

Die Reise zu den Zwergen

Die Fantasiereise ist aus dem Buch „Zauberwald & Zwergekraft“ von Dirk Grosser und Jennie Appel

- ➔ Diese Reise stärkt das Gefühl des EINGEBUNDENSEINS in die Familie aller Wesen, den großen Kreis des Lebens. Sie erdet, und das Kind erhält ein Geschenk, das STARK macht und es weiterhin begleitet.



Schließ deine Augen und atme dreimal ganz tief durch.

Jetzt stell dir vor, wie du auf einer Wiese sitzt, die an einem Wald grenzt. Der Himmel über dir ist blau, nur ein paar kleine Wölkchen ziehen vorbei. Die Sonne ist groß und gelb und leuchtend – scheint auf dich herab, wärmt dein Gesicht, deinen Hals, deine Schultern, deine Arme und Hände. Die Wärme fließt durch dich hindurch, durch deine Brust, deinen Rücken, deine Beine und deine Füße, bis in deine Zehen hinein. Kannst du die Wärme in deinen Zehen fühlen? Vielleicht kitzelt die Sonne dich ein bisschen. Vielleicht an den Zehen, vielleicht aber auch an deiner Nasenspitze...

Dein Atem ist jetzt ganz ruhig und du schaust dich auf deiner Wiese um. Grünes, frisches Gras, ein paar Blumen hier und dort – und ein paar Meter weiter am Waldrand Büsche und niedrige Bäume. Dahinter stehen die großen Bäume, so weit du sehen kannst reihen sich die grünen Gesellen aneinander.

Während du dir den Wald anschaust, siehst du plötzlich eine kleine rote Mütze, die zwischen den Büschen hervorlugt. Sie bewegt sich hin und her, manchmal auch auf und ab. Du stehst auf und gehst ganz langsam und vorsichtig zum Waldrand.

Da zeigt sich unter der roten Mütze ein lustiges winziges Gesicht mit funkelnden Augen, einer knolligen Nase und einem verschmitzten Lächeln inmitten eines struppigen Bartes.

Ein Zwerg, der nun aus dem Gebüsch tritt und der dir gerade bis zum Knie reicht.

Er begrüßt dich freundlich und lädt dich ein, dir sein Dorf zu zeigen und dich seinen Freunden vorzustellen. Kinder sind den freundlichen Zwergen immer willkommen, nur Erwachsenen zeigen sie sich nicht so gern.

Gemeinsam geht ihr ein Stück in den Wald hinein, klettert über Wurzeln und Baumstämme, die vor langer Zeit umgefallen sind. Nach einer Weile siehst du vor

dir eine große bemooste Fläche, und die Sonne, die durch die Bäume scheint, malt goldene Tupfer auf Baumstümpfe, Pilze, Flechten und Farne.

Und nun hörst du auch einen fröhlichen Gesang und hinter einem Baum kommen viele kleine Zwerge hervor, alle mit roten Mützen, einem Lederwams und winzigen Stiefeln angetan.

Sie bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Auch du darfst dich in den Kreis stellen und rechts und links von dir sind Zwerge, deren Hand du jeweils hältst. Alles wird ganz still. „Wir sind Zwerge“, sagt dann einer von ihnen, der einen grauen Bart und eine grüne statt einer roten Mütze trägt. „Wir sind die Zwerge und haben heute einen ganz besonderen Gast. Ein Kind, dessen Herz so rein ist, dass es uns sehen kann.“

Nun schaut er dir in die Augen. „Herzlich Willkommen in unserem Wald, herzlich Willkommen in unserer Welt. Schließ deine Augen und sing mit uns das Lied der Erde, welches uns Kraft gibt und uns wissen lässt, **dass wir alle eine Familie sind** – wir Zwerge, die Bäume, die Menschen, die Tiere, die Pflanzen, die Elfen, die Wälder, die Drachen, die Berge und die Feen.“

Alle Zwerge schließen nun ihre Augen und beginnen mit einem tiefen, brummenden, summenden Lied.

Ein Lied ohne Worte, das du aber dennoch verstehst.

Das Lied erzählt dir von allen Dingen, von allen Wesen, die es auf der Welt gibt. Du weißt, dass du dazugehörst, du weißt, wo dein Platz ist.

Hier - in der Mitte von allem!

Du spürst, wie die Kraft der Erde aus dem Boden steigt, während du das Lied mitsummst, mitbrummst. Du fühlst, wie die Kraft der Erde durch deine Füße und Beine in deinen Körper aufsteigt. Und wie die Sonne dich auf der Wiese gewärmt hat, wärmt dich nun diese Kraft, die aus dem Boden, aus der Erde kommt.

Du spürst, wie stark du bist.

Du spürst, wie die Erde dich trägt und dich mit allem versorgt, was du brauchst.

Du spürst, dass du niemals allein bist, sondern umgeben von vielen Freunden, sichtbaren und unsichtbaren, großen und kleinen.

Langsam endet das Lied. Nach und nach hört ein Zwerg nach dem anderen auf zu summen. Auch du hörst auf und alles wird wieder ganz still. Ein Vogel zwitschert. Und noch einer, der dem ersten antwortet.

Du öffnest deine Augen und alle Zwerge strahlen dich an.

„Du hast gut gesungen“, sagt einer von ihnen. „Und du hast das Lied verstanden“, meint ein anderer. Dann tritt der Zwerg vor, den du als Ersten am Waldrand getroffen hast. In seinen Händen hält er einen goldenen Ball, vielleicht so groß

wie ein Hühnerei. Es schimmert und glänzt, ja es glüht sogar ein bisschen, strahlt wie eine winzige Sonne. „Das ist ein Geschenk für dich“, sagt er. „So, dass du uns nie vergisst.“

Du kniest dich vor dem Zwerg auf den Boden und ganz vorsichtig hält er den goldenen Ball vor deine Brust. Das Strahlen wird stärker – und dann schwebt es in deine Brust, in dein Herz hinein. Du spürst, wie es dich ganz erfüllt, wie ein wunderschönes Gefühl sich in dir ausbreitet.

Lächelnd schaut dich der Zwerg an und sagt: „Immer, wenn dich in Zukunft etwas bedrückt, dir nicht wohl ist, du Angst hast oder du traurig bist, dann denke an das goldene Licht in die und an das Lied der Erde. Erinnerung dich an uns und unseren Kreis, von dem du immer ein Teil sein wirst.“

Erinnere dich immer, wie stark du bist, wie die Erde dich trägt und dass du niemals allein bist.“ Die Zwerge verneigen sich vor dir und verabschieden sich. Dann bringt dich der erste, den du getroffen hattest, zurück zum Waldrand, wo auch er sich verabschiedet. „Freunde fürs Leben“, ruft er dir zu und verschwindet wieder im Unterholz.

Du sitzt wieder auf der grünen Wiese, atmest tief durch und fühlst dich rundum wohl. So wohl wie ein Zwerg im Wald, so wohl wie ein Vogel in der Luft oder ein Fisch im Wasser.

Atme noch dreimal, spüre dabei noch einmal nach dem warmen Licht und der Kraft der Erde in die und öffne dann langsam deine Augen.

Fröhlich sei dein Tag, fröhlich sei dein Leben.

