

Traum- reisen für Schul- kinder

Traumreisen/Meditationen
mit hypnotischer Wirkung
(Verwendung von Krafttieren und
magischen Steinen mit Eigenschaften)
für Schulkinder von 8 bis 12 Jahren



In meinen über zehn Jahren Berufspraxis als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin sowie Kursleiterin mit dem gleichen Themenschwerpunkt an verschiedenen Volkshochschulen habe ich die Erfahrung gemacht, dass Entspannung nicht nur für Erwachsene wichtig ist, sondern, dass auch gerade Kinder von klein auf lernen sollten, mit Stress umzugehen, um auch wieder in ihre Mitte zu kommen und Leistung in der Schule bringen zu können.

Es ist wichtig, bei Kindern, für Entspannung und Bewegung, wenn möglich in der Natur, als Ausgleich für ihren teilweise straff organisierten Alltag zu sorgen und ihnen diese Erfahrungen für ihr Leben mitzugeben. Lernen Kinder von klein auf positiv mit Stress umzugehen, werden sie wahrscheinlich auch die Herausforderungen ihres Berufs und Alltags als Erwachsene besser meistern können sowie gesund bleiben.

Traumreisen haben einen entspannenden und ausgleichenden Effekt und eignen sich besonders gut für Kinder bis zum Alter von ca. 12 Jahren.

Ziel der Traumreisen

Meine Traumreisen sollen Kinder in einen Zustand der Entspannung bringen, zu Kreativität anregen und durch sinnvolle Inhalte der Traumreisen und Meditationen Mut, Kraft und Freude geben sowie ihnen als Hilfsmittel für den Alltag dienen.

Das Projekt mit ISB (Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung) in München – ein Beitrag von Stefanie Pistor und Sabine Silberhorn

Bei der Recherche für das Portal „Ganztag in Bayern“ im Hinblick auf gute Praxisbeispiele für den Bereich Entspannung wurde das Referat Ganztag a personae Stefanie Pistor und Sabine Silberhorn auf die Traumreisen von Karin Wagner aufmerksam.

Infolge mehrerer Gespräche entstand die Idee, Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften an Ganztagschulen aufgezeichnete Traumreisen zum Download zur Verfügung zu stellen. Denn dies bietet die Möglichkeit, Entspannungszeiten unkompliziert in den Schulalltag zu integrieren und so dem Rhythmisierungsgedanken sowie dem natürlichen Bedürfnis nach Entspannung Rechnung zu tragen.

Traumreisen im Audioformat können ganz einfach während des Vormittags oder am Nachmittag als angeleitete Entspannungsangebote in einer Klasse oder Lerngruppe eingesetzt werden. Die Kinder haben so die Gelegenheit, sich während des Schultags für ca. 20 Minuten eine Auszeit zu nehmen. Sie legen sich z. B. auf den Boden oder lauschen der Traumreise im Sitzen, schließen die Augen und entspannen. Anschließend kann die erlebte Traumreise als Bild festgehalten werden.

Sogar ein kleiner Malwettbewerb ist angedacht. Natürlich können die Bilder auch im Klassenzimmer zur Verschönerung ausgestellt werden.

Auf dem Portal „Ganztag in Bayern“ des ISB unter dem Reiter „Praxisbeispiele to go“ sind die entstandenen Audiodateien zu den Traumreisen abrufbar.

<https://www.ganztag.isb.bayern.de/themen/sport-und-wohlbefinden/best-practice/ruhe-und-entspannung/leicht-umsetzbare-uebungen-und-praxisbeispiele/traumreisen/>

Traumreise Zauberwald – hier können durch die Steine fehlende Eigenschaften übertragen werden. Meditation für Kinder, 8 bis 12 Jahre

Einleitung

Von den Füßen bis zum Kopf durchgehen, Geräusche, Atem (5 Minuten).

Text der Traumreise

Es ist Winter ... Sonne und Schnee ... ein wundervoller Tag ... du steigst in einen Schlitten ein ... vor deinem Hause oder deiner Wohnung ... schau dir den Schlitten an, welche Farben er hat ... ist der Schlitten aus Holz oder einem anderen Material? ... dann die Pferde und den freundlichen Kutscher, der dich in den Zauberwald fahren wird ... er hat einen Hut auf, seine Augen leuchten wie Sterne ... du spürst deinen Po auf der Unterlage und nimmst die kuschelige Decke zum Zudecken ...

Los geht es! Der Kutscher setzt die Pferde in Bewegung ... der Schlitten bewegt sich und er wird schneller und schneller ... fast hast du das Gefühl, dass der Schlitten abhebt ... vielleicht tut er es auch oder nicht ... du spürst den Wind auf deinem Gesicht ...

Auf einmal siehst du vor deinem Auge ein wundervoll geschmücktes, großes Tor mit glitzernden Steinen ... und eine Fee und ein Magier davor ... sie sind die Wächter des Tores ... schau die Fee an, ihre wundervollen Kleider, dann den Magier mit seinem prachtvollen Mantel ... seinen Zauberstab ... das schöne Tor ... sie geben euch Zutritt zum Zauberwald mit ihren Zauberstäben ... spannend, was da kommt ...

Große und kleine Bäume kannst du sehen ... gefrorene Blumen und andere Pflanzen ... der Wald ist hell ... du hörst Vögel zwitschern ... und siehst andere Tiere ... Rehe ... Füchse ... und viele andere Tiere ... hinter den Bäumen verstecken sich kleine lustige Gestalten ... es sind Zwerge und Fabelwesen ... du fühlst dich gut und beschützt in diesem Wald ... ein Zwerg bringt dir ein schönes heißes Getränk ... es hat eine schöne Farbe und schmeckt nach Beeren ... das Getränk breitet sich in deinem ganzen Körper aus ... du fühlst dich kraftvoll, warm und gut ... bereit für ein Abenteuer ...

Du steigst aus dem Schlitten aus ... der Kutscher wartet auf dich, bis du zurückkommst ... er hat Möhren und Äpfel für die Pferde dabei ...

Der Zwerg geht mit dir zu einer wundervollen Höhle mit besonderen Steinen ... du läufst mit ihm einfach mit ... du kannst gut im Schnee laufen ... manchmal fällt auch Schnee von einem Ast herunter ... du riechst die gute kalte Luft und kommst auf eine Höhle zu ... in dieser ist ein Feuer gemacht ... du kannst dich aufwärmen ... deine Hände über das Feuer halten ...

An den Wänden sind Bilder von Tieren, Menschen und Zwergen ... neben der Feuerstelle sind wundervolle, bunte Steine mit Wörtern darauf ...

Der Zwerg bittet dich, einen Stein zu nehmen ... der Stein kann dir im Alltag helfen z. B. in der Schule, dass du dich besser auf den Unterricht konzentrieren kannst, oder etwas anderes ... dann gibt es noch bunte Steine für Mut, Freude und Hoffnung, Größe, Schnelligkeit und noch viel mehr ... du wirst den richtigen Stein für dich nehmen, nicht wahr ... du steckst den magischen Stein ein ... und merkst, dass er vielleicht warm wird in der Hosentasche ...

Der Zwerg ist sehr freundlich und führt dich zum Schlitten zurück ... dieser Ort ist magisch und schön ... du fährst mit dem Schlitten zurück und so langsam verschwimmen die Bilder vor deinem Auge ... sie entfernen sich ... (ca. 15 Minuten).

Rücknahme

Zähle von 5 bis 1, bis du wieder im Hier und Jetzt ankommst ... und wenn du willst, kannst du noch etwas liegen bleiben und danach dein Erlebnis malen. (ca. 5 Minuten).

Ergebnis eines Kindes war (VHS-Kurs), dass der ausgewählte Stein die Fähigkeit besitzt, die Reflexe zum Klavierspielen zu verbessern. Das Kind war entspannt nach der Traumreise und hat sie freudig erzählt. Es konnte einfach entspannt und müde ins Bett gehen.

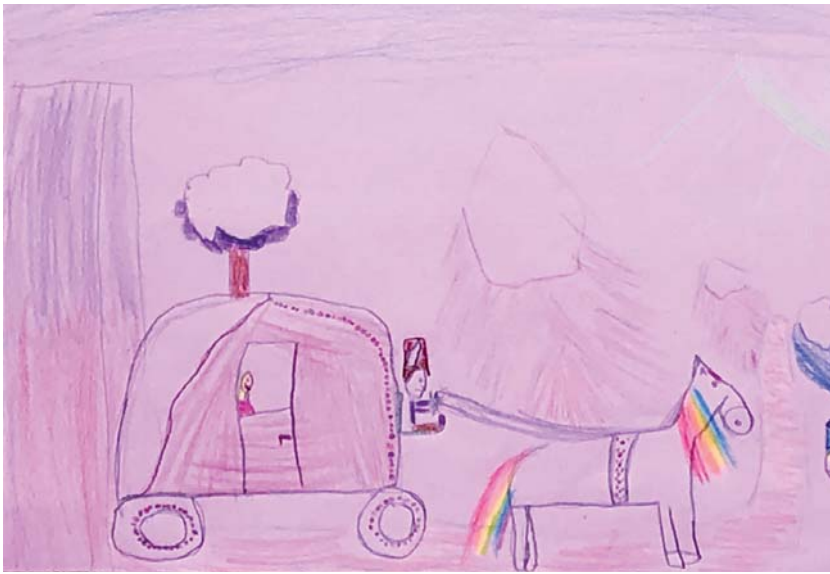


Karin Wagner

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Psychologischer Coach, Ausbildung
zur Familien- bzw. Ahnenaufstellung,
Seminarleiterin Autogenes Training,
Muskelentspannung nach Jacobson,
NLP-Practitioner
Wagner.Karin.Coburg@t-online.de

www.karinwagner-psychologischercoach.de/index.php/seminare/traumreisen-fuer-kinder





Traumreise Zauberwald, Karolina, 10 Jahre



Traumreise Zauberwald, Leonie, 9 Jahre

