



Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

Lust auf ein bisschen Urlaub im Kopf? Ich möchte Sie und Ihre Familie einladen, sich etwas Zeit für eine Fantasiereise zu nehmen.

Was sind Fantasiereisen?

Fantasiereisen sind angeleitete **Entspannungsübungen** und **Hörerlebnisse**, die die Zuhörer an einen anderen Ort entführen - ans Meer, in den Wald oder auf eine Wiese. Der Erzähler beschreibt die Umgebung und man versucht, sich **diese Umgebung plastisch vorzustellen**. Der Sand, der zwischen den Zehen knirscht, die Rinde des Baumes, das Rauschen des Meeres oder der Duft einer Sommerwiese. Je mehr man sich in die Welt versenkt, desto mehr verschwindet der Alltag. Erwachsene kennen diese Übungen vielleicht aus dem **Autogenen Training**. In diesem Fall wirken diese Kopfreisen auch besonders gut für den Nachwuchs: Kinder lassen sich besonders leicht in andere Welten führen, denn in ihnen blubbert noch viel mehr Fantasie, die man leicht hervorholen kann. Deshalb sind diese Reisen im Kopf so ein gutes Mittel, sich zu beruhigen. **Das Nervensystem entspannt sich**, die Muskeln lockern sich - danach kann man sich wieder erfrischt den Aufgaben der Welt stellen.

Fantasiereisen: Wie bereitet man sie vor?

Um gut abschalten zu können, ist es ratsam, den Raum etwas vorzubereiten. Für eine Fantasiereise braucht man im Idealfall:

- einen abgedunkelten Raum
- Matten, Decken, Kissen, die einen in eine bequeme Liegeposition bringen
- eine reizarme Umgebung, was ein aufgeräumtes Kinderzimmer bedeutet: wenn man die Arme ausstreckt, sollte man nicht noch Lego, Schuhe oder andere Gegenstände berühren können ;-)
- es sollten angenehme Temperaturen herrschen
- die Geräuschkulisse sollte so leise wie möglich sein

Regeln für die Reise

Ob Sie nun ein Kind oder mehrere Kinder auf die Reise im Kopf mitnehmen - alle sollten wissen, worauf sie sich einlassen. Alle sollten wissen, dass die Zuhörer während der Fantasiereise nicht reden sollten. Sie sollten sich nicht berühren. **Jeder bleibt auf seinem Platz.**

Wichtig - **alle Gelüste sollten schon gestillt sein**, Durst, Hunger oder auch der Gang zur Toilette sollte erledigt sein. Die Kinder sollten auch wissen, wie lange die Reise dauert. Erwachsene machen manchmal 30-minütige Fantasiereisen, das ist für Kinder zu lang - sie sollte nur 5 - 15 Minuten dauern. Gut ist es auch, die Reise mit einer **Klangschale** oder Zimbel einzuläuten und sie dann ausklingen zu lassen. Ist der Raum abgedunkelt und liegen alle gemütlich auf den Matten oder Decken, kann das Abenteuer beginnen.

(Quelle: <https://www.familie.de/kleinkind/fantasiereisen-fuer-kinder-entspannung-als-ziel/>)



Sie haben die Wahl, eine Geschichte selbst frei zu erzählen, wie z. B. die Beschreibung einer schönen Situation aus dem letzten Urlaub, oder eine Fantasiereise einfach vorzulesen. Wenn Sie selbst auch abtauchen möchten, gibt es viele schöne **Hörerlebnisse auf Spotify oder Youtube – Stichwort Fantasiereise für Kinder.**

Wenn Sie die Rolle des Erzählers übernehmen möchten, sollten Sie immer mit der Entspannung der einzelnen Körperpartien beginnen. („Schließ die Augen, atme ruhig und gleichmäßig. Entspanne nun dein linkes Bein, entspanne dein rechtes Bein,...“)

Hier eine Fantasiereise zum Vorlesen:

Sommerwetter und Sommerhimmel

Die Sonne scheint. Ein zärtliches Blau in Pastell, das an ein Babyjäckchen erinnert, hat den Himmel himmelblau bemalt. Wie ein Neugeborenes kommt auch der Sommer daher. Er hat in diesem Jahr noch nicht viel Gelegenheit gehabt, sich zu zeigen.

Du atmest auf. Endlich hat sich das kühle und nasse Wetter verabschiedet. Die Wolken haben einer freundlichen Sommersonnenwärme Platz gemacht und die Welt ringsum ist gleich wieder viel fröhlicher.

Auch du willst dich wieder fröhlicher fühlen. Die kühle, nasse Zeit hat dich – wie auch viele andere Menschen in deiner Umgebung – nervös gemacht. Das Wetter ist schuld, haben die Menschen gesagt und auch du hast auf das Wetter geschimpft. Nun aber möchtest du nicht mehr schimpfen. Wenn du dich nur nicht so müde fühlen würdest, so nervös und unkonzentriert!

Das Wetter, überlegst du, ist es noch immer daran ‚schuld‘, dass du dich unwohl fühlst?

Du blickst aus dem Fenster.

Der Himmel ist blau. Wunderschön blau.

Überall siehst du nur blau.

Es ist ein dunkles Blau am Horizont über den Baumwipfeln. Ein Blau, das sich in das Grün der Bäume senkt.

Je mehr sich das Blau der Mitte des Himmels und dem Licht der Sonne nähert, desto heller wird es.

Du staunst. Noch nie hast du dir den Himmel und sein Blau in diesen vielen Farbtönen so genau angesehen.

Es tut deinen Augen gut, dieses freundliche Blau.

Du spürst, wie du dich nicht mehr ganz so müde und nervös fühlst.

Es tut dir gut, das Blau des Himmels.

Das Wetter des jungen Sommers tut dir gut.

Du staunst und atmest tief durch.

Tief atmest du ein und aus.

Ein und aus.

Du riechst den Duft des Sommers. Er schmeckt nach Rosenblüten, Jasmin, frisch gemähten Wiesen, Gartenkräutern, Himbeeren und Vanille. Ein feiner Duft.

Du genießt den köstlichen Duft des Sommers.

Tief atmest du ein und aus.



JUGENDARBEIT: TIPP der Woche

Tina Schwarz (Dipl. Päd. Univ.), Jugendarbeit an Grundschulen

Ein und aus.

Tief ein und aus.

Du genießt!

Ein und aus.

...

Drei Wölkchen ziehen am Horizont nun über den Himmel. Sie sind schneeweiß und malen immer neue Bilder in das Himmelsblau. Ein Kätzchen siehst du, einen Dino, eine Rose, ein Schloss.

Und da, die kleine Wolke! Malt sie nicht gerade ein Herz in das Blau des Himmels?

Du siehst es genau.

Schönwetterwolken, denkst du, während du den Wölkchen beim Malen zuziehst.

Ruhig fühlst du dabei. Immer ruhiger.

Ruhig und warm und schwer.

Auch deine Atmung geht ruhig und gleichmäßig nun.

Ruhig und gleichmäßig.

Ruhe.

Himmelsblau.

Sonne.

Sommer.

Ruhe.

Du atmest ganz ruhig ein und aus.

Ein und aus.

Ruhe.

Da! Das kleine Wolkenherz verwandelt sich in eine Blume, die lacht.

Siehst du, wie sie dir zulächelt.

Du lächelst nun auch und spürst, wie mit der Ruhe leise auch die Freude zu dir kommt.

Du lächelst und spürst, wie sich die unguuten Gefühle der letzten Tage und Wochen ein wenig heller und leichter anfühlen. Spürst du es?

Wieder pocht dein Herz ein bisschen schneller. Aus Freude über diesen feinen, wundervollen, sommerlichen Blauhimmeltag dieses Mal.

© Elke Bräunling

...Öffne die Augen und fühle dich frisch und gestärkt!

Auf www.elkeskindergeschichten.de gibt es schöne Fantasiereisen für bestimmte Situationen, wie z.B. auch Prüfungsangst.

Herzliche Grüße und viel Spaß beim Ausprobieren und Träumen,

Tina Schwarz