

Von der Schneekönigin

Mach es dir bequem, schließe deine Augen und stell dir vor, du machst einen schönen Spaziergang durchs Märchenland. Es ist ein sehr sonniger, schöner Tag. Der Himmel ist wunderbar blau und du bist richtig gut gelaunt.

Während du deine Seele einfach mal baumeln lässt, genießt du das leise Zwitschern der Vögel und freust dich darüber, mal überhaupt nichts tun zu müssen . . .

Schließlich kommst du an eine schöne Wiese und du schlenderst durch das grüne Gras. Auf einmal entdeckst du eine weiße, kuschelige Wolke, die ganz langsam auf dich zugeflogen kommt . . .

Als diese Wolke näher kommt, erkennst du, dass auf der Wolke jemand sitzt. Das kann nur die Schneekönigin sein, denkst du. Denn die Frau hat glänzend weißes Haar in dem ein Haarreif aus lauter schönen Eiskristallen sitzt. Ihr Kleid ist so weiß wie die Wolke, und wenn das Licht der Sonne darauf fällt, schaut es aus, als würden viele kleine Schneeflocken aufleuchten . . .

»Herzlich willkommen, Menschenkind!«, begrüßt dich die Schneekönigin mit glockenheller Stimme. »Hast du Lust auf einen kleinen Ausflug?«

Ehe du dich versiehst, taucht eine Leiter vor dir auf, die nach oben auf die Wolke führt. Du nickst und kletterst fröhlich zur Schneekönigin auf die Wolke hinauf. Mit jedem Schritt nach oben spürst du eine angenehme Schwere in dir . . .



Als du oben angekommen bist, begrüßt dich die Schneekönigin und nimmt dich liebevoll in die Arme. Dann fliegt ihr über das Märchenland, über viele Berge, bis die Landschaft unter euch nur noch eine einzige Schneelandschaft ist. Die Schneekönigin schnippt mit ihren Fingern und im Nu bist du in einen herrlich warmen Mantel gehüllt – das tut gut . . .

Eure Wolke wird langsamer und setzt vorsichtig zur Landung an. Als du hinunterkletterst, entdeckst du vor dir einen prachtvollen Palast aus Eis. Deshalb hast du ihn vorher von oben auch gar nicht bemerkt . . .

Wie schön er aussieht . . .

Die Schneekönigin führt dich in den Palast. In einer prunkvollen Halle ist ein großer Tisch mit den leckersten Sachen gedeckt, die du dir nur vorstellen kannst . . .

Auch der Schneekönig ist da und begrüßt dich. Und mit leisem Gekicher kommen die Schneeprinzessinnen und Schneeprinzen in den Saal geschlittert.

Gemeinsam feiert ihr und tanzt ausgelassen im Eispalast . . .

Du staunst immer wieder über den wunderschönen Palast, der im Licht der Sonne glitzert und glänzt wie ein bunter Regenbogen . . .

Als es allmählich Abend wird, wird es Zeit für dich, wieder nach Hause zu kehren. Die Schneekönigin klatscht dreimal in die Hände und vor dir

steht ein großer Schlitten, vor den sechs blütenweiße Pferde gespannt sind . . .

Als du im Schlitten Platz genommen hast, verabschieden sich die Schneekönigin und der Schneekönig von dir. Du deckst dich mit einer mollig warmen Decke zu und fühlst dich einfach großartig. Die Schneeprinzessinnen und Schneeprinzen begleiten dich noch ein Stück auf dem Heimweg und fliegen vergnügt um den Schlitten umher . . .

Da merkst du mit einem Mal, dass du ganz ruhig und entspannt bist . . . Du fühlst dich rundherum wohl und geborgen . . . Dein Körper ist schwer . . . Spüre mal, wie schwer sich deine Arme und Beine anfühlen . . . Ganz schwer sind deine Arme und Beine . . . Es ist eine sehr angenehme Schwere . . . Dann denkst du an das Fest im Palast der Schneekönigin, wie ausgelassen du getanzt hast . . . Ganz warme Gedanken kommen und wärmen dich wie die Decke, in die du dich gekuschelt hast . . . Spüre die angenehme Wärme in dir! Warm, strömend warm fühlen sich deine Arme und Beine an . . . Und die Wärme verteilt sich in deinem ganzen Körper . . . Ganz ruhig und vollkommen entspannt bist du nun . . .

. . . bis du wohlbehalten zu Hause ankommst und dich schon auf den nächsten Ausflug ins Märchenland freust.

