



## Was ist eine Fantasiereise?

Entspannungsgeschichten oder auch sogenannten Fantasiereisen sind eine wunderbare Möglichkeit um Kinder an das Thema Entspannung heranzuführen.

Diese Geschichten nehmen die Kinder auf einfühlsame Art mit ins Land der Fantasie, wo sie dem Alltag für eine Weile entfliehen können. Man ist mutig, stark und selbstbewusst. Darüber hinaus besitzt man in Fantasiereisen oft besondere Fähigkeiten, die im realen Leben fehlen und so natürlich nicht funktionieren: Zaubern, fliegen, unter Wasser Abenteuer erleben, mit Tieren sprechen und an magische Orte reisen. Das ist in Fantasiereisen ganz normal.

Eine Fantasiereise kann als Ruhephase am Mittag, vor den Schulaufgaben oder nach einer ausgedehnten Übungsaufgabe helfen Kraft zu tanken, wenn „die Luft raus ist“ oder am Abend um einen harmonischen Tagesabschluss zu finden.

Fantasiereisen lassen sich vielseitig und zu fast jedem Anlass anwenden.

## Der Duft der Narzissen

Ein Narzissenstrauß steht vor dir auf dem Tisch. Gelb. Leuchtend. Lockend.

Du schnupperst.

Wie süß sie duften, die Narzissenblüten!

Und wie sie locken!

Du schnupperst wieder. Nicht genug bekommen kannst du von diesem unwiderstehlichen Frühlingsduft.

Du kommst näher, setzt dich an den Tisch und beugst dich über die Blüten.

Dein Herz klopft ein wenig schneller.

Es ist ein angenehmes Klopfen. Ein Freudenklopfen.

Du beugst dich ganz nahe über eine Narzisse und schnupperst wieder.

Hm! Du genießt den Duft, den die Blume dir schenkt.

Es ist genau der Duft, der dich an den Frühling erinnert.

Narzissenduft ist Frühlingsduft für dich.

Nur noch wenige Zentimeter trennen dich von der Blüte.

Der Frühling lockt.

Du kannst nicht anders und steckst deine Nase in den lockenden Blütenkelch.

Du schließt die Augen.

Wieder schnupperst du und genießt.

Es ist der Frühling, den du mit jedem Atemzug einatmest.

Tief atmest du ihn ein.

Ein und aus.

Dein Atem geht langsam und gleichmäßig.

Tief ein und aus.

Der Frühling ist nun bei dir mit seinen süßen Düften.

Tief ein und aus.

Du atmest den Frühling.

Er duftet süßer und würziger und immer intensiver.

Für einen Moment ist dir nun, als hörtest du den Frühling nach dir rufen.

Du atmest noch einmal tief ein und stellst dir vor, ein goldenes Tür würde sich vor dir öffnen und dich einladen, es zu durchschreiten.

Du zögerst nicht und betrittst die Pforte ins Land des Frühlings.

Langsam atmest du ein und aus.

Und mit jedem Atemzug gleitest du tiefer und weiter in den Blütenkelch der Narzisse hinein auf dem Weg ins Frühlingsland.

Und dann siehst du dich im Garten oder im Park vor einem Büschel Narzissenblüten stehen.

Du bückst dich und pflückst eine Blüte, die nach Frühling duftet.

Halte die Augen geschlossen und bleibe für ein Weilchen im Frühlingsland.

Genieße das Bild und versuche es fest in Erinnerung zu behalten.

Genieße den Duft.

Genieße den Frühling.

Atme tief durch ... und freue dich an dem Duft, den dir die Narzissenblüte schenkt.

Verabschiede dich nun vom Frühlingsland und mach dich nun auf dem Weg zurück.

Langsam kommst du wieder im Heute an.

Öffne langsam deine Augen und spüre wie glücklich und zufrieden du bist, nach diesem wunderschönen Ausflug ins Frühlingsland.



## Ein Ausflug im Frühling

Lege dich nun ganz bequem hin und schließe deine Augen... Höre einen Moment lang in dich hinein ob dich auch nichts mehr stört und du dich rundum wohl fühlst... Spüre deinen Körper wie er da liegt... Du bist ganz ruhig und entspannt...

Stell dir vor es ist ein schöner Tag. Der Himmel ist herrlich blau und in der Luft liegt der Frühling. Man kann ihn riechen – einfach wunderbar. Denn alle haben sich schon sehr auf den Frühling gefreut. Du ziehst dir noch eine Jacke über, schnappst die bunte Picknickdecke und deinen Rucksack mit dem Proviant. Ab geht es nach Draußen. Dort gehst du in den kleinen Stall hinterm Haus und begrüßt dein Pony, das sich sehr freut dich zu sehen. Es stupst dich sanft an und zwinkert dir mit seinen freundlichen Augen zu. Du striegelst das Pony bis sein Fell wunderbar glänzt. Ganz weich und warm fühlt sich das Fell an...

Dann führst du das Pony nach Draußen. Dort wartet schon die kleine Kutsche auf euch. Du spannst das Pferd vor die Kutsche und legst Decke und Rucksack vorne auf den Kutschbock. Dann kletterst auch du hinauf und nimmst die Zügel. Los geht es! Die Hufe deines Ponys klappern leise bei jedem Schritt. So sitzt du auf der Kutsche und genießt den kleinen Ausflug durch das frühlingshafte Wetter. Du bist ganz ruhig und entspannt... Mit jedem Atemzug breitet sich die tiefe Ruhe in dir mehr und mehr aus...

Es ist aber auch einfach wunderbar bei so strahlend blauem Himmel durch die Gegend zu reisen. Du lenkst die Kutsche einen kleinen Pfad entlang und durch einen kleinen Wald hindurch. Ganz ruhig ist es hier und das helle Licht der Sonne lässt alles im Wald ganz freundlich aussehen. Hier und da malt das Sonnenlicht kleine Muster auf den Waldboden. Und an den Ästen und Zweigen entdeckst du voller Freude die ersten, zarten Knospen und frühlingsgrünen Blätter, die die Sonne hervorgelockt hat. Das erste Frühlingsgrün nach der langen Winterpause ist immer besonders schön anzusehen...

Nach einer Weile kommt ihr an eine kleine Lichtung. Genau der richtige Platz für ein gemütliches Picknick im Grünen. Du hältst die Kutsche an und lässt dein Pony in Ruhe grasen...

Deine bunte Decke breitest du auf der Wiese aus und machst es dir darauf bequem. Einfach herrlich, auszuspannen, die Seele baumeln zu lassen und nichts zu tun... Während du daliegst und in den blauen Himmel hinaufschaut, spürst du wieder ganz deutlich, wie ruhig und vollkommen entspannt du bist... Beide Arme und Beine sind schwer... Ganz schwer liegen deine Arme und Beine auf der Picknickdecke... Die Schwere in deinen Armen und Beinen kannst du ganz deutlich spüren... Ja, dein ganzer Körper ist wunderbar schwer und entspannt... Da spürst du die Sonnenstrahlen auf deinen Armen und Beinen... Warm und wohlig fühlen sie sich an... Deine Arme und Beine sind warm, wunderbar warm... Ganz warm fühlen sich die Sonnenstrahlen auf deinen Armen und Beinen an... Du fühlst dich rundum warm und ganz geborgen... Ein ganz sanfter Frühlingswind, streift durch die Luft, kaum spürbar... Sanft bewegt er das Gras und die bunten Frühlingsblumen, die hier wachsen, hin und her... Ganz ruhig und gleichmäßig... Ebenso ruhig und regelmäßig fließt dein Atem... Dein Atem geht ruhig und regelmäßig... Vollkommen ruhig und gleichmäßig atmet es in dir...

Die Pause hat sehr gut getan. Du hast das Gefühl der Frühling hat nicht nur die Natur ganz sanft aufgeweckt, sondern auch dich. Du fühlst sich voller Kraft und Tatendrang wie schon lange nicht mehr. Ein wunderbares Gefühl sich so rundum erholt zu fühlen. Du stärkst dich noch ein kleines bisschen mit dem köstlichen Proviant aus deinem Rucksack. Dann ist es Zeit für den Heimweg. Du spannst das Pony wieder vor die Kutsche und fährt den Weg zurück. Dabei fällt dir nochmals deutlich auf, dass der Frühling eingekehrt ist. Von irgendwo her hörst du das leise Zwitschern der Vögel, die den Frühling auf diese Art willkommen heißen...

So kehrst du schließlich heim und fühlst dich rundum glücklich und zufrieden.

Was für ein schöner Nachmittag im Frühling...