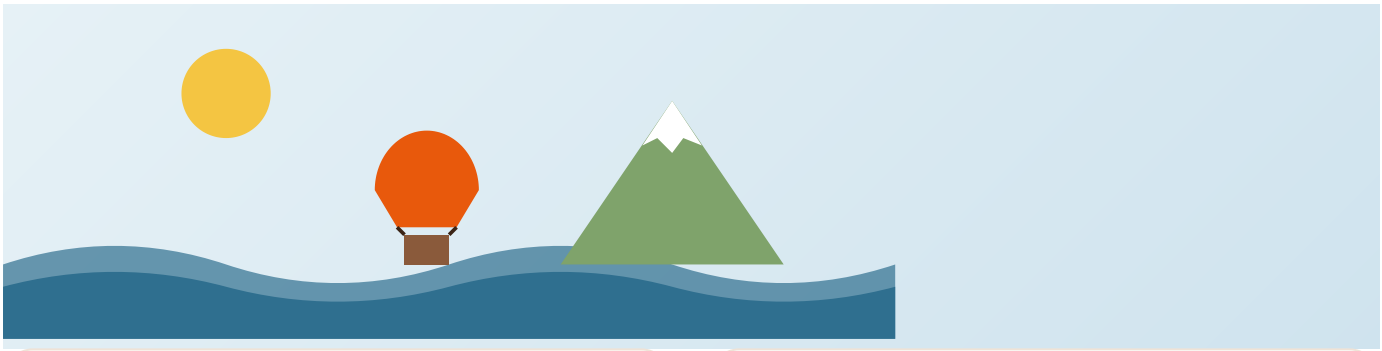
Fantasiereisen für Erwachsene

Sechs Fantasiereisen zum Vorlesen: ans Meer, in den Wald, auf die Bergwiese, im Heißluftballon, an den sicheren Ort und in eine Hütte im Schnee. Mit Einleitung, Rückholung und Seite zum Nachspüren.



Die 6 Reisen

- **Am Meer** – Weite und Leichtigkeit
- **Im Wald** – Erdung und Frische
- **Die Bergwiese** – Freiheit und Überblick
- **Mit dem Ballon über das Land** – Loslassen
- **Der sichere Ort** – Geborgenheit
- **Die Hütte im Schnee** – Wärme und Stille

Gut zu wissen

- Jede Reise dauert etwa 10–12 Minuten
- Einleitung und Rückholung immer mitlesen
- Für Kurse, Paare oder zum Aufnehmen
- Für Erwachsene geschrieben, ruhig und ohne Kitsch

Inhalt

1	Einleitung und Rückholung	S. 2
2	Am Meer	S. 3
3	Im Wald	S. 4
4	Die Bergwiese	S. 5
5	Mit dem Ballon über das Land	S. 6
6	Der sichere Ort	S. 7
7	Die Hütte im Schnee	S. 8
8	Nach der Reise	S. 9

Kurz zur Sicherheit: Fantasiereisen sind keine Therapie. Bei Traumafolgen, Psychosen oder schweren Depressionen bitte vorher mit Ärztin, Arzt oder Psychotherapie sprechen. Die Rückholung am Ende nie weglassen – besonders vor dem Autofahren.

Einleitung und Rückholung

immer dazu lesen

Einleitung (vor jeder Fantasiereise)

Mach es dir bequem, im Sitzen oder im Liegen. Schließ die Augen, wenn es sich gut anfühlt. *(Pause)* Atme ein paarmal tief ein … und langsam wieder aus. Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an. Geräusche um dich herum werden unwichtig. *(30 Sekunden)* Und jetzt lass dich auf eine kleine Reise mitnehmen …

Rückholung (nach jeder Fantasiereise – nie weglassen)

Lass die Bilder jetzt langsam verblassen. Du kommst zurück in diesen Raum. Spür den Boden unter dir, die Unterlage, deinen Atem. *(Pause)* Bewege Finger und Zehen. Recke und strecke dich, gähne, wenn du magst. Nimm einen tiefen Atemzug … und öffne die Augen. Du bist wieder hier, wach und erfrischt.

Tipps zum Vorlesen

- Langsam und mit ruhiger, warmer Stimme lesen
- Pausenangaben in Klammern nicht mitlesen
- Lieber eine Pause zu lang als zu kurz
- Leise Musik ohne Gesang kann helfen

Fantasiereise oder Meditation?

Bei der Meditation beobachtest du, was gerade ist. Bei der Fantasiereise gehst du in Gedanken an einen anderen Ort und erlebst ihn mit allen Sinnen. Beides entspannt – Fantasiereisen fallen vielen Einsteigern leichter.

Am Meer

ca. 12 Minuten **Sommer, Wärme**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Du gehst einen schmalen Pfad durch die Dünen. Der Sand unter deinen Füßen ist warm und weich. Hohe Gräser wiegen sich im Wind, und du hörst schon das Rauschen der Wellen. *(Pause)*

Dann öffnet sich der Blick: Vor dir liegt das Meer. Blau und glitzernd, so weit du schauen kannst. Die Sonne wärmt dein Gesicht, eine leichte Brise streicht über deine Haut. *(20 Sekunden)*

Du ziehst die Schuhe aus und gehst zum Wasser. Die Wellen rollen heran … und ziehen sich wieder zurück. Heran … und zurück. Wie dein Atem. *(30 Sekunden)*

Das kühle Wasser umspült deine Füße. Mit jeder Welle, die zurückfließt, nimmt das Meer ein wenig von deiner Anspannung mit. Ganz von allein. *(30 Sekunden)*

Du suchst dir einen Platz im Sand und setzt dich. Du hörst die Möwen, das Rauschen, vielleicht Kinderlachen in der Ferne. Du riechst die salzige Luft. *(1 Minute)*

Am Rand des Wassers liegt eine Muschel. Du hebst sie auf. Sie ist glatt und schön geformt. Diese Muschel ist ein Geschenk für dich – ein Zeichen für diesen ruhigen Moment. *(30 Sekunden)*

Bleib noch eine Weile hier. Schau aufs Meer, atme mit den Wellen, genieße die Weite. *(1 Minute)*

Dann stehst du langsam auf, steckst die Muschel ein und gehst den Pfad zurück durch die Dünen. Die Ruhe des Meeres nimmst du mit.

Im Wald

ca. 12 Minuten **Natur, Ruhe**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Du stehst am Rand eines Waldes. Ein weicher Weg führt zwischen die Bäume. Du gehst los, Schritt für Schritt. *(Pause)*

Unter deinen Füßen knistert Laub, der Boden federt leicht. Die Luft ist kühl und frisch. Sie riecht nach Moos, nach Erde, nach Holz. Du atmest tief ein. *(30 Sekunden)*

Sonnenstrahlen fallen durch das Blätterdach und malen helle Flecken auf den Weg. Irgendwo singt ein Vogel. Ein Specht klopft in der Ferne. *(30 Sekunden)*

Du kommst an einen besonders alten, großen Baum. Seine Rinde ist rau und voller Furchen. Du legst deine Hände darauf und spürst, wie fest und ruhig er steht. *(30 Sekunden)*

Stell dir vor, wie seine Wurzeln tief in die Erde reichen. Und spür, wie auch du verwurzelt bist – mit deinen Füßen fest auf dem Boden. *(1 Minute)*

Ein Stück weiter plätschert ein kleiner Bach. Das Wasser ist klar, du siehst die Steine am Grund. Du hältst die Hand hinein. Kühl und lebendig. *(30 Sekunden)*

Setz dich auf einen Baumstamm am Ufer. Hör dem Wasser zu. Hier gibt es nichts zu tun. Nur sein. *(1 Minute)*

Langsam machst du dich auf den Rückweg. Der Wald begleitet dich bis zum Rand. Du trägst seine Ruhe und Kraft in dir.

Die Bergwiese

ca. 12 Minuten **Klarheit, neue Kraft**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Du wanderst einen Bergpfad hinauf. Der Weg ist nicht steil, du gehst in deinem eigenen Tempo. Mit jedem Schritt wird die Luft klarer. *(Pause)*

Dann erreichst du eine weite, grüne Wiese. Bunte Blumen leuchten im Gras: gelb, lila, weiß. Bienen summen, ein Schmetterling tanzt vorbei. *(30 Sekunden)*

Du gehst bis zu einer Stelle, von der aus du weit ins Tal schauen kannst. Unten liegen kleine Dörfer, Wege, ein glänzender See. Alles wirkt klein und friedlich von hier oben. *(30 Sekunden)*

Auch deine Sorgen sehen von hier oben kleiner aus. Sie sind noch da, aber sie haben ihren Platz – dort unten im Tal. Hier oben hast du Abstand. *(1 Minute)*

Du legst dich ins Gras. Es duftet nach Kräutern und Sommer. Über dir ziehen weiße Wolken über den tiefblauen Himmel. *(30 Sekunden)*

Ein sanfter Wind streicht über die Wiese und über dich. Atme die klare Bergluft ein … tief in den Bauch … und wieder aus. *(1 Minute)*

Frag dich, wenn du magst: Was ist mir wirklich wichtig? Lass die Antwort einfach kommen – oder auch nicht. *(1 Minute)*

Dann stehst du auf, schaust noch einmal ins Tal und gehst den Pfad zurück. Die Weite und Klarheit nimmst du mit.

Mit dem Ballon über das Land

ca. 12 Minuten **Leichtigkeit**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Am Rand einer Wiese steht ein bunter Heißluftballon. Der Korb ist groß und sicher. Du steigst ein, und es fühlt sich gut und geborgen an. *(Pause)*

Langsam hebt der Ballon ab. Ganz sanft, ohne Ruck. Die Wiese wird kleiner, die Bäume, die Häuser. *(30 Sekunden)*

Neben dir im Korb stehen ein paar Sandsäcke. Jeder steht für etwas, das dich gerade belastet. Vielleicht Stress, vielleicht ein Streit, vielleicht eine Sorge. *(30 Sekunden)*

Nimm einen Sack und gib ihm in Gedanken einen Namen. Dann lass ihn über den Rand fallen. Der Ballon steigt ein Stückchen höher. Du fühlst dich leichter. *(1 Minute)*

Wenn du magst, lass noch einen Sack los. Und noch einen. Du entscheidest, was du heute abgeben möchtest. *(1 Minute)*

Der Ballon gleitet ruhig über das Land. Unter dir ziehen Felder vorbei wie ein bunter Flickenteppich, ein Fluss glitzert in der Sonne. Es ist still hier oben. *(1 Minute)*

Genieß das Gefühl von Leichtigkeit. Du schwebst. Nichts drückt. *(30 Sekunden)*

Jetzt sinkt der Ballon langsam wieder. Sanft setzt der Korb auf einer weichen Wiese auf. Du steigst aus, leichter als vorher.

Der sichere Ort

ca. 10 Minuten **bei Unruhe und Stress**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Stell dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst. Es kann ein Ort sein, den es wirklich gibt, oder einer, den du dir ausdenkst. *(30 Sekunden)*

Schau dich in Ruhe um. Wie sieht dein Ort aus? Ist er drinnen oder draußen? Hell oder gemütlich gedämpft? *(30 Sekunden)*

Was hörst du an deinem Ort? Vielleicht Stille, vielleicht Vogelgezwitscher, ein knisterndes Feuer oder leise Musik. *(30 Sekunden)*

Was riechst du? Wie fühlt sich der Boden unter dir an? Ist es warm oder angenehm kühl? *(30 Sekunden)*

An deinem Ort bestimmst du allein, wer oder was hineindarf. Du kannst dir eine Grenze vorstellen – einen Zaun, eine Tür, einen Lichtschein –, die alles Störende draußen hält. *(1 Minute)*

Such dir einen bequemen Platz an deinem Ort. Lass dich nieder und spür, wie sicher du hier bist. Nichts muss, alles darf. *(1 Minute)*

Gib deinem Ort ein Zeichen, etwa eine kleine Geste wie Daumen und Zeigefinger aneinanderlegen. Mit diesem Zeichen kannst du später jederzeit zurückkehren. *(30 Sekunden)*

Verabschiede dich für heute von deinem Ort. Er bleibt für dich da. Du kannst immer wiederkommen.

Die Hütte im Schnee

ca. 12 Minuten **Winter, Abend**

> *Vorher die Einleitung von Seite 2 lesen, danach die Rückholung.*

Es ist ein klarer Winterabend. Du stapfst durch tiefen Schnee, der unter deinen Stiefeln knirscht. Die Luft ist kalt und frisch, dein Atem bildet kleine Wolken. *(Pause)*

Vor dir liegt eine kleine Holzhütte. Aus dem Fenster fällt warmes, gelbes Licht, aus dem Schornstein steigt Rauch. Du öffnest die Tür. *(30 Sekunden)*

Drinnen ist es wohlig warm. Im Kamin prasselt ein Feuer. Es riecht nach Holz und ein wenig nach Zimt. Du ziehst die nassen Stiefel aus und hängst die Jacke auf. *(30 Sekunden)*

Vor dem Kamin steht ein großer, weicher Sessel mit einer dicken Decke. Du setzt dich, wickelst dich ein und streckst die Füße zum Feuer. *(30 Sekunden)*

Die Wärme kriecht langsam in deine Zehen, in deine Füße, die Beine hinauf. Dein ganzer Körper wird warm und schwer. *(1 Minute)*

Auf dem Tisch neben dir steht eine Tasse mit einem warmen Getränk. Du nimmst sie in beide Hände und spürst die Wärme. *(30 Sekunden)*

Draußen vor dem Fenster fallen leise Schneeflocken. Die Welt ist still geworden. Hier drinnen bist du geschützt. Schau dem Feuer zu, so lange du magst. *(1 Minute)*

Langsam wird es Zeit zu gehen. Du stellst die Tasse ab, faltest die Decke und nimmst die Wärme mit hinaus in den stillen Winterabend.

Nach der Reise

Nach der Reise: Was hast du erlebt? Schreib oder male, was dir in Erinnerung geblieben ist.

Was ich gesehen habe

Was ich gehört und gerochen habe

Wie ich mich gefühlt habe

Was ich mitnehme

Datum	Fantasiereise	Entspannung vorher (1–10)	nachher (1–10)