



Angelika Schütgens

# Traumflüge

Fantasiereisen  
für die Grundschule

Vandenhoeck & Ruprecht

Angelika Schütgens, Traumflüge

**V&R**

# Angelika Schütgens, Traumflüge

Angelika Schütgens, Traumflüge

Angelika Schütgens

# Traumflüge

Fantasiereisen für die Grundschule

Mit 35 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-70155-3

ISBN 978-3-647-70155-4 (E-Book)

Umschlagabbildung: Angelika Schütgens

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

# Inhalt

Einleitung .....	9
Die Welt der inneren Bilder .....	10
Reiseinformationen .....	11
Fantasiereisen im Unterricht .....	12
Die Reisebegleiter .....	15
Zum Abschluss .....	16
Die Fantasiereisen .....	17
Deine Reisebegleiter stellen sich vor .....	17
1. Entdeckungen am Murrebach .....	19
2. Der Traum vom Baumhaus .....	22
3. Wasserpfützen .....	26
4. Reise ins Dinoland .....	29
5. Außergewöhnliche Tiere im Regenwald .....	32
6. Ein Ausflug zu den Feuerbergen .....	37
7. Der Mondsee .....	42
8. Wiesenträume .....	46
9. Spaziergang am Strand .....	49
10. Besuch in der kleinen Welt .....	53
11. Ein Kamelritt durch die Wüste .....	57
12. Gesummsel im Rapsfeld .....	61
13. Der Sinnespfad im Wald .....	65
14. Weit, weit fort im Universum .....	69
15. Surfen einmal anders .....	72
16. Mit dem Wolkenschiff über den Himmel .....	76
17. Mitten im Mischwald .....	79
18. Seltsames, tief im Berg .....	83
19. Tanz um das Lagerfeuer .....	86
20. Eine Kutschfahrt durch die Heide .....	88
21. Reiten wie ein Cowboy .....	91
22. Bunte Laubberge .....	94

23. Reise in den Orient .....	97
24. Auf dem Sonnengipfel .....	101
25. Flug zur Lichtfee .....	105
26. Ein Nachmittag auf dem Eis .....	108
27. Die Eiszapfenorgel .....	111
28. Der Hüter der Weltuhr .....	114
29. Die Farbdusche .....	118
30. Der Mondblumenbaum .....	121

<b>Titel</b>	<b>Stichpunkte</b>	<b>Lesezeit</b>
01. Entdeckungen am Murrelbach	Frühling, Stille, Wasser, Wald	6:00 Minuten
02. Der Traum vom Baumhaus	Frühling, Lebensraum Baumkrone, Umwelt, Luft	8:00 Minuten
03. Wasserpfützen	Frühling, Wetter, Wolken, Regen	6:30 Minuten
04. Reise ins Dinoland	Frühling, Urzeit, Dinosaurier, Naturkunde-Museum	9:00 Minuten
05. Außergewöhnliche Tiere im Regenwald	Frühling, Lebensraum Regenwald, Amazonas, eigenes Zauberwort aussuchen	12:30 Minuten
06. Ein Ausflug zu den Feuerbergen	Frühling, Vulkane, Nationalpark, Mondlandung, eigenes Zauberwort aussuchen	13:00 Minuten
07. Der Mondsee	Frühling, Nachtwanderung, Vollmond, Koboldlegende, eigenes Zauberwort aussuchen	8:30 Minuten
08. Wiesenträume	Sommer, Imker, Bienen, Honig	7:30 Minuten
09. Spaziergang am Strand	Sommer, Strandgut, Muscheln, Flaschenpost	7:00 Minuten
10. Besuch in der kleinen Welt	Sommer, Insekten, Ameisen, Respekt, Stärke, Kraft	10:00 Minuten
11. Ein Kamelritt durch die Wüste	Sommer, Lebensraum Wüste, Trampeltiere, Kamelritt	8:30 Minuten
12. Gesummel im Rapsfeld	Sommer, Bienen, Honig	8:20 Minuten
13. Der Sinnespfad im Wald	Sommer, Sicherheit, Wald, Barfußpfad, Sinneseindrücke	8:30 Minuten
14. Weit, weit fort im Universum	Sommer, Ferien, Sternbilder, Planeten	7:00 Minuten
15. Surfen einmal anders	Sommer, Meer, Delfin	8:00 Minuten

<b>Titel</b>	<b>Stichpunkte</b>	<b>Lesezeit</b>
16. Mit dem Wolkenschiff über den Himmel	Sommer, Kirmes, Selbstbewusstsein, Mut	5:30 Minuten
17. Mitten im Mischwald	Herbst, Lebensraum Wald, Hirsche, Brunft, eigenes Zauberwort aussuchen	8:00 Minuten
18. Seltsames tief im Berg	Herbst, Berg, Tropfsteinhöhle	7:10 Minuten
19. Tanz ums Lagerfeuer	Herbst, Klassenfahrt, Abend, Geselligkeit, Musik	5:00 Minuten
20. Kutschfahrt durch die Heide	Herbst, Lebensraum Heide, Ausflug, Pferde, Kutschfahrt	8:00 Minuten
21. Reiten wie ein Cowboy	Herbst, Western-Reiten, Amerika, Fremdsprache, Sport	5:30 Minuten
22. Bunte Laubberge	Herbst, Freude, Bewegung, Kastanienbäume, Laub	8:30 Minuten
23. Reise in den Orient	Herbst, Kultur, Religion, Basar, Früchte, Gewürze, Düfte, bunt	9:00 Minuten
24. Auf dem Sonnengipfel	Herbst, Ausflug, Wandern, Gipfelkreuze, Steinmännchen	8:00 Minuten
25. Flug zur Lichtfee	Winter, Freundschaft, Selbstbewusstsein, Zuversicht	7:30 Minuten
26. Ein Nachmittag auf dem Eis	Winter, Selbstbewusstsein, Ausflug, Sport, eigene Stärken	5:30 Minuten
27. Die Eiszapfenorgel	Winter, Freude, Musik, Orgel, eigenes Zauberwort aussuchen	7:00 Minuten
28. Der Hüter der Weltuhr	Winter, Ordnung, Einteilung von Aufgaben, Trödeln, Zeitgefühl	7:10 Minuten
29. Die Farbdusche	Winter, Energie, Kunst, Regenbogen, entsprechende Farbe auswählen	5:00 Minuten
30. Der Mondblumenbaum	Winter, Freundschaft, Vollmond, Vertrauen, Zauberkraft	8:20 Minuten

## Einleitung

Seit vielen Jahren schreibe ich Erzählungen für Kinder. Zuerst betrachtete ich es als wunderbare Methode, um selbst zu entspannen, den Alltag hinter mir zu lassen und in Fantasiewelten abzutauchen oder auch um Erlebtes wiederzugeben. Später schrieb ich Geschichten für meine eigenen Kinder. Als ich begann, als Legasthenetraînerin mit Kindern zu arbeiten, entdeckte ich den Wert der kleinen Traum- und Fantasiereisen. Besonders für Kinder, die in der Schule, beim Hausaufgaben machen, aber auch in der Freizeit ständig mit ihren Schwächen konfrontiert werden (Lesen, Rechnen, Schreiben im Alltag). Auf leichte, spielerische Art und Weise setzen Kinder sich mit den Inhalten der Traumreisen auseinander, erleben die Stille und Ruhe der beschriebenen Orte, werden bewusst zu sinnlichen Erfahrungen geführt und entdecken dabei ihre eigene Kreativität und ihre Fähigkeiten. Sie gelangen in eine Konzentration, die sich durch das Erzählen der Geschichten über die Zeit hinweg auch im Alltag besser aufbauen kann.

Kinder entdecken ihre Welt jeden Tag aufs Neue. Die Vielfältigkeit der täglichen Eindrücke fasziniert sie, irritiert sie aber auch gleichzeitig. Den eigenen Platz in dieser Welt der ständigen Reizüberflutung zu finden, ist nicht ganz einfach. Die schnell wechselnden Bilder von Fernsehen, Spielkonsolen und PC-Spielen bieten Kindern keine Stilleoasen mehr. »Langeweile« ist mehr und mehr aus ihrem Tagesablauf gestrichen worden. Verabredungen mit Freunden und das freie Spiel werden zum aufwendigen, schwierigen Organisationsakt, wenn die Kalender miteinander verglichen werden müssen, um einen gemeinsamen freien Termin zu finden. Nicht selten endet so ein Termin doch vor der Spielekonsole. Was immer auf Kinder an Eindrücken einwirkt, wichtig ist, dass sie sich ihre kindliche Fantasie als Gegenpol zur Technisierung unserer Welt erhalten. Kindliche Fantasie ist ein kostbares Gut, das es unbedingt zu erhalten gilt.

Inhaltlich sind Fantasiereisen bewusst einfach gehalten, damit sie Raum bieten, eigene Bilder zu finden, letztlich sollen sie Kindern helfen, einen Weg zu ihrer eigenen Vorstellungskraft zu finden.

Auch die im Text immer wieder benutzte direkte Ansprache und die sanfte Suggestion des Wohlfühlens wurden bewusst gewählt, um Sicherheit und Entspannung zu fördern. Das Wahrnehmen der eigenen Gefühle und ihr Benennen wird damit gefördert und unterstützt.

Die kleinen Traumreisen genügen, um Kinder für kurze Zeit aus der realen, auch oft belastenden Welt herauszuholen. Ziel und Sinn ist es ihnen Möglichkeiten an die Hand zu geben, eine Zeitlang ihre Schwächen »loszulassen«, Kraft und Entspannung zu finden und in eigene Fantasiewelten abzutauchen. Einen Ort der inneren Ruhe und Sicherheit zu finden, der jederzeit im Alltag verfügbar ist.

### *Die Welt der inneren Bilder*

Wenn Sie schon einmal an einem Strand gelegen und den Ort wirklich bewusst genossen haben, kennen Sie die Wirkung. Wann immer Sie sich mit geschlossenen Augen diese Situation in Erinnerung rufen, sind Sie in der Lage, sich diesen einen Ihnen bekannten Ort vorzustellen und sich in genau diesen Moment Ihres Lebens zurückzusetzen. Sie sehen die Landschaft, hören die Meeresbrandung und vielleicht die Schreie der Möwen über Ihnen. Sie erleben dieselben Gefühle, die dieser Ort Ihnen bei Ihrem Aufenthalt dort brachte. Alle diese Empfindungen Ihrer Sinne bilden in ihrer Gesamtheit Ihren Ort der Entspannung. Es ist Ihre Visualisierungskraft, die Sie dorthin bringt. Wenn Sie jemandem, der noch nie an diesem Ort war, Ihren Strand beschreiben, wird sich Ihr Gegenüber einen Strand vorstellen können, aber es wird nicht der Strand sein, der Ihrer Vorstellung entspricht, sondern seiner. Genauso gelangen Kinder mit Hilfe der Traumreisen an ihre ureigensten Orte, in denen sie die Gestalter der Welt sind. Sie können diese Orte, in denen sie Zuflucht suchen und Entspannung finden, jederzeit nach Lust und Belieben verändern. Dort erleben sie Fantastisches, Außergewöhnliches, Interessantes, Liebenswertes und Unmögliches. Sie erkunden alle diese Orte ohne Gefahren, in einem Gefühl der Sicherheit.

## *Reiseinformationen*

Meine Fantasiereisen sind in erster Linie für Grundschul Kinder geschrieben, aber ebenso für jeden, der sein inneres Kind nicht ganz vergessen hat. Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es bei Traumgeschichten und Fantasiereisen nicht.

Um die Wirkung zu verstärken, ist es sinnvoll, alle Sinne anzusprechen. Das kann mit zu den Geschichten passenden unterschiedlichen Materialien, mit denen die Kinder vor, während oder nach der Traumreise konfrontiert werden, geschehen. Zum Beispiel verwendet man Obst und Gemüse, Tee in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Kekse zum Probieren, Kräuter, Duftlampen und Öle für die Sensibilisierung des Geruchssinns, Seidentücher, unterschiedliche Stoffe, Naturmaterialien wie Muscheln, Tannen- oder Kiefernzapfen, Bucheckern, Kiesel, Rinde und Moose, exotische Pflanzen zum ertasten und Anschauen. Was immer zur jeweiligen Geschichte passt, unterstützt die Wahrnehmung und fördert die Erinnerung an die stressfreie, entspannende Situation.

Sinnvoll ist es auch, nach der Fantasiereise Bilder zeichnen zu lassen. Dabei geben nicht Sie vor, was gezeichnet werden soll, sondern das Kind zeichnet, was ihm selbst bei der Reise an Gedanken durch den Kopf ging. Manchmal wird genau das wiedergegeben, was gehört wurde, manchmal sind es völlig andere Dinge. Selbst Kinder, die anfangs permanent wiederholen »Ich kann nicht malen«, beginnen mit der Zeit ihre Vorstellungen und ihre Erinnerungen an die Geschichten wiederzugeben. Oft zuerst in Strichmännchen-Manier, später immer detaillierter und zunehmend umfangreicher. Je mehr Zeit für das Malen eingeräumt wird, desto genauer werden auch die Zeichnungen. Die Bilder dürfen nie bewertet oder kritisiert werden, ebenso wenig wie eine Fantasiereise als Druckmittel eingesetzt werden darf. »Erst wenn du dies oder jenes tust, dann lese ich.« Damit wird der Entspannungsfaktor zunichte gemacht. Hilfreich ist es, die Kinder nach der Fantasiereise ihre Eindrücke wiedergeben zu lassen. Alle positiven Effekte werden allerdings nur erreicht, wenn Fantasiereisen eine kontinuierliche immer wiederkehrende Erfahrung sind.

## *Fantasiereisen im Unterricht*

Fantasiereisen im Unterricht sollen Grundschulkindern für kurze Zeit Gelegenheit geben, loszulassen und Entspannung sowie neue Kraft zu finden. Die Geschichten helfen, den Fokus auf bestimmte Themen zu lenken oder schöne Alltagssituationen bewusster wahrzunehmen. Inhaltlich greifen einige der hier erzählten Fantasiegeschichten Sachkundethemen, wie zum Beispiel den Lebensraum Wald oder Wüste, auf. Ohne zu sehr ins Detail zu gehen, sollen sie neben der entspannenden Wirkung auch ein bisschen neugierig machen und Wissen vermitteln oder verfestigen.

Fantasiereisen sind ein einfach und flexibel einzusetzendes Mittel, um im Unterricht für etwas Entspannung zu sorgen, denn auch Grundschulkindern stehen vermehrt unter Stress. Die täglichen Anforderungen, die mediale Reizüberflutung, das teilweise Aufwachen unter gestressten Erwachsenen können bei ihnen körperliche Stresssymptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen hervorrufen. Fantasiereisen helfen solche Symptome zu mindern. Gleichzeitig unterstützen sie das Selbstbewusstsein, fördern Kreativität und Lernbereitschaft. In einer Fantasiewelt können die Kinder so kleine Abenteuer erleben oder sich spielerisch im Umgang mit Konflikten und Problemen üben. Hier sind viele Dinge möglich, die die Realität nicht zulässt.

Innerhalb der Fantasiereisen wird der Fokus immer wieder auf das bewusste Atmen gelenkt. Positiv besetzte Begriffe wie »sich frei und wohl fühlen«, »Halt empfinden« oder »sich sicher fühlen« werden häufig wiederholt. Um es zu verdeutlichen, sind sie im Text kursiv geschrieben. Das Einflechten der Begriffe erfolgte kindgerecht und altersentsprechend, aber dennoch so, dass eine verstärkte Konzentration auf den eigenen Körper möglich wird. Ständige Wiederholungen, wie man sie aus dem autogenen Training für Erwachsene kennt, können Kindern schnell den Spaß am Zuhören nehmen.

Fantasiereisen eignen sich als Rituale im Unterricht, zur Einleitung der neuen Schulwoche, als Ruhe- und Stilleübungen oder als Einstieg in eine Unterrichtsstunde zu einem bestimmten Themenbereich. Kurz: Fantasiegeschichten sind vielfältig einsetzbar. Sie können mit viel Aufwand gelesen werden, indem mit Hilfsmitteln

unterschiedliche Sinne angesprochen werden. So können beispielsweise bei der Orientreise Gewürzproben zum Riechen angeboten oder exotische Früchte befühlt und probiert werden. Bei den Waldgeschichten helfen Kastanien, Bucheckern, unterschiedliche Zapfen, die Sinne anzuregen. Räucherstäbchen, Duft-Aromen, Musik oder besondere Lichtstimmungen sind ebenfalls geeignet, um alle Sinne anzuregen. Aber auch ohne all diese zusätzlichen Hilfsmittel können Fantasiereisen als kleine Stilleübungen zwischendurch gut in den Unterricht integriert werden.

Im Inhaltsverzeichnis sind die Geschichten so gegliedert, dass sie von der Themenauswahl beginnend beim Frühling bis zum Winter durch das Jahr führen und nacheinander gelesen werden können. Sie sind nicht in eine Rahmenhandlung eingebettet und können deshalb auch querbeet gelesen werden. Stichpunkte zu den einzelnen Geschichten erleichtern die thematische Auswahl. Die angegebenen Lesezeiten beziehen sich auf die reine Text-Lesezeit ohne Pausen, da Pausen individuell gesetzt werden können. Mit wenigen Ausnahmen sind die vorliegenden Fantasiereisen (auch mit längeren Pausen), maximal in einer Viertelstunde vorzulesen.

Zur Durchführung einer Fantasiereise ist es wichtig, dass die Kinder eine für sie bequeme Haltung einnehmen. Das kann im Stuhlkreis geschehen oder auf ihren Plätzen. Fersensitz, Kutscherhaltung oder liegend auf einer Matte: Alles ist möglich. Wichtig ist das Wohlfühlen in der eingenommenen Haltung.

Es ist sinnvoll, für die Dauer der Fantasiereise außen an der Klassentüre einen Hinweis anzubringen, um Ungestörtheit zu gewährleisten. Es macht wenig Sinn, wenn während einer Fantasiereise jemand stört.

Beginnen Sie erst zu lesen, wenn es ganz still ist. Ihre Stimme sollte einen gleichmäßigen, beruhigenden, warmen Tonfall annehmen. Sprechen Sie langsam und deutlich ohne dramatische Betonungen. Kursiv gedruckte Wörter, wie Stille, Ruhe, sicher, frei, leicht, sollten etwas gedehnt gesprochen werden. Ihnen sollte eine kurze Sprechpause folgen, um den Kindern Gelegenheit zu geben, dem eigenen Körpergefühl nachzuspüren. Auch andere Stellen, die Ihnen geeignet scheinen, die Gedanken ein wenig schweifen zu lassen, sollten Sie mit entsprechenden Pausen etwas mehr Raum geben.

Haben Sie einen Störenfried in der Klasse, platzieren Sie ihn ganz in ihrer Nähe und bitten Sie ihn behilflich zu sein, vielleicht beim Öffnen der Fenster oder bei der Verteilung der Hilfsmittel. Für die meisten Kinder ist hilfreich, ihnen vorher kurz zu erklären, was eine Fantasiereise ist und was sie erwartet. Unsicherheit und Nichtwissen darüber, was passieren wird, verhindert ein Sich-Einlassen auf das, was geschieht. Es kann auch von Vorteil sein zu erklären, um was es inhaltlich in der Geschichte geht, und die unterstützenden Mittel (Riech-, Probier- oder Fühlproben) vorher zu beschreiben oder zu verteilen. Bestehen Sie nicht darauf, dass die Kinder die Augen schließen, während sie vorlesen, oft fühlen sich Kinder damit der Situation ausgeliefert. Wer mag, der kann und darf, muss aber nicht. Geben Sie den Kindern das Gefühl, dass es sich bei diesen Geschichten um besondere Geschichten handelt.

Am Ende der Geschichte steht immer ein aktives Zurückholen. Dieses Zurückholen ist wichtig, um die Kinder aus dem tiefen Entspannungszustand, den man im Idealfall erreicht, herauszuholen und wieder in die Realität zu bringen. Das geschieht, indem man die Kinder bittet, ihre Fäuste fest zu ballen, die Muskeln anzuspannen, sich zu dehnen, zu recken und zu strecken, um das Bewusstsein anzuregen. In meinen Geschichten ist das aktive Ende mit Muskelanspannung und Dehnungsübungen eingebaut, die die Kinder aktiv mitmachen sollen. Bei einem passiven Ende (beispielsweise bei einer Übernachtung oder Lesenacht in der Schule oder auf Klassenfahrten) sollten die Fantasiereisen an den entsprechenden Verweil-Stellen, die mit drei Sternchen gekennzeichnet sind, beendet werden. In dem Fall stellt der Mittelpunkt der Geschichte, die Ruhe und Entspannung, auch den Abschluss der Geschichte dar. Einige Geschichten haben zwei Stellen, an denen sie beenden werden können. Dort erleben die Kinder ein passives Ende, das sie in ihrem Entspannungszustand in den Schlaf gleiten lässt.

Wichtig ist es auch noch zu sagen, dass Sie beim Vorlesen der Fantasiegeschichten die Kinder beobachten. Bei allen Verfahren, die die Vorstellungskraft fördern, kann es bei psychisch belasteten Kindern in Einzelfällen auch zu negativen Reaktionen kommen.

Fragen Sie am Ende einer Traumreise, ob die Kinder darüber reden möchten: Was sie empfunden, gesehen oder gehört haben, wie

ihnen die Geschichte gefallen hat, ob sie gerne noch einmal auf eine Fantasiereise gehen würden und ob es Orte gibt, an die sie in ihrer Fantasie gern reisen mögen. Fragen Sie sie auch, wie sie sich vorher und nachher gefühlt haben. Manchmal erhalten sie verblüffende Antworten. Wenn genug Zeit vorhanden ist, sollten die Kinder ihre Eindrücke auch malen dürfen. Diese zusätzliche Auseinandersetzung mit der Geschichte hilft die Eindrücke zu verstärken.

Wenn die Traumreisen und ihre Hauptpersonen noch nicht oder wenig bekannt sind, empfiehlt es sich, vor dem Lesen der Geschichte das Kapitel: »Deine Reisebegleiter stellen sich vor« zu setzen.

### *Die Reisebegleiter*

Die Reisebegleiter sind zwei Kobolde und ein Wolkendrache. Da ist zum einen der Kobold Maldo, ein ruhiger, zuverlässiger, vorsichtiger und überlegter Geselle. Er steht für die Neugier und den Wissendurst den alle Kinder gemeinsam haben. Er weiß und erklärt viel über die Natur, die Tiere und die Pflanzen. Als zweiter Kobold steht ihm Tikok zur Seite. Er steht für Spontanität, Fröhlichkeit, zuweilen Übermut. Besonders aber für geistige Beweglichkeit und Flexibilität, wenn es darum geht geistige Sprünge zu vollziehen, die oft notwendig sind, um Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen, zu überwinden. Um große Distanzen zu überwinden, entstand das Fantasieprodukt des Weltenseglers Joka Mawingu (Suaheli: Joka = Drache, Mawingu = Wolken). Joka ist ein Wolkendrache, der auf Zuruf eines Zauberspruchs oder einem Pfiff der Kobolde sofort am Himmel erscheint. Mit Leichtigkeit gelangt er an jeden Ort der uns bekannten Welt und weit darüber hinaus. Alle Figuren werden bewusst nicht näher beschrieben, damit der Leser und gegebenenfalls die Zuhörer mit ihrer Vorstellungskraft ihre Begleiter gestalten müssen. So können sie jedes Mal andere Formen, Farben und Gestalten annehmen, die dem augenblicklichen Empfinden entsprechen. Sie können auch eine vertraute Konstante sein, an der man festhalten kann. Joka Mawingu kann einerseits groß, stark, kämpferisch und mutig sein, aber ebenso auch zart, warmherzig, sanftmütig und liebevoll. Er fungiert in den Geschichten vornehmlich als Transporttier, als Retter in Gefahr und als guter Freund. Er hört auf einen schrillen Pfiff der Kobolde oder den Zauberspruch:

Wir rufen den Drachen zum Reisen und Lachen,  
ob hier oder da, ob fern oder nah,  
ob früh oder spät, mit Joka die Welt sich unter uns dreht.

Bei einigen Geschichten können die Kinder auch ein eigenes Zauberwort auswählen, das statt des vorgegebenen Zauberspruchs in die Geschichte eingebaut werden kann. Bei welchen Fantasiereisen ein Zauberwort ausgesucht werden kann ist in den Stichpunkten zu finden.

### *Zum Abschluss*

Wenn Sie die Geschichten vorgelesen haben und die Reaktionen der Kinder beobachtet haben, sind Sie in der Lage, Eindrücke und Gefühle ohne Bewertung stehen zu lassen und anzunehmen, auch wenn sich Ihnen die Gründe nicht erschließen. Ein kurzes Gespräch nach den Fantasiegeschichten gibt Ihnen die Möglichkeit, etwas über die Kinder zu lernen. Interpretieren Sie nichts in ihre Äußerungen hinein, die Kinder müssen sagen dürfen, was sie denken, was sie fühlen und wie ihnen das Angebot, das Sie ihnen machen, gefällt. Sagen sie nichts, so ist auch das in Ordnung. Genießen Sie die Freude mit den Kindern zusammen ihre Fantasie und ihre Vorstellungen zu entdecken und fördern Sie ihre Kreativität, indem Sie sie auffordern, sich selbst Geschichten auszudenken, wohin sie reisen möchten oder was sie gern erleben möchten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Abenteuer wartet immer nur einen Gedankensprung von uns entfernt.

## Die Fantasiereisen

### *Deine Reisebegleiter stellen sich vor*

Hallo, Menschenkind, magst du mit uns auf die Reise gehen? Wir sind Maldo und Tikok, zwei Kobolde. Wie alle Naturgeister, sind wir mal hier und mal da. Oft machen wir uns mit dem Mondblumenzauberstaub, der uns besondere Kräfte verleiht, unsichtbar. Maldo mag die Nähe von Menschen sehr. Du triffst ihn oft in Gärten oder Bäumen am Straßenrand. Ich, Tikok, bin überall und nirgendwo. Mir kannst du überall begegnen, wenn du bereit bist, in allem was dich umgibt das Einzelne zu sehen. Unser bester Freund, der Wolkendrasche Joka Mawingu, wird uns und dich auf den Traumreisen begleiten.



Er ist ein Weltensegler und schafft es in Null-komma-nichts um die ganze Welt zu segeln. Dazu braucht er kein Navigationsgerät und keine Landkarte. Seit ewigen Zeiten zieht er über den Himmel und kennt die Welt wie du deine Hosentasche. Wenn du dir schon einmal die Wolken am Himmel angeschaut hast, hast ihn sicher oft gesehen, ohne ihn zu erkennen, denn er ist nichts anderes als eine Wolke. Er kann jede Form annehmen die er will. Am liebsten ist er aber als Wolkendrache unterwegs.

Wenn du möchtest, werden wir deine Freunde und wir gehen gemeinsam mit dir auf Fantasiereisen. Aber aufgepasst! Manchmal haben wir den Schalk im Nacken und treiben so manchen Schabernack. Dabei sind wir aber immer freundlich zu den Menschen und den Tieren. Zauberkräfte erlauben uns Dinge zu tun, von denen du nur träumst. Wenn du mit uns reist, zeigen wir dir gern viel von den kleinen Dingen der Welt, wir nehmen dich mit zu Orten, die du schon oft gesehen hast, aber auch zu Orten, an denen du sicher noch nie warst. Hast du Lust bekommen, magst du uns begleiten? Dann folge den Wegen, die dich zu uns führen und wir nehmen dich mit auf die Reise. Und nun komm, mach dich auf den Weg zu uns.



## 1. Entdeckungen am Murrelbaeh

Heute ist es so schön, dass du dich auf den Weg zum Murrelbaeh machst. Du gehst den Waldpfad entlang, der dich direkt zum Baeh führt. Du schaust immer wieder durch die Baumkronen in den Himmel, dort siehst du die helle Sonne funkeln. Überall wo sie durch die Blätter den Boden erreicht, tanzen goldene Sonnentaler. Es macht dir Freude über den weichen Untergrund zu laufen. Er federt und gibt unter deinen Füßen nach. Im Wald stehen viele große Bäume. Einige erkennst du, es sind Buchen und Eichen. Du gehst den Weg weiter und hörst bald schon das Plätschern des Wassers. Gleich bist du da. Du freust dich auf die Zeit am Murrelbaeh. Es gibt dort eine Stelle, die dir besonders gut gefällt. Dort liegen, nahe dem Baeh, große Steine inmitten einer Wiese, auf denen man gut sitzen kann. Als du die Stelle fast erreicht hast, siehst du etwas über die Steine hüpfen, aber du kannst nicht erkennen, was es ist. Ein Eichhörnchen? Ein Wiesel? Eine Waldmaus? Langsam pirscht du dich *ruhig* heran, um es nicht zu vertreiben. Was immer es ist, du möchtest es genau wissen. Hinter einem dicken Baum, mit borkiger Rinde versteckst du dich. Du achtest darauf, kein Geräusch zu machen. Nur dein *tiefer und gleichmäßiger* Atem ist zu hören. Deine Hände, die du an den Baum gelegt hast, spüren die rissige Baumhaut, die sich rau anfühlt. Vorsichtig lugst du um den Stamm. Jetzt kannst du sehen, was dort herumhüpft. Es ist ein Kobold. Es ist aber nicht Maldo oder Tikok. Du beobachtest ihn, wie er über die Steine auf der Wiese bis zum Baeh hüpfte, wie ein Schluckauf, mal auf und mal ab. Ganz fasziniert schaust du ihm eine Weile zu. Als dich etwas an der Kleidung zupft erschrickst du, denn du warst in deine Beobachtung so vertieft, dass du nicht gemerkt hast, wie Tikok sich anschlich. Er lacht dich verschmitzt an und du freust dich ihn zu sehen. Du legst deinen Zeigefinger auf die Lippen und bedeutest ihm ohne Worte, dass du etwas beobachtest. Mir dir zusammen lugt er um den Baumstamm herum. Mit einem freudigen Lachen und in die Luft geworfenen Armen

läuft er, so schnell ihn seine kurzen Beine tragen, zum Bach, um den hüpfenden Kobold zu begrüßen. Anschließend winkt er dir zu und macht dich mit dem fremden Kobold bekannt. »Das ist Wibbel, er lebt hier bei den großen Bäumen und leistet ihnen Gesellschaft.« Du freust dich, Wibbel, den Freund der Koboide, kennenzulernen und ihr drei setzt euch gemeinsam an den Bach. Es ist warm genug, dass du mit den nackten Füßen ins Wasser kannst. Du genießt das Plätschern und Murmeln des schnell dahinfließenden Baches, das kühle Wasser, das um deine Füße spült. Die beiden Koboide wispern und tuscheln miteinander. Während sie sich unterhalten, schaust du zu, was der Bach alles davon trägt. Kleine Stöckchen schwimmen mit ihm fort und bunte Blätter. An manchen Stellen sammelt sich das Wasser. Dort, wo es still steht, siehst du kleine Wassertiere. Du fühlst dich *ruhig und entspannt* beim Beobachten des Murmelbachs und du tust nichts anderes, als den Geräuschen des Waldes zu lauschen. Ein Specht klopft, du hörst Vögel zwitschern, ein paar Bienen summen um dich herum. Sie sammeln Nektar für den Waldhonig. Die Koboide haben in die Menschensprache gewechselt und du verstehst nun, wovon sie reden. Wibbel erzählt Tikok von den Gedanken der Bäume, von den Botschaften, die vom Wind herbeigetragen werden und von dem, was sie ihm alles erzählen. Wibbel ist der Schutzgeist der Bäume und er weiß eine Menge über sie. Seltsam, ist es möglich, dass Bäume denken? Ob sie sich gestört fühlen durch dich? Aber du bist doch ganz leise, schon um die Tiere nicht zu erschrecken, bestimmt störst du die Bäume nicht. Du schaust in das Wasser und genießt das Glucksen und Murmeln, das Spritzen des Wassers, wenn es über Steine springt, und die funkelnden Sonnensternchen, die sich überall in ihm brechen. Ganz *leicht und frei* fühlst du dich, so leicht wie die beiden Koboide, die auf den Steinen im Murmelbach mit dem Wind um die Wette hüpfend einen Koboldfreudentanz aufführen. Du lächelst und bist *zufrieden und glücklich*. Eine Weile bleibst du noch dort, schaust dich weiter um, nimmst alle diese schönen Bilder wahr und packst sie tief in dein Gedächtnis. \* \* \*

Die Bilder sind nun in deinem Kopf gespeichert und von nun an ist der Murmelbach nur einen Gedanken weit entfernt. Du kannst in Gedanken, wo immer du auch bist, jederzeit wieder hierher kommen. Wann immer du willst, kannst du dir diesen Platz vorstellen. Jetzt

musst du aber heim. Du ballst deine beiden Fäuste und reckst und streckst dich, dann stehst auf und machst dich auf den Heimweg, nicht ohne dich vorher von Wibbel und Tikok zu verabschieden, der noch etwas bleibt, denn die beiden haben sich viel zu erzählen. Du aber freust dich daran, wie *wohl du dich jetzt fühlst*, und bist *erfrischt; fit* für alles, was du heute noch tun möchtest. Vielleicht möchtest du ein Bild malen von deinem Murmelbach?



## 2. Der Traum vom Baumhaus

Erst vor kurzem hast du in einer Zeitung ein Bild gesehen, auf dem ein wunderschönes Baumhaus zu sehen war. Jetzt überlegst du dir, wie es wäre, in einem Baumhaus zu wohnen. Du möchtest wissen, wie es in der Baumkrone eines Laubbaumes aussieht. Wer kann dir das besser erklären als die Kobolde. Sofort machst du dich auf den Weg zu ihnen, denn als Naturgeister wissen sie bestimmt eine ganze Menge darüber. Du läufst die lange Straße entlang und hältst dabei Ausschau nach Maldo und Tikok. Du freust dich schon, etwas über Bäume zu erfahren. Die Straße, die du diesmal entlang läufst, ist eine Allee. Bei einer Allee wachsen auf beiden Seiten des Weges viele Bäume. An manchen Stellen berühren sich ihre Kronen über der Straße und bilden ein grünes Blätterdach über dir. Du schaust nach oben in die rauschenden Baumwipfel und siehst die Sonne durch die Blätter der Bäume blitzen. Am Boden entstehen Sonnentaler, runde tanzende Lichtflecken. Als du wieder geradeaus schaust, siehst du Tikok, der schnell wie ein Wiesel immer wieder rund um einen Baumstamm flitzt. Du gehst zu ihm und begrüßt ihn: »Hallo Tikok, was machst du denn da?« Tikok ist immer zu Späßen aufgelegt und er antwortet dir: »Ich versuche mich selbst zu fangen, aber ich kann machen, was ich will, ich erwische mich nicht.« Du musst herzhaft lachen. Tikok hat sich am Fuße des Baumes niedergelassen, du setzt dich zu ihm und dann erzählst du ihm von deinem Wunsch, etwas über die Bäume zu erfahren. Tikok ist sofort Feuer und Flamme, denn über Bäume weiß er eine Menge zu erzählen. »Komm mit!«, fordert er dich auf. Gemeinsam lauft ihr bis zur Kreuzung. Dort trifft ihr Maldo, der schon zum Abflug bereit auf Joka Mawingu, dem Wolkendrachen sitzt, als hätte er gewusst, was du möchtest. Du steigst mit Tikok auf und genießt den Start des Weltenseglers. Der Flug auf ihm ist wie immer ein tolles Erlebnis. Die Leichtigkeit und Unbeschwertheit ist sofort spürbar. Gar nicht lange danach setzt euch der Weltensegler bei einer großen Buche ab, die ganz

allein mitten zwischen Feldern steht. Über einem dicken Stamm erstreckt sich die gigantische Baumkrone nach allen Seiten. Einen so schönen, großen, allein stehenden Baum hast du noch nie gesehen. Du bist verblüfft über seine gigantische Größe. Dicke Wurzeln erstrecken sich in alle Richtungen um den Stamm. Im Gegensatz zu vielen anderen Stämmen hat die Buche eine ziemlich glatte Rinde. Du fährst mit den Handflächen darüber und spürst sie unter deinen Fingern. Du schaust nach oben und siehst eine Vielfalt von Insekten, die zwischen den Ästen und Blättern umherschwirren und du hörst und siehst viele Vögel, die von Ast zu Ast hüpfen. Ihr setzt euch unter die Baumkrone auf die Wiese und lehnt euch an den Stamm. *Sicher und wohl* fühlst dich hier. Außer den Naturgeräuschen ist es ganz still. Auch du bist ganz *still* und atmest die frische Luft *tief* in deinen Bauch. Wenn du deine Hände auf den Bauch legst, spürst du, wie er sich *hebt und senkt*. Es fühlt sich gut an hier zu sitzen mit dem mächtigen, starken Baumstamm im Rücken und der festen Erde unter dir. Du siehst nach oben durch die Blätter und schaust zur Sonne. Hin und wieder trifft dich ein Sonnenstrahl genau an der Nasenspitze. Du träumst eine Weile und genießt die friedliche Ruhe.

Tikok beginnt zu erzählen und du hörst ihm *still und ruhig* zu. »Weißt du, dass Bäume für uns alle unglaublich wichtig sind?«, fragt er dich. Du nickst, das weißt du schon. »Die Baumkronen sind für viele Arten ein wichtiger Überlebensraum. Nicht nur Vögel und Insekten halten sich in ihnen auf, auch viele Moose, Flechten, Pilze und Algen wachsen hier oben. Manche Bäume werden bis zu 40 m hoch, und ob du es glaubst oder nicht, sogar Laubfrösche sitzen noch bis in 25 m Höhe in Baumkronen. Hättest du das gedacht?« Du bist erstaunt, was Tikok alles weiß, dass Frösche auf Bäumen sitzen, hast du wirklich noch nie gehört. Tikok, der gern sein Wissen an dich weitergibt, erzählt weiter: »Ein Baum ist ein gigantischer Staubfänger. Er nimmt jeden Tag viele Schadstoffe aus der Luft auf und gibt ungefähr eine Badewanne voll Wasser in Form von Dampf wieder ab.« Du kannst nur noch staunen, jetzt siehst du den Baum mit ganz anderen Augen. Dieser hier vermittelt dir Geborgenheit und Stabilität, so kräftig und stark, wie er hier steht. Du stehst auf und umarmst den Baum, deine Arme reichen noch nicht einmal halb herum. Maldo und Tikok geben sich auch die Hände und gemeinsam schafft ihr

drei es den Baum ganz zu umarmen. Du denkst darüber nach, was du gerade gehört hast. Du hast erfahren, dass der Baum Lebensraum für viele Tiere und auch für andere Pflanzen ist, dass der Baum wichtig für unser Klima und die Sauberkeit der Luft ist. »Wie gut, dass es viele, viele Bäume gibt!«, denkst du. Schön, wäre es, ein Haus im Baum zu haben, ein richtiges Baumhaus, das wünschst du dir schon lange. Dieser Baum wäre perfekt dafür. In Gedanken planst du dein Baumhaus. Du brauchst eine Strickleiter um hinaufzukraxeln, viel Holz zum Bauen und schon könnte es losgehen. Dann könntest du aus dem Fenster in die Vogelnester schauen, nach Laubfröschen in luftiger Höhe suchen und durch die Zweige und Blätter über alles hinweg gucken. Sicher würden die beiden Kobolde dir beim Bau helfen. Vielleicht sogar mit Mondblumenzauberstaub, damit es schneller ginge und schöner würde. *Still und ruhig* träumst du noch eine Weile



und stellst dir alles ganz genau vor, wie es aussehen soll und was du alles tun müsstest. \* \* \*

Doch dann ist es auch schon wieder Zeit nach Hause zu fliegen, Joka Mawingu wartet auf euch. Du lässt dich tief in den Drachen hineinsinken und genießt den sanft dahingleitenden Heimflug. Als du absteigst, merkst du, dass du dich ganz fest recken und strecken muss. Du ballst deine Fäuste und drückst sie fest, bis sie warm werden, danach gähnst du und dehnt dich. Jetzt bist du wieder topfit und voller neuer Ideen. Es freut dich, was du heute alles über den Baum gelernt hast. Du verabschiedest dich von deinen drei Freunden und bist voller Pläne, wie dein Baumhaus aussehen könnte. Zuhause holst du dir Stifte und ein Blatt und malst deinen Baum, mit deinem Traumbaumhaus.

Viele Grundschul Kinder haben Schwierigkeiten still zu sitzen und sich zu konzentrieren. Fantasiegeschichten verhelfen zu mehr Konzentration, einer besseren Wahrnehmung der eigenen Gefühlswelten und zu stärkerem Selbstbewusstsein. Sie eignen sich um Stress, der auch die Kleinsten nicht verschont, vorzubeugen, ihnen mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Kreativität zu schenken sowie Optimismus und Realitätssinn zu stärken.

Zwei Kobolde und ein Wolkendrache begleiten durch die Fantasiegeschichten und ermöglichen einen leichten Einstieg in faszinierende Welten. Sie erzählen von den kleinen sinnlichen Vergnügen, die jeder jederzeit im Alltag finden kann: den Wind zu spüren, feinen Sand durch die Finger rieseln zu lassen, den Duft frischer Minze wahrzunehmen oder das Glucksen fließenden Wassers zu hören ...

## Die Autorin

Angelika Schütgens ist als Diplomierte Legasthenie-trainerin® in Hamm tätig. Sie schreibt Kinder- und Jugendbücher und hat drei erwachsene Kinder.

ISBN: 978-3-525-70155-3



9 783525 701553

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)