Michi, Ole und der Eiskristall

Du hattest heute einen ereignisreichen Tag.
In der Schule hast du einiges erlebt und hast dich danach noch mit Freunden getroffen, warst im Verein, bei der Nachhilfe oder hast das gemacht, was du gerne in deiner Freizeit tust.

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019

Nun bist du endlich zu Hause angekommen und freust dich auf dein Zimmer. Als erstes legst du dich auf dein Bett und schaust in Richtung deines Fensters. Es ist Nachmittag und langsam fängt es an zu dämmern. Automatisch schaltet sich an deinem Fenster die Lichterkette mit den Eiskristallen an. Du beobachtest sie und schon gleitest du in deine Fantasiewelt.

Stell dir mal vor, du befindest dich inmitten einer zauberhaften Winterlandschaft. Die Bäume und Pflanzen sind mit Schnee bedeckt. Der Himmel ist blau und die Sonne scheint. Die Sonnenstrahlen lassen den Schnee wie Kristalle in allen möglichen Farben funkeln und du fühlst dich hier richtig wohl. Du trägst deine lieblings Winterkleidung und es ist genauso, wie du es dir wünschst.
Wunderbar ruhig ist es hier!
Da siehst du in einiger Entfernung einen türkisfarbenen Punkt!
„Was kann das nur sein?“ fragst du dich.
Und schon erkennst du zwei kleine, dunkle Knopfaugen... Der türkisfarbene Punkt ist eine Nase und es tapst ein fröhlicher Polarfuchs auf dich zu.

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019

Er ist schneeweiß und hat ganz weiches Fell, das in der Sonne seidig glänzt. „Hallo,“ sagt er zu dir. „Ich bin Michi. Hast du Lust mit mir eine Schneeballschlacht zu machen?“

„Natürlich, da bin ich dabei!“ antwortest du ihm und schon geht es los. Ihr lauft eine ganze Weile durch

den Schnee, formt Bälle und lasst sie durch die Luft fliegen...

„Das ist ganz schön anstrengend. Michi, ich brauche eine Pause,“ sagst du völlig aus der Puste. Du bleibst stehen und atmest erstmal tief durch. Durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dies drei bis viermal. Wie gut das tut...

Da fragt dich Michi: „Wollen wir einen kleinen Ausflug machen? Ich möchte dir diese magische Landschaft zeigen und meinen besten Freund vorstellen.“ Du liebst Ausflüge und antwortest ihm: „Klar, können wir machen.“

Und schon kommt aus einer Lichtung ein Schlitten, gezogen von einem wunderschönen Rentier. „Das ist Ole,mein Freund. Nimm im Schlitten Platz und kuschele dich in die Decke ein.“

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019

Michi legt sich neben dich. Los geht es. Leise bewegt sich der Schlitten über die Schneedecke und du hörst die Hufen sachte darüber traben. Sanftes Glockengeläut vom Geschirr des Rentiers in deinen Ohren. Das sanfte Schaukeln... entspannt dich... Du bist ganz ruhig und entspannt...

Auch deine Arme und Beine entspannen sich nun von der Schneeballschlacht und es breitet sich eine wohlige Schwere aus...

Angenehm schwer sind deine Arme und Beine...

Die Muskeln entspannen sich und deine Arme und Beine fühlen sich angenehm warm an.

Ganz angenehm warm sind deine Arme und Beine...

Dein Atem geht ruhig und regelmäßig... Genau in deinem Rhythmus ein und aus... Du spürst sogar, wie das Herz von Michi ruhig und regelmäßig schlägt. Eng hat er sich an dich heran gekuschelt... Ruhig und regelmäßig schlägt auch dein Herz... du bist ganz entspannt... Wie schön es hier ist!

Und dein Bauch ist strömend warm... ganz angenehm warm ist dein Bauch... Auf deiner Stirn fühlst du sanft einen Windhauch...Ganz angenehm kühl ist deine Stirn... das tut richtig gut...

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019

deine Gedanken beruhigen sich...angenehm kühl ist deine Stirn. Du schließt deine Augen und genießt diesen Moment der Entspannung...
Ole wird immer langsamer und bringt den Schlitten zum Stehen. Michi hebt den Kopf. „Es ist soweit, wir sind wieder am Ausgangspunkt," sagt er zu dir. Ole und ich wollen gleich weiter.
„Weißt du, er gehört zu den Rentieren des Weihnachtsmannes. Aber, psst...,nicht verraten."
„Schau mal, ich habe noch etwas für dich," sagt Ole. Er beugt seinen Kopf hinunter zu Michi. Jetzt erkennst du sein prachtvolles Geschirr, welches mit Glöckchen und Eissternen verziert ist.
„Ein Eisstern ist für dich, gib gut auf ihn acht! Jedes Mal, wenn du ihn in deiner Hand hälst, kannst du dich hierhin zurückerinnern und wir können gemeinsam wieder wunderbare Abenteuer der Entspannung erleben. In unserer Fantasie ist nämlich alles möglich."
Du lächelst. „Vielen Dank, Michi," dabei drückst du den Eisstern an deine Brust! „Die Zeit mit euch hat mir so gut getan," flüsterst du ihnen zu. „Hoffentlich bis ganz bald," du winkst den beiden zu. Es fallen fantastische, große Schneeflocken vom Himmel.

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019

Du beobachtest diesen Tanz der Flocken. Bis sie sich immer mehr auflösen und du wieder deine Eiskristalllichterkette in deinem Zimmer erkennst. Frisch und erholt fühlst du dich.

Doch was ist das in deiner Hand?

© Michaela Schrandt-Reitz, 2019