

## Ich male meine Fantasie\_ der Bach (Fantasie- und Entspannungsreise)

Dauer: ca. 4,30 Minuten (ohne anschließende Erstellung eines Bildes)

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

Alter: jedes Alter

### Anleitung/Ablauf

1. Du darfst dich zunächst in eine bequeme Position begeben. Du kannst liegen, oder sitzen.

Gefällt dir ein Bild auf der Reise nicht, Kannst du mit deiner Fantasie ein neues Bild erschaffen. Du kannst auch einzelne Stellen ändern und die Geschichte selber für andere lesen.



Bild von [Pezibear](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Uwe Baumann](#) auf [Pixabay](#)

2. Du kannst die Fantasiereise hören, wenn du eine kleine Pause brauchst oder dich entspannen möchtest. Danach kannst du mit neuer Energie wieder deinem Alltag nachgehen.

Wenn du magst, Kannst du auch gerne ein Bild zu deiner Fantasiereise malen.

**Vielleicht hast du die Reise mit anderen zusammen gemacht und du möchtest mit ihnen über die Reise sprechen. Ihr könnt folgende Fragen nutzen um euch über die Reise auszutauschen:**

Ist es dir leicht gefallen der Reise zu folgen?

Wo konntest du gut mitgehen?

Wo bist du vielleicht ausgestiegen?

Wie sah dein Bach aus?

Hast du schon mal einen echten Bach gesehen? Was hast du dort gemacht?

Bist du manchmal im Wald? Findest du es dort entspannend oder eher aufregend?

Welches Bild oder welche Stelle hat dir am besten gefallen?

---

<sup>1</sup> <https://pixabay.com/de/>

## **Text der Fantasiereise**

Mache es dir bequem. Deine Augen schließen sich und du spürst eine angenehme Ruhe. Du spürst, wie gut es sich anfühlt, einfach so ruhig und entspannt da zu sein.

Stelle dir vor, du gehst über eine weite Wiese. Blumen blühen. Gräser stehen hoch. Grillen zirpen, das hört sich an wie ein Meer. Am Himmel singt ein Vogel. Du achtest auf deine Schritte. Das Gras fühlt sich weich an.

Du entdeckst einen Bach. Er rieselt durch die Wiese. Du beugst dich über das Wasser. Kühl ist es, klar. Du spürst die Kühle und Klarheit des Baches aufsteigen, du fühlst sie in dir.

Du gehst ein wenig am Bach entlang. Blumen und lange Gräser wachsen am Ufer des Baches. Ab und zu stehen vielleicht auch Schilfrohre.

Immer weiter gehst du und kommst an den Waldrand. Und weiter folgst du dem Bach, ein Stückchen hinein in einen lichten Buchenwald.

Es ist schattig geworden, Blätter schirmen das Licht ab. Das Murmeln des Baches scheint tiefer zu sein. Weiter folgst du ihm. Du spürst deine Schritte auf Walderde, auf Moos und Laub vom vergangenen Jahr. Du hörst die Geräusche deines Schrittes.

Nun kommst du an die Quelle des Baches. Ein kleiner Quellsee ist dort, kaum zwei Schritte breit. Von seinem Grund steigen Blasen auf. Sand hebt sich und senkt sich. Hier strömt aus der Erde das Wasser hinein. Du gehst einmal um den Quellsee und setzt dich dann daneben aufs Moos. Du schaust in das klare Wasser. Du spürst seine Ruhe und Frische.

Aus den Bäumen um dich hörst du Waldvögel pfeifen. Hier bist du, und ruhst dich aus, und schöpfst dir neue Kraft aus der Ruhe.

Die Traumreise kommt langsam zum Ende. Du spürst wieder den Raum um dich und hörst seine Geräusche. Du spürst deinen Atem. Du spürst seine Ruhe. Auch die Ruhe des Wassers ist weiter in dir. Deine Augen können sich wieder öffnen ...<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Diese Fantasiereise ist überarbeitet und stammt ursprünglich von Volker Friebe. Sie wurde entnommen dem Buch: Volker Friebe & Sabine Friedrich (2011): Entspannung für Kinder. Stress abbauen, Konzentration fördern. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek.