

EINSCHLAFHILFE & MUTRITUAL

Trullas blaue Sternenschutz-Kuppel



**„Mein Licht ist bei mir.
Ich darf mich geborgen fühlen.“**

Für einen ruhigen Abend und schöne Träume.

So entsteht deine blaue Lichtkuppel

Mach jede Bewegung langsam. Du bestimmst das Tempo.



1

MORGENLICHT FINDEN

1. Wo die Sonne aufwacht

Stell dich neben dein Bett und schau nach Osten – dorthin, wo die Sonne morgens aufgeht. Leg deine rechte Hand auf dein Herz und strecke die linke Hand aus.

„Ich spüre mein Herz. Ich bin hier.“



2

LICHTFUNKEN

2. Blaues Licht tropft

Stell dir vor, aus deinen Fingerspitzen tropfen blaue Lichtfunken. Du bestimmst, wo sie landen.

„Mein blaues Licht folgt meiner Hand.“



3

LICHTKREIS

3. Einmal rund ums Bett

Geh langsam einmal um dein Bett. Deine Fingerspitzen zeichnen dabei einen blauen Lichtkreis um dein Bett herum.

„Rund um mein Bett leuchtet mein ruhiger Kreis.“



4

KUPPEL SCHLIESSEN

4. Das Licht schließt sich

Setz dich auf dein Bett. Heb beide Hände nach oben und führe sie über deinem Kopf zusammen. Das blaue Licht schließt sich wie eine weiche Kuppel über dir und deinem Bett.

„Mein Licht ist bei mir. Ich darf mich geborgen fühlen. Schöne Träume.“

Mein Abendritual

Herzhand · Lichtfunken · Lichtkreis · Kuppel



1 MORGENLICHT FINDEN

1. Wo die Sonne aufwacht

„Ich spüre mein Herz. Ich bin hier.“



2 LICHTFUNKEN

2. Blaues Licht tropft

„Mein blaues Licht folgt meiner Hand.“



3 LICHTKREIS

3. Einmal rund ums Bett

„Rund um mein Bett leuchtet mein ruhiger Kreis.“



4 KUPPEL SCHLIESSEN

4. Das Licht schließt sich

„Mein Licht ist bei mir. Ich darf mich geborgen fühlen. Schöne Träume.“

Zum Schluss: Hände sinken lassen, einkuscheln und ruhig weiteratmen.

„Schöne Träume.“

Für Erwachsene: Geborgenheit begleiten

Die Lichtkuppel ist eine kindgerechte Fantasie- und Körperübung.

Langsam und freiwillig

Das Kind darf die Bewegung verändern, im Bett sitzen bleiben oder nur die Vorstellung benutzen.

Ein Gefühl darf bleiben

Das Ritual muss Angst nicht wegmachen. Es kann helfen, den Körper zu beruhigen und einen vertrauten Abschluss zu finden.

Nähe anbieten

Manche Kinder möchten beim ersten Mal gemeinsam mit einer vertrauten Person um das Bett gehen.

Bei echter Unsicherheit

Wenn ein Kind sich tatsächlich bedroht fühlt oder große Angst wiederkehrt, braucht es Schutz und Unterstützung durch Erwachsene.

Trullas Abschlusssatz

„Mein Licht ist bei mir. Ich darf mich geborgen fühlen. Alles ist in mir. Schöne Träume.“