



Ich & Du

# Eine Reise in deine Fantasie

Von Frau Beier

Heute reist du ins Weltall zu einem Planeten, auf dem zuvor noch niemand war und den DU entdecken kannst!

## Materialliste

Du benötigst:

- eine gemütliche Decke
- den Text „Fantasiereise“ unter der Anleitung (am besten ausgedruckt)
- jemanden, der dir die Fantasiereise in Ruhe vorliest
- wenn du magst ruhige Musik, die leise im Hintergrund läuft

## Anleitung

Hast du die erste Fantasiereise ausprobiert?  
Bist du in deinen Gedanken an diesen wunderschönen langen weißen Sandstrand, umrandet von kristall-klaarem blauem Wasser, gereist? Hat es dir gut getan in Gedanken auf Reisen zu gehen? Und konntest du dich dabei ein bisschen erholen und entspannen?



Es kann sein, dass es beim ersten Mal noch nicht so gut geklappt hat, einfach deine Augen zu schließen, in deinen Gedanken zu verreisen und dabei zu entspannen. Denn das ist gar nicht so einfach! Ich verrate Dir – auch die meisten Erwachsenen finden das am Anfang nicht so leicht! Es braucht eventuell nur ein kleines bisschen Zeit und Wiederholung, dann geht es immer leichter. Und an manchen Tagen klappt es gut mit dem Entspannen und an manchen einfach weniger gut. Das ist alles ganz normal.

Aber ich verspreche Dir, es lohnt sich, dran zu bleiben.  
Denn diese Reisen in deiner Fantasie können dir ungeahnte Kräfte schenken!

Also, vielleicht hast Du Lust die erste Reise an diesen wunderschönen Strand zu wiederholen oder du kommst mit mir heute auf eine andere tolle Reise?! Die zweite Fantasiereise geht in unseren Gedanken in das spannende große Weltall und zwar zu einem Planeten, auf dem zuvor noch niemand war und den du entdecken kannst!



Hast Du Lust mit mir dort hin zu reisen – zu diesem unbekanntem sicher wunderschönen Planeten? – Ja?

Dann frage wieder einen dir vertrauten Erwachsenen, der Zeit hat, ob sie oder er dir die Fantasiereise auf Seite 3, 4 und 5 in Ruhe vorliest. Dabei können diejenigen, die dir die Reise vorlesen auch prima mit entspannen. So habt ihr also beide etwas davon! :)

Hole dir für deine Reise auch heute wieder eine gemütliche Decke. Lege Dich ganz bequem an einen Lieblingssort – vielleicht in deinem Zimmer auf einen weichen Teppich oder auf ein Sofa und decke dich mit deiner warmen Decke zu ...

Und schon kann deine Reise losgehen:

## Fantasiereise (zum Ausdrucken und in Ruhe vorlesen)

Du legst dich am besten auf deinen Rücken.

Deine Beine liegen parallel nebeneinander, deine Füße fallen leicht aus einander.  
Deine Arme liegen locker neben deinem Körper, möglichst so, dass sie deinen Körper nicht berühren. Deine Hände sind geöffnet, also auch ganz entspannt und locker.

Versuche während deiner Reise möglichst ruhig in dieser Position zu bleiben ...

Spüre jetzt ganz bewusst deinen Körper, deinen Rücken, wie er auf dem Boden liegt  
..... fühle deinen Körper ganz bewusst.

Deine Hände und Arme sind ganz ruhig.

Dein Nacken und die Schultern sind ruhig und entspannt.

Deine Füße und deine Beine sind ruhig und entspannt.

Dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt ...

Versuche nun, wenn Du kannst, deine Augen zu schließen ... *(kurz warten)*

Dein Gesicht ist entspannt und gelöst.

Spüre wie sich mit jedem Atemzug deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.

Atme langsam und tief ein und laange wieder aus, mmmhnhhhh

Anspannung geht mit jedem Atemzug aus deinem Körper, Du atmest ein und mit dem Ausatmen wirst du ruhiger ....

Fühle, wie dein Körper beim Ausatmen entspannt ...

Du wirst mit jedem Atemzug immer mehr – ruhig und entspannt, ... *(5 sec Stille)*

Wenn deine Augen noch nicht geschlossen sind, dann schließe sie bitte jetzt ...

... denn stell dir in deinen Gedanken vor ...

da steht ein großes Raumschiff, oh ja, da steht es tatsächlich ...

denn es holt dich, ja, genau dich ... zu einem Flug ins Weltall ab! ...

Du freust dich riesig, ...denn die Reise soll zu einem wunderschönen Planeten gehen,

den zuvor noch kein anderer besucht hat – und das – wird ganz bestimmt richtig spannend! Du bist sehr neugierig ... schnell steigst Du in das Raumschiff und ...

schon geht es los ... *(leise zählen)* ... 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, ... 1, ... 0 ....

Du fühlst, wie das Raumschiff vom Boden abhebt ... ganz leicht fühlst Du dich ... während du merkst, dass du höher und höher fliegst ...

Ruhig atmest Du ein und aus, ... ganz entspannt fühlst du dich, während du mit dem Raumschiff leicht ins Weltall hinauf schwebst ...

Du gehst zum Fenster und schaust hinaus ...

Weit unter dir siehst du eine wunderschöne blaue Kugel, die sich immer weiter entfernt...

Jetzt erkennst du sie, es ist unsere Erde ... wunderschön sieht sie aus! ...

Du lächelst, während du ganz entspannt ein und wieder aus atmest ...

Leuchtend blau mit dunklen und hellen Formen wird die Erde kleiner und kleiner ...  
denn du schwebst ganz leicht immer weiter und weiter ins All ...

Die Farben um dich herum verändern sich ... von einem schönen blau, zu einem  
kräftigen Violett, dann ein leuchtendes Rot, zu einem saftigen Grün, zu einem  
warmen Gelb, ...  
die Farben erinnern dich an einen Regenbogen, ... mmmh das gefällt dir ...  
Du siehst wunderschöne leuchtende Sterne, ... langsam ziehen sie an dir vorbei, ...  
kristallklar funkeln sie, wie Diamanten ... und da, Du siehst andere Planeten an dir  
vorbei ziehen, ... ganz unterschiedlich sehen sie aus, ... wie schön sie sind!

Ruhig atmest du ein ... und wieder aus ... (5 sec Stille)

Jetzt siehst Du, wie dein Raumschiff auf eine wunderschön leuchtende Kugel zu  
steuert ...

Das muss der unbekannte Planet sein! ... Immer näher kommst du ...  
und landest sanft, wie auf einer Feder ... Du bist angekommen!

Die Türen des Raumschiffes öffnen sich ... freundlich schimmert ein warmes gelbes  
Licht in dein Raumschiff... als wolle es dir sagen: Komm!

Du bist sooo neugierig ... mutig steigst du aus deinem Raumschiff ...

Gaaanz langsam berührt dein Fuß den Boden ... mmmh, angenehm warm ist der  
Boden ... wohligh durchströmt die Wärme deinen ganzen Körper... sie gibt dir Kraft  
und Energie ... und macht dir Mut dich ganz aus dem Raumschiff zu begeben ...

Du atmest tief ein und entspannt wieder aus und setzt einen Schritt vor den anderen  
...

Weich ist der Boden, wie flauschige Watte ... Du gehst einen kleinen Weg entlang ...  
und kommst auf eine Art riesige Wiese mit dir fremden, aber wunderschönen  
Pflanzen mit schwingenden Halmen und Blättern... in den schillerndsten Farben  
leuchten sie, ...

Was ist das? ... Bunte kleine lustige Wesen mit zarten Flügeln tanzen um dich herum  
...

sie grüßen Dich mit ihren Flügeln... und ja, jetzt siehst du es... sie lächeln dir zu...  
(5 sec Stille)

Du freust dich diesen wunderschönen Planeten entdeckt zu haben!

Entspannt legst du dich auf den warmen weichen Boden ... mmmh ....

Watteweich liegst du da und spürst die wohlige Wärme an deinem Rücken ...  
(5 sec Stille)

Du atmest entspannt ein und lange wieder aus ... gut geht es dir hier ...

Du liegst einfach da ... und fühlst dich vollkommen geborgen und sicher ...  
(1 min Stille ...)

Bewahre diese schönen Bilder, Gefühle und Gedanken in dir ...

Dieses Gefühl der Geborgenheit... der Wärme ... der Entspannung ... der Freude ...  
wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten ...



Denn jetzt fliegst du in deinen Gedanken mit deinem Raumschiff wieder zurück.  
Du schwebst ruhig zurück durch das All...  
Winzig klein siehst du schon die blaue Kugel – unsere wunderschöne Erde, ...  
Immer größer wird sie, je näher du langsam und lautlos auf sie zu fliegst ...  
Meere, Flüsse, Berge, Wälder, Städte ... und da – jetzt siehst Du dein zu Hause ...  
Das Raumschiff landet lautlos ... die Türen öffnen sich ...  
Entspannt und glücklich kehrst Du wieder hier in diesen Raum zurück.

Mache dir wieder bewusst, dass du hier in diesem Raum auf dem Boden liegst.  
Nimm dir dafür einen Augenblick Zeit ... (5 sec Stille)

Bewege wieder deine Finger, Hände, deine Arme, ...  
bewege deine Füße, Zehen, deine Beine ...

Dehne und strecke dich in alle Richtungen und gähne kräftig, wenn dir danach ist  
....

Atme tief durch die Nase ein und lange aus...  
Und dann komm wach, frisch und mit einem Lächeln über eine Seite wieder hoch ins  
Sitzen und schau dich im Raum um.

*Wie hat dir deine Fantasiereise gefallen?*

*Und wie geht es Dir jetzt?*

*Ich hoffe, Du fühlst dich gut, glücklich, erholt und entspannt.*

*Du kannst diese Fantasiereise auch zusammen mit deinen Geschwistern  
oder/und Freunden machen, während ein euch vertrauter Erwachsener  
den Text in Ruhe vor liest.*

*Wenn Du möchtest, kannst Du während der Fantasiereise ruhige Musik, die du  
magst,  
(leise!) spielen lassen. Das kann dir vielleicht helfen, leichter zu entspannen.*

*Probiere es einfach aus.*

*Bis zu unserer nächsten gemeinsamen Reise grüße ich dich herzlich.*

*Deine Frau Beier : )*