



Mach mal Pause Herbstträume

Wenn es im Alltag mal wieder stressig ist, ziehe dich zurück und mach mal Pause. Alleine, zu Zweit oder mit deinen Kindern“. Meine Mach mal Pause - Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen und Massagegeschichten im Herbst eignen sich sehr gut für eine kurze Auszeit – für die Mittagspause, den Feierabend oder einfach Zwischendurch – sowohl für Klein als auch für Groß. Ich liebe den Herbst, unzählige Sinneseindrücke, Farben und Momente können in wunderschönen Fantasiebildern und Geschichten festgehalten werden. Die Geschichten sind entweder zum selbst lesen oder auch für eine gemeinsame Auszeit zum gegenseitigen Vorlesen und massieren sehr gut geeignet. Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und vor allem Entspannung mit den Mach mal Pause Geschichten.

Weitere Ideen rund um das Thema Entspannung für Kinder und Erwachsene finden Sie unter:

www.dietrauminsel.net
www.facebook.com/DieTrauminsel

Fantasiereisen, ein einfache Methode mit großer Wirkung

Fantasie-, Märchen- oder Traumreisen sind imaginative Verfahren. In der [Psychotherapie](#) werden sie zum Aufspüren von innerer Kraft und Weisheit oder in der [Traumatherapie](#) zur Schaffung eines sicheren Ortes eingesetzt. Sie werden als Geschichten von einem Sprecher erzählt oder können auch selbständig gelesen werden. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition, sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen [Fantasie](#) erzielt. Durch eine herabgesetzte Muskelspannung kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind

Massagegeschichten sind eine tolle Möglichkeit zur Entspannung. Sie sprechen die Sinneswahrnehmung der Kinder gezielt an und verhelfen ihnen durch liebevolle Berührungen und Streicheleinheiten zur Ruhe und Entspannung.



Zwei kleine Eichelfreunde

Willi und Billi sind zwei kleine Eicheln und die besten Freunde (Jeweils eine Eichel in die rechte und linke Hand legen, Hand zur Faust verschließen)

Heute ist ein schöner Herbsttag, die Sonne strahlt hell vom Himmel (die Hände mehrfach kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen). Willi und Billi kullern fröhlich einen kleinen Berg herunter (die beiden Eicheln den Rücken herunter kullern lassen)

Sie kullern auf eine weiche Wiese und machen es sich erstmal gemütlich (Den Rücken mit den beiden Eicheln und sanftem Druck massieren)

Willi und Billi rollen jetzt entspannt ein Stück weiter und entdecken einen tollen Blätterhaufen, in dem man super Verstecken spielen kann (immer abwechselnd mit einer Eichel über den Rücken rollen)

Das war toll! Willi und Billi rollen aus dem Blätterhaufen hinaus. Direkt gegenüber entdecken sie ihre Familie, die unter einem Baum in der Sonne liegt (Die Eicheln zur Mitte des Rückens rollen)

Willi und Billi kuscheln sich zu ihren Eltern und schlafen gemütlich ein (Den Rücken von oben nach unten mit den Eicheln ausstreichen, im Anschluss in die Hand legen und sanft zur Faust verschließen)

Das kleine Ahornblatt

Stell dir vor, du liegst auf einem großen und weichen Blätterhaufen inmitten einer schönen Wiese. Der Herbst ist da und die Sonne strahlt warm vom Himmel. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus, als du bemerkst, wie ein kleines, gelbes Ahornblatt neben dir immer größer wird. Du drehst dich zur Seite und liegst jetzt auf dem riesigen Blatt, welches ganz sanft in die Luft schwebt. Immer höher fliegt ihr durch die Luft, ein lauer Wind weht dir über's Gesicht und du genießt die herrliche Aussicht von hier oben. Die Landschaft unter dir glänzt in einem wunderschönen Gold, rot, gelb und orangefarbene Blätter tanzen durch die Luft und gleiten dann sacht zurück auf den Boden, auf dem überall bunte Blätterhaufen liegen, die aus der Luft wie bunte Sahnehäubchen aussehen. Das kleine Ahornblatt segelt auch langsam wieder zurück auf die Erde und lässt dich direkt auf einen dieser weichen Blätterhaufen fallen. Du machst es dir gemütlich und fühlst dich, wie in einem großen und wohligen warmen Bett. Das kleine Ahornblatt fliegt zurück in die Luft, du schaust ihm noch so lange hinterher, bis du nur noch einen kleinen Fleck am Himmel erkennen kannst. Das war ein toller Flug durch den Herbst.



Herbst Drache

Suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich entspannt hin. Du machst jetzt eine kleine Fantasiereise durch den Herbst.

Der Herbst ist da. Du bist eben gerade aufgestanden und schaust fröhlich aus dem Fenster. Die Sonne strahlt vom Himmel und die Wolken ziehen schnell vorbei, das ist doch ein tolles Wetter, um mal wieder deinen neuen Drachen steigen zu lassen. Du ziehst dich an und holst dann deinen bunten Drachen aus dem Schrank. Langsam läufst du zu dem abgeernteten Feld hinter eurem Haus. Hier ist ja schon jede Menge los, die Nachbarskinder haben schon die ersten Drachen in die Luft steigen lassen. Du wickelst die Schnur von deinem Drachen ab und dann kann es auch schon losgehen. Der Wind ist super und dein kleiner grüner Drache steigt langsam in die Luft. Er fliegt immer höher und höher und tanzt gemeinsam mit den anderen Drachen durch die Luft. Lauter große und kleine, runde und eckige, bunte und lustige Drachengesichter segeln wild durch die Lüfte und sehen toll aus. Du stellst dir vor, wie du mit einem der Drachen durch die Luft fliegst, ganz leicht wärst du dann. Atme jetzt einmal ganz tief ein und wieder aus. Deine Arme und Beine fühlen sich ganz locker an, Du hältst die Schnur ganz entspannt in deiner Hand und lässt deinen Drachen noch eine Runde im Kreis fliegen, bevor du die Schnur langsam wieder aufwickelst, dir deinen Drachen unter dem Arm klemmst und dann gemütlich wieder nach Hause läufst.

Herbstträume

Hast du Lust auf eine kleine Reise? Eine Reise durch deine Fantasie, zur Entspannung und zum Kraft tanken? Dann stell dir einmal vor, du stehst in einem kleinen Wald am Rande der Stadt. Die Blätter der Bäume leuchten in den verschiedensten Farben. Es ist Herbst. Die Herbstluft fühlt sich ganz warm an, die Sonne scheint hell vom Himmel, ihre Strahlen leuchten durch das dichte Blätterdach. Die Bäume trennen sich von den ersten Blättern, der Boden des Waldes ist bereits von einer bunten Blätterdecke bedeckt, die ganz wunderbar in der Herbstsonne glänzt. Ahornblätter, Birkenblätter, Buchenblätter, die Vielfalt der Natur ist wunderschön. Zwischen den Blättern der Bäume erkennst du Eicheln, Haselnüsse und Kastanien, welche bereit zum Ernten sind. Zwei kleine Eichhörnchen springen zwischen den Ästen hin und her und sammeln die Nüsse ein. Du schaust dir deine Umgebung noch einmal intensiv an und genießt die verschiedenen Eindrücke...die wundervollen Farben, die Vielfalt der Natur, die reiche Ernte. Du atmest tief ein und wieder aus, fühlst dich entspannt und ausgeglichen. In deinen Gedanken verabschiedest du dich von diesem schönen Herbstwald und kehrst in das Hier und Jetzt zurück.



Der kleine Igel Berti

(Für Kinder ab 4 Jahren, zum Vorlesen)

Suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich ganz entspannt hin. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus, dann schließt du die Augen.

Jetzt machst du die Augen wieder auf und hast dich in den kleinen Igel Berti verwandelt. Du läufst gemütlich aus dem großen Blätterhaufen heraus, in dem du eben ein kleines Mittagsschläfchen gemacht hast. Du stehst auf einer großen Wiese, die voll mit bunten Herbstblättern ist. Du hörst ein Geräusch, das hört sich an, wie ein kleiner Bach. Da du sehr durstig bist, läufst du zum Bach und trinkst einen großen Schluck Wasser. Jetzt spazierst du ein kleines Stück weiter und riechst etwas leckeres. Vor dir liegt ein großer, roter Apfel. Du beißt hinein... Hmm, der Apfel ist so saftig und süß. Neben dir landet ein kleines Vöglein, pickt auch ein Stück von dem Apfel und fliegt dann wieder davon. Du isst den Apfel und läufst dann zurück zu der schönen Herbstwiese. Die Sonne geht langsam unter und alle Tiere suchen sich ein Plätzchen zum Schlafen. Unter einem tollen Baum entdeckst du ein kleines Loch in der Erde, du rutschst langsam hinein, kugelst dich zusammen und schläfst dann ganz entspannt ein.

Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende. Strecke deine Arme und Beine mal kräftig aus und gähne dabei ganz laut. Jetzt essen wir noch einen leckeren Apfel!

Apfelernte

Suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich ganz entspannt hin. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Herbst. Stell dir einmal vor, du stehst inmitten einer riesigen Apfelbaumplantage. Es ist ein wunderschöner und warmer Herbsttag und du schlenderst gemütlich über die Wiese. Es ist Erntezeit, überall werden die saftigen Früchte von den Bäumen geholt und in großen Holzfässern gesammelt. Vor einem ganz besonders schönen Baum, bleibst du stehen und schaust ihn dir etwas genauer an. Er ist ganz gerade gewachsen, seine starken Äste biegen sich kaum unter den vielen und saftig roten Äpfeln. Du kletterst auf einen Ast und machst es dir auf diesem gemütlich. Jetzt pflückst du dir einen Apfel und beißt genüsslich hinein. Welch herrlicher und vor allem süßer Geschmack. Du spürst, wie sich der Geschmack intensiv in deinem Mund ausbreitet und fühlst dich fröhlich und erfrischt. Du isst den Apfel langsam auf und kletterst dann wieder zurück auf den Boden. Entspannt läufst du weiter über die Plantage und hilfst den Menschen beim Pflücken der Äpfel. Diese Tätigkeit entspannt dich sehr und du atmest einmal tief und wieder aus. Langsam kehrst du mit deinen Gedanken wieder zurück in das Hier und Jetzt. Der Herbst ist eine tolle Jahreszeit, oder?



Lilly, die kleine Massagekastanie

Benötigtes Material: Eine etwas größere Esskastanie

Schau mal, das ist Lilly, die kleine Massagekastanie
(Dem Kind die Kastanie in die Hand legen)

Lilly möchte sich gerne mal deinen Rücken etwas genauer anschauen
(die Kastanie den Arm hinauf bis in die Mitte des Rückens rollen)

Toll! Hier kann man ja lustig runterrutschen!
(mit der Kastanie von der Schulter bis zur Lende rutschen, mehrfach wiederholen)

Aber jetzt wird es Zeit für eine schöne Massage
(den Rücken mit der Kastanie in der Hand massieren, dabei sanften Druck ausüben)

Lilly ist jetzt ganz müde von Massieren geworden
(mit der Kastanie sanfte Kreise auf den Rücken malen)

Sie legt sich jetzt zurück in deine Hand und macht ein kleines Schläfchen
(die Kastanie über den Arm zur Hand rollen, in die Hand legen und sanft verschließen)

Weintrauben

„Also schritt sie hinauf, sich schon des Herbstes erfreuend und des festlichen Tags, an dem die Gegend im Jubel Trauben lieset und tritt und den Most in die Fässer versammelt, Feuerwerke des Abends von allen Orten und Enden leuchten und knallen, und so der Ernte schönste geehrt wird“. (Johann Wolfgang von Goethe)

Hast du Lust auf eine kleine Fantasiereise? Eine Reise zur Entspannung, zum Träumen und Genießen? Dann suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich entspannt hin. Stell dir einmal vor, du stehst auf einem wunderschönen Weinberg. Es ist Herbst und die Sonne strahlt noch warm vom Himmel. In der Luft liegt ein süßlicher Duft, dem du folgst. Überall hängen saftige Trauben an den Reben. Du läufst durch den kleinen Weg hindurch und pflückst dir ein paar Träubchen. Sie schmecken fantastisch. Du atmest einmal tief ein und wieder aus, die herrlich frische Luft durchströmt deine Lungen und fühlst dich ganz entspannt. Am Ende des Weinberges legst du dich auf eine Wiese und blickst in die Ferne. Dort vorne liegt das kleine Weingut, die Winzer fahren ihre Ernte ein und bereiten alles für das kleine Erntedankfest vor. Der warme Sommer hat die Trauben prächtig wachsen lassen. Du naschst noch einige Weintrauben und genießt diesen Ort der Ruhe und Entspannung. Der Herbst ist so eine ertragreiche Jahreszeit!



Kranichflug

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen, lege dich dann entspannt hin. Du machst nun eine kleine Fantasiereise. Heute ist ein wunderschöner Oktobertag, die Sonne strahlt hell vom Himmel und alles leuchtet in einem goldenen Glanz. Du spazierst durch die Feldwege, als du von etwas weiter lautes Vogelgeschrei hörst. Du blickst in den Himmel und entdeckst die Kraniche, welche sich auf den Weg in den Süden machen. Die Kraniche fliegen in einem V über den Himmel, der Sonne entgegen. Du beobachtest dieses wunderbare Naturschauspiel, bis du auf einmal merkst, wie du ganz sanft vom Boden abhebst. Du schaust nach oben und entdeckst einen Kranich, der dich ganz sanft mit seinen Krallen in die Luft gehoben hat. Ihr schwebt gemeinsam über Wiesen und Wälder, die in den schönsten Herbstfarben erstrahlen. Der Kranich fliegt mal höher, mal tiefer, mal schneller und mal langsamer. Du fühlst dich federleicht und genießt diesen wundervollen Ausblick und das schwerelose Gefühl. Ganz langsam gleitet der Kranich mit dir wieder zur Erde zurück und setzt dich ganz sanft auf dem Boden ab. Du streichelst ihn über das samtig weiche Gefieder, er verabschiedet sich mit einem zarten Schrei von dir. Dann fliegt er zurück und reiht sich in die die Formation zu seinen Freunden. Du wünschst ihm in deinen Gedanken eine gute Reise und läufst fröhlich und ausgelassen nach Hause.

Morgentau

Eine kleine Herbstmeditation zum Wach-werden

Es ist Herbst und besonders am Morgen ist es bereits ziemlich kalt. Stell dich auf deinen Balkon oder vor die Tür und schau dir einmal den Morgentau an. Die kleinen Wasserperlen liegen auf den Gräsern, Wiesen und Bäumen und bedecken sie mit einem zarten Schleier. Stell dich nun einmal gerade hin und hole ganz tief Luft. Die kalte und klare Morgenluft durchströmt deine Lungen und du spürst, wie du wach unter munter wirst. Du nimmst die frische Luft in dir auf und genießt sie in mehreren, gleichmäßigen Atemzügen. Du fühlst dich wunderbar erfrischt und hast vielleicht sogar noch Lust, einen kleinen Spaziergang durch die Natur zu machen, bevor dein Arbeitstag beginnt?!