

# Deine Superkraft



*Leg dich gemütlich auf deine Matte, atme tief durch die Nase ein und durch deinen Mund wieder aus. Leg deine Hände auf deinen Bauch und atme nochmal tief ein und wieder aus. Spürst du wie dein Bauch sich hebt und senkt? Wenn du magst kannst du deine Hände auf deinem Bauch lassen oder leg sie neben deinen Körper. Und wenn du willst, dann schließe jetzt deine Augen.*

In einer Nacht, als Albert schon längst im Bett lag und schlief, wurde er plötzlich wach. Er hörte etwas an seinem Fenster. Zuerst dachte Albert er hätte sich verhört. Aber da, da war es wieder. Es hörte sich fast an wie eine Stimme. Sagte da jemand etwas?



Albert stand auf und ging zu seinem Fenster. „Das kann doch nicht wahr sein, ich muss noch träumen!“, dachte er.

Albert musste 2x hinschauen, aber tatsächlich auf seiner Fensterbank saß ein kleiner, ja was war es nur, es musste ein kleiner Superheld sein.

Albert öffnete sein Fenster und sagte ganz zaghaft: „Hallo, du da!“

Der kleine Superheld erschrak und drehte sich zu Albert um. „Puuh, du hast mich aber erschrocken. `Tschuldigung, ich musste mich mal hier hinsetzen und ausruhen, ich bin schon die ganze Nacht unterwegs.“

Albert wurde ganz neugierig: „Komm doch rein in mein Zimmer und ruh dich etwas aus, dann kannst du mir erzählen, was du die ganze Nacht gemacht hast.“



Der kleine Superheld freute sich und setzte sich mit Albert auf sein Bett und begann zu erzählen: Heute Nacht musste er schon mit einem Riesen kämpfen, der kleine Superheld war so stark, dass er den Riesen hochheben konnte und zurück in seine Hölle gebracht hat. Dann musste er weiterfliegen und der

kleinen Fee helfen ihre verlorenen Edelsteine wieder zu finden. Dafür benutze der Superheld seine Laseraugen und danach.....



Doch plötzlich hörte der kleine Superheld auf zu erzählen, weil Albert ganz traurig aussah. „Was ist den los?“, fragte er.

Albert antwortete ihm: „Ach, du hast so viele Superkräfte, kannst fliegen und bist ganz stark und hast Laseraugen. Und ich, was kann ich schon besonders gut?“

Der kleine Superheld überlegte kurz und sagte zu Albert: „Ich habe dich neulich beobachtet wie die auf einen Baum geklettert bist, ganz alleine und das ziemlich hoch. Ich finde das sehr mutig und eine Superkraft so hoch zu klettern. Oder du spielst doch immer mit deiner kleinen Schwester und teilst dein Spielzeug mit ihr, auch das ist eine Superkraft.“

Albert überlegte kurz und fing an zu lächeln: „Ja da stimmt! Das sind alles Superkräfte. Ich habe auch letztens ein Bild für meine Oma gemalt und sich hat sich sehr darüber gefreut und gesagt ich bin sehr kreativ und kann gut malen, auch das ist eine Superkraft. Oder ich tröste immer meine Freunde, wenn sie traurig sind, ich helfe gerne meiner Mutter in der Küche, ich kann super Inliner fahren und tanzen.....“.

Alber fielen auf einmal ganz viele Dinge ein, die er gut konnte und die seine Superkräfte waren. Er war mutig, kreativ und konnte gut teilen. Er war ein guter Freund und hilft gerne seiner Mutter.



In Albert stecken ganz viele Superkräfte, genau wie in dir! Auch du kannst etwas besonders gut.



Was ist deine Superkraft? Bleibe noch einen kleinen Moment liegen und denk darüber nach. Was machst du besonders gerne; was kannst du schon ganz gut?



*Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Öffne deine Augen und wenn du magst, erzähl mir von deiner Superkraft!*