



Kindertraumwelt

Anleitung zum meditativen Träumen

Maren Röhlinger

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2021

Diese Leseprobe ist Copyright-geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
https://dnb.de/DE/Home/home_node.html abrufbar.

ISBN 978-3-96940-075-3

Copyright (2021) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Illustrationen: Jana Röhlinger
Layout: Maren Röhlinger
Unterstützung Grafik: Eva Kross

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

14,00 Euro (DE)

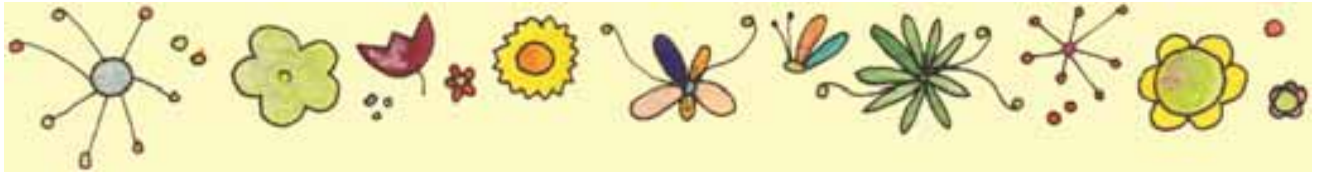
Diese Leseprobe ist Copyright-geschützt!



Inhalt



Vorwort	5
Erlebnisreiche Traumreisen rund um den Planeten.....	7
1. Kapitel: Tobi in der Traumwelt.....	7
<i>Erste Traumreise</i>	10
2. Kapitel: Weit unten im Meer.....	13
<i>Zweite Traumreise</i>	16
3. Kapitel: Mit der Rakete ins Weltall.....	19
<i>Dritte Traumreise</i>	20
4. Kapitel: Zu Besuch bei den Pharaonen	23
<i>Vierte Traumreise</i>	24
5. Kapitel: Vom Prinzen zum Buddha	28
<i>Fünfte Traumreise</i>	30
Spannende Traumreisen ins Reich der Phantasie.....	33
6. Kapitel: Das Bad im Glück	33
<i>Sechste Traumreise</i>	36
7. Kapitel: Besuch im Schlaraffenland.....	38
<i>Siebte Traumreise</i>	40
8. Kapitel: Der Schmetterling auf der Wunschblume	44
<i>Achte Traumreise</i>	46
9. Kapitel: Tanz mit den Seifenblasen	48
<i>Neunte Traumreise</i>	50
10. Kapitel: Das Licht in Deinem Herzen	53
<i>Zehnte Traumreise</i>	56



VORWORT

Liebe Eltern, liebe Leserinnen und Leser,

Kennen Sie das? Ihr Kind blickt verträumt in die Luft und ist mit seinen Gedanken sichtbar und fühlbar weit weg. Es baut mal wieder Luftschlösser. „Du träumst doch!“ hören Sie sich sagen oder „Wo bist du denn jetzt schon wieder mit deinen Gedanken?“

Das vorliegende Buch greift die natürliche Eigenschaft von Kindern auf, sich in eigenen Welten hineinzuträumen. Gezielt leitet es von Kapitel zu Kapitel durch unterschiedliche Traumwelten. Die Übungen in Form von „Traumreisen“ enthalten Elemente aus dem Bereich der Meditation.

Im ersten Teil des Buches bereist das Kind Gebirge, Meer, Weltraum, das Alte Ägypten und das Alte Indien zur Zeit Buddhas. Gemeinsam mit dem kleinen Tobi und seinem großen, weisen Freund Kala, lernt es dabei Wissenswertes über die einzelnen Lebenswelten. Gleichzeitig erlebt es den spielerischen Umgang mit seinem eigenen Geist, der sich ganz natürlich in fremden Lebensbereichen und sogar in längst vergangenen Zeiten zurechtfinden kann.

Im zweiten Teil des Buches bereist das Kind verschiedene Phantasiewelten. Das Bad im Glück, ein Besuch im Schlaraffenland und weitere Abenteuer, die den natürlichen Einfallsreichtum des Kindes anregen, ermöglichen ein Eintauchen in die offene Welt des eigenen Geistes. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Diese Leseprobe ist Copyright-geschützt!

Kinder erleben dabei, dass Traumwelten ergiebige Quellen von Wissen und Inspiration darstellen und ihnen sogar neue Wege aufzeigen können. In jeder Traumwelt erfährt das Kind ethisch wertvolle Anregungen, wie es mit Alltagssituationen klug und mitfühlend umgehen kann. Dem gesamten Buch liegen konstruktive Ideen zugrunde, die dazu anregen, nützliches Verhalten zum Wohle aller zu praktizieren.

Am Schönsten ist es sicherlich, wenn Sie das Buch gemeinsam mit Ihrem Kind lesen und sich von den jeweiligen Bildern inspirieren lassen. Bitte lesen Sie die kleinen Übungen in Form von „Traumreisen“ langsam und behutsam vor und stellen Sie sich dabei auf den Rhythmus und die Bedürfnisse des Kindes ein. Ihre eigene Intuition und Beobachtung werden Ihnen dabei helfen zu erkennen, wie lange Sie die Traumreisen ausdehnen können. Sollte sich das Kind nicht unmittelbar auf die Traumreisen einlassen wollen, so können Sie diese auch nur vorlesen. Wertvoll ist es sicherlich für Eltern und Kinder gleichermaßen, wenn es im Anschluss an die Geschichte noch die Gelegenheit gibt, die Erlebnisse gemeinsam zu besprechen.

Viel Freude beim Bereisen der spannenden Traumwelten!



ERLEBNISREICHE TRAUMREISEN RUND UM DEN PLANETEN

1. Kapitel: Tobi in der Traumwelt

Eines Morgens wachte Tobi nach einem sehr ungewöhnlichen Traum auf. Während er sich noch schlaftrunken seine Augen rieb und müde vor sich hin gähnte, bemerkte er plötzlich, dass sein Zimmer heute ganz anders aussah als sonst. Es war so hell und voller Licht und alles wirkte fast so wie in seinem Traum. Das Bücherregal flimmerte kunterbunt, seine Spielecke mit den Bausteinen glitzerte geheimnisvoll und auf seinem Schrank funkelten überall goldene Sterne. Tobi wusste gar nicht, ob er wirklich schon wach war. Ungläubig rieb er sich nochmals die Augen und schaute sich weiter in seinem Zimmer um. Plötzlich erschrak er. Denn direkt vor ihm stand er, der große Mann aus seinem Traum. Tobi fing schrecklich an zu zittern.

Doch da begann der Fremde mit sanfter Stimme zu sprechen: „Hallo Tobi, ich bin Kala. Du hast mich in deinem Traum gerufen. Genau genommen war es dein Herz, das mich gerufen hat. Deswegen bin ich heute zu dir gekommen.“

Tobi beruhigte sich sogleich und wurde ganz neugierig. Er hatte überhaupt keine Angst. „Wer bist du denn, Kala? Bist du ein Zauberer? Oder bist du ein Traum-mensch?“

Der große Kala schmunzelte: „Vielleicht von allem etwas, mein lieber Tobi. In jedem Fall führe ich Menschen durch die Traumwelt und wenn du magst, kannst du mit mir auf Traumreise gehen.“

Tobis Gesichtsausdruck erhellte sich: „Traumreise?“, fragte er verwundert und sprang begeistert auf. „Na klar, das macht bestimmt Spaß! Wohin fahren wir denn? Nach Amerika oder Afrika? Kann ich dort die Löwen sehen, ach nein, lieber möchte ich zu den Kängurus nach Australien!“ Tobi wurde immer aufgeregter. „Also, wohin fahren wir denn nun?“, fragte er ungeduldig.



„Wohin du willst“, antwortete Kala und ging mit ruhigen Schritten quer durch den Raum. Er stand jetzt vor einer riesigen, dunklen Truhe. Mit leichter Handbewegung öffnete er das silbrig funkelnde Schloss und – Tobi traute seinen Augen kaum – ein langes, in sich verschachteltes Rohr schwebte ganz von alleine aus der Truhe heraus. „Hiermit kannst du reisen“, sprach Kala mit tiefer Stimme und griff nach dem schwebenden Rohr. „Das magische Traumrohr bringt dich an jeden Ort der Welt.“

