

Elke Bräunling

Eine Fantasiereise für Dich



Sommer

Q_{indie}

Fantasiereisen und Geschichten

Wolkenreise

Fantasiereise – Entspannungsübung - Ruheübung - Einschlafübung

Setze oder lege dich ganz ruhig hin!

Stelle dir vor, du kuschelst dich in ein warmes, weiches Kissen.

Nun schaust du in den Himmel hinauf.

Du schaust den Wolken in ihrem Lauf hinterher und lauschst.

Sie singen, die Wolken.

Hell und fein und zart hallt ihre Wolkenmusik über den Himmel.

Schön ist das.

Du schließt die Augen.

Ganz ruhig bist du.

Leicht fühlst du dich und froh.

Und ruhig und leicht und froh träumst du dich auf eine kleine Schäfchenwolke hinauf.

Langsam schwebst du mit deiner Schäfchenwolke nun über den Himmel.

Langsam, weiter und immer weiter.

Es ist kuschelgemütlich auf deiner Wolke. Spürst du es?

Und spürst du, wie die Wolke langsam weiter zieht?

Träume deine Wolkenreise noch ein bisschen weiter.

Reise auf deiner Wolke über den Himmel!

Sieh dir alles ganz genau an!

Viel kannst du dann am Ende deiner Reise erzählen.

Aber so eine Wolkenreise ist auch anstrengend.

Du wirst müde.

Schwer werden deine Arme und Beine. Ganz schwer.

Spürst du es?

Warm werden deine Arme und Beine. Ganz warm.

Fühlst du es?

Schwer und warm.

Gut fühlt sich das an!

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Fühlst du es?

Es geht dir gut.

Zufrieden, ruhig und entspannt träumst du dich auf deiner Wolkenreise über den Himmel.

Nun aber geht dein Traum von der Wolkenreise langsam zu Ende.

Du kehrst zurück zur Erde, öffnest langsam die Augen, reckst und streckst dich und fühlst dich gut, erfrischt, entspannt.

** Erzähle, wie du dich nach einer Wolkenreise fühlst!*

** Was hast du auf deiner Wolkenraumreise gesehen und erlebt?*

** Übe die Wolkenentspannung noch einmal ganz alleine für dich. Du kannst du immer machen, wenn du dich unwohl, unruhig, gestresst, ängstlich, schlaflos, unkonzentriert fühlst.*

Denke dir dabei folgende Formeln:

Meine Arme und Beine sind schwer.

Mein ganzer Körper ist schwer.

Meine Arme und Beine sind warm.

Die Sonne scheint und wärmt meinen Bauch.

Mein ganzer Körper ist warm.

Gleichmäßig geht mein Atem ein und aus.

Meine Atmung ist gleichmäßig.

Ein und aus.

...

Vergiss nicht, am Ende der kleinen Kurzübung die Entspannung zu beenden, indem du dich reckst und streckst, die Hände zu Fäusten ballst und die Augen öffnest.

Einladung zum Feste feiern in der Fantasie

Gedicht zum Reisen in der Fantasie

Feste, viele an der Zahl,
gibt´s in der Fantasie.
Welche? Überleg doch mal!
Ganz leise kommen sie
zu dir in deinen Kopf hinein
und zaubern dir – ist das nicht fein? -
ein buntes Feste-Allerlei,
und wenn du willst, bist du dabei.
Wie mögen diese Feste sein?
Vielleicht fällt dir dazu ´was ein?
Setz dich still hin für eine Weile!
Denk nach, ganz ruhig und ohne Eile!
Und ganz bestimmt, glaub´s nur, ´s ist wahr,
sind die Ideen im Kopfe da.
Du fragst mich, was?
Nun, es gibt das:
- auf Traumwolken-um-die-Welt-reisen-Fest
- das Ideen-Geburtstagsfest
- das Märchen-in-der-Luft-Schwebefest
- das Sonnenstrahlen-Begrüßungsfest
- das In-die-Luft-Guck-Träumefest
- das Zauberschaukel-Reisefest
- das Weiße-Wölkchen-am-blauen-Himmel-Tanzfest
- das Sandkasten-Weltmeisterbaufest
- das Teddybären-Tanzwettbewerbefest
- das Geschichtenerfinden-Kuschwuschelfest
- das Blumenwald-Buntfarbenfest
- das In-die-Bilder-Hineinschlupf-Fest
- das ... na was ...?
Ein paar Ideen gab ich dir gern dazu.
Nun sei nicht faul: Rate auch du!
Welches Fest und was und wie
schenkt dir denn deine Fantasie?
Bestimmt fallen dir viele Feste ein!
Die Fantasie lädt jedermann zum Feiern ein.

** Verstehst du, was dir dieses Gedicht sagen will? Es lädt dich ein, mitzukommen in das Land der Fantasie, sei es auf einer Traumwiese, einer Traumwolke, einer Traumdecke oder schlicht an einem bequemen Traumplatz auf einer kuscheligen Decke oder unter einem*

Rosenbusch. An all diesen Plätzen – und es gibt noch viele 1001 und mehr davon – kannst du deine Fantasie auf Reisen schicken, Abenteuer erleben und den Alltag aus deinen Gedanken aussperren.

Mit neuen Traumabenteuern, die du auf deinen Fantasiereisen erlebst, schöpfst du Kraft. Du findest Ruhe und entspannst dich.

Und nun, ja, nun denke dir weitere Feste aus, die du in deiner Fantasie feiern möchtest oder könntest.

Vielleicht magst du davon erzählen?

Ein Sommertag auf der Auenwiese

Fantasie-Ferien-Geschichte

In diesem Jahr reicht das Geld nicht für eine Urlaubsreise und Papa meint, man könne sich auch daheim gut erholen.

"Na ja", begeistert sind Tina und Tobias nicht.

"Hoffentlich kommen gute Filme im Fernseher", murrte Tobias, und Tina leiht sich schon mal einen Stapel DVDs von ihren Freundinnen aus. "Sicher ist sicher", sagt sie.

Am ersten Ferientag schlägt Mama eine Radtour mit Picknick auf der Auenwiese vor.

"Na ja", brummt Tobias wieder, und auch Tina kommt sich blöde vor, wie Ausflügler durch die Gegend zu radeln. Wenn ihre Freunde sie so sehen? Weil Mamas aber so traurig guckt, widersprechen sie nicht. Trotzdem ist es langweilig, als sie nach dem Picknick auf der Auenwiese sitzen und nicht so recht wissen, was sie mit sich und diesem Tag nun noch anfangen sollen.

"Ach, ist das schön hier!", freut sich Papa und legt sich ins Gras. "Und so still!"

"Stimmt!", sagt Mama. "Manchmal vergisst man, wie schön es Zuhause sein kann. Man muss gar nicht verreisen."

Tobias sieht sich um. Was soll hier denn besonders schön sein?

"Mir ist langweilig!", brummelt er.

Papa setzt sich wieder auf. "So?", fragt er. "Langweilig? Dann spielen wir etwas!"

Er sieht sich um, und ehe Tina und Tobias erneut murren können, deutet er auf eine Birke am Rand der Wiese. "Also, ich bin der Baum da!"

"Hm?" Tina und Tobias verstehen nur Bahnhof.

Mama aber scheint Papas Spiel zu begreifen. "Oh", ruft sie. "Ein schönes Spiel. Dann bin ich der Holunderstrauch!"

"Geht nicht", sagt Tina, die Gefallen an diesem seltsamen Spiel findet. "Dort wohnt Frau Holle. Hab ich mal gelesen. Du bist die Margerite da, und ich bin eine wieselflinke Wiesenmaus."

"Dann bin ich eine Hornisse!", brüllt Tobias. "Ich vertreibe alle Eindringlinge von dieser Wiese."

"Und ich", fispelt die Margerite, "wehe meinen Blütenstaub wie eine Fahne und weise dir den Weg. Danach lade ich zur Feier ein bei Blütentorte und Margeritenwein."

"Und wo bleibe ich?", nuschelt die Birke. "Ich stehe hier an meinem Platz. Keiner besucht mich auf einen Schwatz..."

"Doch ich", lispelt die Wiesenmaus. "Ich bring auch Nüsse mit und Wiesentau."

"Und ich...", ruft die Hornisse.

"Nein", schimpft die Margerite, "jetzt bin ich dran."

"Dass Margeriten immer das letzte Wort haben müssen!", brummt die Birke. "Ich sag doch gar nichts!"

"Und ich will wirklich nur..." ruft die Maus.

"Was ist mit mir?", grölt die Hornisse.

"Nun lass mich aber...", versucht es die Margerite wieder.

"Nein, jetzt bin ich an der Reihe..."