



Entspannung und Kraft
für die kleine und große Seele

Sandra Tannenberg

Impressum:

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.papierfresserchen.de**

© 2016 – Papierfresserchens MTM-Verlag GbR
Oberer Schrammenplatz 2 – 88131 Lindau
Telefon: 08382/7159086
info@papierfresserchen.de
Alle Rechte vorbehalten. Erstauflage 2016

Lektorat: Melanie Wittmann
Herstellung: Redaktions- und Literaturbüro MTM
www.literaturredaktion.de

Druck: Totem Druckerei – gedruckt in der EU
ISBN: 978-3-86196-642-5

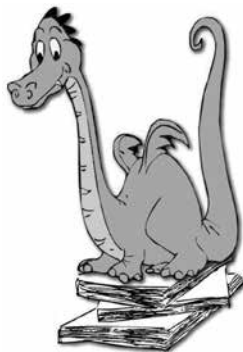
Entspannung und Kraft

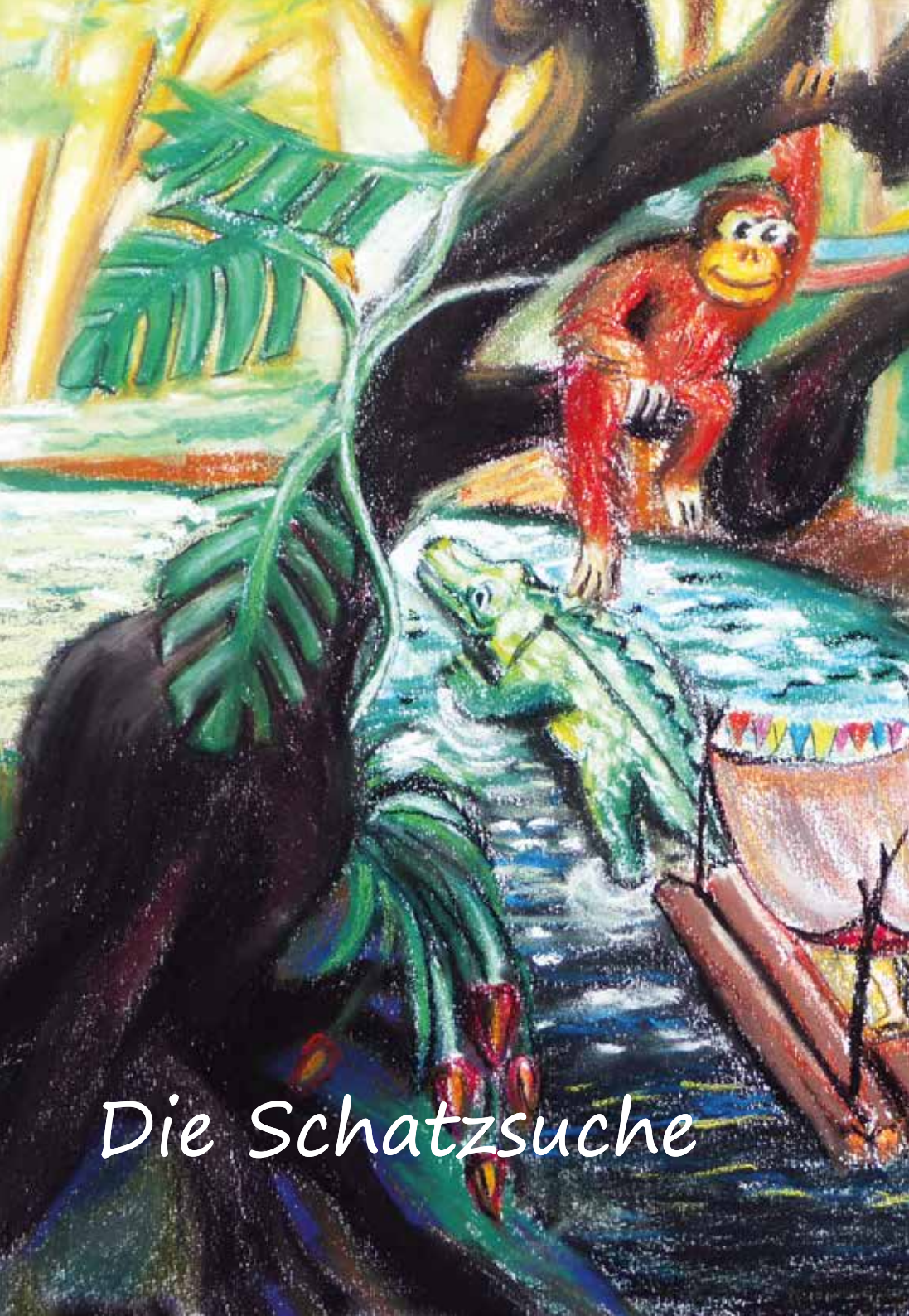
für die kleine und große Seele

von

Sandra Tannenberg

mit Bildern von
Rainer Reusch





Die Schatzsuche



Eine Entspannungsgeschichte
für Kinder

Das Krokodil vom Nil

Stell dir vor, du gehst durch einen zauberhaften Wald. Der ist ganz still und wundersames Licht fällt auf den Boden. Du atmest seltsame Düfte von Bäumen und Pflanzen ein, die du nicht kennst, die aber unglaublich wohltun und dich entspannen.

Nach einer Weile siehst du eine alte weißhaarige Frau auf einem Stein sitzen. Sie hat ein freundliches Gesicht und winkt dich zu sich. „Gut, dass du kommst, ich habe schon lange auf dich gewartet. Denn nur ein Kind wie du kann den Schatz finden, der vor langer Zeit verloren gegangen ist. Ein weiser Zauberer hat ihn so gut versteckt, dass er bis jetzt nicht wieder aufgetaucht ist. Er sagte, dass nur ein Kind, das sich der Natur und den Tieren anzuvertrauen bereit ist, ihn finden kann. Nun ist die Zeit gekommen und ich sehe, dass du dazu imstande bist. Du findest ihn, indem du dich auf die Reise zum Nil machst, einem Fluss in Ägypten. Dort wirst du einem alten Krokodil begegnen. Das wird dich weiterführen und dir helfen, wenn es nötig ist.“

„Ja, aber wie komme ich denn zum Nil?“, fragst du verwirrt.

„Um dorthin zu gelangen, schließt du einfach deine Augen, entspannst dich und wünschst dich dorthin. Dabei atmest du ganz ruhig ein und aus und spürst die Wellen, die dein Bauch ganz von selbst macht.“

Du probierst es sofort aus und atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus und ein und aus ... immer wieder, bis du die Wellenbewegung spürst. Du fühlst dich, als würdest du auf schaukelnden Wellen liegen. Nun hörst du auch das leise Plätschern von Wasser unter dir. Die Sonne scheint heiß auf deinen Bauch und seltsam fremde Geräusche wie von Urwaldtieren dringen an dein Ohr.

Du blinzelst vorsichtig und erkennst einen strahlend blauen Himmel über dir. Riesige Lianen, alte Bäume und seltsame bunte Vögel kannst du im Liegen über dir sehen. Unter dir fühlst du ein Floß aus



Holz, das dich über einen breiten, trägen Fluss trägt. Ob das der Nil ist, von dem die wundersame alte Frau gesprochen hat?

Du schaust dich um und erkennst vor deinem Floß einen ledrigen Rücken, an dessen einem Ende sich schmale dunkle Augen auf einem flachen, langen Maul befinden und am anderen ein mächtiger gezackter Schwanz. Ein Krokodil! Tatsächlich! Alles ist so, wie die alte Frau gesagt hat.

Darum hast du auch keine Angst vor dem beeindruckenden Tier, sondern fragst es höflich: „Bist du das alte Krokodil vom Nil, das mir bei der Schatzsuche hilft?“

„Ja, das bin ich“, antwortet das alte Krokodil freundlich. „Auch ich habe schon lange auf dich gewartet und bin froh, dass du nun endlich hier bist. Los, machen wir uns auf den Weg! Ich bringe dich zu jemandem, der dir Wichtiges sagen und uns weiterhelfen wird.“

„Aber wie soll ich dahin gelangen?“, willst du wissen.

„Keine Sorge! Wirf mir das Seil zu, das an deinem Floß befestigt ist, ich werde dich über den Nil ziehen. Mach du nur schön die Augen zu und entspanne dich, lausche all den wunderbaren Geräuschen des Urwalds. Du musst gut ausgeruht sein für die Schatzsuche, unsere Reise ist schließlich lang“, sagt das Krokodil in väterlichem Ton, nimmt das Seil behutsam zwischen seine Zähne und schwimmt mit kräftigen Zügen durch das Wasser.

Du legst dich erleichtert auf dein Floß und schließt die Augen. Du spürst, wie du ganz sanft über den Fluss gleitest, und lauschst dabei den wundersamen Stimmen der Urwaldtiere, die die Luft erfüllen. Da sind lustiges Vogelgezwitscher, kreischende Affen, brüllende Tiger und surrende Insekten zu hören. Es kommt dir wie ein Traum vor und du fühlst dich sicher und geborgen. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, du spürst, wie du dich vollkommen entspannst und dich der Führung deines Helfers anvertraust. Es wird langsam dunkel und du gleitest sanft in den Schlaf. Tief und ruhig und erholungsschlummerst du dem ersten Ziel deiner Reise entgegen.