



🕒 5-10 Min

🕒 15 Min



Riterrüstung anlegen - eine Fantasiereise

Fantasiereisen bieten Kindern die Möglichkeit, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und ihre Vorstellungskraft zu entfalten. In dieser Fantasiereise schlüpfen die Kinder in die Rolle eines kleinen Ritters oder einer kleinen Ritterin und erleben ganz spielerisch, wie sich ihr Körper Stück für Stück „schwer“ anfühlt – ein zentrales Element aus dem autogenen Training, kindgerecht umgesetzt. Durch die bildhafte Sprache und das ruhige Erzähltempo wird den Kindern geholfen, sich auf ihren Körper zu konzentrieren und ein Gefühl für Ruhe, Schwere und innere Balance zu entwickeln.

Ziel:

Die Kinder erleben eine angeleitete Entspannungsphase mit Hilfe einer Fantasiereise, sie entwickeln ein erstes Bewusstsein für Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen über Vorstellungskraft zur inneren Ruhe zu finden und stärken durch die Identifikation mit der Rolle des Ritters/der Ritterin ihr Selbstbewusstsein und ihr Körpergefühl.

Material:

- Kissen, Decken, Matten, Gong
- Wenn vorhanden: schwere Gegenstände, die gut auf den Körper gelegt werden können
- Optional: Bild mit Riterrüstung zuvor ausdrucken und ausmalen lassen

Vorbereitung:

Ca. 5 – 10 Minuten

Dauer:

Ca. 15 Minuten

Ablauf:

Nach jedem >schwer< eine kurze Pause machen, damit die Kinder die Schwere spüren können:

Mach es dir jetzt ganz gemütlich.

Du kannst dich auf den Rücken legen oder auf den Bauch – so, wie es für dich bequem ist.

Oder du legst deinen Kopf auf den Tisch und machst mit deinen Armen ein kleines Kissen.

Wenn du magst, schließe deine Augen.

Dann kannst du gut träumen und dich besser auf deinen Körper konzentrieren.

Atme jetzt tief ein – dein Bauch wird ganz groß ...
Und atme langsam wieder aus – dein Bauch wird wieder klein.

Noch einmal tief einatmen ... und wieder ausatmen.
Dein Körper wird ganz ruhig. Du bist ganz ruhig.

Jetzt stell dir vor:

Du bist ein mutiger Ritter.

Gestern wurdest du zum Ritter ernannt – du bist jetzt richtig wichtig und stark.

Heute bekommst du deine Riterrüstung. Die hilft dir, dich zu schützen.

Ein Knappe hilft dir, sie anzuziehen.

Sie ist aus schwerem Metall und glitzert im Licht.

Zuerst bekommst du deine Ritter-Schuhe an.

Deine Füße fühlen sich jetzt ganz schwer an.

>schwer<

Jetzt kommen die Beinschützer dran.
Deine Beine werden ganz schwer.
>schwer<

Auch deine Oberschenkel – ganz schwer.
>schwer<

Nun bekommst du den Schutz für deine Hüfte.
Auch sie wird schwer.
>schwer<

Dann legt dir der Knappe das große Bruststück an.
Dein Brustkorb wird schwer.
>schwer<

Jetzt kommt der Rückenschutz.
Dein Rücken fühlt sich jetzt ganz schwer an.
>schwer<
Als Nächstes werden deine Arme geschützt.
Zuerst der rechte Arm ... ganz schwer.
>schwer<

Dann die rechte Hand ... ganz schwer.
>schwer<

Jetzt der linke Arm ... auch schwer.
>schwer<

Und die linke Hand ... ganz schwer.
>schwer<

Zum Schluss setzt dir der Knappe den Helm auf.
Dein Kopf fühlt sich ganz schwer an.
>schwer<

Jetzt hast du die ganze Rüstung an.
Dein ganzer Körper ist schwer.
>schwer<

Aber du bist ganz ruhig und fühlst dich sicher.
Du steigst auf dein Pferd. Du hast ein Schild und eine Lanze.
Heute ist ein Freundschafts-Turnier.
Alle neuen Ritter dürfen ein bisschen üben.

Du freust dich.
Du bist bereit.

Jetzt kannst du dir selbst vorstellen, wie es weitergeht
– ganz still in deinem Kopf.
Vielleicht reitest du los... oder grüßt die anderen Ritter
...

(Gong)

Lass die Augen noch zu.

Atme noch einmal tief in den Bauch ein ... und wieder aus.

Jetzt bewege langsam deine Finger,
dann deine Füße.

Recke und strecke dich wie eine Katze, die gerade aufwacht.

Und wenn du so weit bist, dann öffne langsam deine Augen.

Willkommen zurück!

