

FANTASIEREISEN FÜR KINDER

In Fantasiereisen, auch Traumreisen genannt, werden stark bildbetonte Erlebnisse beschrieben, der Gang auf einem Feldweg etwa, ein Bächlein im Wald, ein Sägewerk – kaum dagegen Überlegungen und nur wenig lebhaftere Aktionen oder Ereignisse. In Fantasiereisen passiert nicht viel, es sind ruhig gehaltene, beruhigend wirkende Texte.

Die Worte erzählen keine übliche Geschichte, sondern sollen die bildhaften Vorstellungen der Hörer wecken und anregen. Eine Geschichte würde eher fesseln und erregen, bildhafte Vorstellungen dagegen beruhigen und entspannen. Fantasiereisen werden deshalb betont langsam vorgetragen, um Raum für die Vorstellungen der Hörer zu lassen.

Manchmal kommen in Fantasiereisen Entspannungsformeln zur Ruhe, Schwere, Wärme aus dem Autogenen Training und zum Atem vor. Doch schon die vorgetragenen Bilder fördern die Entspannung.

Sehr oft entstammen diese Bilder der Natur. Sie sprechen menschliche Grundwahrnehmungen wie Berg, Wald, Wasser, Wiese, Himmel an. Denn Bilder aus der Natur lassen zur Ruhe kommen, die Beschäftigung mit ihnen beruhigt und harmonisiert den Geist.

Grundthemen von Fantasiereisen sind Ruhe und Kraft. Es ist auch möglich, in Fantasiereisen Themen aufzugreifen, die Kinder besonders beschäftigen. Auch das geschieht über Bilder der Natur. Eine dunkle Höhle kann etwa für Angst stehen, ein Wirbelsturm für Wut. Über solche thematischen Fantasiereisen sollte anschließend mit den Kindern gesprochen werden. Sie sollten klar von den klassischen Fantasiereisen zur Ruhe und Kraft unterschieden werden.

Fantasiereisen eignen sich für alle Altersstufen. Sobald Kinder Sprache gut verstehen, können sie auch Fantasiereisen verstehen und auf sich wirken lassen. Auch Erwachsenen tun sie gut.

Fantasiereisen lassen sich mit einzelnen Kindern durchführen, aber auch mit Kindergruppen. Grundsätzlich sind sie für alle Kinder geeignet und den meisten Kindern hilfreich.

Durchführung

Der Raum ist am besten etwas abgedunkelt. Das Leuchten einer Kerze lässt eine schöne Atmosphäre entstehen. Während der Fantasiereise legen sich die Kinder vorzugsweise hin und schließen die Augen. Das unterstützt die Vorstellungsentwicklung. Wenn die Situation das nicht zulässt, können Fantasiereisen aber auch im Sitzen und mit geöffneten Augen erlebt werden.

Fantasiereisen werden oft mit einer kurzen Einstimmung und einem Ausklang versehen. So werden die Kinder sanfter in die Fantasiereise hineingeführt und wieder in die Realität zurückgeholt. Sie kann folgendermaßen lauten:

„Legt euch bequem hin, auf den Rücken, Arme und Beine liegen neben dem Körper, sie überkreuzen sich nicht. Schließt die Augen. (Wer die Augen noch nicht schließen möchte, lässt sie ruhen, an einem Fleck an der Decke.) Du hörst die Geräusche um dich, du spürst unter dir den Boden. Die Geräusche werden immer unwichtiger. Bald sind sie ganz gleichgültig – und die Fantasiereise beginnt.“

Der Ausklang nach der Fantasiereise kann so aussehen:

„Und nun kommt die Fantasiereise zum Ende. Du spürst wieder den Raum um dich, mit

den anderen und all den Geräuschen. Wer bereit ist, reckt und streckt sich und öffnet die Augen. Wir setzen uns auf. „

Ein Hinweis zum Vortragen von Fantasiereisen oder Traumreisen:

Wenn drei Pünktchen stehen und auch bei einem neuen Absatz, sollten Sie eine kleine Sprechpause einlegen. Wie lange, hängt vom Alter der Kinder ab: je älter, desto länger. Genauere Angaben sind hier sinnlos, schauen Sie einfach regelmäßig auf die Kinder, und achten Sie darauf, wann diese unruhig werden: Dann sollten die Pausen kürzer sein. Eben wegen der Pausen haben Sie zum Schauen genug Zeit.

Wichtig sind nicht so sehr die gedruckten Texte. Sie sollen nur Anhaltspunkte geben, worum es geht und können fast beliebig, je nach Auffassungsgabe und Konzentrationsfähigkeit der Kinder, erweitert oder gekürzt werden, speziellere Situationen beschreiben, vielleicht auch gemeinsam Erlebtes ansprechen und nacherleben. Texte sollten an das Sprachverständnis der Kinder angepasst werden.

Viel Freude und Entspannung bei der Fantasiereise mit Ihren Kindern.

DIE MAUS

Mach es dir ganz bequem ... Während du dich noch räkelst, kannst du schon beginnen, angenehm ruhiger zu werden ... Deine Augen können noch offen bleiben und auch zu ruhen beginnen – oder sie können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du hörst vielleicht noch Geräusche um dich, im Raum ... oder von draußen ... Und irgendwann können die Geräusche und jede Bewegung ganz gleichgültig werden ... Und du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein und eine Traumreise zu erleben ..., sich alles genau vorzustellen ..., alles selbst ganz mitzuerleben ... und in sich zu sehen ... und in sich zu spüren ...

Ein kleines Stückchen unter der Wiese im Garten der Amseln liegt die Höhle der Maus. Gerade streckt die Maus ihre Nase aus dem Loch und schnuppert ... Wie gut der Himmel riecht ... das duftende Gras ... die Gänseblümchen ... der Löwenzahn ...

Die Maus kriecht ganz aus dem Loch ... Aber sie bleibt vorsichtig ... Wieder schnuppert sie ... Manche Gerüche sind nicht von hier, die trug wohl der Wind über den Gartenzaun ...

Die Maus springt zwischen dem Gras durch die Wiese ...

Für einen Menschen sind die Grashalme klein und dünn – für die Maus sind sie viel größer und

dicker, weil die Maus selbst so klein ist ... Dauernd stößt sie mit ihnen zusammen ...

Am Haus steht ein Schälchen Milch ... Das haben die Kinder für Igel hingestellt – weil sie vor ein paar Tagen die Geschichte von einem Igel gelesen haben, der gerne Milch trinkt ... Die Maus nippt von der Milch – und trinkt dann in hastigen Zügen ... Wie flink ihre Zunge flitzt ... Sie mag die Milch auch ...

Bald ist sie satt. Sie leckt sich Lippen und Barthaare und lauscht ... Vögel singen ... Der Wind rauscht in den Bäumen ... In der Nähe schlägt eine Autotür ... Ein Auto startet ... Seine Geräusche verlieren sich in der Ferne ... Am Himmel tönt ein Flugzeug ...

Die Maus springt davon ... Da stößt sie fast mit einer Weinbergschnecke zusammen ... Die zieht sich schnell in ihr Häuschen zurück ... Die Maus schnuppert am Häuschen ...

Aber bald hat sie genug und springt weiter ...

Am Ufer des Teichs bleibt sie stehen ... Das Wasser liegt ganz ruhig da ... Die Maus schaut zur Insel, wo ein Frosch sitzt ... Der Frosch schaut die Maus an ... Die Maus schaut den Frosch an ...

Eine Weile ist es ganz ruhig ... Nur eine Fliege brummt ... Die Libelle, die über dem Wasser steht, muss auch ein Geräusch machen, mit ihren Flügeln ... Aber das ist so leise, dass niemand es hören kann ...

Der Frosch macht plötzlich einen weiten Satz und springt in das Wasser ... Wellenkreise ziehen ... Der Frosch ist schon in der Tiefe des Teichs verschwunden ... Nun erst kommen die Wellenkreise am Ufer an ... Gerade vor der Maus laufen die kleinen Wellen ein Stückchen das Ufer hinauf ...

Die Maus steht still, bis das Wasser wieder ganz ruhig ist ... Dann läuft sie wieder in die Wiese hinein, zu ihrem Mäuseloch ...

Die Tür ins Haus öffnet sich. Sarah kommt heraus. Sie beugt sich zum Milchsälchen. Dann richtet sie sich wieder auf und ruft: „Leon, komm – der Igel hat von der Milch getrunken!“

Die Maus hört nichts davon. Sie macht es sich in ihrer Höhle unter der Wiese gemütlich ... Sie räkelt sich noch einmal ... Dann schließt sie die Augen und sinnt nach, was sie heute alles erlebt hat ...

Und nun kommt die Traumreise langsam zum Ende, und du kehrst zurück in den Raum ... Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche ... Die Ruhe ist weiter in dir. Und die Kraft. Du spürst vielleicht, wie die Ruhe und die Kraft in dir stärker geworden sind ... Die Augen können sich wieder öffnen ... Atme tief durch! Reck dich und streck dich ...

Die Traumreise stammt aus dem Buch: Volker Friebel (2016): Im Garten der Amseln. Traumreisen für Kinder. Edition Blaue Felder, Tübingen.