

## Was ist eine Fantasie-, Märchen- oder Traumreise

Durch das Erzählen einer Traumreise müssen sich die Teilnehmenden Zeit nehmen und können so in einer Traumwelt entspannen.

Es ist wichtig, dass die Zuhörenden eine entspannte Position einnehmen und nicht gestört werden.

Durch eine ruhige Stimme durch eine\*n Sprecher\*in kann sich der Körper entspannen und die Bilder, die erzählt werden, im inneren Auge vorgestellt werden. Sie kommen durch das Erzählen so in eine anderen Welt.

Eine Fantasiereise besteht üblicherweise aus fünf Teilen:

- Vorbereitung; Wir brauchen eine angenehme Atmosphäre (z. B. Raumdüfte, Hintergrundmusik, Naturgeräusche, gedämmtes Licht)
- kurze Entspannung (siehe Einstieg)
- Hauptteil: Geschichte (ca. 15 Minuten, bis zu 30 Minuten); dabei häufige Pausen (von 10 Sekunden bis zu 2 Minuten), damit die Zuhörenden Zeit hat, sich in die Bilder einzufühlen
- Rückkehr in die Realität durch tiefes Durchatmen, sich strecken und Gähnen zur Kreislaufaktivierung
- Gespräch oder freies Malen/Gestalten zur Auswertung.

Du legst dich ganz entspannt hin.

Deine Arme und Beine werden ganz schwer und du atmest ganz gleichmässig.

Du lässt dein Atmen fließen. Ein... und wieder aus.

Konzentriere dich auf dein Atmen, wie die Luft hineinfliesst und wieder hinausströmt.

Mit jedem Atemzug wird dein Körper schwerer und entspannter.

Du liegst da mit deinen geschlossenen Augen und riechst den Geruch von frischem Gras. Er ist sehr stark, es könnte sein, dass es gerade erst gemäht wurde. Es riecht nach wirklich frischem, saftigem Gras. Du schaust dich um und siehst, dass du auf einer schönen Wiese liegst. Es hat verschiedenes Moos, das sich ganz weich anfühlt. Wie ein Kissen, das die Erde und Steine bedeckt, und dazwischen spriessen einige Glückskleeblätter. Verschiedene Gräser in allen Grüntönen sind auf dieser Wiese zu sehen. Dazwischen entdeckst du kleine Gänseblümchen. Es ist Frühling und du kannst auch einige Narzissen und Tulpen sehen. Du schaust in den Himmel. Über dir ist ein Baum mit ganz hellgrünen kleinen Blättern.

Der Wind wirbelt um sie herum und die feinen jungen Äste bewegen sich dazu.

Feine Sonnenstrahlen blitzen zwischen dem Blättergrün zu dir hinunter. Manchmal musst du die Augen schliessen, weil es dich blendet. Das Farbenspiel ist wunderschön und eine leichte Frühlingsbrise weht in dein Gesicht.

Du hast die Augen geschlossen und atmest diesen Duft der Natur in dich hinein und atmest diesen aus.

Ein und aus.

Langsam wirst du wieder hierher kommen. Du atmest weiterhin entspannt ein und wieder aus.

Und spürst, dass du wieder angekommen bist. Strecke dich, mache dich lang, atme ein und aus. Mache ganz langsam die Augen wieder auf und lasse dir dabei Zeit, die du brauchst.