

# Der Zauber des Löwenzahn und der Pusteblumen

Eine Fantasiereise von Petra Adler (Erzieherin und Peter Hess®-Klangpädagogin)



**Vorab eine Anmerkungen zu meiner Fantasiereise:**

**Löwenzahn und Pusteblume - Faszination von jeher für alle Generationen.**

Wer kann schon widerstehen, beim Anblick eines sonnengelben Löwenzahns nicht ins Schwärmen zu kommen oder eine gerade entdeckte Pusteblume ganz achtsam und vorsichtig in die Hand zu nehmen und mit einem liebevollen Hauch die wundersamen Pusteblumenfallschirmsamenkörner in die Welt zu schicken, ihnen mit den Augen zu folgen und dabei zu träumen.

Eine Einladung zum Träumen von Leichtigkeit, Standfestigkeit, Mut, Geborgenheit, Selbstvertrauen, Liebe und Freude zugleich.

Diese Traumreise entstand auf Grund meiner Faszination dem Löwenzahn gegenüber.

Der Löwenzahn, der fest verwurzelt in der Erde steht und sich in eine Pusteblume verwandelt, ist damit frei, neue Wege zu finden, sich mutig in die Lüfte zu erheben, zu schweben und sich dann niederzulassen, um sich wieder fest zu verwurzeln.

Damit vollzieht er den Kreislauf des Wachsens und Werdens von Neuem.

Diese Traumreise soll die Kinder bestärken, in ihrer Selbstliebe und in ihrem Selbstvertrauen zu sich selbst. Es soll bei ihnen Gefühle wie Stärke, Mut, Kraft und Abenteuerlust wecken.

Im folgenden Setting nutze ich die Klangschalen und unterschiedliche Materialien wie zum Beispiel das Malen mit Pastellkreide, bilddarstellende Elemente und natürlich die Pusteblumen selbst unterstützend, um die Kinder ins kreative Tun kommen zu lassen.

*„Was Eindruck macht, braucht auch Ausdruck.“*

Ihre Petra Adler

Juli 2020

# Der Zauber des Löwenzahn und der Pusteb Blumen

Eine Fantasiereise von Petra Adler



Ich lade dich heute ein, mit mir ins Traumzauberland zu reisen.

Mach es dir ganz bequem, lege dich auf deine Matte und prüfe noch einmal, ob du gut liegst, ob alles richtig ist, so, wie du es brauchst. Bist du gut eingehüllt in deiner kuschligen Decke. ....Fühle dich wohl und geborgen.

Für dich gibt es nun nichts mehr zu tun.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig, du atmest ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Du spürst, wie du mit jedem Atemzug immer ruhiger wirst. Ganz ruhig und behutsam geht dein Atem. Ein und aus.....

Das fühlt sich gut an und langsam kommst du zur Ruhe.

Alles um dich herum wird immer leiser. .... Folge nun den Klängen der Klangschalen und meiner Stimme .....

Wenn du nun magst, kannst du deine Augen schließen oder auch nicht schließen.

Alles ist ruhig und du atmest weiter gleichmäßig ein und aus.

Folge den wundersamen Klängen ins Reich der Fantasie. Gemeinsam stehen wir am Eingang zum Traumzauberland. Du gehst durch den regenbogenfarbigen Torbogen und es erwartet dich eine zauberhafte Wiese.

Sie ist mit einem leuchtend warmen Gelb gefüllt.

Auf dieser Wiese stehen tausende Löwenzahnblumen und strecken ihre Blütenköpfe der Sonne entgegen, die am türkisblauen Himmel ihre wärmenden Strahlen auf die Erde schickt.

Die Sonnenstrahlen laden dich ein, hier für eine kurze Weile eine Rast zu machen.

Du legst dich mitten hinein in die Blütenpracht und die Blüten des Löwenzahns scheinen dich behutsam zuzudecken.

Es wird dir ganz warm und es fühlt sich wirklich gut an, dort in der Sonne zu liegen.

Das ist so angenehm und dein Atem geht immer tiefer und tiefer. ....

Du kannst hören, wie sich die kleine Löwenzahnblüte genau neben dir mit den größeren Blumen unterhält.

Sie erzählt von all den wundersamen Wesen, die sie hier auf der Wiese gesehen hat, dem regenbogenfarbigen Schmetterling mit den zarten zauberhaften Flügeln.

Sie berichtet von den kleinen fleißigen und friedlichen Hummel und Bienen, die auf ihrer Blüte saßen um sich am Nektar zu stärken.

Die kleine Löwenzahnblüte ist wie verzaubert von den Insekten, denn auch sie würde gern durch die Lüfte fliegen und die Welt von oben sehen, aber sie steht fest verwurzelt hier auf dieser wunderschönen Wiese.

Ihr Wunsch, die Welt zu entdecken, ist immer größer geworden, es ist ein Herzenswunsch - Kennst du das auch, wenn man sich etwas von ganzem Herzen wünscht?

Es wäre wirklich wundervoll, wenn sich der Wunsch der kleinen Löwenzahnblüte erfüllen würde.

Ja, und du denkst dir: „Sie muss nur fest daran glauben!“

Da geschieht ein kleines Wunder, die Löwenzahnblüte verwandelt sich in eine PUSTEBLUME - aus dem sonnengelben Köpfchen wird eine schneeweiße Kugel mit tausenden von kleinen Pusteblumenfallschirmchen

Du kannst dich daran gar nicht satt sehen, so wundervoll sieht sie aus.

Auf einmal spürst du einen sanften Hauch auf deinem Körper, der Frühlingswind streichelt dich, ganz sanft und zart.

Er berührt deinen Körper, deinen Kopf so sanft und warm.

Und dann pustet er ganz vorsichtig, ganz behutsam über die Wiese.

Auch die kleine wundervolle Pusteblume haucht er an und schickt die vielen kleinen Fallschirmchen in die Luft. Sie tanzen im Wind und treten ihre Reise in den türkisblauen Himmel an.

Du schaust ihnen nach und schenkst ihnen gute Gedanken und gibst ihnen liebe Worte mit auf den Weg: „Seid mutig, erkundet und entdeckt die Welt. Gemeinsam seid ihr stark. Haltet zusammen.... Bleibt Freunde für immer und findet ein neues Zuhause.“

Die Schirmchen fliegen höher und höher, bald kannst du sie nicht mehr sehen.

Da spürst du einen kleinen Regentropfen auf deinem Gesicht.

Der erste warme Frühlingsregen begleitet die Schirmchen, er wird ihnen helfen ein neues Zuhause zu finden, um dort neue Wurzeln zu schlagen und fest verankert auf der Wiese zu wachsen.

Vielleicht begegnest du ihnen im nächsten Jahr auf dieser oder einer anderen Löwenzahnwiese????

Glücklich und zufrieden, voller Wärme verabschiedest du dich langsam von dieser wundervollen sonnengelben Wiese.

Du weißt, dass du immer, wenn du es möchtest, zu diesem schönen Ort zurückkehren kannst, jederzeit ..... immer wieder.

Schau dich noch einmal genau um, halte das Sonnengelb der Wiese, das Türkisblau des Himmels und die Wärme der Sonne fest, ganz fest in deinem Herzen.

Ganz langsam kommst du nun zurück, hier in deinen Raum, spüre deine Matte, spüre deinen Körper, deine Arme, deine Beine.

Bewege dich ganz langsam und komme an, im Hier und Jetzt.

