

## Übung: Traumreise zur „Inneren Krone“

Ich habe heute eine goldene Krone mitgebracht, denn man kann sagen, dass jedes Kind ein Königskind ist weil es sehr wertvoll und ein Schatz für viele ist. Und natürlich hat ein Königskind auch eine **Krone**. Man sieht sie zwar nicht von außen, aber mit dem Herzen.

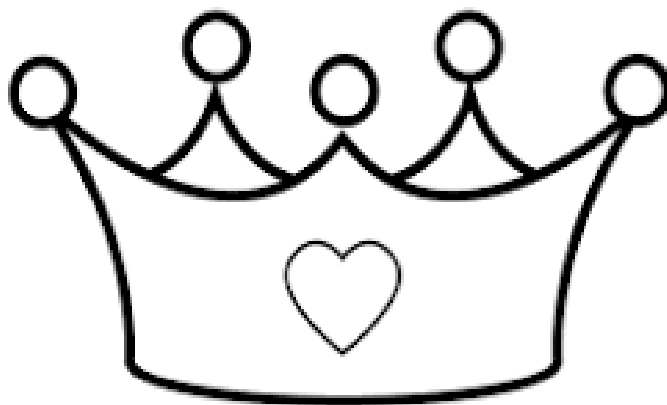
Dazu kannst du ganz still werden und den Boden unter dir spüren, sodass du dich ganz gut und sicher fühlst. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Augen schließen sobald die Musik beginnt. Denn jetzt bist nur du wichtig! Geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein inneres Haus, oder in dein Herz, in deine innere Mitte und lasse dir deine innere Krone vor deinem inneren Auge sich zeigen. Vielleicht kannst du sie schon sehen, wenn nicht, stelle sie dir einfach vor.

Wie sieht sie heute aus? Welche Farbe hat sie? Ist sie gold oder silber? Oder vielleicht ist sie bunt oder hat Regenbogenfarben? Eine Krone hat auch meist Edelsteine. Schauge, ob deine innere Krone auch Edelsteine hat, die in vielen Farben schimmern und glänzen. Rot, grün, gelb, orange, blau usw.

Aber manchmal, wenn etwas passiert, das dich traurig macht, ein Streit zum Beispiel oder wenn du Stress hast, dann kann es passieren, dass mancher Edelstein seinen Glanz verliert. Dann bringe diese Steine in deiner Vorstellung wieder zum Glänzen: mit einem Tuch oder einem Pinsel oder sonst wie. Probiere das jetzt.

Oder manchmal wenn du enttäuscht bist oder die Eltern oder Lehrerinnen einmal streng mit dir sind, dann kann es sein, dass eine oder mehrere Zacken deiner Krone sich umbiegen. Dann richte sie wieder nach oben. Die Zacken der Krone sollen nach oben gerichtet sein, damit deine innere Krone dich aufrichtet, wenn es dir nicht gut geht. So verbindet sie dich nämlich auch mit dem Himmel.

Und es kann sogar sein, dass deine Krone etwas verrutscht, wenn du etwas Schlimmes hörst oder dir etwas Angst macht. Oder wenn eine Freundschaft zerbricht und du darüber sehr traurig bist. Dann glaubst du vielleicht, du bist gar nicht wertvoll. Aber du bist sehr wertvoll, weil dein Leben wertvoll und ein Geschenk ist, egal was passiert. Du kannst mit geschlossenen Augen deine Hände nehmen und schauen, ob deine Krone in der Mitte deines Kopfes sitzt. Wenn nicht, richte sie wieder gerade in die Mitte auf deinem Kopf. Denn wenn deine Innere Krone in der Mitte sitzt, dann fühlst du dich auch mehr in deiner inneren Mitte. Und die Krone verbindet dich mit dem Himmel und mit der Erde. Und deine Innere Krone erinnert dich immer daran, dass du ein Königskind und sehr wertvoll bist. Und jetzt weißt du, wie du sie immer wieder zum Strahlen bringen kannst. Du kannst deine innere Krone immer besuchen, sie ist immer mit dir. Spüre langsam wieder den Boden unter den Füßen... öffne deine Augen und strecke dich einmal ordentlich, damit du wieder ganz hier angekommen bist. Bewahre das Bild deiner inneren Krone in deinem Herzen oder male es. Vielleicht hast du sogar Lust, deine innere Krone zu basteln.



Auch der Heilige Nikolaus wollte die Menschen innerlich aufrichten und die Kinder zum Strahlen bringen....