Fantasiereise für Kinder: Mein Tag als kleine/r Polizist/in

Mach es dir gemütlich, lege dich entspannt hin und schließe langsam deine Augen. Stell dir vor, du liegst in deinem kuscheligen Bett, eingehüllt in weiche Decken. Draußen scheint der Mond sanft auf die Welt herab und taucht alles in ein ruhiges, silbriges Licht. Ganz still ist es, und du fühlst dich sicher und geborgen. Jetzt nimm einen tiefen Atemzug und lass die Ruhe in deinen Körper fließen.

In deiner Fantasie bist du ein kleiner Junge/ein kleines Mädchen. Dein Herz schlägt voller Abenteuerlust, denn du hast einen großen Traum: Du möchtest eines Tages Polizist/in werden. Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf und die Sonne scheint hell durch dein Fenster. Heute ist ein besonderer Tag, denn du darfst deine Stadt als kleine/r Polizist/in erkunden.

Du ziehst eine kleine Polizeiuniform an – sie passt perfekt, genau wie du es dir immer gewünscht hast. Stolz schaust du in den Spiegel und siehst dich in dieser schicken Uniform. Dein Gürtel glänzt, und auf deiner Brust sitzt ein kleiner, silberner Stern. Es ist, als ob er für dich leuchtet.

Du gehst zur Tür hinaus und betrittst die ruhige Straße. Der Himmel ist strahlend blau, und ein sanfter Wind weht durch die Bäume. Du fühlst dich mutig und stark. Heute wirst du all den Menschen in deiner Stadt helfen. Als du weitergehst, hörst du das freundliche Lächeln und das leise “Danke” von den Menschen um dich herum. Sie vertrauen dir, und du weißt, dass du immer für sie da sein wirst.

Plötzlich hörst du in der Ferne das leise Miauen einer Katze. Du folgst dem Geräusch und findest eine kleine, verschreckte

Katze auf einem Baum. Sie ist hoch oben und traut sich nicht herunter. Mit ruhiger, sicherer Stimme sprichst du zu ihr und erklärst ihr, dass du ihr helfen wirst. Du kletterst vorsichtig den Baum hinauf, ganz langsam und sicher, bis du die Katze erreichst. Sie schnurrt leise, während du sie sanft in deine Arme nimmst und sie wieder sicher auf den Boden bringst. Die Katze miaut glücklich, und ihr Besitzer ist dir unendlich dankbar. Du fühlst dich gut, weil du geholfen hast – genau so, wie du es dir immer als kleine/r Polizist/in vorgestellt hast.

Weiter gehst du, deine Füße ganz leicht und deine Gedanken ruhig. Du siehst, wie der Tag langsam zu Ende geht und der Himmel sich in warmen Orange- und Rosatönen verfärbt. Die Vögel singen ihre leisen Lieder, und die Stadt wird stiller und stiller. Du weißt, dass alle Menschen sicher und zufrieden sind, weil du heute gut auf sie aufgepasst hast.

Mit jedem Schritt wirst du ruhiger, die Welt um dich herum wird leiser. Du spürst, wie deine Augen langsam schwerer werden, denn du weißt, dein Tag als kleiner Polizist geht zu Ende. Es ist Zeit, dich auszuruhen, um morgen wieder voller Kraft und Freude in deine Träume zu starten.

Atme tief ein und aus, und lass die Müdigkeit deinen Körper umhüllen. Du sinkst tiefer in die weichen Kissen und spürst die Wärme, die dich einhüllt. Du spürst deine Beine, die heute viel gelaufen sind. Deine Arme, die heute viel geholfen haben. Deine Augen, die ganz müde sind. Du spürst deinen ganzen Körper. Er wird schwerer und schwerer. Du lässt dich fallen und lässt alles los. Du bist sicher und beschützt, so wie die Menschen, die du heute beschützt hast. Du spürst deinen Atem. Du atmest ruhig und gleichmäßig. Wenn du einatmest hebt sich dein Bauch. Wenn du ausatmest, senkt er sich wieder. Wärme breitet sich in deinem Bauch aus. In deinen Armen. In deinen Beinen. Du fühlst dich wohl und sicher in deinem warmen Zuhause. Und du fängst an zu träumen von deinen Abenteuern als kleine/r Polizist/in.