

## Was ist eine Fantasiereise?

Fantasiereisen werden häufig auch "Traumreisen" genannt. Dies ist ein Verfahren, welches auch in der Psychotherapie als imaginatives Verfahren angewandt wird. Dabei soll durch die imaginäre Vorstellungen ein sicherer Ort geschaffen und die innere Kraft aktiviert werden.

Im Alltag begegnen uns viele stressige Momente. Auch Kinder nehmen bereits in den ersten Lebensmonaten viele Faktoren wahr, können diese jedoch nicht artikulieren. Je älter sie werden, können sie jedoch mit Techniken wie den Fantasiereisen die Entspannung einkehren lassen. Stress kann auch bei atopischen Erkrankungen wie Neurodermitis oder Asthma dafür sorgen, dass das Krankheitsbild sich wieder verschlechtert. Eine Fantasiereise hilft dabei, nach einem unruhigen, stressigen Tag in der Schule oder Zuhause wieder in die Entspannung zu kommen. Dabei gilt: Je öfter die Übung gemacht wird, desto einfacher wird es für Ihr Kind.

## Was gibt es bei der Fantasiereise zu beachten?

In der Regel werden Fantasiereisen durch einen Erzähler vorgelesen. Dabei werden alle Sinne des Kindes ganz individuell aktiviert. Lassen Sie immer wieder Pausen zwischen den Sätzen. Bei unserem Beispiel mit der Treppe ist es sinnvoll, das Kind in Gedanken ganz in Ruhe die Treppe heruntergehen zu lassen. Auch beim Ansprechen der Sinne ist es sinnvoll, einige Sekunden zu verharren. Erst dann kann die Kreativität einkehren und mit ihr alle Sinne. Ziel ist es, dass Ihr Kind einen eigenen Platz im Kopf hat, an den es gerne zurückkommt.

# Bereit?



## Dann kann die Reise losgehen!

## Fantasiereise für Kinder ab dem Grundschulalter

Für eine tiefere Entspannung ist es gut, wenn Du diese Übung **mehrmals in der Woche** durchführst. Das ist ein bisschen wie Vokabeln lernen, je öfter Du Dich entspannst, desto leichter wird es Dir fallen.

Mach es Dir bequem, Du kannst auf dem Boden oder Deinem Bett liegen oder Du setzt Dich auf einen Stuhl. Wenn Du magst schließt Du Deine Augen oder Du suchst Dir einen Punkt im Raum, auf den Du schaust.

Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie sich bei jeder Einatmung Dein Bauch und Dein Brustkorb heben und beim Ausatmen wieder senken.

Wenn Gedanken in Deinen Kopf kommen, dann beachte sie nicht weiter und atme einfach ruhig weiter ein und aus.

Stell Dir vor, Du stehst am Beginn einer Treppe, die hinunterführt zu einem Ort der Entspannung. In Deiner Fantasie stellst Du Dir nun diese Treppe ganz genau vor.

Wie sehen die Stufen aus?

Hat die Treppe ein Geländer?

Aus welchem Material ist die Treppe gemacht?

Befindet sie sich in einem Gebäude oder ist sie im Freien?

Mal es Dir in Deinen Gedanken so aus, wie Du möchtest. Die Stufen Deiner Treppe führen Dich hinab zu einem Ort, an dem Du Dich entspannen kannst. Immer wenn Du in Deiner Fantasie eine Treppenstufe hinabsteigst, atmest Du langsam durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Zähle nun in Gedanken langsam von 1 bis 20 und mit jeder Zahl atmest Du ruhig ein und aus und steigst eine Treppenstufe nach unten. Mit jeder Treppenstufe, die Du hinabsteigst wirst Du immer ruhiger und entspannter.

Wenn Du einen sehr stressigen Tag hattest und Dich nicht so schnell entspannen kannst, dann kann Deine Treppe auch mehr Stufen haben, so wie es für Dich passt.

Wenn Du am Ende Deiner Treppe angekommen bist, erreichst Du einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst und an dem Du Dich entspannen kannst. Stell Dir diesen Ort in Deiner Fantasie vor.

Ist es ein Ort, an dem Du schon einmal gewesen bist oder ein Ort, den Du ganz neu in Deiner Fantasie erschaffen hast.

Nimm Dir Zeit und schau Dich in deiner Fantasie an diesem Ort um.

Was kannst Du sehen?

Kannst Du vielleicht auch etwas hören, fühlen, riechen oder schmecken?

Such Dir in Gedanken einen Platz zum Verweilen und atme dabei weiter ruhig ein und aus und genieße die Ruhe und die Entspannung, so lange wie Du magst.



Wenn Du einschlafen möchtest, dann bleibe an diesem Ort und atme entspannt weiter.  
Wenn Du die Entspannungsübung aber am Tag durchgeführt hast, dann verabschiede Dich in Gedanken von Deinem Fantasieort und steige die Stufen der Treppe wieder hinauf und zähle jetzt in Gedanken von 20 bis 1.

Wenn Du auf der obersten Treppenstufe angekommen bist, kannst Du Dich räkeln und strecken, so wie morgens nach dem Aufwachen, Du kannst Deine Hände zu Fäusten ballen und wieder entspannen.  
Dann atmest Du noch einmal tief ein und aus.  
Wenn Du die Augen geschlossen hattest, öffnest Du sie wieder und fühlst Dich entspannt und voller Energie für alles, was Du noch machen möchtest.



Die Übung kann Dir helfen, wenn Du abends nicht gut einschlafen kannst oder wenn Du nach der Schule gestresst bist. Jedes Mal, wenn Du Deine Treppe hinuntersteigst, wird Dein Fantasieort dort sein. Wenn Du magst kannst Du immer neue Details hinzufügen und ihn verändern oder es bleibt alles so, wie beim ersten Mal. Du kannst diesen Ort auch malen und das Bild aufbewahren und darauf schauen, wenn Du gestresst bist und vielleicht keine Zeit hast, die ganze Übung durchzuführen. Dann schau auf das Bild und atme ein paarmal tief ein und aus, auch das kann schon helfen, den Stress zu reduzieren.