Phantasie-/Entspannungsreise ins Weltall: Mit Soli auf großer Mission

Anleitung für den Anfang:

Setzt euch bequem hin. Lege deine Arme auf den Tisch und lege nun den Kopf auf die Arme. So kannst du richtig gut entspannen.
Wir werden nun mit Soli gemeinsam ins Weltall reisen. Dazu stell dir vor, wie du einen Raumanzug anziehst. Du schlüpfst in den Anzug, zuerst mit den Beinen, dann mit dem Oberkörper und den Armen. Dann ziehst du die schweren Stiefel an. Ein Stiefel kommt auf den linken Fuß und ein Stiefel auf den rechten Fuß. Nun setzt du den Helm auf und ziehst die Handschuhe an. Dann kannst du das Visier deines Helmes hinunterklappen. So bist du geschützt. Jetzt beginnt unsere Reise...

Die Geschichte:

Stell dir vor, du sitzt in einem großen, silberglänzenden Raumschiff. Dein Sitz ist weich und bequem, fast wie ein großes Kissen. Neben dir sitzt Soli, der dich neugierig anschaut. „Heute machen wir eine Reise ins Weltall“, sagt Soli. Seine Stimme klingt freundlich und aufgeregt.

Du schaust dich im Raumschiff um. Es gibt viele bunte Knöpfe und leuchtende Lichter. Das Summen der Geräte macht ein beruhigendes Geräusch. Alles fühlt sich sicher und warm an. Du spürst dein Herz klopfen… vielleicht bist du ein bisschen aufgeregt.

„Bist du bereit?“, fragt Soli. „Heute fliegen wir zu den Sternen und lernen, wie wir uns richtig entspannen können!“ Du nickst und spürst, wie das Raumschiff langsam zu vibrieren beginnt.

3… 2… 1…! Und plötzlich hebt das Raumschiff ab. Du spürst, wie du sanft nach oben gleitest. Draußen siehst du, wie die Erde immer kleiner und kleiner wird. Die großen Ozeane und Kontinente verschwinden in der Ferne, und du fühlst dich leicht wie eine Feder.

Je weiter ihr fliegt, desto stiller wird es um euch. Draußen leuchtet das All in dunklem Blau. Manche Sterne leuchten hell, andere sind nur kleine Lichtpunkte, sie funkeln wie Diamanten.

Du atmest tief ein und aus. Jeder Atemzug fühlt sich leichter an, fast so, als würdest du selbst schweben.

Soli zeigt nach vorne: „Schau, dort vorne ist der Stern der Ruhe.“ Der Stern ist besonders hell und es scheint, als würde er euch zuwinken. „Dieser Stern hat eine ganz besondere Kraft“, erklärt Soli. „Wenn du dich darauf konzentrierst und tief ein- und ausatmest, kannst du die Ruhe in deinem Körper spüren.“

Phantasiereise CC BY-SA 4.0 Kahr et al. (2025)

Du atmest tief ein… und langsam wieder aus. Mit jedem Atemzug wird dein Körper entspannter. Deine Schultern fühlen sich ganz locker an, deine Arme werden schwer, und deine Beine sinken ganz tief in den Sitz.

Das Raumschiff schwebt ganz langsam um den Stern der Ruhe herum. Du spürst, die Ruhe des Sterns, so als würde er dir sagen: „Du bist ganz ruhig. Du bist ganz entspannt. Und immer, wenn es dir nicht so gut geht, kannst du an den Stern denken und wirst dadurch ganz entspannt."

Nach einer Weile sagt Soli: „Es ist Zeit, zurückzukehren." Das Raumschiff schwebt langsam durch das Weltall zurück. Du siehst die Erde immer größer und größer werden. Gleich wird das Raumschiff landen in 3, 2, 1…. Nun landet das Raumschiff ganz sanft und du kommst wieder in deiner Klasse an.

> *Anleitung für das Ende:*
>
> Spüre nun, wie ruhig und entspannt du dich fühlst.
> Atme nun noch einmal tief ein und ganz langsam aus. Bewege deine Finger und Zehen ein wenig, um dich und deinen Körper wieder zu spüren. Du kannst deinen Raumanzug ausziehen. Nimm die Handschuhe und den Helm ab. Danach ziehst du die Stiefel aus und schlüpfst aus dem Raumanzug. Wenn du bereit bist, kannst du nun langsam deine Augen öffnen und wieder in der Klasse ankommen. Willkommen zurück!

Erstellt mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI, 2025)

OpenAI. (2025). ChatGPT (Version GPT-4o) [Software]. Abgerufen von https://openai.com/

Phantasiereise CC BY-SA 4.0 Kahr et al. (2025)