



Traumreisen für Kinder

Familie Maus

Vorbemerkungen:

Diese kleine, recht kurze Entspannungsgeschichte eignet sich als Einstieg in die Arbeit mit Phantasiereisen. Die Kinder lernen eine Weile entspannt, ruhig in einer Ausgangsposition zu verweilen und einer Geschichte in ihrer Phantasie zu folgen. Hier haben zudem sehr unruhige Kinder die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen der Geschichte zu bewegen, ohne dass es auffällt oder stört. Die Zeilen am Anfang dienen zur Einstimmung. Nach dem Mittelteil sollte eine Pause folgen, so dass die Kinder Zeit haben, sich ihren Phantasien hinzugeben. Am Ende haben alle die Möglichkeit sich ausgiebig zu bewegen und z.B. als Mäusekinder durch den Raum zu flitzen.

Material:

große, weiche Bodenunterlage auf der alle Kinder Platz finden, eventuell Decke zum Zudecken

Ausgangsposition:

Im Liegen

Traumreise:

Familie Maus verlässt im Winter nie ihr Haus.
Denn draußen ist es kalt.
Es weht ein eisiger Wind.
Da geht keiner vor die Türe, auch kein Mäusekind.
Stattdessen kuscheln sich die Mäuse dicht an dicht.
So stört sie der Winter nicht.
Manchmal ist ein leises Schnarchen zu hören.
Doch das kann die Mäuse im Schlaf nicht stören.
Manchmal niest ein Mäuschen ganz leise.
Auch das stört die anderen in keinsten Weise.
Manchmal bewegt sich ein Mäuschen im Traum.
Das stört die anderen ebenfalls kaum.
Alle schlafen tief und fest
In ihrem warmen Mäusenest.
Träumen wie Mäuse eben träumen,
haben dabei nichts zu versäumen.
Was sie träumen wissen sie kaum, denn jede Maus träumt ihren eigenen Mäusetraum.
Doch beim ersten milden Frühlingsregen
Beginnen die Mäuschen sich langsam zu regen.
Sie recken und strecken sich der Sonne entgegen,
wollen in der Frühlingssonne sich bewegen.



Vögelchen im Nest

Vorbemerkungen:

Auch diese Reise in die Phantasie ist sehr kurz gehalten. Die Kinder verwandeln sich in kleine Vögelchen, die sich in ein imaginäres Nest oder in einen Reifen legen. Hier machen sie es sich gemütlich und folgen den Anweisungen des Textes (zur Ruhe kommen, Augen schließen).

Nach der Zeile „...träumen von vielen schönen Dingen.“ folgt eine kurze Pause, in der die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen können.

Das Ende der Phantasiereise wird durch Vogelgezwitscher (z.B. Pfeifen) angezeigt. Nun haben die Kinder Gelegenheit, sich zu bewegen und z.B. als Vögelchen umher zu fliegen.

Material:

eventuell ein Reifen für jedes Kind

Ausgangsposition:

Im Liegen

Traumreise:

Ein kleines Vögelchen liegt im Nest.

Kuschelt sich hinein ganz fest.

Langsam kommt es jetzt zur Ruh.

Seine Augen fallen zu.

Es schläft ein,

träumt vom warmen Sonnenschein.

Träumt von frischer Frühlingsluft.,

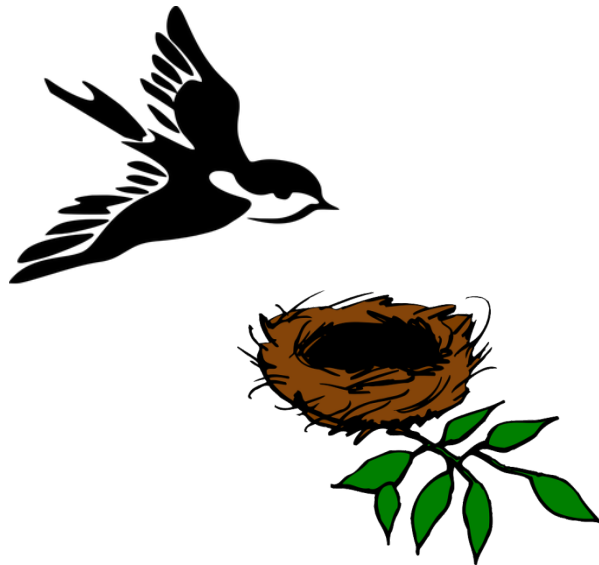
träumt von süßem Blumenduft.

Träumt von vielen schönen Dingen.

Da hört es die Vogelmama singen.

Es wacht auf, breitet seine Flügel aus

Und fliegt in die Welt hinaus.



Die Sonne lacht

Vorbemerkungen:

In dieser Phantasiereise wird die Vorstellungskraft der Kinder auf die Sonne als Wärmespender gelenkt. Allein die vorgestellte Wärme schafft es, die Blutgefäße zu erweitern und ein Gefühl der Wärme im Körper spürbar zu machen.

Der Text leitet die Kinder dazu an, in dieser Wärme und Ruhe so lange zu verweilen, wie jedes es möchte.

Material:

eventuell eine Matte für jedes Kind

Ausgangsposition:

Im Liegen oder Sitzen

Traumreise:

Im Traum gehst du spazieren, ganz allein,
eine Blumenwiese lädt dich zum Verweilen ein.
Du legst dich hin und kommst zur Ruh.
Deine Augen gehen langsam zu.
Da kitzelt dich etwas im Gesicht.
Zuerst erkennst du es nicht.
Du überlegst, was kann das sein?
Da kitzelt es dich am Bein.
Es kitzelt dich auch am Arm.
Plötzlich wird dir wohlig warm.
Du nimmst diese Wärme am ganzen Körper wahr.
Du fühlst dich gut, es geht dir wunderbar.
Da siehst du, wer dir diese Wärme macht.
Es ist die Sonne. Sie steht über dir und lacht.
Freundlich scheint sie auf dich hernieder,
wärmt deinen Körper und alle Glieder.
Und so liegst du im warmen Sonnenschein.
Du hast keine Schmerzen, keine Pein.
Du genießt die Wärme und die Ruhe noch eine Weile.
Du wirst wach und stehst auf ohne Eile.



Der Zauberhut

Vorbemerkungen:

Vielleicht hat das eine oder andere Kind das Bedürfnis, nach der Entspannung über seine Erlebnisse zu sprechen und von den besuchten Orten zu erzählen. Dieser Gedankenaustausch sollte aber wirklich auf Freiwilligkeit beruhen.

Material:

eventuell eine Matte für jedes Kind

Ausgangsposition:

Im Liegen oder Sitzen

Traumreise:

Du liegst auf der Wiese, es geht dir gut.
Da kommt ein Zauberer mit großem Hut.
Er sagt: „Der Hut macht dich unsichtbar.“
Und das wird dir ganz schnell klar.
Du setzt den Hut auf.
Die Zauberei nimmt ihren Lauf.
Du genießt es ganz und gar unsichtbar zu sein.
Du findest Unsichtbar-Sein ganz fein.
Der Zauberhut bringt dich an jedem Ort.
Du kommst dort hin sofort.
Und so reist du eine Weile,
ohne Hast und ohne Eile.
Keiner kann dich nun sehen.
Du kannst überall hingehen.
Doch nach einer Weile ist die Zauberei vorbei.
Der Zauberhut gibt dich wieder frei.
Du kommst zurück in diesen Ram.
Zu Ende ist dein Zaubertraum.



Die Waldfee

Vorbemerkungen:

Diese Phantasiereise zur Waldfee enthält einen kurzen Merksatz: „Nur ruhig Blut und alles geht gut!“, der sich durch die mehrmalige Wiederholung einprägt. Die Kinder können in entsprechenden Situationen an ihn denken und auf ihn zurückgreifen.

In einem anschließenden Gespräch kann dieser Spruch noch einmal gemeinsam mit allen gesprochen werden.

Material:

eventuell eine Matte für jedes Kind

Ausgangsposition:

Im Liegen oder im Sitzen

Traumreise:

Du spazierst durch den Wald.
Auf einer Lichtung machst du Halt.
Hier kommst du ein wenig zur Ruh.
Die Augen fallen dir zu.
Da siehst du die Waldfee im Traum.
Sie schwebt über dir im Baum.
Sie lädt dich ein, ein wenig zu verweilen
Und deine Sorgen mit ihr zu teilen.
Und so beginnst du zu erzählen,
von den Problemen die dich nerven.
Die Waldfee hört dir zu,
du kommst zur Ruh.
Sie macht dir Mut,
sagt: „Nur ruhig Blut
und alles geht gut!“
Du merkst dir diesen Satz,
bewahrst ihn in deinem Gedächtnis wie ein Schatz.
Hast du ein Problem, wird er dir nützen.
Er wird dir helfen und dich schützen.
So träumst du eine Weile,
ganz in Ruhe und ohne Eile.

