

Fantasie-Reise

Einstieg:

Mache es dir jetzt bequem. Wenn du liegen möchtest, dann lege dich auf den Rücken und strecke die Beine aus. Die Beine liegen nebeneinander. Die Arme liegen bequem neben deinem Körper. Wenn du auf dem Stuhl sitzen möchtest, dann sitze ganz auf deinem Po. Deine Beine stehen nebeneinander und deine Füße stehen auf dem Boden. Deine Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Deinen Kopf kannst du leicht absenken, aber achte darauf, dass er nicht auf die Brust fällt. Du atmest ruhig ein und aus. Du merkst, dass du langsam ruhiger wirst. Nichts stört dich mehr. Du kannst jetzt auch die Augen schließen. Du atmest ruhig und gleichmäßig.

Ich zähle jetzt gleich von eins bis zehn und dabei kannst du dich immer gelöster und entspannter fühlen, immer sicherer und immer ruhiger: Allein mit Hilfe der Fantasie gelingt es uns, Reisen in unsere innere Welt zu unternehmen.

- 1: Du kannst dich jetzt entspannen.
- 2: Du vergisst alles, was um dich herum geschieht.
- 3: Du atmest ruhig und gleichmäßig.
- 4: Du fühlst dich ganz sicher und ganz ruhig.
- 5: Du bist immer gelöster und entspannter.
- 6: Du merkst: Meine Arme sind ganz ruhig.
- 7: Auch bei deinen Beinen stellst du fest: Meine Beine sind ganz ruhig.
- 8: Du kannst jetzt einfach abschalten.
- 9: Du fühlst dich ganz sicher und ganz ruhig. Nichts stört dich mehr.
- 10: Du bist jetzt bereit für eine Traumreise in deine Fantasie.



Hauptteil:

Du stehst an einem Bahnsteig, der Zug fährt gerade in den Bahnhof ein. Er hält quietschend und zischend an, die Türen öffnen sich. Eine freundliche Schaffnerin steigt aus... sie lädt dich ein, den Zeitreisezug zu besteigen. Du überlegst kurz, dann steigst du ein... Du hast ein eigenes Abteil in diesem gemütlichen Zug. Stelle dir das Abteil genau vor... Während du das Abteil betrachtetest, kommt die Schaffnerin zu dir. „Einmal in die Zukunft und wieder zurück.“, sagst du zu ihr. Die Schaffnerin nickt dir zu, gibt dir eine Fahrkarte und verabschiedet sich mit den Worte: "Wir fahren bald los". Der Zug kommt ins Rollen, wird immer schneller, draußen sausen Bäume, Felder, Häuser vorbei. Und dann... also ob die Schwerkraft ausgesetzt wäre, schwebst du durch Raum und Zeit.

Dann fährst du in einen Bahnhof ein. Du steigst aus und gehst auf den Bahnhofsvorplatz. Du schaust dich um.

Weißt du, wo du bist? Bist du an einem einsamen Bahnhof, mitten auf dem Land oder stehst du in einer Stadt? In welcher Gegend bist du? Siehst du irgendwo Berge... oder das Meer... oder Felder... oder Wald? Siehst du einen Fluss oder einen See? Bist du irgendwo in Deutschland oder sogar im Ausland? Welche Sprache sprechen die Menschen um dich herum?

Nach dem du dich umgeschaut hast, gehst du zu einem großen Zeltlager. Nach einiger Zeit bemerkst du, dass du beim Pfadi-Bundesunternehmen bist. Wie fühlt es sich an? Nimm Farben, Klänge, Gerüche, Worte, Musik wahr. Du beschließt einen Spaziergang über den Lagerplatz zu machen.



Wen siehst du um dich herum? Deine Freundinnen und Freunde aus dem Trupp? Andere Pfadis aus deinem Bezirk? Andere Pfadis in deinem Alter, die du noch nicht kennst?

Und was passiert gerade um dich herum? Womit sind die anderen Pfadis beschäftigt? Spielen sie etwas? Schlendern sie über den Zeltplatz? Unterhalten sie sich? Kochen sie? Bauen sie etwas? Kannst du erkennen, ob es ein Motto gibt? Und was ist mit dir? Worauf hast du Lust? Was möchtest du jetzt tun? Brennst du darauf, die anderen kennenzulernen? Willst du lieber irgendwo am Lagerfeuer sitzen? Willst du etwas spielen? Willst du etwas neues Lernen?

Stelle dir nun vor, ein paar Tage sind vergangen. Es ist der letzte Abend vor der Abreise, du sitzt zusammen mit tausend anderen Pfadis vor einer Bühne. Auf der Leinwand werden Fotos davon gezeigt, was ihr in den letzten Tagen erlebt habt. Was siehst du?

Nimm dir noch ein paar Minuten Zeit für einen letzten Spaziergang über den Lagerplatz. Schau dich um. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was möchtest du in Erinnerung mit nach Hause nehmen? Und dann weißt du, dass es Zeit ist, sich von dem Bundesunternehmen zu verabschieden. Mit einem Mal sitzt du wieder im Zug, in dem gemütlichen Abteil... du bist auf dem Heimweg. Und damit geht auch die Fantasiereise so langsam zu Ende.



Rücknahme:

Fühle die Entspannung deines Körpers und die wohlige Wärme – kannst du deinen Atem wahrnehmen? Das ein und aus – ein und aus – der Atem fließt durch deinen ganzen Körper – und jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt – ein und aus – ein und aus – nimm das Heben deines Brustkorbes wahr – und das Absenken deines Brustkorbes – ein und aus – völlig entspannt – jetzt kehre in Gedanken zurück aus deiner Fantasie – verabschiede dich – spüre den Atem – ein und aus – das Heben und Senken deines Brustkorbes – ein und aus.

Und wenn ich jetzt gleich von zehn bis eins zähle, kannst du allmählich zurückkehren ins Hier und Jetzt. Wenn du wach geworden bist, fühlst du dich ruhig, zuversichtlich, stark, selbstbewusst und zufrieden.

10: Du kannst zurückkehren ins Hier und Jetzt.

9: Du fühlst dich gelassen, ruhig und zufrieden.

8: Du wirst allmählich wieder wach.

7: Du genießt deine Ruhe, Schwere und Wärme.

6: Erstaunlich, wie ruhig du dich fühlen kannst.

5: Es ist schön zu wissen, dass du entspannt sein kannst.

4: Es macht Spaß, seine Fantasie zu entfalten.

3: Du ballst deine Hände zur Faust (wiederholen, bis alle Kinder die Anweisung umsetzen).

2: Du streckst deine Arme und atmest tief ein und aus.

1: Du öffnest die Augen und bist wieder da.

Achtung: das sind Dies sind nur Vorschläge. Bitte formuliert den Text so aus, dass er zu Eurer Gruppe passt. Achte darauf, dass du die Zeit zum Vorlesen nimmst und ruhig und entspannt bleibst.

