

Ich male meine Fantasie

Dauer: 10 Minuten (ohne anschließende Erstellung eines Bildes)

Material: Audiodatei, Abspielmöglichkeit oder Text (ggf. Stifte und Papier)

Alter: jedes Alter

Anleitung/Ablauf

1. Alle dürfen sich in eine bequeme Position setzen und die Audiodatei wird eingeschaltet.

Variante: Sollte es Textpassagen, Pausen etc. geben, die Sie für die Kinder gerne ändern möchten, passen Sie den Text an und lesen Sie ihn vor.



2. Die Fantasiereise kann lediglich zur Entspannung genutzt werden und danach kann Unterricht/ Kitaalltag fortgeführt werden.

Variante: Sie können die Kinder motivieren ein Bild über das Erlebte zu malen. Darüber ins Gespräch zukommen und die Werke einander präsentieren.

Anregung für Fragen zur Nachbereitung:

Ist es dir leicht gefallen der Reise zu folgen?

Wo konntest du gut mitgehen?

Wo bist du vielleicht ausgestiegen?

Wie sah denn dein Baum aus?

Wie sahen die Äpfel aus? Wie haben sie geschmeckt?

Wie sahen die Rehe und Hasen aus?

Welche Farbe im Regenbogen hat dir am besten gefallen?

Wo hättest du dich noch länger aufhalten können?

Text der Fantasiereise

Ich möchte dich heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür musst du ganz leise sein und mir genau zuhören.

Du wirst sehen, dass du allein mit deiner Fantasie eine Reise machen kannst, ohne in ein Flugzeug oder ein Auto steigen zu müssen. Dafür setzt du dich bequem hin und schließt bitte deine Augen.

Versuche nun, alle anderen Gedanken die du hast zu vergessen.

Stell dir vor, du wolltest schlafen, aber du bist nicht müde.

Du bist gespannt, wohin dich die Reise bringen wird.

Wird es ein Abenteuer oder vielleicht ein Ausflug?

Aber du weißt, du brauchst nicht mehr zu reden, nur noch zu lauschen.

Du sitzt ganz ruhig und entspannt auf dem Stuhl. Du kannst deinen Kopf auf dem Tisch ablegen, wenn du magst.

Der Nacken und die Schultern fühlen sich leicht an.

Die Hände und Arme sind ganz entspannt.

Deine Beine können sich nun erholen vom vielen Laufen.

Das Gesicht ist ganz entspannt und du atmest ruhig.

Es gibt nichts mehr, was dich stört.

Du fühlst dich wohl und es geht dir gut.

Nun kann unsere Reise beginnen.

Stell dir vor, du kletterst auf einen Apfelbaum.

Du bist ganz oben auf den Baum geklettert auf den höchsten Ast des Baumes.

Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.

Es ist schön hier oben und du wünschst dir, nie wieder hinunterklettern zu müssen.

Du fühlst die Sonnenstrahlen, die der warme Wind in dein Gesicht trägt.

Du blickst dich um. Es ist eine tolle Landschaft. Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt.

Du schaust hinunter und siehst, wie zwei Rehe, dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.

Und wie zwei Hasen, die im Gras herumhoppeln.

Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft von links nach rechts, von links nach rechts... Es ist ein angenehmes Gefühl.

Da- ein Regenbogen am Horizont. Du erkennst jede Farbe ganz klar und deutlich. Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau.

Atme 3 x die frische Luft ein und aus... ein und aus... ein und aus...

Du siehst die Farbe Rot im Regenbogen und stellst dir vor wie du durch ein Mohnblumenfeld läufst. Du freust dich an den Blumen und fühlst, wie dich das ganz fest in den Boden erdet, wie die Wurzeln der Blumen. Nichts kann dich umstoßen oder aus dem Gleichgewicht bringen.

Du siehst die Farbe Orange und stellst dir vor du sitzt in einem Sonnenaufgang. Spüre, wie das Orange dich durchströmt und du vollständig in Orange eingehüllt bist, wie in einem Nebel. Die Sonne zieht dich nach oben und du fühlst, dass dein Rücken ganz stark ist.

Du siehst die Farbe Gelb. Ein großes Sonnenblumenfeld liegt vor dir, die Blumen nicken dir zu. Lass dich vom gelb durchströmen. Die Sonnenblumen machen dir Freude und ein gutes Gefühl im Bauch.

Du siehst die Farbe Grün. Stell dir eine saftige Bergwiese vor. Du legst dich ins Gras und spürst wie dein Herz ganz leicht wird und du die Natur genießt.

Du siehst die Farbe Himmelblau, du bist eingehüllt in die leichte Farbe des Sommerhimmels. Du merkst wie dein Hals sich ganz weit anfühlt und dass du deine Wünsche gut aussprechen kannst, weil deine Kehle ganz locker ist.

Die Lieblingsfarbe deines Regenbogens trägt dich ganz sanft zurück.

Du merkst, dass du langsam aufwachst und wieder in deinem Klassenzimmer bist.

Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.

Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Atme tief durch, 3mal.

Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst. Recke nun die Arme. Strecke dich, wenn du willst.

Öffne nun langsam deine Augen. Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht und findest dich wieder im Raum zurecht.¹

1

Der Text basiert auf der Fantasiereise *Der Apfelbaum - eine Phantasiereise für Kinder* von Jörn Hilbert (<https://www.planetsenior.de/apfelbaum/>) und der Regenbogenentspannung