



Mit Trauer und Wut umgehen

Hallo [NAME], wie schön, dass du wieder da bist! Heute zeige ich dir, wie die kleine Kraft dir helfen kann, wenn du wütend oder traurig bist. Denn wütend oder traurig zu sein ist vollkommen OK! Das sind wir alle mal, wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen oder etwas richtig Doofes passiert ist. Ich kann mir gut vorstellen, dass die kleine Kraft dir auch hierbei helfen kann. [PAUSE]

Um die kleine Kraft heute besuchen zu gehen, brauchst du zwei Sachen. Zum einen brauchst du ein Kissen. Vielleicht hast du das Kissen von der kleinen Kraft, vielleicht hast du auch ein anderes Kissen. Das ist vollkommen in Ordnung! Und was wir noch brauchen, wenn du es da hast, ist das Armband von der kleinen Kraft. Vor allen Dingen ist der rote Anhänger auf dem „Du darfst wütend und traurig sein!“ steht, heute wichtig. Wenn du das Armband nicht hast, ist das natürlich auch vollkommen in Ordnung!

Lege oder setze dich mal so hin, wie es für dich gemütlich ist und nehme das Kissen vor deinen Bauch und umarme es mal. Du kannst es ganz fest oder ganz locker umarmen - ganz wie du magst. Sehr gut! **[AB JETZT LANGSAMER LESEN]** Jetzt schließe deine Augen und beobachte mal, wie sich das Kissen nach vorne und nach hinten bewegt, wenn du ein und ausatmest. Auch deine Arme bewegen sich mit jedem Atemzug. Atme einfach so, wie du das möchtest... ein und aus... ein und aus.

Wie du es ja schon kennst, kannst du dir jetzt mal vorstellen, du würdest auf deiner Wiese sitzen oder liegen. Und du hättest sogar das Kissen in deiner Fantasie mit auf die Wiese genommen. Stell dir vor, wie du immer mehr von der Wiese sehen kannst... wie sich der Rasen anföh-

len und wie die Sonne scheinen würde. Das ist DEINE Wiese. Genau so, wie du sie dir vorstellst. Genau so, wie du dich wohlfühlst. Du kannst in Gedanken auch gerne aufstehen und ein paar Schritte gehen. Dir einfach etwas Zeit nehmen, um dich etwas umzuschauen.

Dann, irgendwann kannst du beginnen, in deiner Fantasie das Haus der kleinen Kraft mit deinen Händen zu bauen, indem du sie so hältst, als würdest du einen kleinen Ball in deinen Händen halten. Eine Hand über und eine unter den Ball. Stell dir vor, wie du schon sehen kannst, dass das Licht der kleinen Kraft zwischen deinen Fingern hindurchscheint und es immer heller und wärmer wird, weil die kleine Kraft auf dem Weg zu dir ist. Du kannst dich jetzt schon freuen, deine kleine Kraft gleich wieder zu sehen. Deinen inneren Freund, der dich sehr gut versteht und dir helfen wird. Die kleine Kraft ist schon auf dem Weg zu dir. Das Leuchten wird immer stärker und langsam kannst du schon das gute Gefühl spüren, das sie dir gibt. Das Leuchten wird immer stärker... Und nun kannst du deine Hände in deiner Fantasie öffnen und sehen, **[JETZT EIN BISSCHEN BEGEISTERTER VORLESEN]** wie die kleine Kraft herausfliegt und sich so sehr freut, dich zu sehen! Vielleicht fliegt sie wieder um dich herum oder wird heller, um dir zu zeigen, wie lieb sie dich hat! Vielleicht legt sie sich auch in deine Hand, um dir nah zu sein. Auch du kannst dich freuen, endlich wieder bei deiner kleinen Kraft zu sein. Genieße den Moment gerne ein bisschen und begrüße Sie so, wie du sie begrüßen möchtest. [PAUSE]

Jetzt, wo ihr euch begrüßt habt und langsam wieder zur Ruhe kommt, fliegt die kleine Kraft zu dir und sagt: „Ich freu mich, dass es dir gut geht und du dich wohlfühlst,



[NAME]! Aber ich weiß, dass wir alle manchmal auch traurig oder wütend sind. Manchmal sind wir sogar beides zur selben Zeit. Dann könnten wir manchmal richtig schreien oder weinen, weil gerade einfach alles so richtig doof ist! Aber weißt du was?! Diese Gefühle zu haben ist vollkommen OK! Du darfst wütend sein und du darfst traurig sein! Denn Gefühle müssen raus! Und genau dafür habe ich sogar den perfekten Ort! Komm, ich zeig dir den mal!“

Die kleine Kraft fliegt langsam vor und du läufst mit deinem Kissen hinterher. Ihr lauft ein kleines Stück über die schöne Wiese und kommt nach ein paar Augenblicken an einem ganz seltsam aussehenden und knallbunten Haus an. Das Haus sieht insgesamt einfach total komisch aus! Die Wände sind schief, die Türn rund. Auf der einen Seite hat das Haus einen großen, spitzen Turm, während die andere Seite des Hauses eher flach ist und dich mit dem runden Dach irgendwie an fließendes Wasser erinnert. Wenn du durch die Fenster schaust, siehst du, dass jeder Raum in diesem Haus vollkommen anders aussieht.

Die kleine Kraft sagt: „Das Haus sieht komisch aus, oder?! Es sieht so aus, weil es kein normales Haus ist! Das ist das Haus der Gefühle und da das Haus in deiner Fantasie ist, kannst du immer hier hinkommen! Jeder Raum in diesem Haus ist für ein eigenes Gefühl da. Wenn du wütend bist, kannst du in den Raum der Wut gehen. Wenn du traurig bist, kannst du in den Raum der Trauer gehen. Für jedes Gefühl gibt es einen eigenen Raum, der genau für dieses Gefühl gemacht wurde! Komm, wir gehen mal gemeinsam rein und ich zeige dir die Räume.“

Ihr geht durch den Eingang und du siehst, dass es mehrere Wege gibt, und jeder Weg führt zu einer Tür. „Komm [NAME], wir gehen mal in den Raum der Wut! Denk daran, dein Kissen mitzunehmen!“, sagt die kleine Kraft. Ihr geht gemeinsam einen der Flure entlang und steht vor einer eckigen Tür. Die kleine Kraft schiebt die Tür auf und ihr tretet ein. Das ist der Raum mit dem hohen Turm, den du schon von draußen gesehen hast. Du schaust dich um und siehst, dass in diesem Raum alles aus weichem Gummi ist! Die Wände sind so weich und flexibel, dass man dagegen hauen könnte und einem nichts passieren würde. Du könntest sogar mit Anlauf gegen eine Wand springen und die Wand würde dich ganz sanft auffangen und sich wieder in den Raum hinein gleiten lassen. Selbst der Boden ist so weich, dass du dich hinfallen lassen könntest. Aber der Raum hat noch viel mehr als nur einen

weichen Boden und weiche Wände zu bieten! In der Mitte des Raums kannst du mehrere Kuschtiere und Bälle entdecken, die auch zu diesem Raum gehören. Die kleine Kraft kommt zu dir und sagt: „Das sind Wut-Kuschtiere und Wut-Bälle. Die Kuschtiere kannst du in deinen Gedanken anschreien und beschimpfen und die Bälle kannst du werfen! Du kannst sie gegen die Wände oder ganz hochwerfen! Du könntest auch versuchen, die Decke des Raums zu treffen, wenn du möchtest. Du kannst aber natürlich auch die Kuschtiere werfen!“ Die kleine Kraft fliegt einmal ganz hoch bis an die Turmspitze und ruft: „Schau mal, wie hoch der Turm ist! Du kannst die Bälle bis hier hochwerfen, wenn du wütend bist!“ Dann kommt die kleine Kraft wieder zu dir geflogen, zeigt auf dein Kissen und sagt: „Und dein Kissen kannst du auch benutzen, wenn du wütend bist, wusstest du das?! Du kannst es nämlich so umarmen, wie du es gerade tust und dann ganz feste drücken. Deine Arme ganz feste anspannen und das weiße Kissen mit aller Kraft zusammendrücken! Das brauchst du auch nicht mal in deiner Fantasie machen, das kannst du sogar in Wirklichkeit tun! Du kannst dein Kissen so lange und so fest drücken, wie du möchtest! So lange und so feste, bis es dir wieder besser geht! Wenn du möchtest, kannst du das ja jetzt mal ausprobieren und das Kissen mal so feste drücken, wie du kannst! Ganz fest!“ [PAUSE] „Sehr gut!“ Und immer, wenn du in Zukunft wütend bist, kannst du dir dein Kissen nehmen, in deiner Fantasie in den Raum der Wut gehen und all deine Wut rauslassen. Du kannst das Kissen ganz feste drücken oder hineinschreien, wenn du möchtest! In Gedanken kannst du die Bälle so stark und so hoch werfen, wie du möchtest und so herumlaufen und springen, wie es dir guttut. Eben alles machen, um die Wut rauszulassen!“ [PAUSE] Die kleine Kraft lächelt da sie weiß, wie gut es tut, die Wut rauszulassen. [KURZE PAUSE]

„Aber du weißt“, sagt sie weiter „dass wir alle manchmal auch eher traurig als wütend sind und auch für die Trauer gibt es einen Raum in diesem Haus! Und den möchte ich dir jetzt zeigen! Komm, wie gehen zusammen hin und auch hier wirst du dein Kissen brauchen!“ Ihr geht aus dem Raum raus und den Flur zurück. Dann biegt ihr ab in einen anderen Flur, der zu einer anderen Tür führt. Diese Tür sieht vollkommen anders aus als die erste Tür. Sie hat Wellen und erinnert dich an fließendes Wasser. Du erinnerst dich daran, dass die andere Seite des Hauses dich auch an Wasser erinnert hat. Die kleine Kraft öffnet die Tür und als ihr in den Raum rein geht, kannst du sehen,



dass auch dieser Raum ganz einzigartig aussieht! Der Raum ist nicht so hoch wie der erste, aber sehr gemütlich. Überall liegen weiche Kissen verteilt und inmitten der ganzen Kissen liegt ein riesiges Kuscheltier! Aber nicht nur irgendein Kuscheltier, sondern ein ganz großer und flauschig weicher Teddybär, der mitten im Raum auf dem Rücken liegt. Ihr geht näher zu ihm hin und je näher ihr kommt, desto größer scheint er zu werden... Er ist so groß, dass du dich auf sein Bein setzen oder auf seinen Bauch legen könntest. Er ist ein riesiger, kuschliger Teddybär!

Die kleine Kraft dreht sich zu dir und sagt: „Darf ich dir Teddy vorstellen?! Wie du es dir bestimmt schon denken kannst, ist Teddy kein normales Kuscheltier. Denn so wie ich auch, ist Teddy ein innerer Freund von dir und will dir helfen. Und so, wie ich leuchten und fliegen kann, kann auch Teddy etwas ganz Besonderes: Teddy ist superweich und flauschig und kann dich ganz toll in den Arm nehmen und dich trösten, wenn du traurig bist. Du kannst dich richtig an ihn anlehnen und in ihn einsinken. Er wird dir Halt geben und so lange bei dir sein, bis es dir besser geht oder du eingeschlafen bist. Noch ist Teddy bewegungslos und liegt nur da, aber das werden wir gleich ändern. Wie du vielleicht weißt kann ich nicht nur leuchten und fliegen, sondern auch zaubern! Zum Beispiel kann ich Kuscheltiere lebendig machen, indem ich sie einfach berühre. Und wie toll wäre es, wenn Teddy wirklich lebendig wäre und dich richtig in den Arm nehmen könnte?! Komm, ich erwecke ihn mal zum Leben und dann lernen wir ihn kennen!“

Die kleine Kraft fliegt langsam zu Teddy hin und streichelt ihn ganz vorsichtig und sanft über die Hand. Während die kleine Kraft danach wieder zu dir zurückgefliegen kommt, kannst du schon sehen, wie Teddys Finger langsam beginnen, sich zu bewegen. Jetzt bewegt sich sogar der ganze Arm und du siehst, wie Teddy beginnt, tief Luft zu holen und die Augen öffnet. Die kleine Kraft ist überglücklich und fliegt zu ihm hin, während Teddy immer wacher wird. Langsam setzt sich Teddy hin und man kann ihm ansehen, dass er gerade aufgewacht ist. Die kleine Kraft fliegt um ihn herum und sagt: „Hallo Teddy! Ich bin die kleine Kraft und ich möchte dir [NAME] vorstellen!“ Teddy schaut dich an und beginnt sanft zu lächeln. Du spürst sofort das gute Gefühl zwischen euch. Du kannst spüren, dass er dich mag und es nicht erwarten kann Zeit mit dir zu verbringen. Du spürst, dass auch er dir helfen möchte. Er schaut dich liebevoll an, breitet

seine Arme aus und wartet ganz geduldig darauf, dass du zu ihm kommst, wenn du möchtest. Die kleine Kraft sagt: „Siehst du, er mag dich! Komm, trau dich, [NAME]! Nimm dein weißes Kissen mit, das du in deinen Armen hältst, und setz dich mal auf seinen Schoß! Du wirst merken, wie gut es sich anfühlt, bei ihm zu sein!“

So gehst du los und je näher du ihm kommst, desto sicherer fühlst du dich. Dann setzt du dich auf seinen Schoß und er beginnt dich ganz langsam und ganz sanft zu umarmen. Er umarmt dich so sanft und mit so viel Liebe, dass du dich sofort sehr gut und sehr verstanden fühlst. Alles ist weich und warm. Du spürst richtig, wie Teddy dir helfen kann, wenn du traurig bist. Du spürst seinen ruhigen Atem und seine geduldige und liebevolle Art. Du merkst, dass du mit jedem Problem zu ihm kommen kannst und er dir einfach zuhören wird.

„Immer wenn du traurig bist“, sagt die kleine Kraft, „kannst du dich in deiner Fantasie auf Teddys Schoß setzen, das Kissen in deine Arme nehmen und einfach weinen. Du kannst Teddy alles erzählen, was dich traurig macht oder du gerade doof findest. Teddy wird dir zuhören und für dich da sein. Er wird seine großen, starken Arme ganz sanft um dich legen, dich beschützen, dir zuhören und einfach bei dir sein. Wenn du in deiner Fantasie auf seinem Schoß sitzt, kannst du dein Kissen fest in deine Arme nehmen und so viel weinen, wie du eben dann weinen musst. Das Kissen wird all deine Tränen auffangen, während Teddy bei dir sein und dich umarmen und trösten wird. Denn hier, im Raum der Trauer, ist alles da, damit du weinen kannst und es dir wieder besser geht.“ [PAUSE]

Nach ein paar Augenblicken ist es OK und Teddy öffnet langsam wieder seine Arme. Du gehst von seinem Schoß runter und fühlst dich sehr gut. Du und die kleine Kraft bedankt und verabschiedet euch von Teddy und geht langsam wieder aus dem Raum der Trauer raus, durch den Flur nach draußen. Wieder vor dem Haus angekommen schaut dich die kleine Kraft an und sagt: „Jedes Mal, wenn du wütend oder traurig bist, kannst du dir dein Kissen nehmen und hinein weinen oder hinein schreien. Eben das tun, was sich für dich in diesem Moment gut anfühlt! In deiner Fantasie kannst du in den Raum der Wut oder in den Raum der Trauer gehen. Im Raum der Wut kannst du herumlaufen, dich fallen lassen und gegen die Wände laufen! Du kannst mit den Bällen werfen und deine Wut einfach vollkommen rauslassen. Im Raum



der Trauer kannst du dich dann auf Teddys Schoß setzen und er wird dich umarmen und dir zuhören, während du ihm alles erzählst, was du ihm erzählen möchtest und ins Kissen weinst. Und wenn du dein Armband hast und auf den roten Anhänger schaut, auf dem steht „Du darfst traurig und wütend sein!“ steht, wirst du dich daran erinnern, dass ich bei dir bin und dich trösten werde. Und dass es vollkommen in Ordnung ist, wütend oder traurig zu sein.“ [PAUSE]

„So ist es für heute in Ordnung.“ sagt die kleine Kraft weiter. „Das hast du richtig toll gemacht! Ich bin stolz auf dich! [KURZE PAUSE] Und jetzt möchte ich nach Hause gehen.“

Du beginnst wieder das Haus für die kleine Kraft mit deinen Händen zu bauen, als würdest du einen kleinen Ball in deinen Händen halten, und die kleine Kraft fliegt hinein. Das Licht der kleinen Kraft, das zwischen den Fingern scheint, wird immer dunkler und dunkler, bis die kleine Kraft bei sich zu Hause angekommen ist. Du kannst nochmal tief einatmen und jetzt wieder deine Augen öffnen und wieder zurückkommen. Du kannst dich strecken und dich sehr gut fühlen! Du wirst wacher und wacher! Und jedes Mal, wenn du dein Armband siehst, wirst du spüren können, dass die kleine Kraft bei dir ist und dir helfen wird, wenn du sie brauchst. Und denk immer dran: Du darfst wütend und traurig sein!