

Der Schneemann

Eine Entspannungsgeschichte von Silke Woitas-Krüder

Schließe Deine Augen und sei ganz still. Stell Dir vor, dass Du ein Schneemann bist, der in der Mitte eines verschneiten Gartens steht. Alles ist weiß, alles ist bedeckt mit weißen, knisterndem Schnee. Die Sonne scheint hinab und lässt die Schneekristalle leuchtend glitzern. Du bist ein Schneemann mit einer roten Karottennase, schwarzen Kohlenstückchen als Augen und 2 Stöcke für die Arme. Du trägst einen lustigen Hut, der schief auf Deinem Kopf sitzt, und einen buntgestreiften warmen Schal.

Ein Schneemann kann sich nicht bewegen, er steht bewegungslos an seiner Stelle, daher versuche so ruhig zu sein wie Du kannst. Es fühlt sich an, als ob ganz steif, vollständig unbeweglich bist.

Ein kleiner Spatz hüpf durch den Garten und hinterlässt kleine Muster im glitzernden Schnee. Auf einmal fliegt er auf und landet auf Deinem Stöckchenarm. Du stehst ganz still, während das Vögelchen entlang Deines Armes auf und ab hüpf. Dann spreizt er seine kleinen Flügel und fliegt hinauf in den Winterhimmel. Nun ist es um Dich herum wieder ganz still. Es fühlt sich gut an, so allein im Wintergarten voller Schnee. Du magst es so still und ruhig zu sein.

Während Du so alleine im Garten stehst, fühlst Du, wie friedlich alles an diesem sonnigen Wintermorgen ist. Die Sonnenstrahlen kitzeln Dich und zeichnen Schatten Deiner Schneemannform auf den Boden. In der Sonne glitzerst und strahlst Du wie tausende funkelnder Diamanten.

Die Wärme der Sonne fühlt sich auf Deinem Kopf, auf Deinen Armen und Beinen, Deinem ganzen Körper so wollig an. Ganz langsam beginnst Du zu schmelzen. Vom Kopf hinunter über Deinen großen, runden Körper, tropfst Du langsam auf den Boden. Dein Körper wird kleiner und kleiner und wärmer. Bist Du bereit sich wieder zu bewegen? Während der Schnee schmilzt, bemerkst Du die Veränderung Deines Körpers. Irgendwann liegt dort im Garten nur noch ein kleiner Haufen Schnee. Du fühlst Dich erholt und gut, Du bist nicht länger ein Schneemann.

Und jetzt, wenn Du so weit bist, wackele mit Deinen Fingern und Zehen. Dehne und strecke Dich und öffne Deine Augen.

Du bist ganz still, Du bist ganz ruhig!