



Ich & Du

Eine Reise in deine Fantasie

Von Frau Beier

Du reist an einen schönen Ort, wo du dich erholen und entspannen kannst

Materialliste

Du benötigst:

- Eine gemütliche Decke
- den Text „Fantasiereise“ unter der Anleitung (am besten ausgedruckt)
- Jemanden, der dir die Fantasiereise vorliest
- wenn du magst ruhige Musik

Anleitung

Zurzeit bist du ungewohnt viel zu Hause. Diese ungewohnte Situation führt vielleicht zu Ungeduld mit dir selbst, mit deinen Eltern, deinen Geschwistern, Oma, Opa, deinen Freunden, ... Du weißt vielleicht manchmal gar nicht, was du mit dir und deiner Zeit anfangen sollst. Vielleicht wirst du dabei auch ein bisschen traurig und manchmal hast du vielleicht einfach ganz plötzlich schlechte Laune.



Genau dann wäre es schön, einfach mal raus zu gehen, dich mit deinen Freunden zu treffen oder mal eben einfach ganz wo anders sein zu können! Sehnt Du Dich in solchen Momenten vielleicht an einen schönen Ort, wo Du einmal gewesen bist, wo du richtig glücklich, entspannt und fröhlich gewesen bist, an einen Ort, wo es dir so richtig gut ging? Ja und das doofe ist ja – zurzeit geht das nicht, mal eben an solche schönen Orte zu gehen oder zu reisen.

Und jetzt sage ich dir – das geht – und zwar ohne raus gehen, vereisen und ohne das lästige Koffer packen, sogar ohne ewig lange Auto- oder Zugfahrt!

Denn in deinen Gedanken kannst du an jeden beliebigen Ort der Welt fahren. Du kannst an alle deine Lieblings-Orte in Gedanken reisen, wo du schon einmal gewesen bist. Und das tolle ist – du kannst sogar an Orte, die es nur in deiner Fantasie gibt – in deinen Gedanken reisen, genau dorthin, wo es dir gut geht und wo du dich vor allem richtig gut entspannen und ganz prima erholen kannst.



Und heute möchte ich mit dir eine solche Fantasiereise unternehmen – mit einer gedanklichen Reise an einen wunderschönen Ort, wo Du vielleicht auch schon einmal gewesen bist: Heute reist du an einen langen weißen Sandstrand, umrandet von kristall-klarem blauem Wasser, das leise in kleinen Wellen an den Strand plätschert. An diesem schönen Strand kannst du gleich liegen – wenn du möchtest – warm umhüllt von warmem weichem Sand ...

Hast du Lust mit mir dorthin mitzukommen – an diesen wunderschönen Sandstrand? – Ja?

Dann frage zum Beispiel deine Mama, oder einen anderen dir vertrauten Erwachsenen, der Zeit hat, ob sie / er dir die Fantasiereise in Ruhe vorliest. Dann hole dir dafür außerdem eine gemütliche Decke. Lege Dich ganz bequem an einen Lieblingsort – vielleicht in deinem Zimmer auf einen weichen Teppich oder auf ein Sofa und decke dich mit deiner Decke zu ... Und schon kann deine Reise losgehen:



Fantasiereise (zum Ausdrucken und in Ruhe vorlesen)

Du liegst am besten auf deinem Rücken. Deine Beine liegen parallel nebeneinander und deine Füße fallen leicht aus einander. Deine Arme liegen neben deinem Körper. Versuche während deiner Reise möglichst ruhig in dieser Position zu bleiben ...

Schließe nun deine Augen ... und spüre deinen Atem ... wie Du regelmäßig ein- und aus atmest ... ganz ruhig und entspannt ein- und wieder ausatmest... wie dein Atem mit dem Ein- und Ausatmen deinen Bauch langsam hebt und beim Ausatmen wieder senkt ...

Mit jedem Einatmen hebt sich dein Bauch, mit jedem Ausatmen senkt sich dein Bauch ... Mach das ganz ruhig ... mit jedem Einatmen hebt sich dein Bauch, mit jedem Ausatmen senkt sich dein Bauch ... Du atmest ein ... und du atmest aus

Alle Geräusche um dich herum fließen an dir vorbei ... deine Augen sind weiter geschlossen ... Jeder Atemzug hilft dir, immer mehr zu entspannen ... Ruhig atmest du ein ... und wieder aus ... Jeder Atemzug hilft dir, immer mehr in deine Phantasiewelt einzutauchen ...

Stell dir nun mit geschlossenen Augen vor, Du bist an einem wundervollen weißen Sandstrand. Du liegst im feinen warmen Sand und hörst die Wellen des Meeres ...

Die sanften Wellen des ruhigen Meeres bewegen sich leicht hin und her ... Du hörst das Plätschern und Rauschen

Der Himmel über dem Meer und über dem Strand ist wunderschön blau. Nur wenige kleine weiße Wölkchen sind zu sehen. Die Sonne scheint ganz wohligh und angenehm warm vom Himmel ... Du kannst den von der Sonne gewärmten Sand unter dir spüren...

mmmh ... das ist angenehm... entspannt liegst du in dem warmen weichen Sand ...

Mit einem Lächeln auf deinen Lippen streckst du dich aus und genießt einfach nur diese wohlige Wärme ... genießt die warme Sonne auf deiner Haut ...

Den leichten Salzgeruch des Meeres nimmst Du wahr ...

du atmest weiter entspannt ein und wieder aus ... mmmh ... gut geht es dir hier ...

In ganz weiter Ferne hörst du Möwen rufen ... sonst ist alles ruhig und entspannt um dich... Nur noch das leichte Rauschen des Meeres ist zu hören ... Du genießt die wohltuende Ruhe und lauschst deinem Atem ... du atmest ein und aus ...

Du spürst wie die wohltuende Sonne deinen Körper angenehm wärmt ... Deinen Bauch ... deine Beine ... deine Füße ... die Sonne wärmt deine Hände, deine Arme ...

dein Gesicht ... Du spürst eine angenehme Entspannung ... mmmh, das tut gut ... (10 sec Stille)

Angenehme Wärme durchströmt deinen Körper ...

Du lauscht dem Rauschen des Meeres und fühlst wie einer frischer Luftstrom deine Stirn berührt ... die Luft kühlt ein wenig deine Stirn ... du bist ganz entspannt und lächelst.

(10 sec Stille)

Du nimmst den Geruch des Meeres mit dem Ein- und Ausatmen auf. Du spürst den Sand unter dir, die Sonne, die dich wärmt ... du fühlst dich vollkommen geborgen...

(1 min Stille)

Bewahre die 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 kommst du wieder von deiner Reise in deinen Gedanken zurück. Mache dir wieder bewusst, dass du hier in diesem Raum auf dem Boden liegst. Nimm dir dafür einen Augenblick Zeit ... (10 sec Stille)

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

Dehne und strecke dich in alle Richtungen und gääähne kräftig, wenn dir danach ist ... (10 sec Stille)

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.
Mit lieben Grüßen von deiner Frau Beier :)*

Ps. Du kannst diese Fantasiereise ... - wiederholen - auch zusammen mit deinen Geschwistern oder/und Freunden machen und ein vertrauter Erwachsener liest euch den Text in Ruhe vor - mit einer ruhigen Lieblingsmusik von dir untermalen und vielleicht hast du noch andere Ideen ... ?!