

## **Von Prinzessinentürmen und Zauberinseln**

### **Imaginationsübungen für Kinder in Anlehnung an Luise Reddemann**

#### **Zielsetzung der Imaginationen:**

- Ich habe einen Bereich, wo ich die Grenzen bestimme, niemand darf über meine Grenze kommen, der nicht meine Erlaubnis hat.
- Ich bestimme, was an diesem Ort passiert, wie er aussieht, ich übernehme die „Regie“
- Hier kann ich Kraft tanken
- Dieser Ort ist perfekt für meine Bedürfnisse
- Ich kann diesen Ort auch verändern
- Ich bestimme, wer in meiner Gesellschaft ist
- Ich erhalte Trost und Zuversicht, kann mich beruhigen und mich selbst regulieren
- Ich kann jederzeit an diesen Ort gehen, weil er nur mir gehört
- Die Verankerung einer kleinen Körpergeste kann helfen, in kritischen Situationen schnell in die Selbstregulation zu gelangen
- Zusätzlich können Helferwesen hilfreich sein, krisenhaften Situationen zu „meistern“. Diese dürfen eingeladen werden.

## Ablauf:

Zunächst ist es wichtig, die Aufmerksamkeit des Kindes auf sich selbst und auf den Körper zu lenken ... etwa so:

- Suche dir einen schönen Platz, an dem du dich hinlegen und es dir bequem machen kannst
- Schließe nun deine Augen und atme tief ein und aus
- Spüre nun, wie dein Kopf auf dem Boden oder auf dem Kissen liegt, deine Schultern, die Arme, der Rücken, der Po, die Beine und die Füße ...
- Versuche ganz ruhig ein und auszuatmen ... der Bauch bewegt sich beim Atmen etwas ...

## Finden eines sog. „Sicheren Ortes“:

- Jetzt stelle dir einmal vor, du kannst dir einen wunderschönen Ort aussuchen, der dir allein gehört
- Das kann eine einsame Insel sein, ein Zimmer in einem Schloß, eine Höhle im Wald oder ein Schiff ... ganz egal, dieser Ort gehört nur dir und an diesem Ort bist du der Chef oder die Bestimmerin
- Nun überlege dir bitte, wie dieser Ort geschützt ist. Gibt es eine Mauer oder eine Dornenhecke, oder, wie bei einer Insel, einfach ganz viel Wasser drum herum, einen ganz sicheren Zaun ...
- Wichtig ist: Nur du hast den Schlüssel für diesen wunderschönen Ort.

- Nun stellst du dir vor, wie es an diesem wunderschönen \_\_\_\_\_(Vorname-) Ort aussieht.
- Vielleicht gibt es Bäume, die du magst oder vielleicht magst du auch lieber nur Blumen
- Vielleicht gibt es Wasser und einen Strand ...
- Vielleicht eine Hängematte oder ein Zelt oder beides
- Es gibt an diesem Ort alles, was du brauchst, damit es dir so richtig gut geht
- Das was du sehen kannst, findest du schön
- Es riecht so, wie du es magst und du kannst auch das hören, was du gerne hörst ...
- Es ist so warm oder kalt, wie du dich am wohlsten fühlst und du kannst auch anziehen, was du magst

Integration eines Helferwesens:

(Zur Erklärung: Es ist nicht hilfreich, keine Menschen einzuladen, denn dadurch könnten „Aufträge mit eingeschleust“ werden, die für das Gelingen dieser Übung nicht dienlich sind.)

- Wenn du magst, kann du einen Helfer, eine Fee, ein Tier, ein Teddybär, ein Löwe oder ein Zauberwesen an deinen \_\_\_\_\_-Ort einladen, aber keine Menschen, die du kennst ... Vielleicht einen Freund, den es „in Echt“ gar nicht gibt .... Zeige ihm ruhig alles in Ruhe
- Dein Helfer kann dich unterstützen, wenn es dir nicht gut geht. Er kann dich trösten, wenn du traurig bist, dich in den Arm nehmen und du kannst ihm alles erzählen.
- Nun überlegst du dir einen kleinen Trick. Dieser Trick ist wie ein Schlüssel, mit dem du ganz schnell wieder an deinen wunderschönen Ort zurückkommen kannst. Du kannst z.B. kurz ein kleines bisschen an einem

Ohrläppchen ziehen, oder deine Daumen nebeneinander legen usw. (Hinweis: Verankerung!)

- Wenn du dir diesen Trick überlegt hast, machst du ihn und denkst ganz fest an deinen Ort. Dieser Trick ist jetzt ein Geheim-Code.
- Sag deinem \_\_\_\_\_-Ort nun Tschüss, denn es gibt gleich Mittagessen ... Du kannst jederzeit wieder dort hingehen, wenn du möchtest. Du hast ja jetzt einen kleinen Trick.
- Recke und strecke dich gut ...