



# ANLEITUNG FÜR TRAUMREISEN MIT KINDERN



## 1. Suche dir eine Geschichte für die Traumreise aus oder denke dir selber eine aus.

Ideal sind sehr bildhaft erzählte Geschichten ohne oder mit möglichst wenig wörtlicher Rede. Wähle Handlung, Orte und Figuren so aus, dass sie zu den Interessen deines Kindes passen und eine schöne, entspannte Stimmung erzeugen. Reise zum Beispiel auf einen Berg, durch eine Unterwasserwelt oder zu einem Lagerfeuer-Abend. Dein Kind sollte selbst in die Geschichte eingebunden werden können.

Besonders gut funktioniert eine Traumreise, wenn alle Sinne angesprochen werden, zum Beispiel: „Das Lagerfeuer knistert und knackt (hören). Die Holzscheite glühen rot (sehen) und strahlen eine angenehme Hitze aus (fühlen).“ Du kannst dein Kind auch direkt zu den Sinnesempfindungen auffordern: „Fühle, wie weich sich das Moos unter deinen Füßen anfühlt“.

Wähle für die Traumreise eine Länge, die zur Aufmerksamkeitsspanne deines Kindes passt. Für Kindergartenkinder reichen oft schon Fünf-Minuten-Geschichten. Maximal sollte die Traumreise inklusive Einleitungs- und Rückholphase zwanzig bis dreißig Minuten dauern.



## 2. Ziehe dich mit deinem Kind an einen ruhigen Ort zurück

Achte darauf, dass ihr für die Dauer der Traumreise ungestört bleibt und schalte dafür Handys und andere mögliche Störungsquellen aus. Dein Kind sollte bequeme Kleidung tragen und die Möglichkeit haben, sich gemütlich hinzulegen oder die Füße hochzulegen und den Rücken anzulehnen. Für ein Wohlfühl-Extra sorgen eine leichte Decke und ein Kissen.



## 3. Beginne die Traumreise mit einer Einleitung.

Wichtig ist, dass dein Kind etwas zur Ruhe kommt, durchatmet und die Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Die Augen kann es, muss es aber nicht schließen. Du könntest zum Beispiel so beginnen: „Mach es dir richtig schön bequem und atme ruhig ein und aus ... spüre wie dein Brustkorb sich hebt und senkt ... dein ganzer Körper entspannt sich ... Arme ... Beine ... Rücken ... du atmest ein und atmest aus ... nun stell dir vor ...“ Die Punkte zeigen jeweils eine kurze Pause an.



## 4. Lies die Fantasiereise vor oder erzähle sie aus dem Kopf.

Achte auf eine ruhige Stimme und ein gleichmäßig langsames Tempo. Dein Kind sollte ausreichend Zeit haben, sich alles genau vorzustellen und auszumalen. Lege dafür zusätzlich alle zwei bis drei Sätze eine Pause ein. Für die richtige Pausenlänge beobachte dein Kind und passe sie an, sobald es unruhig wird. Wichtig ist, dass sich dein Kind weder gehetzt fühlt, noch den Anschluss an die Geschichte verliert. Gerade bei Traumreisen mit kleinen Kindern ist es außerdem wichtig, Kommentare und Fragen während der Traumreise zuzulassen. Binde sie einfach in die Reise ein.



## 5. Schließe die Traumreise mit einer Rückkehr ins Hier und Jetzt.

Du könntest die Traumreise zum Beispiel so beenden: „Kehre von deiner Fantasiereise jetzt wieder in deinen Körper zurück ... höre die Geräusche um dich herum ... atme ganz tief ein ... fühle deine Arme und Beine und strecke sie aus, bis du dich wieder fit und wach fühlst ... setze dich auf.“