

Die Seerose

Für Kinder und Innere Kinder

- Stelle dir nun einen zauberhaften Seerosenteich vor. Seerosen in den schönsten Farben blühen hier, sogar in deinen Lieblingsfarben, auch wenn es solche Seerosen in Wirklichkeit vielleicht gar nicht gibt. Siehst du den Teich vor deinem inneren Auge, kannst du ihn dir vorstellen?
- Während du den Seerosenteich anschaust, fällt dir eine ganz besonders schöne Seerose auf. Sie schwimmt auf dich zu und liegt auf einmal vor dir, öffnet ihre Blütenblätter weit, gerade so, als lade sie dich ein. Du bist natürlich viel zu groß, um dich in die Seerose zu legen, doch auf einmal spürst du, wie du kleiner wirst. Das ist ein ganz schönes Gefühl, es kitzelt ein bisschen. Deine Kleider werden auch kleiner und auch alles, was du bei dir trägst.
- Jetzt bist du klein genug, und es fällt dir ganz leicht, vom Ufer aus auf ein Seerosenblatt zu klettern. Es fühlt sich schöner an als alles, was du bis jetzt erlebt hast. Die Seerose ist im Inneren ganz weich und kuschelig, ein Bett aus Blütenstaub wartet auf dich. Sie duftet zart und dennoch intensiv, hüllt dich ganz ein mit ihrem Duft und ihren Farben.
- Du fühlst dich auf der Stelle vollkommen sicher und geborgen. Nun spürst du, dass sich die Seerose bewegt, sie gleitet sanft über den Teich und schaukelt dich, gerade so, wie es für dich heute richtig ist. Das kann sehr zärtlich, aber auch ein bisschen wilder sein, genau so, wie es für dich gerade schön ist. Genieße nun ein bisschen das Wiegen und Schaukeln, und ruhe dich aus.
- ** Die Seerose gleitet zu all den anderen Seerosen auf dem Teich, und auf einmal erkennst du: In vielen der Seerose sitzen kleine Elfen! Du wusstest vielleicht gar nicht, dass Elfen auch in Seerosen wohnen, doch das tun sie. Eine der Elfen lädt dich ein, sie in ihrer Seerose zu besuchen, und du kletterst zu ihr hinüber. Das geht ganz einfach, die Blütenblätter bilden eine stabile Brücke über das Wasser. Nun werden auch die anderen Elfen neugierig, und sie flattern aufgeregt um dich herum.
- Verbringe ein bisschen Zeit mit den Elfen, und spiele mit ihnen.
- Nach einer Weile wird es Zeit, dass du wieder nach Hause zurückkehrst. Die Elfen bringen dich in der Seerose, in der du gerade bist, zurück ans Ufer und helfen dir, an Land zu gehen. Sobald du wieder am Ufer stehst, wächst du, bis du deine normale Größe hast.

Du weißt, dass du jederzeit zu diesem Seerosenteich zurückkehren kannst, du musst nur an ihn denken.

Doch für heute machst du die Augen auf und bist wieder ganz und gar hier.