



Die Stille entdecken - Entspannungstraining mit Kindern

Modifiziert nach Dr. Dieter Breithecker

Der Zeit- und Leistungsdruck in unserer heutigen Gesellschaft macht auch vor unseren Kindern keinen Halt. Spätestens mit der Einschulung werden sie verstärkten psycho-physischen Belastungen ausgesetzt, wie z. B.

- stundenlangem Stillsitzen auf überwiegend schlechten Schulmöbeln,
- einseitigen Sinnesbelastungen bei hochkonzentrierten Tätigkeiten am Computer,
- zunehmendem Leistungs- und Notendruck

Aber auch die Freizeitgestaltung überschreitet immer mehr die Bewältigungskapazitäten unserer Kinder. Kinder werden mit dem Auto aus der Schule abgeholt, hektisch wird das Mittagessen eingenommen, schnell die Hausaufgaben erledigt, dann die diversen Nachmittagstermine wie z. B. der Schwimmkurs, die Verabredung mit den Freunden. Auch die Fernsehsendung um 19.00 Uhr darf nicht verpasst werden.

Kinder führen teilweise schon einen Terminkalender wie Erwachsene

"Verplante Kindheit" nennen Wissenschaftler die Terminhetze, denen Kinder vermehrt ausgesetzt sind. Gut gemeinte Bemühungen, ihnen möglichst viel Abwechslung zu bieten, sie möglichst früh in vermeintlich entwicklungsfördernde Spezialkurse zu schicken, bescheren Ihnen schon einen vollen Terminkalender. Hinzu kommen gestresste Eltern, deren Hektik und Unruhe sich auf die Kinder abfärbt. All das trägt im verstärkten Maße dazu bei, dass die für die Gesundheit so wichtige Balance von Anspannung und Entspannung gestört wird. Aufgebaute Spannungen werden immer weniger abgebaut.

Die Folge: etwa 15% klagen gelegentlich über stresstypische Störungen, wie schlechtes Einschlafen, Kopf- und Bauchschmerzen. Dies sind deutliche Warnsignale.

Kinder wollen "einfach nur mal in Ruhe zu spielen"

In der Hektik und Unruhe des heutigen Alltagslebens benötigen Kinder Ruhe und Entspannung als ausgleichende Funktion. Beim spielen, rennen und toben mit anderen ziehen sich Kinder auch immer einmal für kurze Zeit zurück.

Eine bewährte Möglichkeit, die Balance der Kinder wieder herzustellen sind Anlässe, die möglichst **alle Sinne "wecken"**. Infolge der zunehmend einseitigen und hochkonzentrierten Inanspruchnahme der optischen und akustischen Sinnesorgane vor dem Computer und dem Fernseher sind Verspannungen vorprogrammiert - einseitige "Sinneskost" mit Reizüberflutung.

Sorgen Sie dafür, dass die Sinne der Kinder in Balance bleiben

Insbesondere ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, speziell im Wald, stellen eine ideale Möglichkeit dar, Ruhe und Stille als Form der Entspannung zu erfahren. Die Natur kann als



fördernde Reizumwelt für Kinder bezeichnet werden, die sowohl ausreichende Bewegungsmöglichkeiten als auch vielfältige sinnliche Erfahrungen bereithält. Diese sind für eine harmonische körperliche, geistige und seelische Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Im Gegensatz zu den meist sterilen Parkanlagen, Spielplätzen und zubetonierten Innenstädten kann gerade der Wald als ein natürlicher Lebensraum noch direkte Naturerlebnisse für Kinder ermöglichen. Darüber hinaus bietet gerade dieser Ort für Kinder zahlreiche attraktive, spannende und zur Entdeckung auffordernde Anlässe.

Die von der Natur ausgehende Ruhe und die alle Sinne gleichmäßig ansprechenden Eindrücke, ermöglichen nicht nur den Kindern einen ausgleichenden Pol zur Hektik des Alltags. Auch wir als Erwachsene genießen die ruhige Atmosphäre des Waldes zu unserer eigenen Erholung.

Ruhe und Entspannung erreichen wir aber auch, wenn wir uns auf nur einen Sinnesbereich konzentrieren müssen, wie z. B. auf unseren Tastsinn.

Igelball-/Tennisballmassage

Ein Kind massiert den Rücken, die Arme und die Beine des bäuchlings auf dem Boden (Wolldecke) liegenden Kindes. Wirbelsäule und Schulterblätter werden nur leicht berührt. Die Massage erfolgt in langsamen und kreisförmigen Bewegungen.

Hinweis: Sprecht mit dem Kind ab, ob der Druck der Massage angenehm oder zu stark ist. Ein zu starker Druck kann sofort die Muskelanspannung noch verstärken.

Liegen dagegen schon starke Verspannungen vor, die sich unter anderem in wiederholt auftretenden Einschlafstörungen oder auch Kopfschmerzen zeigen können, sind gezielte Entspannungstechniken auch schon im Kindesalter zu empfehlen.

Entspannungstechniken sollen Kinder befähigen, die Muskeln des Körpers wie auch die geistig-emotionale Befindlichkeit zur Lösung und Ruhe zu bringen.

Worauf Sie bei Entspannungstechniken achten sollten!

Von *aktiven* zu *passiven* Entspannungstechniken!

z.B.: Aktiv – von der Anspannung zur Entspannung (Schwamm ausdrücken)

Eine sehr bewährte Entspannungstechnik bei Kindern ist eine Methode, indem unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder losgelassen (entspannt) werden. Folgender Ablauf hat sich bei Kindern bewährt:

- Konzentration auf eine Muskelgruppe. Die Aufmerksamkeit wird auf die anzuspannende Muskulatur gelegt.
- Auf ein vereinbartes Zeichen, z. B. "jetzt", werden die Muskeln während des Einatmens langsam angespannt.



- Die Maximalanspannung sollte bei Kindern bis etwa acht Jahren nicht mehr als fünf Sek. betragen (Gefahr der Pressatmung). Ältere Kinder 5-7 Sek.
- Auf ein vereinbartes Zeichen, z. B. "loslassen", wird die Muskelanspannung wieder gelöst. Es schließt sich eine Pause von mindestens 10 Sekunden an, damit Zeit für die Wahrnehmung des Entspannungsgefühls geschaffen wird.
- Während des Anspannens und Entspannens können auch Berührungshilfen - der anzuspannende Muskel wird mit dem Zeigefinger berührt - gegeben werden, die die Wahrnehmung der jeweiligen Spannungsqualität sichert. Auch verbale Unterstützungen wie "Mache die Beine so hart wie ein Besenstiel" (...). "Spür was nun passiert, wenn deine Beine von allein locker und weich werden", können bei der Umsetzung hilfreich sein.

Bei den eigentlichen Spannungsübungen liegt das Kind wieder auf einer Wollecke auf dem Boden. Sie können die Übungen aber auch vor dem Schlafen gehen im Bett anwenden. Viele Kinder schlafen danach viel besser ein. Die Beine und die Arme des Kindes liegen entspannt auf der Unterlage. Wir verpacken die Entspannungsmaßnahme in ein bildliches Spiel:

"Einen nassen Schwamm ausdrücken"

Das Kind fängt mit der rechten Hand an. "Stell dir vor, du hast einen feuchten Schwamm in einer Hand." "Drücke jetzt den Schwamm fest zusammen, immer fester bis der letzte Tropfen Wasser herausgepresst ist!" "Lass jetzt schnell los!" "Strecke deine Finger, schüttele deine Hand aus und lege sie wieder locker auf den Boden!" "Spüre, wie etwas Warmes durch deinen Arm strömt!" "Probiere dasselbe noch einmal!" Im Anschluss daran erfolgt die Übung mit der linken Hand. Und dann hat das Kind in beiden Händen einen Schwamm. Wichtig ist, dass Kinder dabei ruhig weiter atmen und nicht pressen.

Weitere kindgerechte Möglichkeiten stellen folgende Anregungen dar, die nach der vorangegangenen Systematik ablaufen können.

- Starken Mann, starke Frau darstellen - Fäuste ballen, Arme beugen, Bizeps zeigen,
- Böse schauen - Gesichts-Grimasse zeigen, Gesicht anspannen,
- angestrengt über etwas nachdenken - Stirn runzeln und in Falten legen,
- Kraftprotz darstellen/Bodybilder darstellen - gesamten Oberkörper anspannen, "Knöpfe abspringen lassen,
- Zahnschmerzen haben - Augen zusammenkneifen,
- Mund verschließen, Geheimnis haben - Lippen zusammenpressen,
- Gipsbein haben - Bein anspannen,
- "Schlankmacher" - Bauch anspannen, sich dünn machen,
- "Pospanner" - Pobacken zusammenkneifen, Fünf-Mark-Stück einklemmen,
- einen Baum darstellen - gesamter Körper ist angespannt.



Gorilla und Schlappmann

Die Kinder spannen alle Muskeln an, wie ein vor Kraft strotzender, angriffslustiger Gorilla, der zeigen will, dass er der Größte und Stärkste ist. Durch einen Zauberstab werden sie in Schlappmänner verwandelt, die versuchen, möglichst wenige Muskeln anzuspannen. Durch diesen spielerischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Entspannung effektiver. Gorillas und Schlappmänner können liegen, stehen, gehen usw.

Die Luftmatratze

"Du stellst dir vor, du bist eine Luftmatratze mit vielen Luftkammern". Ein Partner gibt nun mit einem permanenten Fingerdruck auf einen Körperteil das Zeichen zum Aufblasen. "Du (d. h. die ganze Luftmatratze) füllst dich prall mit Luft. Alle deine Muskeln spannen sich dafür an und werden ganz fest". Nach Herausnahme des Stöpsels (Finger entfernen) entweicht die Luft langsam.

Schwieriger ist es, wenn nur eine Luftkammer aufgeblasen wird, z. B. rechtes oder linkes Bein, ein Arm, evtl. der Po oder der Bauch (Achtung: keine Pressatmung).

1. Aktiv – passiv: Ein Kind massiert das andere (Entspannungskreisel)

Entspannungskreisel

Es wird immer paarweise gearbeitet. Ca. 6-8 Kinder legen sich sternförmig auf den Bauch. Neben jeden liegenden Kind nimmt ein anderes Kind platz.

Jetzt bekommt jeweils ein Kind eine Aufgabe z.B.:

- a. Igelball – Rückenmassage
- b. Kopfmassage – eine Hand Handschuh andere Hand ohne
- c. Pezziball – leichten druck mit dem Pezziball auf den Körper ausüben
- d. Sensus Magnus – Kopfmassage
- e. Nackenmassage mit Terakom
- f. Pilatesball – Massage durch leichten Druck

Das Kind behält sein Entspannungsmaterial und wandert immer nach ca. 3min weiter zum nächsten Kind. Somit muss das Kind sich nur auf ein Medium konzentrieren.

Bei den ersten Übungseinheiten am besten die Kinder miteinander sprechen lassen. Hinweise zur Ausübung geben und die Kinder befragen was ihnen am besten gefällt.

Später etwas Ruhe hineinbringen und die Entspannung wirken und spüren lassen.

2. Passiv – Phantasiereise

Das Gelingen von gezielten Entspannungsübungen bei Kindern **hängt sehr stark von der Bereitschaft und Fähigkeit ab**, inwieweit sie u. a. ruhig liegen, den gesprochenen Worten zuhören können. Da Kinder im Gegensatz zu Erwachsenen den Sinn solcher Verfahren noch nicht verstehen, sollten diese Übungen immer einen spielerischen Charakter haben. Anfangs sollten kürzere Entspannungszeiten (8-12 Min.) berücksichtigt werden. Insbesondere bildhafte



Darstellungen, die der Erlebniswelt des Kindes entstammen, tragen dazu bei, Entspannungsprozesse zu effektivieren. So können z. B. Phantasiereisen und Geschichten, die ruhige Bilder beinhalten, auch auf den Körper und den Geist beruhigend wirken. *Kinder benötigen bildhafte Vorstellungen*

Phantasiereisen, die Gefühle ansprechen

Die logische linke und die kreative rechte Hirnhälfte arbeiten bei diesen Spielen zusammen. Voraussetzung dafür ist eine Atmosphäre des Vertrauens. Eine Vorankündigung und behutsame Zurückführen sollte die Reise stets einrahmen. Der Übende wird langsam in die Alltagswelt zurückgeholt. Es wird der Entspannungszustand aufgelöst und der Kreislauf mit der Aufforderung sich zu bewegen wieder angeregt. Zur Auswertung von Phantasiereisen empfiehlt es sich, über Gefühle und Erlebnisse zu erzählen oder sie malen zu lassen. Geschlossene Augen, eine ruhige Entspannungsmusik (z.B. <http://www.entspannungsmusik-fuer-kinder.de>) sowie ein gut temperierter Raum unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und erleichtern es, die Aufmerksamkeit auf sich selbst oder nach innen zu richten.

Als Einstieg bieten sich die im Folgenden beschriebenen Beispiele an. Positive Erlebnisse sollten dazu genutzt werden, sich anhand spezifischer Fachliteratur intensiver dem Thema zu widmen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, dass Erwachsene durch die intensive und liebevolle körperliche Begegnung mit ihren Kindern eine stabile Eltern-Kind-Beziehung anbahnen und darüber hinaus selbst zur Ruhe kommen.

Reise durch den Körper

Ziel der Reise ist das Hineinspüren in einzelne Körperteile, welches letztlich die Entspannung bewirkt. Voraussetzung ist, dass die Kinder die Körperteile mit Namen kennen.

Das Kind liegt entspannt auf einer Wolldecke. Es ist günstig, wenn sich der Raum verdunkeln lässt. Zwischen den einzelnen Anweisungen erfolgen kurze Pausen. Das Kind sollte ausreichend Zeit haben, Empfindungen zu registrieren und den eigenen Körper zu beobachten.

Ein Elternteil beginnt die "Reise" mit folgenden ruhigen Worten: " Du liegst entspannt und ruhig auf dem Boden. Schließe die Augen, um die Aufmerksamkeit besser auf dich und deinen Körper zu lenken. Du hast Zeit, dich auszuruhen und entspannen. Deine Gedanken kommen und gehen. Sie ziehen an dir vorüber wie die Wolken am Himmel. Gehe nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Spüre den Kontakt deines Körpers, seiner einzelnen Teile zum Boden." "Spürst du den Daumen deiner rechten Hand, den Ringfinger" (...) die Reise geht weiter über den rechten Arm zur rechten Schulter, den rechten Brustkorb, zur Hüfte, (...) über das rechte Bein bis hin zum kleinen Zeh. Es folgt die linke Körperseite vom Scheitel bis zum Unterleib. Schließlich die Rückseite vom Hinterkopf bis zum Po.

Am Schluss der Reise wird das Kind langsam wieder aus der Entspannungsphase herausgeholt (Eine Ausnahme ist die Entspannung direkt vor dem Schlafengehen). "Du fühlst dich wohl. Atme tief ein, rekele und streck dich, bewege Arme und Beine, öffne deine Augen, stehe langsam auf und geh durch den Raum".



Die weiße Feder

Unsere Vorstellungen beeinflussen fast immer auch unseren Körper. Wenn sich die Bilder im Kopf ändern, ändern sich auch der Herzschlag, Blutdruck und Durchblutung.

"Setze dich gemütlich irgendwo hin und verwandle dich in eine weiße, leichte Feder - eine Feder von einem kleinen weißen Küken. Schließe deine Augen (...).

Du wirst federleicht und wirst von einem warmen Sommerwind aus dem Fenster hinaus getragen (...). Immer höher und höher schwebst du und musst gar nichts dazu beitragen (...). Der Wind streicht fein an dir vorbei (...). Du siehst grüne Wiesen mit vielen schönen Blumen (...) einen See mit kleinen Schiffchen (...) schau Dich um, woran fliegst Du noch vorbei? (...) und sorglos ziehst du über herrliche Wälder (...). Du bist zufrieden und voller Freude (...). Wunderschön ist es die Welt aus dieser Perspektive zu sehen (...). Frei und leicht schwebst du wieder durch das Zimmerfenster zurück (...) und verwandelst dich wieder zurück.

Auf deinem Stuhl reckst und streckst du dich (...) und kommst langsam wieder zu dir."

Leicht - Schwer

"Setze dich bequem auf die Kante deines Tisches und schließe die Augen (...). Halte beide Arme ausgestreckt nach vorne. Stelle dir vor, dass ein, zwei dicke Bücher auf deiner rechten Handfläche liegen (...). Du merkst, wie die Bücher schwer wie Blei werden (...); lass sie aber nicht fallen (...); du spürst das Gewicht (...). Deine linke Hand fühlt sich ganz leicht an (...). Stelle dir vor, dass am Handgelenk ein Luftballon befestigt ist (...). Merkst du, wie der Ballon an deinem Handgelenk nach oben zieht (...). Öffne nun die Augen!"

Bei den meisten Kindern ist die rechte Hand gesunken und die linke hat sich nach oben gehoben.

Was ist eine Phantasiereise?

Quelle: Planet Senior

Bei der Phantasiereise (häufig auch Traumreise genannt) begibt man sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine vertraute, angenehme Situation bringt. So können Phantasiereisen zum Strand führen, in einem Heißluftballon in die Lüfte gehen.... Bei der Phantasiereise sind den Themen keine Grenzen gesetzt. Die Reise können Sie sich selbst durch eigene Imagination vorstellen oder sich aber in die Situation durch eine zweite Person (z. B. Partner, Übungsleiter beim Sport) "entführen" lassen.

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit sich der "Reisende" aus der Alltags- oder Stresssituation heraus zurück nehmen kann und bewusst seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper lenkt.

Dann beginnt der Hauptteil, die eigentliche Phantasiereise. Die Entspannung bei der



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Phantasiereise ist am Besten gegeben, wenn sich die entsprechende Person mit dem Thema identifizieren kann. Wir haben Ihnen im Anschluss verschiedene Phantasierreisen aus unterschiedlichen Situationen aufgeführt. Bei der Phantasiereise ist es besonders wichtig, dass die Phantasiereise langsam und mit ruhiger Stimme vorgelesen wird. Es sollten Pausen zwischen den Sätzen gemacht werden, damit der "Phantasiereisende" sich die Situation in Ruhe vorstellen kann und dort eine Zeit verweilt. Im Anschluss an die Phantasiereise folgt der Schlussteil bzw. die Rückhol-Phase. Hier wird der "Reisende" sanft in das Hier und Jetzt zurückgeholt und wieder aktiviert.

Einleitung in die Phantasiereise

Lege dich in einer angenehmen Position auf die Unterlage.
Die Beine sollten hüftbreit ausgestreckt sein.
Die Arme legst du bitte locker entlang deines Körpers, ohne ihn zu berühren.
Die Hände sind geöffnet, sie sind ganz locker und entspannt.
Die Fußspitzen fallen locker nach außen.
Schließe bitte deine Augen.

Spüre jetzt ganz bewusst den Boden unter dir.
Gebe dich voll und ganz diesem Gefühl hin.

Du liegst ganz schwer und entspannt auf dem Boden.
Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv.
Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig.
Die Hände und Arme sind ganz schwer.
Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer.
Die Füße und Beine sind ganz schwer.
Der Körper ist schwer.

Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst.
Du lässt los. Lass dich einfach fallen.
Spüre wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt.
Atme langsam und tief.
Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt.

Spannung weicht jedem Atemzug.

Du bist ruhig und entspannt.

Selbstanleitung zur Phantasiereise

Versuchen Sie doch einmal, selbst eine Phantasiereise anzuleiten. Bestimmt können Sie jemandem etwas Gutes tun, wenn Sie ihn mittels einer Phantasiereise in eine andere Welt versetzen. Sie können auch für sich selbst eine Phantasiereise vorbereiten, indem Sie Ihre Lieblingsphantasiereise auf Band sprechen. In der Phantasiereise-Sammlung finden Sie bestimmt eine passende Reise.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Für das Sprechen ist es ganz wichtig, dass Ihre Stimme beruhigend auf den Teilnehmer wirkt. Sprechen Sie ganz langsam und berücksichtigen Sie Pausen nach einzelnen Absätzen. Die Pausen sollten so gewählt sein, dass in der Zeit eine bildliche Vorstellung des Gesprochenen erfolgen kann. Versuchen Sie, leise aber deutlich zu sprechen.

Vielleicht möchten Sie das Gesprochene mit Musik oder Geräuschen begleiten. Optimal ist es, wenn die musikalische Begleitung zum Thema der Phantasieeise passt (leichtes Wasserplätschern, Vogelgezwitscher, „Die Moldau“ von Bedrich Smetana etc.). Die Musik oder die Geräusche sollten begleitend eingesetzt werden. Das bedeutet, sie sollten leiser als das Gesprochene sein. Zudem sollten es eher fließende Geräusche sein. Abrupte Laute, Bässe oder Trommel sind kontraproduktiv, da sie die Entspannung zwischenzeitlich auflösen können. Wenn Sie Musik einsetzen, können Sie diese in Momenten einer Sprechpause etwas lauter stellen.

Bevor die Rückholphase beginnt, warten Sie 2-3 Minuten und lassen die Phantasieeise noch nachwirken. Dafür kann auch wieder die Musik eingesetzt werden.

Rückhol-Phase

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

Atme tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam.

Spüre deine Arme und deine Beine.

Strecke und räkle dich wie eine Katze.

Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.

Strecke und räkle dich wie eine Katze.

Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen.

5-4-3-2-1 und 0.

Sammlung unterschiedlicher Phantasieeisen

Phantasieeise "Auf der grünen Wiese"

1. Einleitung in die Phantasieeise

2. Phantasieeise

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf eine grüne saftige Wiese, die im Sonnenschein liegt.

Du spürst unter deinen Füßen den weichen Boden.

Du spürst, wie die Gräser unter deinem Gewicht nachgeben.

Du drehst dich um und siehst, wie sich die Gräser schon wieder aufzurichten beginnen, sobald du deinen Fuß weiterbewegst.

Du lässt deine Augen über die Wiese schweifen, erfreust dich an den vielen Farben



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

und dem frischen Duft um dich herum
und entdeckst gar nicht weit von dir einen Stelle,
die dir besonders gut gefällt.

Auf dem Weg dahin wird der Geruch der Blumen und der Gräser intensiver.
Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.
Du hast die Stelle jetzt erreicht.
Der Rasen ist hier besonders flauschig und angenehm kurz.
Du lässt dich in das weiche Bett aus Gras sinken,
legst dich auf den Rücken, machst es dir bequem
und schaut in den Himmel.
Die Sonne scheint dabei auf deinen Körper und wärmt dich.

Du genießt die Ruhe und das Gefühl, nichts tun zu müssen.
Einfach nur da zu sein.
Vereinzelt stehen Bäume in deiner Nähe.
Vögel sitzen darin und singen.
Die Blätter bewegen sich im Wind, rauschen,
als ob sie sich mit den Vögeln unterhalten wollen.

Kleine Schäfchenwolken ziehen langsam am Himmel vorbei.
Du schließt die Augen
und hörst den Vögeln beim Singen zu.
Es klingt ein bisschen wie ein Kanon.
So als würde ein Vogel die Melodie vorgeben
und andere stimmen dann mit ein.

Ein Blumenduft verfängt sich in deiner Nase
und du rätselst, von welcher Blume er wohl kommen könnte.
Du schaust dich um und entdeckst sie zwei Meter entfernt von dir.
Schmetterlinge bewegen sich von Blüte zu Blüte,
treffen sich dort mit anderen Artgenossen
und flattern dann weiter über den Rasen.
Ihr Flug scheint mal angestrengt, wie Arbeit,
dann leicht wie ein Blatt, wenn der Wind sie trägt und taumelnd,
wenn ein Windstoß ihre großen Flügel erfasst und hinein bläst.

Das gleichmäßig tiefe Summen und Brummen der Bienen, Hummeln und anderer kleiner
Nektarsammler lässt dich etwas müde werden.
Du genießt es, Teil der Wiese zu sein.
Für den Moment spürst du die angenehme Wärme in deinen Gliedern.
Du betrachtest den blauen Himmel.
Weit oben ziehen einige wenige Wolken.
Vögel lassen sich scheinbar schwerelos vom Wind tragen.
Du schließt deine Augen für einige Minuten tiefer Ruhe und Erholung.
Die Gedanken sind frei.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Traumbilder kommen und gehen,
während du ruhig und gleichmäßig
die würzige, gesunde Luft der Pflanzen um dich herum atmest.

Nach einiger Zeit der tiefen Ruhe hast du das Gefühl, nun wieder aktiver werden zu wollen.
Du setzt dich auf, erfreust dich an dem Bild, das sich dir bietet.
Die Farben wirken nun kräftiger,
die Stimmen der Vögel und Insekten
sind leichter voneinander zu unterscheiden.

3. Rückhol-Phase oder alternativ:

*Du stehst auf und gehst deinen Weg zurück,
im Bewusstsein der Bewegungen deines Körpers.
Du bringst aus dieser Erfahrung Erfrischung und Erneuerung mit
und bist mit dem Öffnen deiner Augen wach und klar.*

Phantasiereise "Ein Tag am Strand"

1. Einleitung in die Phantasiereise

2. Phantasiereise

Stelle dir einen wunderschönen Strand vor.
Weißer, warmer Sand.
Das Meer liegt blau und weit vor dir.
Dein Blick verliert sich in der Ferne,
wo das Meer in den wolkenlosen weiten Himmel übergeht.
Die Sonne scheint warm.

Es ist ein Platz, der dir vertraut ist
und an dem du dich wohl fühlst.
Du hörst das Rauschen der Wellen,
die eine nach der anderen am Strand auslaufen:
Welle für Welle.

Du riechst die Meeresluft, die du tief in deine Lungen aufnimmst.
Vom Meer streicht eine Brise sanft über deinen Körper.
Du schmeckst den leicht salzigen Geschmack auf deinen Lippen.
Du fühlst dich wohl, wie schon lange nicht mehr
und genießt diesen wunderschönen Tag.

Du liegst im warmen weißen Sand
und während du dich dort entspannst,
spürst du die Wärme auf deinem Körper.
Die Wärme, die dich einhüllt
und angenehm durchströmt.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Es ist schön, nichts zu tun,
an nichts denken zu müssen,
einfach loslassen zu können.
Und mit jedem Atemzug, den du tust,
nimmt dieses Wohlgefühl zu.
Ruhe und Wärme laufen
wie eine Welle durch deinen Körper.
Vom Kopf bis hinunter zu den Zehen.

Du fühlst die Wärme der Sonne auf deinem Gesicht.
Alles entspannt sich: die Stirn, die Muskeln um deine Augen herum,
der Kiefer, der Mund und der Hals.
Die Welle zieht weiter
und breitet sich über deine Schultern aus:
warm, angenehm, wie eine sanfte Massage.
Über die Oberarme, die Unterarme und die Hände.
Mit jedem Atemzug läuft die Welle weiter:
über deinen Brustkorb, den Bauch, der sich hebt und senkt.
Eine heilende Wärme breitet sich in deinen Organen aus.
Eine Wärme, die du aufnimmst, während du loslässt,
dich treiben lässt, mehr und mehr.
Die Welle durchströmt die Oberschenkel, Unterschenkel und
die Füße, bis hinunter zu den Zehen.

Ein Zustand voller Wohlbehagen und Harmonie.
Während dein Körper tiefer und tiefer sinkt,
nimmst du deine Gedanken wahr, die dir durch den Kopf gehen.
Was immer es ist – Fragen, Erinnerungen – lass die Gedanken kommen.
Werde dir ihrer bewusst, um sie dann ziehen zu lassen.
Es gibt nichts zu tun.
Alles geschieht von alleine.
Alles ist gut und du lässt los.

Der Atem kommt und geht – kommt und geht.
Du fühlst, wie du dich bei jedem Atemzug mehr und mehr entspannst.
Du sinkst tiefer und tiefer.

Langsam wachst du auf, wie aus einem tiefen Schlaf.
Die Sonne steht hoch am Horizont.
Ein wunderschöner Tag.
Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf das Meer.
Du schaust auf das Meer. Es ist fast still.
Möwen ziehen weit draußen über den klaren Himmel.
Sanft umstreicht dich ein erfrischender Wind.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

3. Rückhol-Phase

Phantasiereise für Kinder "Der Apfelbaum"

1. Einleitung in die Phantasiereise oder alternativ:

Ich möchte euch heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür müsst ihr ganz leise sein und mir genau zuhören. Ihr werdet sehen, dass ihr allein mit eurer Phantasie eine Reise machen könnt, ohne in ein Flugzeug oder ein Auto steigen zu müssen. Dafür legt ihr euch bequem hin und schließt bitte eure Augen.

*Versuche nun, alle anderen Gedanken die du hast zu vergessen.
Stell dir vor, du wolltest schlafen, aber du bist nicht müde.
Du bist gespannt, wohin dich die Reise bringen wird.
Wird es ein Abenteuer oder vielleicht ein Ausflug?
Aber du weißt, du brauchst nicht mehr zu reden, nur noch zu lauschen.
Du liegst ganz ruhig und entspannt auf dem Boden.
Der Nacken und die Schultern fühlen sich leicht an.
Die Hände und Arme sind ganz entspannt.
Deine Beine können sich nun erholen vom vielen Laufen.
Das Gesicht ist ganz entspannt und du atmest ruhig.
Es gibt nichts mehr, was dich stört.
Du fühlst dich wohl und es geht dir gut.
Nun kann unsere Reise beginnen.*

2. Phantasiereise

Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert.
Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes.
Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.
Es ist schön hier oben und du wünschst dir,
nie wieder hinunter klettern zu müssen.

Fühlst du die Sonnenstrahlen,
die der warme Wind in dein Gesicht trägt?
Du blickst dich um.
Ist das nicht eine tolle Landschaft?

Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt.
Wie süß er doch schmeckt.
Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.
Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppelnd.
Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere,
die miteinander spielen.
Kannst du sie sehen?

Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft
von links nach rechts, von links nach rechts....



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Es ist ein angenehmes Gefühl.
Da- ein Regenbogen am Horizont.
So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben.

All diese Eindrücke haben dich müde gemacht.
Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel
und schläfst ein.

3. Rückhol-Phase oder alternativ:

*Wenn du wieder aufwachst, liegst du in deinem Bett.
Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.
Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
Atme tief durch, 3mal, 4-mal.
Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst.*

*Recke nun die Arme.
Strecke dich, wenn du willst.
Öffne nun langsam deine Augen.
Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.*

geschrieben von: Jörn Hilbert

Phantasiereise "Spaziergang auf dem Bauernhof"

1. Einleitung in die Phantasiereise oder alternativ:

*Du bist in deiner Wohnung und genießt die freie Zeit.
Du hast keine Termine, niemand will etwas von dir, alle Aufgaben sind erledigt.
Du bist leicht müde und freust dich, dass du endlich mal für dich allein bist.
Du machst es dir auf deinem Sessel bequem,
beide Fußsohlen berühren den Boden.
Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln
und dein Kopf sucht den Halt an der Sessellehne.
Mache es dir so bequem wie möglich und schließe deine Augen.
Spüre in dich hinein, ob du dich wohlfühlst.
Du kannst dich so hinsetzen, wie du es im Augenblick gerne hast.
Suche eine Haltung, in der du dich ganz wohl fühlst.
Du atmest tief ein und aus.
Mit jedem Atemzug sackst du tiefer in deinen Sessel.*

2. Phantasiereise

Nachdem du es dir bequem gemacht hast beginnst du, in dich hineinzuträumen.
Vor deinem inneren Auge siehst du dich auf einer wunderschönen Blumenwiese in der Nähe eines kleinen Baches.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Weit vor dir entdeckst du einen Wald, dessen Bäume dich zu rufen scheinen.
So gehst du jetzt ganz langsam den Bach entlang in Richtung des Waldes.
Du bist umgeben von der herrlich duftenden Blumenwiese, den hell und bunt blühenden Blumen.
Du hörst das Rauschen des Baches und spürst den Windhauch, der dich umstreicht.
Du setzt deine Füße langsam, einen nach dem anderen, in das Gras der Wiese.
Du hörst das Summen einer Biene und du schaust einem flatternden, bunten Schmetterling nach.
Und wie du dich ganz entspannt diesem Wald näherst, entdeckst du ein Haus am Waldrand.
Du setzt dich einfach in die Wiese und schaust dir das Haus genauer an.
Es ist ein sehr altes Gemäuer. Ein Fachwerkhaus mit dunkelgrünen Fensterläden.
Daneben steht eine Scheune, aus der gerade eine Gans heraus watschelt.
Ein Pferd wiehert und jetzt erscheint der Kopf des Pferdes am Scheunentor.
Es schaut kurz auf den Hof und dreht sich schnaubend wieder um und läuft in die Scheune zurück.
Es ist ein sehr beruhigendes und erholsames Bild, das sich dir bietet.
Dampf steigt aus dem Schornstein. Es scheint also jemand da zu sein.
Du stehst wieder auf und läufst den Weg langsam zurück.
Die Luft ist herrlich frisch und das lustige Vogelgezwitscher ist angenehm und verbreitet Frohsinn.

3. Rückhol-Phase oder alternativ:

*Nun verabschiedest du dich von dem Wald,
der bunten, duftenden Blumenwiese
und von dem Haus
und kommst langsam, so langsam wie du willst,
in deinem Tempo, wieder in dein Zimmer zurück.
Du bist entspannt und spürst, wie deine Augen noch geschlossen sind.
Du spürst, wie du auf deinem Sessel sitzt.
Du bewegst jetzt ein wenig deine Finger
und atmest etwas tiefer ein und aus, noch mal tief ein und aus.
Du dehnt und räkelst dich und öffnest die Augen.
Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, so als wärst du gerade aufgewacht.*

Phantasiereise "Ein Paradies im Weltall"

1. Einleitung in die Phantasiereise

2. Phantasiereise

Stell dir vor, dich hat gerade ein Raumschiff
zu einem Flug durchs Weltall abgeholt.
Die Reise geht zu einem neu entdeckten Planeten,
den vor uns noch niemand besucht hat.
Du schaust aus dem Fenster
und weit unter dir siehst du eine Kugel,
die sich immer weiter entfernt.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Das ist unsere Erde.
Sie ist leuchtend blau und
umringt von dunklen Flecken und hellen Streifen.

Umso weiter du dich ins All begibst,
desto mehr verändern sich die Farben des Himmels...
von blau zu rot ... gelb und grün.
Die Farben erscheinen dir wie ein Regenbogen.

In weiter Ferne siehst du die Sterne.
Sie funkeln und sehen aus wie Bergkristalle.
Du siehst Planeten, die wie Feuerbälle an dir vorbeiziehen.

Dann ist es soweit, wir landen auf dem noch namenlosen Planeten.
Die Türen des Raumschiffes öffnen sich.
Als erstes nimmst du ein Licht wahr,
das dir in dieser Atmosphäre milchig und transparent erscheint.

Dann siehst du einen erdigen Boden
und gehst einen Pfad entlang,
bis dir eine riesig grüne Wiese erscheint,
auf der fremdartige Pflanzen und Bäume wachsen.

Du siehst auch farbenprächtige Blumen,
die wie Schmetterlinge aussehen.
Es erinnert dich an das Paradies.

Du legst dich auf den Boden.
Deine Augen sind überwältigt
von den Farben und dem Wasserfall,
den du bei näherem Hinschauen entdeckst.

Du verweilst etwas und lässt die Zeit dahin fliegen.

Leider musst du dich auf den Heimweg machen.
Auf dem Rückflug nimmst du in der lilafarbenen Atmosphäre
grelle weiße Blitze wahr.

Winzig klein siehst du die blaue Kugel.
Die Erde wird immer größer und größer,
umso näher du auf die zufliegst.
Nun entdeckst du Hügel, Felder und Städte.
Das Raumschiff setzt dich genau in deiner Wohnung ab.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

3. Rückhol-Phase oder alternativ:

*Kehre langsam auf die Erde zurück.
Atme tief durch und spüre deinen Körper.
Spanne deinen Körper an und balle deine Hände zu Fäusten.
Atme noch einmal tief durch und räkele dich.
Öffne nun langsam die Augen.*

geschrieben von: Romina Thomas

Phantasiereise "Inselparadies"

1. Einleitung in die Phantasiereise

2. Phantasiereise

Stell dir vor, du befindest dich auf einer einsamen Insel.
Ein traumhafter Strand mit pudergleichem, schneeweißen Sand
und glasklarem Wasser.
Du liegst auf dem warmen, weichen Sand
und spürst die angenehmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Du kannst die frische Meeresbrise riechen.
Du atmest sie tief ein.
Sie ist salzig und erfrischend.
Du hörst das Meeresrauschen und die Möwen über dir.
Die kleinen Wellen, die an dem Strand sanft zerschellen,
erfrischen und kitzeln zugleich
auf angenehme Weise deine Füße.

Nach einer Weile stehst du auf und erkundest die Insel.
Weit und breit ist keine Menschenseele zu sehen.
Niemand stört dich. Die ganze Insel gehört dir ganz allein.
In ihrer ganzen Schönheit und Lieblichkeit
ist sie nur für dich bestimmt.
Du schaust dich um
und siehst hohe Palmen.
Ihre Blätter breiten sich über der gesamten Insel aus
und spenden ihr Schatten.

Du gehst zu den Palmen
und setzt dich wieder hin.
Du siehst noch eine Weile auf das
weite blaue Meer hinaus und entdeckst,
wie eine kleine Gruppe von Delphinen ganz verspielt herum tollt.
Ihre ungezwungene kindliche Art ist überwältigend.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Sie verkörpern den Gedanken von Freiheit.
Diese Freiheit willst du auch empfinden.

Nun stelle dir vor, du wärst auch ein Delphin
und du könntest mit den anderen Delphinen aus der Gruppe
gemeinsam um die Wette schwimmen
und dabei das tiefe blaue Meereswasser mit deinen Flossen durchschneiden.

Genieße diesen kostbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit.
Versuche, diese schöne Erinnerung gedanklich festzuhalten.

3. Rückhol-Phase

geschrieben von: Janni Karakostas

Phantasiereise "Der Duft des Waldes"

1. Einleitung in die Phantasiereise

2. Phantasiereise

Es ist ein sonniger Frühlingstag.
Du befindest dich auf einem weichen Weg mitten im Wald
Du fühlst den weichen Boden unter deinen Füßen,
er ist angenehm warm.
Du siehst die Sonne durch die Äste blitzen.
Sie wärmt dein Gesicht.

Am Wegrand sind einige wunderschöne Blumen.
Sie beginnen zu blühen.
Welche Form haben die Blüten?
Welche Farben haben sie?
Schau sie dir noch einige Momente genau an.

Die Luft duftet angenehm nach Frühling.
Du atmest sie tief ein.
Mit jedem Atemzug riechst du noch etwas intensiver
die Luft der frischen Natur.

Du gehst weiter.
In der Ferne entdeckst du ein Reh.
Es sieht friedlich und zufrieden aus.

Du hast Lust, dich ins weiche Moos zu legen.
Es ist sommerwarm.
Du fühlst die Wärme.
Das Moos bettet dich weich.
Es riecht zart und frisch.



Friends e.V.

Reha - Bildung - Sport vor Ort

Du bist entspannt und fühlst dich frei.

Direkt neben dir steht eine alte Eiche.
Ihr Holz duftet.
Kannst du es riechen?
Die Blätter wiegen sich in dem leichten Wind.

Du blickst nach oben.
Zwischen den Baumkronen erblickst du ein wenig vom Himmel.
Die Sonne blitzt durch die dichten Äste
mit den wunderschönen Blättern.
Welche Farbe haben sie?

Du genießt die angenehme Brise,
die deine Stirn sanft streichelt.
Tief atmest du die Düfte ein,
die der Wald dir schenkt.

Du bist gelöst und entspannt.
Nichts kann dich aus der Ruhe bringen.

3. Rückhol-Phase

geschrieben von: Jana Bücken und Simone Hehl

Phantasiereise "Urlaubsgefühle"

1. Einleitung in die Phantasiereise

2. Phantasiereise

In deiner Phantasie stehst du vor dem Tor einer alten Stadt.
Du schaust dir das Tor in aller Ruhe an.
Es ist sandsteinfarben und enthält Verzierungen.

Die Mittagssonne wärmt dich,
du spürst großes Wohlbefinden.

Du möchtest wissen, was sich hinter dem Tor befindet.
Du gehst hindurch.
Vor dir liegen nun mehrere Gassen,
du läufst langsam durch sie hindurch.
Du siehst alte Häuser - eine Kirche - eine Stadtmauer.
Alles wirkt durch den Schein der Sonne goldgelb.

Die Stadt strahlt eine große Ruhe aus.
Du fühlst dich wohl.
Um dich herum ist Stille, du hörst nur ein paar Vögel zwitschern.



Du schaust über eine Mauer und lässt deinen Blick in die Ferne schweifen.
Vor dir liegt das weite Panorama der Insel.

Du fühlst dich von dem endlosen Meer und dem glitzernden Strand angezogen
und machst dich auf den Weg dorthin.
Irgendetwas an diesem Strand ist anders, irgendwie fühlt sich alles anders an.
Du bist hier allein, der Strand gehört ganz allein dir.

Du legst dich auf den warmen, weißen Sand.
Du spürst, wie warm und weich sich der Sand unter dir anfühlt.
Du schaust in die endlose Ausdehnung des Himmels über dir.
Einige Möwen gleiten im Wind dahin.

Du bist im Einklang mit dir, in Harmonie mit der Natur
und du fühlst dich sehr gut.

Du schaust auf das Meer hinaus.
Das Wasser schillert türkisfarben und die Wellen plätschern leicht an den Strand.
In der Ferne siehst du Schiffe vorbeifahren.
Sie wirken winzig klein.
Die Sonne scheint.
Du spürst, wie sie deine Arme und Beine wärmt, deinen ganzen Körper.

Du fühlst dich gut.
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.
Mit jedem Atemzug sinkst du noch weiter in den weichen, warmen Sand ein.
Du fühlst dich wohl und schwerelos.
Dein ganzer Körper ist gelöst und entspannt.
Du fühlst eine leichte, angenehme Brise.
Sie geht über deine Stirn, die Stirn ist kühl.
Du genießt den Tag. Alles ist ruhig. Nichts stört dich.
Du bist ruhig und entspannt.
Du träumst ein wenig weiter.

3. Rückhol-Phase

geschrieben von: Magdalene Giesa

Phantasiereise - Das Meer und die unendliche Weite

Während du immer ruhiger wirst und den Alltag hinter dir lässt, tauchst du ein in die unendliche Weite des Meeres, die so unendlich ist wie dein Körper.

Du bist ganz still, Geräusche um dich herum nimmst du wahr, aber Sie stören dich nicht, sie gehören dazu.

Deine Arme sind ganz schwer und warm, deine Beine liegen auf der Unterlage, auch diese sind warm und schwer.



Dein Kiefer entspannt sich, auf deinem Gesicht breitet sich ein Lächeln aus, du bist völlig entspannt und ruhig, deinen Körper spürst du gar nicht mehr, es ist so als würden Zeit und Raum verschmelzen, während du aus dir selbst atmest wie das Meer, das du jedes Jahr in deinem Urlaub besuchst.

Du läufst dem Meer entgegen. Vor dem Meer setzt du dich in deinen Strandkorb, der dir Platz zum Ausruhen und Faulenzen schenkt. Du schaust von hier aus in den blauen Himmel mit Watte-Getränkten Wolken.

Du hörst der Meeresbrandung zu, das Rauschen der Meereswellen, mal hart und mal friedlich, schmettert das Wasser über den Sand.

Die Luft ist rein und du schmeckst das Salz des Meeres auf deinen Lippen. Alles ist so friedlich und harmonisch hier.

Du stehst auf und gehst ein Stück. Ebbe und Flut - den Meeresboden unter deinen Füßen, das fühlt sich rau aber auch warm an.

Das herannahende Wasser umspült leicht deine Fußgelenke und du spürst die Kraft des Meeres und du bekommst Ehrfurcht vor dieser unendlichen Weite des Meeres.

So langsam kehrst du zurück. Es ist schon spät, du trinkst noch einen Cappuccino in deinem Lieblingsrestaurant. Der Duft des frischen Kaffees macht dich wach und du weißt, zu deinem Lieblingsort kannst du jederzeit wieder zurückkommen. Dreh dich noch einmal um und schau hinüber auf dein Meer und nimm ein wenig Stille, Ruhe, Liebe und Frieden mit und tritt die Rückreise an.

Bewege jetzt ein wenig deine Füße, recke und strecke dich und komm nun wieder langsam zurück, indem du zur Rücknahme bereit bist:

- Winkel deine Arme kräftig an!
- Atme tief ein und aus!
- Und öffne deine Augen!

Nimm dich jetzt wahr! Autorin: Waltraud Löchel