



# FANTASIEREISEN 2

mit Autogenem Training für Kinder und Jugendliche

Katrin Biela-Blasius

# Inhalt

Vorwort

Bao - Der Kobold im Schatten der Herbstsonne

Das Land der Eiszwerge

Der Eisdrache

Das Reich der Magie

Dein Geburtstag

Der Ausflug nach Anderswald

Eine Reise im gläsernen Zug

Ein Besuch im Dschungel

Alles erlaubt - Stadt der Abenteuer

Schlusswort

Auf vielfachen Wunsch meiner Leser, habe ich ein zweites Buch mit Fantasiereisen zum Zuhören und Entspannen geschrieben.

Da ich beruflich sehr erfolgreich mit Autogenem Training arbeite und das Wissen gerne weitergeben möchte, sind auch in diesen Abenteuerreisen die Formeln des Autogenen Trainings kindgerecht integriert.

In meiner Praxis für Psychologische Beratung führe ich, im Rahmen meiner Zusatzqualifikationen, Entspannungsverfahren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Vorlesen, Zuhören und Entspannen!

Katrin Biela - Blasius

Psychologische Beraterin

*Kursleiterin für Entspannungsverfahren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene*

# Vorwort

Lesen Sie zuerst die jeweilige Fantasiereise durch, um den Sinn und die Betonung besser erfassen, sowie fremde Begriffe dem Kind vorher erklären zu können!

Eine Fantasiereise sollten Sie mit dem Kind nur unternehmen, wenn Sie genügend Zeit dafür zur Verfügung haben und das Umfeld entsprechend ruhig ist.

Vergessen Sie bitte nicht, dass sich ihre eigene Unruhe auf das Kind übertragen und es somit nicht richtig entspannen kann!

Kinder spüren sehr genau, ob der Vorleser sie in das Reich der Träume entführen will, ob er sich Zeit nimmt und selbst gerne mit verreisen möchte. Oder ob da kein Interesse in der Stimme liegt und somit wenig Begeisterung spürbar ist.

Bitte besprechen Sie vorher mit dem kleinen Zuhörer, ob dieser lieber Musik zum Träumen oder ohne Klänge der Entspannung auf die Reise gehen möchte!

Erklären Sie vorab schwierige Wörter oder Begriffe, damit das Kind beim Träumen weiß, was gemeint ist und nicht aus der Entspannung gerissen wird, weil es anfängt zu grübeln!

Jede Fantasiereise enthält zusätzlich eine kleine Einleitung, um besser in die Ruhe finden zu können.

An den Stellen, welche mit „[~]“ gekennzeichnet sind, lassen Sie bitte immer eine kleine Pause beim Vorlesen, so

kann der Zuhörer seine Gedanken und Vorstellungen dazu formen!

Die Rücknahme ist an jedem Ende einer Fantasiereise sehr wichtig. Bitte führen Sie diese immer durch, damit das Bewusstsein wieder klar und frei ist und der Teilnehmer ganz orientiert im Hier und Jetzt zurück sein kann!

Wenn Sie Fantasiereisen zum Einschlafen anwenden, benötigen Sie keine Rücknahme, der kleine Zuhörer kann dann einfach einschlummern.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß!

## **Bao - Der Kobold im Schatten der Herbstsonne**

Mache es dir bequem, finde eine Position, die für dich in den nächsten Minuten ganz angenehm ist! Lass deine Augen zufallen und deinen Körper nach und nach zur Ruhe kommen!

Nichts kann dich jetzt mehr stören oder ablenken. Du hast die Zeit auf deiner Seite, sie schenkt dir während der Fantasiereise entspannende, kostbare Momente. Genieße sie! [~]

Atme tief ein, bis die Luft von selbst wieder ausströmt! Lass Arme und Beine los, sodass sie ganz schwer werden können! [~] Dieses Gefühl kriecht wie ein Hauch durch dich hindurch und erobert alle Muskeln in dir. Selbst in der kleinsten Zelle löst sich jegliche Anspannung, so wie es gut für dich ist. [~] Spürst du das? Ein herrliches Gefühl, so entspannt zu sein. [~]

Locke deine Fantasie, indem du dir nun all das vorstellst, was ich vorlese! Bilder in dir kennen keine Grenzen, sie können manchmal wundersam und ein anderes Mal beeindruckend schön sein. Versinke in Traum und Fantasie! Genieße die Stille! Alles ist angenehm. Alles ist gut, so wie es ist. [~]

Stell dir nun einen stürmischen Herbsttag vor! Heute will es gar nicht richtig hell werden. Die Sonne versteckt sich schon seit Tagen hinter grauen Wolken, die dicht geschlossen, wie eine schlaaffe, dunkle Plane am Himmel hängen. Ein grauer,

regnerischer Tag, bei dem man nicht einmal einen Hund vor die Tür jagen möchte.

Du findest, wenn das Licht die Finsternis verjagen will, sollte es sich schon etwas mehr anstrengen. Die getrübe Helligkeit erinnert dich ein wenig an Energiesparlampen, wenn sie Zeit zum Hellwerden brauchen, nachdem man sie eingeschaltet hat.

Du ziehst warme, regenfeste Kleidung an, sowie Mütze und Gummistiefel, dann verlässt du dein zu Hause. Als du auf die Straße trittst, braust der Wind auf und saust dir um die Ohren.

Den Herbst magst du gerne leiden. Du findest es gemütlich, wenn draußen Sturm und Regen die Oberhand gewinnen. Außerdem bringt er die buntesten Farben hervor, wenn die Natur von der Spätsommersonne angeleuchtet wird.

In dieser Jahreszeit werden auch die Tage kürzer, genauso wie die Sonnenstunden und eine veränderte Stimmung breitet sich übers Land aus. Es ist die Zeit der Widersprüche, doch das wechselhafte Herbstwetter lockt dich immer wieder nach draußen und kann deine Laune nicht trüben.

Freudig spazierst du durch die Straßen und dabei raschelst du ordentlich mit deinen Gummistiefeln durchs bunte Laub. Hörst du das? [~]

Du hast die Kapuze aufgesetzt, immer wieder beginnt es zu nieseln und du bekommst ein paar Regentropfen auf die Nase, spürst du das? Es ist angenehm, du lächelst.

Der Nebel hängt so tief, dass man in die schlangenförmigen Wolkenstreifen hineinfassen kann. Ein Gefühl der Leichtigkeit kommt in dir auf.

Du streckst deine Hand aus und versuchst den weißen Nebel zu greifen. Festhalten kannst du ihn jedoch nicht. Schau dir die vielen bunten Blätter an! Siehst du, wie sie im Regen glänzen? Unaufhörlich fallen dünne Bindfäden vom Himmel und lassen die Natur im Wasser baden.

Du hüpfst in Pfützen hinein und genießt das Spritzen, wenn deine Gummistiefel am Boden aufkommen. Immer wieder schießen Wasserfontänen zur Seite und bewässern die ohnehin schon nasse Straße. Als du weiterschleuderst, entdeckst du ein riesiges Festzelt auf einer Wiese.

Neugierig gehst du darauf zu, dabei watest du durch schlammigen Untergrund, denn die Wiese hat sich in Matsch verwandelt. Immer wieder bleiben deine Stiefel kurz am Boden kleben und du brauchst schon etwas Kraft in den Beinen, um voranzukommen. Mit jedem Schritt spürst du die Sogwirkung unter dir im Schlamm. [~] Fühlst du das? Wie der Boden dich immer wieder festhält? Lass deine Fantasie arbeiten! Auch die Geräusche kommen und gehen! Lass dir Zeit!

### *Etwas Zeit zum Träumen lassen*

Am Zelt angekommen sind deine Beine vom Marsch durch die Schlammpfützen ganz schwer geworden. Du spürst die Schwere deutlich in deinen Beinen und ruhst dich aus. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus, während du dich auf einen überdachten, trockenen Baumstamm setzt. [~]

Dein Blick geht über das riesige Zelt hinweg, dabei kannst du den

Umfang gar nicht überschauen und du fragst dich, was es in sich beherbergt.



Elegant und festlich geschmückt, präsentiert sich dieses Zelt in den schönsten Farben des Herbstes. Girlanden zieren die Vorderseite und du verweilst hier noch einen Moment! [~]

Immer wieder bläst der Wind geräuschvoll in die Seitenwände hinein, sodass du das Flattern der Zeltplane deutlich wahrnehmen kannst. Hörst du es? Lass die Geräusche in deinem Inneren entstehen! Gut machst du das! [~]

Dann bist du bereit hineinzugehen. Mutig und entschlossen schiebst du die störrische, beinahe unnachgiebige Plane zur Seite und zwängst dich hindurch.

Als du das Festzelt im Inneren erblickst, staunst du nicht schlecht. Überall liegen bunte Blätter am Boden und Bäume sprießen in die Höhe, direkt durch das Zeltdach hindurch. Das ist dir vorhin gar nicht aufgefallen. Pilze lugen aus dem Boden hervor, wo du auch hinschaust. Hier zeigt sich die Natur in ihrer schönsten Pracht. [~]

So riesig sah das Zelt von außen gar nicht aus. Zugvögel versammeln sich in Scharen an der Decke und machen sich bereit auf ihre lange und gefährliche Reise in den Süden. Hörst du sie zwitschern und kreischen? Lass dir Zeit! Stell dir alles vor und genieße es! [~]

Durch das Zelt zieht ein leichter Luftstrom, spürst du ihn? Nachdem du die Kapuze abgesetzt hast, streift er deine Haare und deine Stirn.

Der Wind lässt bunte Blätter durch die Luft kreiseln, du raschelst durchs Laub und siehst eine Menge Kastanien, Eichel und saftige Äpfel, die zu Boden gefallen sind. Einen davon hebst du auf und beißt genüsslich hinein, ganz

fruchtig hinterlässt er seinen Geschmack in deinem Mund.  
[~]

Eine Menge bunter Herbstdrachen schwebt durch das Zelt und jeder hat ein anderes Aussehen. Stell sie dir vor! Jetzt!  
[~] Du siehst die verschiedensten Flugobjekte, wie Einhörner mit langer Drachenschnur, Adler -und Dinosauriergesichter, aber auch feuerspeiende Drachen und viele andere Motive fliegen durch die Luft. Siehst du das? Ist dein eigener Herbstdrachen vielleicht auch dabei? Genieße den Moment und stell dir alles vor! [~]

### *Zeit zum Träumen lassen*

Du lässt dir die frische Luft ein wenig um die Nase wehen, bist der Natur ganz nah und spürst die ungeheure Kraft des Windes. Das Gefühl belebt deine Sinne, es macht dich aufmerksam und zufrieden.

Dieses riesige Zelt ist also kein Festzelt, sondern ein Quartier voll von herbstlicher Natur und Schönheit.

Als du weiter an den Baumriesen vorüberschlenderst, siehst du ein kleinwüchsiges Fabelwesen, es hat rote Wuschelhaare und zwei riesige Ohren. Mit einem breiten Grinsen und ungeduldigen Handzeichen ruft es dich zu sich.  
[~]

Die Begrüßung ist sehr herzlich und das kleine Wesen strahlt dir freundlich entgegen. Sein Name ist Salvador. Um ihn herum schweben überall Zauberteppiche, einer schöner als der andere. Obendrein sind sie mit bunten Blättern geschmückt. [~]

Dann gibt der kleinwüchsige Halbmensch dir zu verstehen, dass du einen seiner Teppiche ausprobieren sollst.

Salvador weist dich darauf hin, dass du nur tief einatmen musst, um aufzusteigen. Und mit jedem bewussten Atemzug schwebt der Teppich weiter in die Höhe, je tiefer du einatmest umso höher kommst du.

Atmest du entspannt und gleichmäßig, bleibt die Höhe unverändert. Lehnst du dich zurück, sinkst du zu Boden. Zum Schluss sagt er dir mit erhobenem Zeigefinger, dass du es nicht übertreiben sollst. [~]

Dann kannst du es kaum erwarten den Teppich auszuprobieren. Neugierig wie du bist, setzt du dich sofort ganz gespannt auf den persischen Läufer, der im Moment noch unbeweglich am Boden liegt. Dabei hörst du das Laub unter deinem Po rascheln. Nimmst du es wahr? Lass das Geräusch in deiner Fantasie entstehen! [~]

### *Zeit zum Träumen lassen*

Ganz aufrecht sitzend, tust du genau das, was Salvador dir erklärt hat und der Herbstlaubteppich erhebt sich mit dir in die Luft. Du atmest wieder und wieder tief ein und so schwebst du aufwärts, immer höher. Mit jedem weiteren Einatmen steigst du mehr und mehr auf. Das tust du so lange, bis das Dach des Zelttes erreicht ist.

Von hier oben aus hast du einen wundervollen Blick über das riesige Herbstgebiet. Es ist eine einzigartige Landschaft. [~] Überall fallen Blätter durch die Luft und Bäume räkeln sich an den Zeltwänden entlang. Manche von ihnen haben bereits kahle Zweige, andere tragen eine Menge buntgefärbtes Blattwerk. [~]

Hier und da fallen Früchte von den Bäumen und du kannst immer wieder ein leises Plopp hören, wenn Eicheln oder Kastanien den Laubboden berühren. Stell dir all das vor und lass dir Zeit!

## *Ein wenig Zeit zum Träumen lassen*

Inzwischen denkst du gar nicht mehr ans Atmen, alles geht wie von selbst und du genießt die Einzigartigkeit hier oben.

In Sekundenschnelle geht es nun durchs Zeltdach hindurch, bis du draußen davonschwebst. Der Zauberteppich bringt dich jetzt an einen Ort voller Abenteuer. [~]

Sowie du das Zelt verlassen hast, strahlt eine einzigartige Herbstsonne vom Himmel und der Regen ist wie weggeblasen.

Deine Umgebung erstrahlt in den tollsten Farben, die Sonne leuchtet alles an, was du sehen kannst. Bäume mit ihren bunten Blättern und Stromleitungen, an denen die letzten Regentropfen kleben. Aber auch Straßen und Autos blitzen unter dir im Licht, es ist unbeschreiblich schön. [~]

So als würde der Herbst dich zu sich rufen, fliegst du durch die Luft und siehst die schönsten Dinge unter dir in der Sonne funkeln. Lass dir Zeit, die Bilder entstehen, wenn du es wirklich willst! [~]

Dann kommst du in eine ganz besondere Gegend. Hier gibt es unbeschreiblich hohe Berge, auf deren Gipfeln bereits der Schnee liegt. Du siehst die weißen Zipfelmützen und denkst sofort an Kuchen, der appetitlich mit Puderzucker bestäubt ist.

Dann schwebst du weiter und verlierst etwas an Höhe, warum kannst du nicht sagen. Also atmest du tief ein, um erneut aufzusteigen, doch der Teppich regiert nicht mehr, es ist, als hätte er keine Lust weiterzufliegen. [~] Immer wieder atmest du tief ein, aber das Aufsteigen will einfach nicht gelingen. [~]

Langsam sinkst du abwärts und steuerst dem Erdboden entgegen, mitten in einen Wald hinein. Links und rechts von dir siehst du fest verwurzelte Herbstbäume leuchten. Nicht lange und du landest auf dem Waldboden. [~]

Verwundert steigst du vom Zauberteppich ab, willst dich grade umsehen, als vor dir ein dunkler Schatten am Boden auftaucht. [~] Angst keimt in dir auf und ein Schauer rieselt durch deinen Körper.

Der Umriss der Gestalt sieht wie ein gefährliches Tier aus und du möchtest dich gar nicht umdrehen, um nachzusehen wer oder was jetzt hinter dir steht. [~]

Die schwarze Silhouette hat ein bedrohliches Aussehen und du fragst dich, ob dieses dunkle Etwas zum Leben erweckt, wenn du dich bewegst. Oder ist es womöglich lebendig? Wohnt dieses Geschöpf hier in den Felsspalten der großen Berge? Vielleicht bemerkt es dich nicht, wenn du ganz ruhig bleibst. [~] Und so beschließt du, einfach abzuwarten. [~]

Minuten vergehen, die für dich zur Ewigkeit werden. Dann bewegt sich die Gestalt und der Schatten verzieht sich zu einer grausigen Fratze. Jetzt wird es dir zu bunt, deine Zähne klappern vor Angst und so rennst du los, um dem Monster zu entkommen.

Aber der Schatten läuft dir nach, größer als du selbst, bleibt er unentwegt auf dem Boden vor dir sichtbar. [~]

Ist es vielleicht ein wilder Grizzlybär? Die gibt es jedoch nur in Amerika. [~] Aber der Schatten? Vielleicht hat sich so ein Bär hierher verirrt? [~]

Gewiss sind Grizzlys schnelle und erstaunliche Läufer, so ein Tier hätte dich längst eingeholt. Was kann es dann sein? Welches Ungeheuer ist hinter dir her? Und warum hat der

Teppich dich an diesen Ort gebracht? Ob Salvador davon wusste? [~]

Bevor dir noch mehr Fragen den Kopf zerbrechen, entschließt du dich ganz mutig stehenzubleiben. Die Kreatur hinter dir tut es dir gleich. [~]

Langsam, ganz langsam, drehst du dich um, kneifst die Augen zusammen und bist auf das Schlimmste gefasst. [~]

Du atmest tief durch und konzentrierst dich auf deine innere Ruhe. In Gedanken sagst du zu dir selbst: Ich bin ganz bei mir, nichts kann mich stören. Ich bin ganz ruhig, die Ruhe kommt von selbst. Dann öffnest du langsam die Augen.

Nichts und niemand springt dir entgegen, keiner zerrt an dir und auch kein Ungeheuer lauert auf dich. Stattdessen steht ein kleiner Kobold vor deiner zitternden Gestalt. [~]

Er ist ein ganzes Stück kleiner als du. Auf seiner Nase klebt eine Buchecker und seine Kleidung ist aus buntem Laub. Siehst du ihn?

Schuhe trägt er keine, was dich nicht wundert, denn seine Füße sind überaus groß, im Verhältnis zu seiner Körpergröße und du glaubst, dass es so große Schuhe gar nicht geben kann. [~] Die tiefstehende Sonne hatte seinen Schatten so furchtbar in die Länge gezogen, dass er wie eine schreckliche Kreatur aussah. [~]

Jetzt tut es dir beinahe leid, dass du vor ihm weggelaufen bist. Mit weit aufgerissenen Augen schaut er dich an und sagt, er sei der Kobold des Herbstes. Sein Name ist Bao. Dann fragt er dich, ob du immer so schreckliche Angst vor kleinen Kobolden hast, und lächelt dich erwartungsvoll an. [~]