



# Traumreisen für Kinder

Entspannen, träumen, regenerieren und lernen

**Für Kinder sind Traumreisen eine wunderbare Möglichkeit, in einem entspannten Zustand, vor dem inneren Auge – also dem eigenen Kino im Kopf – tolle und vor allem bereichernde Dinge zu sehen, zu erleben, zu hören und zu erfahren um auf diesem Wege für ihr Leben wertvolle Ressourcen zu gewinnen, wie beispielsweise Mut, sich in einer bestimmten Situation zu verteidigen, Kraft zu schöpfen für die Bitte um Hilfe oder Kraft für eine Prüfung.**

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Die meisten Kinder können sehr gut entspannen. Oft tun sie dies durch Tagträume. Sie switchen zwischen Realität und „innerer Realität“ hin und her. Kinder geben ihren Bildern, Geschichten und Gefühlen noch sehr viel Platz. Das liegt daran, dass sie noch im magischen Denken verhaftet und deshalb bildhaften Vorstellungen sehr nahe sind. Spielerisch können sie zwischen Alltagsgeschehen und ihrem Innenleben hin- und herwechseln.

Wir großen Leute bezeichnen diese Abschwefungen als Tagträume. Doch diese Träume sind extrem wichtig für unsere innere Reorganisation und laut neuesten Erkenntnissen sogar überlebenswichtig – auch für uns Großen. Tagträume sind wichtige Pausen im Alltag, sie fördern Integration von Psyche und Körper und damit die Gesundheit. Der Mensch kehrt sich nach innen und die Hirnaktivität ist messbar anders als im nach außen gerichteten Zustand. Es lassen sich im entspannten Zustand meist Alphawellen messen.

Leider unterbrechen Erwachsene und Lehrkräfte Kinder gerne bei ihren Abschwefungen, weil sie diese als unproduktiv und damit oft als Faulheit empfinden.

Lernen brauchen die Kinder also nur das bewusste Entspannen – das gewollte Entspannen zu einer bestimmten Zeit. Gezieltes Nutzen oder Einsetzen von Entspannungen kann uns helfen, unseren Alltag besser und vor allem ressourcenorientiert zu nutzen. Der Rückzug

von der Außenwelt nach innen unterstützt die Kommunikation von Unterbewusstsein und Oberbewusstsein und regeneriert dadurch. Es gibt zahlreiche Studien über die positiven Effekte durch Entspannungstrainings. Die wohl bekannteste Nebenwirkung von Entspannungsübungen ist der Angst- und Stressabbau.

## **Geschichten gezielt zur Entspannung einsetzen**

Setzt man nun Entspannung gezielt mit speziell aufgebauten Geschichten ein, so kann man Kindern ein noch größeres Geschenk bereiten. Auf diese Weise können Sie den Kindern eine hilfreiche Regeneration verschaffen und durch die besonderen Geschichten auch neue Lösungsmöglichkeiten für ihre Probleme an die Hand geben.

Seit jeher wissen wir, dass Geschichten und Metaphern von ganz großer Bedeutung sein können. Eine Metapher ist eine Stilfigur der Rhetorik, in der die Verdeutlichung eines Sachverhalts durch einen anderen, analogen erfolgt.



Die Gleichnisse des Alten und Neuen Testaments, des Korans oder des Zen-Buddhismus, die beschriebenen Bilder in der Dichtung und natürlich die Märchen – alle bedienen sich der Metapher, um einen Gedanken indirekt, aber paradoxerweise wirkungsvoller zu vermitteln. Diese Macht der Metapher haben selbstverständlich alle Omas und Opas, Geschwister und Eltern und ErzieherInnen entdeckt, wenn sie in ein unglückliches Kindergesicht blickten und es trösten wollten, indem sie ein Erlebnis erzählten, auf das sich das Kind intuitiv beziehen konnte. „Was, du auch?“

Geschichten oder Metaphern schaffen die Möglichkeit, auf indirekte Weise Lösungen aufzuzeigen. Ohne den direkten Fingerzeig können interne Suchprozesse ausgelöst werden, die Lösungen, neue Wege, andere Verhaltensweisen, veränderte Wertungen finden und zulassen.

Bei diesen sprachlich auf bestimmte Weise konzipierten und speziell aufgebauten und entwickelten Entspannungsgeschichten geht es darum, mittels einer bestimmten Methodik die Kinder anzuleiten, sich zu entspannen – sich nach innen zu begeben und dann mittels der Geschichten Suchprozesse mit bestimmten Zielsetzungen auszulösen, wie beispielsweise:

- sich selbst anzunehmen,
- die eigenen Gefühle zu spüren,
- Mut zu bekommen,
- sich zu akzeptieren,
- auf sich zu achten,
- sich zu öffnen für Entwicklungen,
- sich wertvoll zu fühlen,
- eigene Grenzen und die anderer zu akzeptieren, zu respektieren und zu schützen,
- Potenziale zuzulassen,
- die Selbstständigkeit zu fördern,
- Krankheiten zu lindern – gesund zu werden,
- Stress abzubauen – sich ruhig fühlen zu können.

Derartige Entspannungsgeschichten können schon für Kinder ab etwa drei Jahren genutzt werden. Kinder fühlen sich nach einer Traumreise meist frisch und erholt – das gilt natürlich auch für Erwachsene. Dabei ist es unerheblich, ob eine derartige Reise fünf oder 15 Minuten gedauert hat. Bei jüngeren Kindern sind fünf Minuten verreisen absolut in Ordnung, und mit ein bisschen Übung können die Reisen auch länger werden. Allein der Anblick der Kinderaugen verrät Ihnen sofort: Das hat gut getan. Der Blick der Kinder ist wieder offen und klar. An der Energie der Kinder können Sie es spüren: Manche Kinder beginnen konzentriert eine Sache zu verfolgen, andere Kinder, die sonst hektisch sind, wirken ruhiger und ausgeglichener, ungestüme Kinder wirken gelassen.

Durch stetiges Üben werden die sichtbaren Erfolge länger anhaltend und nachhaltig. Denn der Datenabgleich von Verstand und Gefühlsleben kommt wieder in Fluss, beziehungsweise wird im Fluss gehalten. Kinder bewahren sich ihre Mitte, finden diese und ruhen in sich. Sie schöpfen in der Entspannung in sich selbst. Sie lernen ihre Gefühle kennen, respektieren diese und können gezielt und gemeinsam mit ihrem Unterbewussten an sich und ihren Themen und Wünschen arbeiten.

Bei Erwachsenen kann man am Burnout-Syndrom erkennen, dass die Kommunikation von (Ober-)bewusstsein und Unterbewusstsein nicht mehr funktioniert. Der Verstand versucht, das Gefühl zu dominieren – das geht eine Weile gut – doch das Gefühl siegt immer über den Geist – und das in den meisten Fällen auf körperlicher und psychischer Ebene. Die Folge sind körperlich und psychisch extrem erschöpfte, ausgepowerte Menschen.

**Entspannung in den Alltag etablieren**  
Wünschenswert ist, dass Entspannung ein etablierter Bestandteil im Alltag der Kinder werden kann. Das fördert das Gemeinschaftserlebnis. Nicht nur Dinge wie Toben, Spielen, Lernen oder Essen können in der Gruppe erlebt werden, sondern auch das so wichtige Regenerieren, sich Zurückziehen.

Das Entspannen, vor allem kombiniert mit speziellen Metaphern oder Geschichten erfordert einen verantwortungsvollen Menschen, der die Kinder gut kennt mit denen er arbeiten möchte. Zum Beispiel eine gedankliche Flugreise macht bei Kindern mit Höhenangst keinen Sinn. Wichtig ist das Wissen über Entspannungsmethoden und Einstiegshilfen, bis hin zum korrekten Einsatz der Sprache, Metaphernbildung und das korrekte Ein- und Aussteigen aus der Entspannung. Da dieses Wissen nicht in einem einzigen Beitrag vermittelt werden kann, soll auf Literatur hierzu verwiesen werden.

Behelfen können Sie sich auch durch CDs oder vorgefertigte Texte, wie beispielsweise dem Text „Eine Seefahrt, die ist lustig ...“ zum Ausprobieren von Agnes Kaiser Rekkas.

#### **Ziel: Ich-Stärkung und Befähigung des Kindes**

Bei Kenntnis des Therapiezieles, wie zum Beispiel ein trockenes Bett, Konzentration in der Schule, Selbstbehauptung, sportliches Vermögen und musische Talente, kann dieses konkret während der Geschichte ausgemalt werden.

#### **Vorbereitung:**

- Bitte erzählen Sie den Kindern vorab, was Sie vorhaben – „Wir machen eine geheime Kinoreise im Kopf ...“
- Bitten Sie die Kinder, eine angenehme Haltung für dieses geistige Abenteuer einzunehmen. Sagen Sie ihnen, dass sie die Augen offen oder geschlossen halten können – betonen Sie, dass geschlossen besser funktioniert.

- Teilen Sie den Kindern mit, dass sie in der Du-Form sprechen werden, damit jeder Einzelne das Gefühl haben kann, auf dieser Reise persönlich angesprochen zu sein.
- Wenn ein Kind etwas unangenehm findet, kann es jederzeit die Augen öffnen, sich umsehen und wieder in die Geschichte einsteigen, wenn es möchte.
- Die Geräusche, welche die Kinder von außen hören oder selbst machen, einfach in die Geschichte einbauen – als Entspannungs- oder Geschichtenverstärker.
- Und jetzt beginnen Sie mit ruhiger sonorer Stimme zu sprechen – achten Sie während des Lesens darauf, Pausen zu machen. Die Kinder brauchen Zeit, die Bilder vor dem inneren Auge zu visualisieren, zu erspüren und zu riechen.

Beobachten Sie während des Vortrags als Indikatoren für die Entspannung

- die Augenbewegung unter den geschlossenen Lidern – das Kind visualisiert,
- die Atmung, diese wirkt tief und findet vorwiegend im Bauchraum statt,
- die Entspannung der Gesichtsmuskulatur,
- die Gesichtsfarbe verändert sich,
- die Körperspannung.

#### **So könnte die Geschichte beginnen**

„Schließe die Augen, denn mit geschlossenen Augen bekommen unsere Vorstellungen mehr Kraft. Nun laufe in der Fantasie zu einem Strand, einem Sandstrand, und setze dich irgendwohin, wo du auf das unendliche Meer schauen kannst. Zu deiner Verwunderung hast du plötzlich einen Luftballon in bunten Farben bei dir. Betrachte ihn jetzt mal genau, damit du mir später Form und Farben beschreiben kannst. Fein! Nun legst du deine rechte Hand auf den Luftballon und rollst ihn so ein bisschen im Sand hin und her, dass er eiert, während du auf das ruhige Meer mit seinen ewig währenden Wellen, die das Wasser heranspült und wieder zurückzieht (langsam gesprochen), siehst. Und das gefällt dir.

Illustrationen S. 39-41: Manfred Bofinger

Plötzlich kommt aber eine Brise auf und nimmt – schwups – deinen Luftballon und weht ihn auf das offene Meer hinaus. Das sieht richtig lustig aus, wie er da mit dem Wind tänzelt, auf das Wasser titscht, wieder hochfedert und dabei weiter und weiter aufs Meer hinaussegelt. Und es fühlt sich eigentümlich angenehm in dir an, wenn du mit deinen Blicken verfolgst, wie der Luftballon kleiner und kleiner wird, während du zufrieden und behäbig da auf deinem Platz im Sand sitzt, ganz versunken in dieses Schauspiel ...“

#### **Nachbereitung**

Über die Fantasiereise selbst sind mit dem Kind nicht viele Worte zu verlieren. Man kann ein paar Einzelheiten abfragen, um die Intensität der Erfahrung zu ermitteln. Es ist dem Kind aber nahe zu legen, über alles, was damit zusammenhängt, nicht zu plaudern, da es sonst seine magische Kraft verliert.

Probieren Sie es aus! Es lohnt sich für Sie und Ihre Zöglinge!

**Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,**  
NLP-Lehrtrainerin, Weßling

#### **Lesetipps**

**Daniel Wilk**

#### **Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt**

Entspannungs- und Wohlfühlgeschichten für Kinder jeden Alters  
Carl-Auer, Heidelberg 2006  
144 S., broschiert  
Preis: € 16,-

**Cornelia Renner**

#### **Stark fürs Leben – geistiges Karate für Kinder**

Klett-Cotta, 2005  
295 S., broschiert  
Preis: € 24,-

**Agnes Kaiser Rekkas**

#### **Wie von Zauberhand ...-CD**

Carl Auer, Heidelberg  
Preis: € 16,-

#### **Info**

Der Beispieltext wurde zum Abdruck vom Carl-Auer-Verlag zur Verfügung gestellt und dem folgenden Buch entnommen:

**Agnes Kaiser Rekkas**

#### **Klinische Hypnose und Hypnotherapie**

Praxisbezogenes Lehrbuch für die Ausbildung  
Carl-Auer, Heidelberg 2005  
Preis: € 29,90

