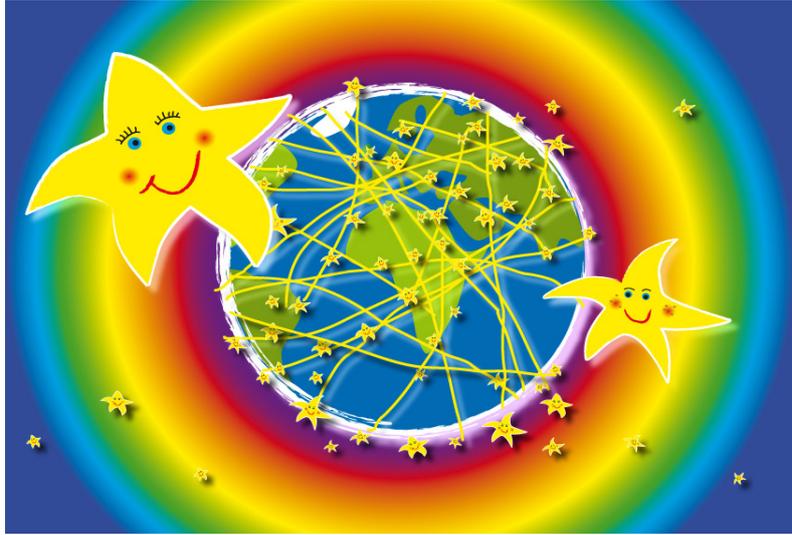


15 Friedensnetz-Fantasiereise

Fantasiereise



Setze oder lege dich bequem hin. Rutsche auf dem Stuhl oder auf deiner Matte ein bisschen hin und her, bis du eine bequeme Position gefunden hast. 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 hoch auf deinen Stern, damit du auf diese Welt blicken kannst.

Sterna und der Kleine Stern stellen sich links und rechts neben dir auf. Sie werden neben dir immer größer, bis sie so groß sind wie du.

Du hältst dich an ihren Sternenzacken fest und bald werdet ihr Richtung Himmel fliegen. Vorher atmet ihr gemeinsam dreimal tief ein und aus. Ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Ihr schwebt hoch, immer höher, noch höher. Die Erde wird kleiner, immer kleiner. Ihr fliegt noch höher und du siehst einen besonderen Planeten, deinen Herzensstern.

Hier setzt du dich mit Sterna und dem Kleinen Stern nieder.

Du fühlst dich wohl und kräftig. Du schaust dich um und alles wirkt vertraut.

Sterna sagt zu dir: „Schau nun von hier oben auf die Erde, dorthin wo du lebst.“

Du schaust auf die Erde und siehst eine Kugel, die viele blaue Stellen hat, einige grüne, weiße, braune, hellbraune, dunkelbraune. Langsam erkennst du die Erde. Es sieht von deinem Stern aus, als würdest du auf einen Globus schauen. Ja, das ist die Erde, auf der du lebst.

Der Kleine Stern sagt dir: „Schau auf die Erde und halte Ausschau nach all den Friedensbotschaftern, die du siehst. Dort, wo Menschen in Frieden leben und Friedensbotschafter sind, funkelt es auf der Erde.“

Tatsächlich, wenn du genau hinschaust, siehst du überall ein Funkeln. Du fühlst dein Friedensgefühl. Es ist wunderschön. Welch Freude, dass du unten auf der Erde soviel Glitzern für Frieden siehst.

Auch um dich herum glitzert es. Deine eine Hand glitzert. Sterna setzt sich hinein. Deine andere Hand glitzert. Kleiner Stern setzt sich auf diese funkelnde Hand. Beide Hände leuchten und machen dein Friedensgefühl groß und stark.

Du legst deine Hände auf dein Herz. Aus deinem Herzen kommt ein Friedenstrahl. Dieser verbindet sich mit einem funkelnden Punkt auf der Erde. Noch ein Friedenstrahl aus deinem Herzen verbindet sich mit einem funkelnden Punkt auf der Erde. Lauter Strahlen aus deinem Herzen verbinden sich mit all den Friedensbotschaftern auf der Erde.

Du fühlst diese Kraft. Unglaublich viel Kraft verbindet euch Friedensbotschafter.

Sterna sagt: „Das ist eure Kraft – eure gemeinsame Kraft, die ihr auf der Erde habt – eure Kraft, die ihr auf der Erde mit euren Friedensgefühlen erzeugt. Es ist eine sehr gute Kraft, die allen hilft und viel Frieden, Glaube, Hoffnung und Vertrauen in sich trägt.

Verbindet euch in euren Gedanken, wenn ihr euer Friedenslicht leuchten lasst. Ihr müsst euch dafür nicht kennen, ihr müsst nicht wissen, wie der andere aussieht. Du spürst eure gemeinsame Kraft. Sie ist stark, leuchtend, friedlich und sie ist immer da. Es ist eine leuchtende Kraft für den Frieden auf dieser Welt.“

Der Kleine Stern schaut erst Sterna und dann dich an und nickt. Er sagt: „Ja, die Kraft von dir und allen anderen Kindern und erwachsenen Friedensbotschaftern ist sehr wichtig. Damit könnt ihr euren Wunsch nach Frieden zum Ausdruck bringen. Wenn ihr das Friedensnetz spannt, seid ihr sehr kraftvoll. Das könnt ihr mit euren Gedanken machen. Mit diesem Netz ladet ihr viele Menschen ein, auch den Frieden in sich zu spüren. Das Netz umspannt die Erde und trägt so viel Frieden in sich, dass ihr alle Menschen berühren und mitnehmen könnt. Die Menschen erinnern sich in ihrem Herzen an Frieden, fühlen Frieden, tragen wieder neue Hoffnung in sich und machen mit, dieses Friedensnetz zu spannen.“

Du schaust dir die funkelnde Erde an und atmest die Schönheit und die Kraft ein, die du spürst. Diese Kraft kannst du immer dann spüren, wenn du dich mit den Friedensbotschaftern verbindest – wie ein leuchtendes Friedensnetz.

Siehe nun die Verbindungen auf der Erde, die Verbindungen von Friedensbotschafter zu Friedensbotschafter. Es sind glitzernde Linien für den Frieden, die du sehen kannst. Es ist ein großes Netz, das um die ganze Erde gespannt ist, das alle miteinander verbindet. Das Netz reicht über euer Herz bis hier oben in den Himmel hinauf.

„Auch wir verbinden uns gerne mit dem Friedensnetz, wenn du es möchtest. Denn auch unser großer Wunsch ist, dass ihr in Frieden, Liebe und Freude lebt“, sagt der Kleine Stern.

Ihr schaut euch an. Du spürst, dass du nicht mehr alleine bist mit deinen Wünschen, Hoffnungen und Träumen. Du fühlst dich kraftvoll, sicher und voller Freude.

Kleiner Stern stupst dich leicht an und sagt: „Jetzt ist es Zeit wieder auf die Erde zu reisen. Komm, halte dich an uns fest. Mit diesem starken Gefühl fliegen wir nun gemeinsam zur Erde zurück.“

Gemeinsam hebst du mit den beiden Glückssternen von deinem Stern ab. Du fühlst immer noch dein großes Friedensgefühl, verbunden mit allen Friedensbotschaftern. Mit Sterna und dem Kleinen Stern fliegst du durch das All, immer näher auf die Erde zu. Die Erde wird größer und größer, größer und größer. Und schon bist du wieder angekommen. Verabschiede dich von Sterna und dem Kleinen Stern. Du darfst dich für die schöne Reise bedanken.

Atme einige Male tief ein und aus, fühle nochmals dieses Gefühl in deinem Herzen. 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. Du kommst wieder hier in dem Raum an. Setze dich langsam auf.

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

Konntest du die Erde in Gedanken sehen?

Wie sah die Erde aus?

Was bedeutet das Friedensnetz?

Warum ist das Friedensnetz wichtig?