



Traumreisen zählen zu den imaginativen Verfahren. Oft sind es geführte fantasievolle Geschichten, die Achtsamkeit und Konzentration fördern und zur Entspannung einladen. Sie helfen, positive Gedanken und Gefühle zu wecken und Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Sanfte Musik und Naturgeräusche unterstützen die Entspannung. Fantasiereisen bieten vage, einfach gestaltete Geschichten, die den Zuhörenden Raum für eigene innere Erfahrungen, Bilder und Wünsche lassen. Dabei entstehen individuelle Erlebnisse, die verschiedene Sinneseindrücke wie Sehen, Hören und Fühlen einbeziehen und die Sensibilität für die eigenen Wahrnehmungen steigern.

Übung: Traumreise anleiten

Einleitung

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, die Füße fest auf dem Boden, der Rücken leicht angelehnt. Alternativ kannst Du die Übung auch im Liegen durchführen. Richte Deinen Blick auf einen Punkt vor Dir oder schließe die Augen.

Lass uns gemeinsam drei tiefe Atemzüge nehmen, um zur Ruhe zu kommen: Einatmen [kurz halten], ausatmen [kurz halten] – wiederhole dies dreimal.

Lass Deinen Atem nun wieder ganz natürlich fließen und folge meiner Stimme auf eine kleine Reise.

Traumreise vorlesen

[Lies den Text langsam und ruhig vor. Mache zwischen den Sätzen bewusst kleine Pausen. Zwischen den Absätzen solltest Du eine längere Pause lassen, um Zeit für die Imagination zu geben. Deine eigenen Atemzüge können ein guter Anker sein, indem Du z. B. 2 Atemzüge wartest, bevor Du den nächsten Absatz liest.]

Stelle Dir einen sonnigen Frühlingstag vor. Du stehst auf einer saftig grünen Bergwiese. Langsam lässt Du Deinen Blick schweifen. Was siehst du? Vielleicht hängen vereinzelte Wolken an den Bergspitzen oder du blickst ins Tal hinab, wo einzelne Häuser sichtbar sind.

Du spürst, wie die warmen Sonnenstrahlen auf Deiner Haut kitzeln. Die Bergluft ist angenehm kühl und vielleicht weht eine erfrischende Brise. Du atmest tief ein und nimmst die frischen Düfte wahr – vielleicht nach frisch gemähtem Gras oder Zirbenholz.

Du genießt alle diese Eindrücke und lässt sie einen Moment auf Dich wirken.

Dann wanderst Du weiter in Richtung Gipfel. Dein Blick richtet sich auf den Weg vor Dir. Vielleicht läufst Du über feuchtes Moos oder Geröll. Deine Wanderschuhe geben Dir sicheren Halt. Aber vielleicht spürst Du, wie sich der Untergrund unter Deinen Sohlen verändert. Wie fühlt sich der Boden unter Deinen Füßen an?

Der Weg wird etwas steiler und Du wirst langsamer. Du spürst die Muskulatur Deiner Beine, die Dich den Berg hinauftragen. Du findest Deinen Rhythmus, drückst Dich mit



gleichmäßigen Schritten empor und spürst, wie du eine Treppe nach oben baust. Wie fühlt sich Dein Körper dabei an? Vielleicht hörst Du Deinen eigenen Atem oder spürst, wie sich Deine Muskeln anspannen. Du fühlst Dich lebendig.

Während du weiter bergauf gehst, nimmst Du Deine Umgebung wahr. Vielleicht siehst du Blumen oder Kräuter am Wegesrand. Vielleicht hörst du das Plätschern eines Baches oder das leise Keckern eines Eichhörnchens.

Hinter der nächsten Biegung öffnet sich auf einmal der Blick auf das Gipfelkreuz. Es ist nun in greifbare Nähe gerückt. Eine Wandergruppe kommt Dir entgegen und nickt Dir freundlich zu.

Du spürst neue Energie, um die letzten Höhenmeter zu erklimmen. Nur noch wenige Schritte, und Du bist ganz oben auf dem Berg angekommen.

Der Ausblick ist genau, wie Du ihn Dir vorgestellt hast. Die Berge ruhen in der Landschaft, der Himmel ist weit.

Ein Lächeln breitet sich auf Deinem Gesicht aus, du fühlst Dich vollkommen zufrieden.

Genieße den Ausblick, die Weite, das positive Gefühl.

Ausleitung vorlesen

Verabschiede Dich nun langsam von diesem Bild und mache Dich bereit, wieder zurückzukommen. Lass uns gemeinsam 3 tiefe Atemzüge nehmen. Ich werde gleich mitzählen, und beim 3. Atemzug öffnest Du die Augen und kommst wieder im Raum an.

Ich zähle mit:

1 ... [tief atmen und Zeit lassen]

2 ...

3 ...

Dann beginnen wir, langsam wieder zurückzukommen. Strecke Deine Arme und Deinen Körper, wie es gerade angenehm für Dich ist. Öffne Deine Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.