

FRIEDENSMEDITATION KURZ: SPIELPLATZ

Wir wollen heute zusammen eine Fantasiereise in eine ganz wundervolle Welt voller Frieden machen. Setz dich dafür bitte ganz bequem hin und schließ deine Augen. Deine Füße kannst du nebeneinander auf den Boden stellen. Reibe deine Hände aneinander bis sie warm werden und dann legst du sie ganz entspannt auf deinen Oberschenkeln ab.

Atme einmal gaaaanz tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Noch einmal tiiiiief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen und nochmal durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen.

Atme jetzt ganz normal weiter und versuche dich mit jedem Atemzug zu entspannen und die Stille zu genießen.

Stell dir vor wie in deinem Körper die Sonne scheint. Sie wärmt dich und macht deinen Körper ganz hell und voller Energie. Diese ganze Energie, das ganze Licht strahlt wie eine Hülle um dich und deinen ganzen Körper herum und du bist von innen und außen ganz hell und warm. Das Licht möchte hinaus in die Welt. Langsam löst sich die Hülle auf und verbindet sich mit dem Licht der anderen Kinder unserer Schule. Wow, stell dir vor wie die ganze Schule voller Energie und Liebe leuchtet, wie ganz Dahlem leuchtet und all die Lichter eine riesengroße Kette bilden. Stell dir vor, dass jeder, der das Licht sieht, mitmacht und auch sein Licht strahlen lässt und die Lichterkette irgendwann so groß ist, dass sie einmal um ganz Deutschland herum scheint. Auch die Menschen an den Grenzen werden angesteckt und die Lichter scheinen über die Grenzen hinaus. Stell dir jetzt vor, wie wir Kinder alle Menschen dieser Erde mit unserem Licht anstecken und nun alle als eine riesengroße strahlende Lichterkette im Kreis um die Erde stehen und sich an den Händen halten. Unsere Engel stehen hinter uns und beschützen uns alle. Wir schauen nun auf die Welt: Eine Welt voller Liebe, eine Welt des Friedens, wir streiten nicht, es gibt keine Waffen, wir sind liebevoll miteinander und helfen uns gegenseitig.

Lass deine Augen noch zu und forme deine Hände zu einer Schale vor deinem Herzen und stell dir vor, dass du in deinen Händen die Erdkugel festhältst. Jetzt siehst du wie du mit allen Kindern dieser Erde zusammen auf einem Spielplatz bist: Kindern aus Deutschland, aus der Ukraine, aus Syrien, aus Russland, aus Frankreich, aus Spanien, aus Afrika, aus Amerika, aus Australien und aus allen anderen Ländern dieser Erde. Ihr spielt zusammen, ihr lacht zusammen, ihr habt Spaß und ganz viel Freude. Auch wenn ihr nicht alle die gleiche Sprache sprecht, aber ihr lacht euch an, ihr helft euch, ihr schaukelt euch gegenseitig auf der Schaukel an bis ihr fast die Wolken berührt, ihr spielt fangen und verstecken, ihr rutscht zusammen eine Wellenrutsche hinunter, ihr klettert um die Wette, ihr turnt auf den Reckstangen und zeigt euch gegenseitig neue Kunststücke, ihr spielt alle zusammen Fußball. Die Teams sind kunterbunt mit Kindern aus allen Ländern gemischt. Ihr passt euch die Bälle zu und jubelt gemeinsam, wenn ihr ein Tor schießt. Alles funktioniert ohne Streit und mit Leichtigkeit. Ihr seid alle so glücklich und du siehst und hörst das Lachen aller Kinder. Was für eine wundervolle Welt.

Frieden beginnt in dir, Frieden beginnt in jedem einzelnen von uns. Wir können jeden Tag dazu beitragen Frieden zu erschaffen, indem wir gut zu uns sind, gut zu anderen Menschen sind, indem wir all unsere Liebe in die Welt tragen und uns selbst so verhalten, wie wir es uns von anderen Menschen wünschen.

Leg deine Hände auf dein Herz und stell dir nun vor wie deine Welt voller Frieden aussieht. Was wünschst du dir?

Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus und komm langsam wieder zurück in unseren Klassenraum. Wenn du soweit bist, dann öffne deine Augen und lächle! 😊