

# Phantasiereise für Kinder, Der Apfelbaum

## Einleitung:

Ich möchte Dich heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür musst Du ganz leise sein und mir genau zuhören.

Du wirst sehen, dass Du allein mit Deiner Phantasie eine Reise machen kannst, ohne in ein Flugzeug oder in ein Auto steigen zu müssen. Dafür legst Du dich bequem hin und schließt bitte Deine 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.

## 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 warmen Sonnenstrahlen, die der 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... .

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 tief ein.

## Rückhol-Phase:

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. Nimm dir so viel 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.