

1. Adventswoche

Der Flug auf einer Sternschnuppe

Fantasiereise

Sternenstaub, der Elf

Autogenes Training

Sternenstaub braucht deine Hilfe

PMR im Stehen

Der Flug mit dem Weihnachtsschlitten

Fantasiereise

Keksessen mit Sternenstaub

Meditation/Achtsamkeit

Der Flug auf einer Sternschnuppe

Einstimmung

Lege dich bequem unter deine Kuschedecke und fühle einmal nach, ob dich etwas stört, kneift oder einengt. Vielleicht die Brille, eine Haarspange oder der Gürtel. Dann ändere es jetzt. Wenn du möchtest, schließ jetzt die Augen oder suche dir einen Punkt im Raum, auf den du ruhig schauen kannst und nicht abgelenkt wirst. Du fühlst dich sicher und geborgen auf deiner Matte. Du fühlst, wie angenehm schwer dein Körper wird. Geräusche um dich herum sind dir egal. Deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel weiter. Atme nun langsam tief ein und aus und beobachte dabei für einen Moment, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und ruhiger. Begleite mich nun in deiner Fantasie auf eine Reise, und lausche dabei nur noch meiner Stimme.

Geschichte

Stell dir einmal vor, es ist schon spät am Abend. Draußen ist es dunkel; du stehst in deinem Zimmer vor deinem Fenster und schaust hinaus. Unendlich viele Schneeflocken fallen schwerelos und leise vom Himmel. Ruhe geht von den Schneeflocken aus, und auch du wirst immer ruhiger und ruhiger. Bald schon ist Weihnachten. Überall in den Geschäften kann man Schokoladennikoläuse kaufen, und es riecht nach Tannenbäumen und Weihnachtskeksen.

Und wie du weiter verträumt in die Nacht schaust, kannst du zwischen den Schneeflocken jetzt etwas Goldglänzendes sehen. Es kommt direkt auf dich zu. Was es wohl ist? Es weckt deine Neugier. Es kommt näher und näher und wird immer größer. Das Gold wird immer strahlender und leuchtender. Plötzlich landet es auf deiner Fensterbank, und du kannst es dir genauer ansehen. Es ist eine wunderschöne Sternschnuppe, die da auf deiner Fensterbank sitzt. Sie lächelt dich freundlich an, und du fühlst dich richtig glücklich. „Mach das Fenster auf, es ist eine herrliche Nacht zum Fliegen. Komm, klettere auf meinen Rücken und fliege mit mir. Du kannst dich ganz sicher fühlen; ich passe auf dich auf.“

Vorsichtig kletterst du aus dem Fenster und setzt dich auf den weichen Rücken der Sternschnuppe und versinkst in dem goldenen Strahlen. Langsam und ganz sanft hebt ihr euch in den Himmel. Du fühlst dich sicher und geborgen und schaust dir die Welt unter dir an. Die Winterlandschaft unter dir mit weißen Straßen und Häusern wird immer kleiner und kleiner. Ihr überfliegt Städte, Wälder, Flüsse und Seen. Alles sieht von hier oben winzig klein aus, wie in einem Bilderbuch. Ein kühler Wind streift dein Gesicht. Du genießt den sicheren Flug auf deiner weichen Sternschnuppe und genießt den beruhigenden Blick auf die traumhafte Schneelandschaft.

Nach einer Weile verliert die Sternschnuppe an Höhe, und ihr landet sicher im Schnee. Die Sternschnuppe fragt dich: „Bist du bereit für eine Überraschung? Dann atme dreimal tief ein und aus und schließe dabei deine Augen.“ Du tust, wie dir geheißen,

und als du die Augen wieder öffnest, siehst du vor dir bunte Lichter. Kleine Lichter in allen Farben leuchten vor euch auf. Es riecht nach gebrannten Mandeln, Zuckerwatte und deinen Lieblingsplätzchen, wie auf dem Weihnachtsmarkt. „Geh den Lichtern entgegen“, sagt die Sternschnuppe. Ein kleines Glöckchen klingelt. Du kannst den feinen Klang hören. Es ruft dich. Du gehst den Lichtern entgegen und erkennst ein großes wunderschönes Tor. Was wohl dahinter liegt? Neugierig gehst du weiter und erkennst große rot-weiße Zuckerstangen, die das Tor bilden. Hinter dem Tor liegt das Weihnachtsdorf. Der angenehme Geruch wird immer stärker und stärker und lockt dich an.

Du gehst durch das Tor aus großen und kleinen Zuckerstangen. Neben dem Tor steht eine Schale mit Zuckerstangen. Nimm dir eine mit und probiere sie. Sie schmeckt so süß und lecker, ganz so wie du sie magst. Jetzt sieh dich um: es gibt so viel zu entdecken. Schneeflocken fallen vom Himmel, und ein großer geschmückter Weihnachtsbaum steht vor dir auf dem Platz. Überall glitzern Lichter und spiegeln sich im Schnee. Überall laufen kleine Weihnachtelfen geschäftig durch den Schnee. Ein angenehmer Geruch von Weihnachtsplätzchen steigt dir in die Nase, und du gehst dem Geruch nach. Er führt dich in eine kleine Seitengasse des Weihnachtsdorfes. Durch erleuchtete Fenster kannst du den Weihnachtselfen bei der Arbeit zusehen. Neugierig schaust du ihnen zu. Es wird gehämmert, geschraubt und gehobelt. Es entstehen hier die schönsten Weihnachtsgeschenke für Klein und Groß. Sie verpacken viele bunte Geschenke, und du beobachtetest sie beim Backen der Plätzchen, die den wunderbaren Geruch verströmt haben. Du entdeckst so viel. Al-

le haben lachende und frohe Gesichter. Du fühlst dich glücklich und geborgen.

Ein Weihnachtself sagt zu dir: „Sieh dich ruhig um; du darfst überall hingehen. Es gibt viel zu entdecken in unserem Dorf. Dahinter ist der Stall der Rentiere. Geh ruhig hinein.“

Du gehst hinein und hörst das leise Schnauben der Tiere. Im Stall ist es angenehm warm. Du setzt dich ins Stroh und schaust den Rentieren zu, wie sie genüsslich das wohlriechende Heu fressen. Ein Weihnachtself kommt um die Ecke und trägt einen Eimer mit Äpfeln. „Die fressen die Rentiere am liebsten, und sie brauchen jetzt viel Kraft, weil sie ja bald schon den schweren Schlitten ziehen müssen. Mein Name ist übrigens Sternestaub. Ich bin der Hüter der Tiere und des Schlittens. Wenn du magst, kannst du bis Weihnachten noch viele Geschichten über mich hören und mich und die anderen Elfen und den Weihnachtsmann kennenlernen.“

Und wie du so dasitzt, berührt dich die Sternschnuppe sanft an deiner Schulter und flüstert dir zärtlich ins Ohr: „Nimm nun Abschied. Setz dich auf mich. Ich werde dich sicher nach Hause bringen.“

Du genießt den großartigen schwerelosen Flug und fühlst dich zufrieden und glücklich. Dir ist ganz warm ums Herz. Vor deinem Zimmer wieder angekommen, verabschiedest du dich von deiner Sternschnuppe. Du winkst ihr hinterher, während sie leise und schwerelos davonschwebt.

Rückholung

Komm nun in den Raum zurück, in dem du die ganze Zeit sicher gelegen oder gesessen hast. Atme tief ein und aus. Öffne die Augen. Recke und strecke dich. Strample mit den Beinen und gähne. Klopfe den Sternenstaub von deinem Körper ab. Wenn du soweit bist, komm über die Seite hoch und setze dich auf deine Matte.

Sternenstaub, der Elf

Einstimmung

Finde dich auf deiner Matte oder auf deinem Stuhl ein, und leg dich oder setz dich bequem hin.

Guck mal, was dich zwickt und zwackt. Wenn es ein Haargummi oder eine Brille ist, kannst du es jetzt beiseite legen.

Fühle mal, wie du auf deiner Matte liegst. Fühlst du dich wohl, so wie du liegst oder sitzt? Sonst kuschel dich nochmal zurecht.

Dein Körper ist angenehm schwer. Atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt.

Wenn du möchtest, schliesse deine Augen.

Geräusche, die du hörst, helfen dir, noch ruhiger zu werden.

Vielleicht merkst du, wie dein Körper angenehm warm auf deiner Matte ruht. Deine Arme liegen ruhig neben dir oder auf deinem Bauch, so wie du es magst.

Was du jetzt noch hörst und dir durch den Kopf geht, ist unwichtig und zieht wie Wolken an dir vorbei.

Du hörst jetzt nur auf meine Stimme. Ich nehme dich wieder mit auf eine Reise in deiner Fantasie. Wir besuchen zusammen den Elfen Sternenstaub.

Geschichte

Ich möchte dich einladen, dir den Weihnachtself Sternenstaub einmal genau vorzustellen. Folge mir in deinen Gedanken.

Stell dir vor, Sternenstaub ist ein kleines Wesen, das anders aussieht als wir Menschen. Er ist nicht größer als ein Kindergartenkind. Er ist ein Elf und hat spitze Ohren, die lustig unter seiner roten Zipfelmütze hervorschauen. Braune, krause Haare schauen vorwitzig aus der mit weißem Plüsch besetzten Mütze. Seine Wangen sind rot und lassen ihn mit seinen freundlichen großen Augen immer fröhlich aussehen. Er hat eine lustige Nase, die rund und an der Spitze auch ein bisschen rot ist. Das kommt daher, dass es in seiner Heimat, dem Weihnachtdorf, immer sehr kalt ist. Hier liegt das ganze Jahr über Schnee, und auch der Dorfteich ist immer zugefroren. Sehr zur Freude der ganzen Elfenschar, die dort gern Schlittschuh fährt und Elfeneishockey spielt. Elfeneishockey spielt man mit riesigen rot-weißen Zuckerstangen und einer kleinen Weihnachtskugel. Nach dem Spiel, wenn Sternenstaub so richtig schnell über das Eis geglitten ist, denkt er:

Mir ist warm.

Mir ist ganz warm.

Mir ist es warm und gemütlich.

... und schon geht es ihm richtig gut.

Seine Hose ist rot und geht ihm bis zum Fußknöchel. Darunter kann man rot-weiß geringelte Socken erkennen. Sein Wams ist grün und hat wunderschöne goldene Knöpfe. Unter dem Wams trägt er ein weißes Hemd mit einer wunderschönen Spitze am Kragen und an den Ärmeln. Alles ist ein wenig weit und sieht sehr bequem aus. Sternenstaub fühlt sich wohl in seiner Kleidung, und wenn er sich am Morgen in seinen warmen Wams kuschelt, denkt er oft:

Mir ist warm.

Mir ist am ganzen Körper warm.

Mir ist es warm und gemütlich.

Er trägt hohe bis über den Knöchel gehende grüne Schuhe, deren Spitzen nach oben zeigen. Sie sind mit rot-goldenem Geschenkband bis oben hin geschnürt. Sternenstaub legt besonderen Wert darauf, dass die Schleifen immer ordentlich gebunden sind. Die Schlaufen der Schleife müssen immer gleichlang sein. Einen breiten Gürtel mit einer wunderschön verzierten Schnalle trägt er um den Bauch. Der Gürtel ist aus dickem Leder und an den Rändern mit goldenen Fäden genäht. Die Schnalle ist ein Quadrat aus Gold und Silber. Goldene Tannen reihen sich herum, die mit silbernen Kugeln verziert sind. In der Mitte schaut ein großer Dorn hervor, der durch die Löcher im Leder den Gürtel schließt.

Sternenstaub ist der Hüter der Rentiere und des Schlittens für den Weihnachtsmann. Das ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe.

Er muss dafür sorgen, dass die Rentiere alle gut geputzt sind, dass ihr Fell besonders glänzt. Die weiße Mähne am Hals muss besonders sauber sein, damit sie schön leuchtet, wenn sie Weihnachten mit dem Schlitten fliegen, und der seidige Fellüberzug des Geweihs muss stets vom Bast befreit sein. Sternenstaub verbringt viele Stunden mit dieser Arbeit, die ihm Spaß macht, und er denkt dabei:

Ich bin ruhig.

Ich bin ganz ruhig.

Ich bin ruhig und entspannt.

Jedes Rentier hat einen eigenen Stall, vor dem sein Name in schönen geschnörkelten goldenen Buchstaben steht. Der Stall ist mit einer dicken Lage aus weichem Stroh ausgelegt, in das sich die Rentiere einkuscheln können, wenn es Nacht wird im Weihnachtsdorf. Auch sorgt Sternenstaub für das Heu in den Futtertrögen, das mit wohlriechendem Moos angereichert ist. Dieses Moos ist etwas Besonderes, denn es lässt die Rentiere nicht frieren. Es wird ihnen wohlig warm davon. Am liebsten essen sie aber Äpfel, die sie immer dann bekommen, wenn sie viel Kraft brauchen, um den mit Geschenken beladenen Schlitten des Weihnachtsmannes ziehen zu können.

Der Elf kümmert sich natürlich auch um den Sack mit dem Sternenstaub, den die Rentiere am Weihnachtsabend zum Fliegen brauchen. Von diesem Sternenstaub hat er übrigens seinen Namen. Immer wenn er den Sack auffüllt, bleibt ein wenig an seiner Haut kleben, und seine Wangen glitzern dann ein bisschen.

Wenn er die Tiere versorgt hat, kümmert er sich um den Schlitten. Der wird geputzt und gewienert bis alles strahlend glänzt. Der Schlitten ist schon ganz alt und mit wunderschönen Ornamenten verziert. An den Seiten kann man Tannenbäume erkennen, die herrlich geschmückt sind. Hier müssen alle kleinen Ecken und Winkel geputzt werden. Die Kufen werden auf Hochglanz poliert, damit sie besonders gut durch den Schnee gleiten.

Der Kakaoautomat muss auch immer überprüft werden. Das macht Sternenstaub besonders gern, denn der Kakao schmeckt köstlich. Außerdem kommt mit jeder Tasse Kakao auch ein Weihnachtsplätzchen aus dem Automat. Mit dem Kakao und dem Plätzchen macht es sich Sternenstaub dann im Schlitten bequem und er denkt:

Ich bin ruhig.

Ich bin ganz ruhig.

Ich bin ruhig und mein Bauch ist ganz warm.

Nach getaner Arbeit geht Sternenstaub in seine Stube, die über dem Rentierstall liegt. Hier gibt es einen bequemen Sessel für den Feierabend, und auch hier steht dampfender Kakao auf dem Tisch. Sternenstaub genießt dazu seine geliebten Weihnachtskekse, die es hier im Weihnachtsdorf ja das ganze Jahr über gibt. Zuerst tauscht er seine Schuhe mit den Schleifen aus Geschenkband mit den warmen grünen Filzpantoffeln mit den Glöckchen vorne dran und macht es sich in seinem Sessel bequem. Wenn er so dasitzt und Kakao und Kekse genießt, denkt er:

Ich fühle mich ruhig.

Ich fühle mich ganz entspannt.

Mir ist rundherum warm.

Bald danach geht er in sein kuscheliges Bett. Ein dickes Federbett hat er zum Zudecken, und wenn er sich so richtig einkuschelt, ist nur noch seine Nasenspitze zu sehen. Dann wird es ganz ruhig im Stall und in der Stube von Sternenstaub. Nur das Schnauben der Rentiere ist noch zu hören, und Sternenstaub wird ganz ruhig. Er denkt:

Ich bin ruhig.

Ich bin ganz ruhig.

Mein Atem geht ruhig ein und aus.

Und mit diesem Gedanken schläft er ein.

Rückholung

Atme auch du tief ein und aus, und komm mit jedem Atemzug wieder ein Stück aus der Welt von Sternenstaub ins Hier und Jetzt. Atme tief ein und aus. Reck dich und streck dich und öffne blinzeln deine Augen. Klopfe wieder den Sternenstaub von deinen Armen und Beinen, und du bist zurück auf deinem Stuhl oder deiner Matte in diesem Raum, in dem du die ganze Zeit sicher gewesen bist.