

## Ich male meine Fantasie \_der Garten (Fantasie- und Entspannungsreise)

Dauer: ca. 7.30 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 Garten aus?

Welche Blumen und Bäume gab es?

Welche Farben hast du gesehen?

Konntest du dir das Gießen der Blumen und das Tragen der schweren Schuhe vorstellen?

Wie war das für dich?

Wie war es die Gießkannen wieder abzustellen und die Schuhe auszuziehen?

---

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

## **Text der Fantasiereise**

Schließe deine Augen und mache es dir bequem. Atme einmal tief ein und aus.

Stelle dir vor, du bist in einem schönen Garten. Du siehst allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen. Die Blumen auf dem Rasen bilden schöne Muster.

Auf einem kleinen Teich schaukeln die Seerosen. Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten. Das Wasser ist klar. Man kann bis auf den Grund schauen. Steine in vielen Farben und Formen liegen dort. Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her.

Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig, wie Schilfhalme wiegt er hin und her. Dein Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig.

Du hörst Vogelgesang und Bienengesumm. Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln im Sonnenlicht. Schau dir alles in Ruhe an. Verweile mit deinen Augen.

Du fühlst eine tiefe Ruhe in dir. Du bist ruhig und entspannt.

In einer Gartenhütte stehen Gießkannen. Du nimmst zwei der Kannen und füllst sie am Brunnen. Die Sommerblumen verlangen nach Wasser. Die vollen Kannen sind sehr schwer. Du fühlst, wie schwer sie sind. Deine Arme sind ganz schwer. Die Arme sind schwer, ganz schwer. Du gießt die Blumen. Nachdem du sie gegossen hast, stellst du die leeren Kannen wieder ab. Du fühlst dich erleichtert. Die Arme sind gelöst und entspannt.

In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst sie für die Gartenarbeit an. Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Du läufst über die Erde und trittst sie fest. Nach getaner Arbeit ziehst du die Stiefel wieder aus. Deine Füße und Beine sind gelöst und entspannt.

Du legst dich zum Ausruhen ins duftende Sommergras. Du kannst den Duft des Grases und der Erde riechen. Es ist ein schöner warmer Sommertag. Du fühlst dich wohl. Ruhig und entspannt bist du. Du erholst dich voll und ganz. Die Sonne scheint. Du fühlst, wie sie dich wärmt. Sie scheint auf deine Arme, auf deine Beine, auf den ganzen Körper. Die Arme sind ganz warm. Die Beine sind ganz warm. Der ganze Körper ist warm, wohliger warm. Du genießt den schönen Tag. Deine Gedanken sind ruhig. Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber und verschwinden am Horizont. Nichts stört mehr. Alles ist ruhig. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du träumst noch ein wenig weiter.<sup>2</sup>

Begib dich aus dem Garten hinaus – das Gefühl der Geborgenheit wird dich auf deinem Weg zurück begleiten – fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt – fühle dieses Gefühl der

---

<sup>2</sup> Entnommen und überarbeitet von Stangl, W. (2020). Entspannungsgeschichten für Kinder  
Entspannungsgeschichten für Kinder. [werner stangl]s arbeitsblätter.  
WWW: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml> (2020-07-24).

Freude – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – verabschiede dich – spüre den Atem ein und aus – heben und senken des Brustkorbes – ein und aus.

Fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – und entspanne wieder – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke deine Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Überarbeitet nach © 2013 – 2020 Bärbel Schellenberg/Hierfindichwas.de