

Traumreise

Ziel: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich entspannen und mit ihrer Fantasie Grenzen überschreiten.

Alter: ab 10 Jahren

Material: gemütlicher, größerer Raum und idealerweise pro Person eine Decke, eventuell ruhige Musik

Methode: Bei Fantasiereisen handelt es sich um gelenkte Tagträume, in denen sowohl Erwachsene als auch Kinder lernen, in ihrer Fantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln, mitunter auch um Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen. Sie helfen, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht herzustellen und Fantasie und Kreativität zu fördern. Für die Vorbereitung ist wichtig, eine passende Zeit zu wählen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ruhig werden und sich auf sich selbst konzentrieren können. Die Traumreise wird mit entspannter, ruhiger Stimme vorgetragen. Dabei immer wieder darauf achten, kleine Pausen für die Fantasie einzubauen. Zur Erinnerung findest du im Text Pünktchen und Absätze.



Du liegst ganz entspannt auf Deiner Unterlage und schließt deine Augen. Du konzentrierst dich ganz auf dich selbst. Die Geräusche im Raum sind nicht wichtig. Du atmest langsam ein... und wieder aus. Ein... und aus. Ein und aus... Du lässt deine Gedanken vorbeiströmen, ohne einen von ihnen besonders festzuhalten. Dein Körper wird leicht und sicher auf dem Boden und wird schwer... und immer schwerer. Du atmest ein... und aus. Du bist ganz ruhig und entspannt und atmest weiter ein... und aus. Du kommst mit auf eine Reise, heraus aus diesem Raum, heraus aus dieser Zeit. Du liegst auf einer Wiese, mitten im Gras. Die Sonne scheint und wärmt deinen Körper. Langsam öffnest du deine Augen und blickst dich um. Links von dir steht ein Baum. Seine Blätter rascheln leise und leuchten in allen möglichen Grüntönen. Du drehst deinen Kopf auf die andere Seite. Rechts von dir befindet sich eine große Wiese mit weißen Gänseblümchen, gelbem Löwenzahn und rotem Mohn. Ein leichter Windhauch weht ihren Duft herüber. Du stützt dich mit deinen Armen etwas ab und blickst geradeaus. Genau vor dir beginnt ein Weg, der durch den Wald führt. Die Sonne scheint zwischen den Ästen hindurch und du hörst ein paar Vögel zwitschern. Du beschließt dem Pfad zu folgen. Also stehst du auf und gehst los. Vorbei an ein paar Büschen und Bäumen. In einiger Entfernung entdeckst du ein Schild, doch →

➡ du kannst es noch nicht lesen. Hinter dem Schild scheint der Wald zu enden. Du gehst näher an das Schild heran. Es ist aus hellbraunem Holz und auf ihm kannst du die Aufschrift lesen: örtliche Grenzen. Du gehst an dem Schild vorbei und aus dem Wald hinaus. Vor dir siehst du den Weg der vorbeiführt an dem Eiffelturm, dem Brandenburger Tor, einer Pyramide, der Oper von Sydney und dem Big Ben. All dies steht links und rechts vom Weg. Außerdem kannst du etwas weiter weg eine Wüstenlandschaft und den Mount Everest erkennen.

Durch diese Landschaft laufen viele Menschen, der unterschiedlichsten Nationen und versuchen sich zu unterhalten. Doch die meisten sprechen verschiedene Sprachen. Du lauschst und hörst verschiedene Wörter: „Ni hao“, „Szia“, „Salut“ und „Ciao“. Die Menschen gehen ebenfalls den Weg entlang, auf dem du dich befindest. Sie versuchen sich miteinander zu unterhalten, aber können einander nicht verstehen.

Während du dir immer noch die Wahrzeichen der verschiedenen Länder ansiehst, läufst du langsam an einem weiteren Schild vorbei. Dieses Schild sieht genauso aus, wie das erste. Auf ihm steht: „Grenzen der Sprache“. Als du an ihm vorüber gehst, fällt dir auf, dass du plötzlich verstehst, was die Menschen um dich herum sagen. Sie begrüßen einander und unterhalten sich über ihre Familien, ihre Freunde und das Wetter. Sie tauschen sich auch über ihre Kulturen aus. Du siehst, wie sich Menschen allen Alters und aller Herkunft freundlich miteinander unterhalten. Ab und zu grüßt auch dich jemand und du grüßt zurück.

Du gehst weiter den Weg entlang und siehst ein weiteres Schild, auf dem „Grenzen des Möglichen“ steht. Du gehst weiter. Am Wegesrand siehst du hellblaue Bäume, vor einem gelben Himmel. Auf einer roten Wiese grast ein schwarzes Einhorn, neben einem Schaf, das aus pinker Zucker-

watte besteht. Als du in den Himmel blickst, siehst du eine Hexe und einen Zauberer, die sich ein Besenrennen liefern und Loopings schlagen, während sie in der Luft sind. Rechts von dir befindet sich eine Wiese, die nur aus Watte zu bestehen scheint.

Du gehst den Weg weiter entlang und siehst ein Schild, auf dem „Realität“ steht. Du gehst an dem Schild vorbei, und die Wiese wird wieder grün. Der Weg endet auf einer Wiese. Auf der linken Seite steht ein Baum. Dir fällt auf, dass es der gleiche Baum ist, neben dem du am Anfang auf der Wiese lagst. Du blickst ein Stück nach vorne und siehst dort, wie der Weg, den du gegangen bist, beginnt. Du legst dich wieder auf die Wiese und betrachtest den Himmel. Du riechst die Blumen, die rechts von dir auf der Wiese wachsen und schließt deine Augen. Du erinnerst dich noch einmal an den Weg, den du gegangen bist.

Du atmest ein und aus.

Du verabschiedest dich von dieser wundersamen Welt und weißt, dass du jederzeit wieder zurückkehren kannst. Dann kommst du langsam wieder zurück in diesen Raum.

Bewege deine Finger ein wenig und strecke deine Arme und Beine, lass deine Augen aber noch geschlossen.

Fühle, wie sich deine Muskeln an- und entspannen.

Ich zähle jetzt langsam von 5 runter und dann öffnest du deine Augen

5...4...3...2...1...0.

Du kommst wieder hier in diesem Raum an.

Du streckst Dich und siehst Dich um.