

# Traumreise Weihnachten

## Der Tag bei den Weihnachtswichteln

**Mach es dir auf deinem Platz so richtig gemütlich.**

**Kuschel dich mal so richtig schön in einer Decke ein**

- kannst du deine Unterlage unter dir spüren?
- Dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage oder auf dein Kissen
- Deine Schultern sind ganz entspannt, – deine Arme liegen neben deinem Körper,
- deine Schultern sind schön locker, – dein Bauch ist warm und weich,
- deine Beine liegen ganz locker auf deiner Unterlage.

**Dein Atem strömt durch den ganzen Körper – du atmest,**

**eein und laaangsam aus – nochmal gaaanz bewusst, langsam ein- und laaangsam ausatmen – alles ist ruhig und entspannt in dir**

– alles ist angenehm warm und weich

– lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt

– langsam ein- und langsam ausatmen

– ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt

— völlig ruhig und entspannt — ein- und langsam ausatmen

– lass dir Zeit, schön ruhig.

**Du befindest dich in deiner Fantasie nun an einem wunderschönen Ort –**

**Du siehst plötzlich einen wunderschönen weihnachtlich geschmückten großen Schlitten. Der Schlitten wird von 6 jungen Rentieren gezogen, die verspielt und frech einmal nach rechts und dann wieder nach links ziehen – Manchmal hüpfen sie übereinander und verknoten sich etwas in der Zugleine, aber das macht nichts, weil es ja ein wunderschöner magischer Schlitten ist.**

**Jedes Mal, wenn ein Rentier etwas anderes tut, als es eigentlich sollte, gleicht der Schlitten alles aus, das ist ein Zauber Schlitten.**

**Schau den Rentieren ein bisschen beim Spielen zu.**

**Beobachte sie eine kurze Weile und lass deinen Blick in aller Ruhe schweifen.**

**Sie haben ganz unterschiedliche Gesichter und sehen völlig anders aus. Eines davon hat sogar eine lustige große rote Nase.**

**Jetzt setze dich in den Schlitten und kuschle dich schön mollig in die Decke und in die Felle ein, die im Schlitten liegen.**

**Der Schlitten fährt langsam los, manchmal geht es auf und dann wieder ab, dann durch einen sehr schönen Wald.**

**Bei jeder Bewegung deines Schlittens erklingen kleine Glöckchen, die in der Sonne in allen Richtungen strahlen und Glitzern.**

**Du sitzt schön warm und weich und eingekuschelt in deinem Schlitten, der kühle Wind fährt über deine Stirn, durch deine Haare hinweg.**

**Dein Körper ist aber angenehm warm und ganz entspannt. Die Landschaft gleitet langsam an dir vorbei, begleitet von einem leisen Klingelingeling, Klingelingeling....**

**Eure Fahrt führt euch nun zu einer kleinen Senke. Dort befindet sich ein kleines niedliches kleines Häuschen mit zwei spitzen Türmchen und mit kleinen Schornsteinen. Aus den Schornsteinen kommt ein schöner regenbogenfarbiger Qualm mit Glitzer.**

**Das Haus hat ein spitzes rotes Dach und eine funkelnde goldene Regenrinne, an dieser hängen glitzernde Eiszapfen, die ein bisschen Tropfen.**

**Hör einmal genau hin, hörst du das „Tropf, Tropf“**

**Unter den Tropfen bilden sich schimmernde Eisfiguren, die dich an kleine Engel erinnern, sie strahlen im Sonnenlicht in vielen Farben.**

**Ein Weg führt euch nun zu einem Schuppen, in dem die Rentiere eine Pause machen können. Ein lustig aussehendes Männchen mit ein spitzen roten Hut, kommt Dir entgegen.**

**Schau es dir einmal genauer an, er hat eine süße Knollennase, kleine blaue Knopfaugen und er grinst über das ganze Gesicht, Freundlich begrüßt dich das kleine lächelnde Wichtelmännchen und lädt dich ein, etwas Zeit bei ihnen zu verbringen.**

**Während er dich zu einer großen Halle bringt, sagt er dir, dass seine ganze Familie zurzeit Tag und Nacht mit Zaubern und Wirken beschäftigt wäre.**

**In der großen Halle angelangt, geht das große Tor auf und du kannst ganz viele Wichtel erkennen.**

**Schau mal genau hin, wie sehen sie denn vor deinem inneren Auge aus?**

**Welche Kleidung tragen sie und kannst du erkennen, dass sie unterschiedliche Hautfarben haben und verschiedene Sprachen sprechen?**

**Jeder der Wichtel kann den anderen aber trotzdem ohne Probleme verstehen, da die Wichtel sowieso jede Sprache sprechen können.**

**Die Halle ist voller bunt verpackter Geschenke und ein riesiger noch viel schönerer Schlitten steht in der Mitte des Raums.**

**Wenn du einmal genauer hinschaust, siehst du es in vielen Farben glitzern und leuchten.**

**Jedes Mal, wenn ein Wichtel zaubert oder eben wirkt, dann erscheint etwas von seiner Magie.**

**Jetzt überlege dir einmal, was du gerne zaubern würdest und mal es dir in Gedanken genau aus, stell dir vor was du alles zaubern würdest.**

**Du wirst dich sicherlich gefragt haben, was mit Wirken gemeint ist.**

**Die Wichtelmännchen wirken gerade zur Adventszeit viele kleine Wunder.**

**Sie schauen in unsere Wohnungen und Häuser und manchmal geschehen kleine Wunder, die scheinbar zufällig gerade in dem Moment gebraucht werden.**

**Es kann sein, dass jemand vorbeikommt, den du schon lange nicht mehr gesehen hast oder du findest etwas, was du verloren hattest, dass du schon lange vermisst hattest.**

**Es sind immer nur diese kleinen Zufälligkeiten und dahinter steckt das Wirken der Wichtel, die sich um dich kümmern.**

**Stell dir in Gedanken vor, wie dir ein Wichtel nun zusätzlich helfen könnte.**

**Jetzt atme einmal ganz tief ein und versuche den Geruch dieses Ortes zu erfassen.**

**Es kann sein, dass es nach frisch gebackenen Plätzchen oder Lebkuchen duftet.**

**Der Duft streift ganz fein durch die Halle und du läufst den Duft hinterher und er führt dich zu einer großen Küche.**

**Dort hinten am Herd und am Backofen stehen weitere Wichtel und schieben die verschiedenen Plätzchensorten in den Herd, ooh wie das duftet!**

**Atme noch einmal tief ein und versuche den Geruch dieser Küche wahrzunehmen.**

**Die Wichtel bieten dir ein großes Glas eines leckeren Kinderpunsch an und deine Lieblingsplätzchensorte.**

**Du fühlst dich vollkommen wohl und alle haben dich hier sehr sehr sehr lieb – Hier kannst du gerne etwas Zeit verbringen und den Wichteln beim Backen zuschauen.**

**Du siehst, wie ein Wichtel die Arbeitsfläche zuerst mit Mehl bedeckt, dann wird der Teig von einem anderen Wichtel ausgerollt,**

**dieses Mal ist es ein feiner Buttermilchteig zum Ausstechen,**

**dann kommen die Wichtelkinder, die die verschiedensten Formen ausstechen.**

**Schau einmal, welche Form kannst du erkennen?**

**Vielleicht einen Tannenbaum, eine Glocke, ein Stern oder ein Herz?**

**Lass dir Zeit und stell dir die Formen vor, ein Wichtel fragt dich, wenn du magst, darfst du auch etwas naschen.**

**Nun versuche einmal den Teig zu schmecken. Stelle dir vor, wie er langsam auf deiner Zunge zergeht. Schmeckt er nach Vanille oder eher nach etwas anderem?**

**Wenn du deinen Plätzchenteig gegessen hast, wird es für dich nun langsam Zeit wieder nach Hause zurückzukehren.**

**Der Schlitten mit den süßen Rentieren wartet bereits vor der Tür auf dich, ganz aufgeregt und freudig wirst du von den Rentieren begrüßt.**

**Sie springen aufgeregt auf und ab, hin und her und auch sie freuen sich auf die Rückfahrt.**

**Du steigst wieder in den warmen Schlitten ein und kuschelst dich wieder in deine Decke ein und schon geht es los.**

**Die Rentiere rennen den schneebedeckten Berg hinauf und hüpfen zum Abschied in die Luft.**

**Eine Gruppe Wichtelmännchen winken dir noch freudig zu und du weißt, dass du jederzeit wieder zu ihnen zurückkehren darfst.**

**Der Wind weht über dein Gesicht hinweg und es riecht immer noch nach etwas Plätzchenduft.**

**Langsam überquert ihr ein freies Feld und du gleitest sanft über den Hügel hinweg.**

**Du hörst wie die Kufen deines Schlittens über den Schnee kratzen und kleine zarte Schneeflocken streifen deine Stirn – Die Sonne steht schon tief am Horizont und schickt dir ihre wärmenden Strahlen entgegen.**

**Der Schlitten gleitet weiter über schneebedeckte Hänge und Hügel.**

**Du bist jetzt in eine warme Decke eingehüllt und sanftes Glockenleuten schwingt mit jeder Bewegung deines Gefährts – Dein Atem wird immer ruhiger und ruhiger – Du fühlst dich vollkommen wohl und entspannt und ganz ruhig.**

**Langsam, gaaanz langsam gleitest du in einen wundervollen Traum von der Adventszeit, von kleinen Wichteln und dem Zaubern und Wirken der Weihnachtswichtel.**

**Du bist vollkommen ruhig und entspannt – Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig – Es ist warm und kuschelig – Gedanken kommen und gehen und ziehen vorbei – Atme weiter ruhig und gleichmäßig – Ein wunderschöner Traum von Rentieren und Wichteln wird dich nun begleiten.**