

FRIEDENSMEDITATION FÜR KINDER

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 tiiiief 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.

Lächle einmal in dich hinein und stell dir jetzt vor du sitzt an deinem Lieblingsplatz: das kann zuhause, im Garten, im Wald, in deinem Zimmer, in der Schule, auf dem Spielplatz oder vielleicht auch am Meer sein. Wo ist dein Lieblingsplatz? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Lächle dich einmal selbst an und sage dir „Hier an meinem Lieblingsplatz fühle ich mich so richtig wohl, hier bin ich geschützt, geborgen und sicher“ Du weißt: An deinem Lieblingsort kann dir nichts passieren. Alles ist gut!

Stell dir jetzt vor, wie du an deinem Lieblingsplatz bist und vor und hinter dir zwei Schutzengel stehen, die dich mit ihren Flügeln halten und auf dich aufpassen. Ihre Flügel sind soooo groß, sodass du dich jederzeit in die Flügel der Engel fallenlassen kannst und immer sicher und geborgen bist, egal wo du ab jetzt hingehst.

Spürst du wie es in deinem Körper ganz warm wird? Du kannst es dir vorstellen wie die Sonne, die in dir scheint und dich von innen ganz hell und warm macht- durch deinen ganzen Körper scheint sie nun durch. Dir wird immer wärmer und wärmer und es wird immer heller und heller in dir: In deinen Beinen, deinen Armen, deinem Kopf, deinem Herz, deinen Fingerspitzen und deinen Zehen.... Jetzt stell dir vor wie du diese GANZE Wärme und dieses ganze Licht in deinem HERZEN sammelst und gleich an Menschen schickst, die die Sonne gerade

besonders brauchen: an Menschen, denen es nicht gut geht, die im Krankenhaus sind, die liebe Menschen verloren haben, die aus ihrem Land flüchten mussten, die im Krieg leben müssen, die kämpfen müssen oder die in Armut leben.

Bist du bereit dein Licht loszuschicken? Also los geht's- 3,2,1 und loooooos schicke die Liebe, die Wärme und das Licht an alle Menschen, die es gerade so sehr brauchen.

Stell dir jetzt vor wie deine Wärme und dein Licht bei den Menschen ankommen. Ich sehe die Menschen schon wegen dir lächeln. ☺

Stell dir vor wie deine Wärme und dein Licht auch bei einem Soldaten ankommen, dem durch DEIN Licht und durch deine ganze Energie einfach die Waffen aus der Hand fallen....

Wow!! Das müssen wir nochmal machen, damit auch noch andere Soldaten deine Liebe spüren: Sammle wieder dein ganzes Licht und deine Energie in deinem Herzen und dann schickst du sie an den nächsten Soldaten, der dadurch auch seine Waffen fallen lässt....Bereit? 3 2 1 loossss...deine Energie und deine Liebe wollen raus, zu den Menschen, die sie gerade besonders brauchen... Wow und der nächste Soldat lässt seine Waffen fallen...

Merkst du wie DU gebraucht wirst? DU schickst den Frieden, die Energie, die Liebe in die Welt und zu den Menschen, die sie besonders brauchen. Nur durch die Liebe aller Menschen kann Frieden entstehen.

Stell dir vor wie das Licht aus deinem Herzen wie eine Hülle um dich und deinen ganzen Körper herumstrahlt und du von innen und außen ganz hell und warm bist. 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 spricht, 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? (Einen Moment warten)

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! 😊