

Fantasiereise: Ein Tag in der Wüste



Gottesdienstbaustein · Fantasiereise

Autor: Thomas J. Weiss

Länge 1180 Wörter, vorgelesen ca. 10 Minuten

Bilder 1

Fassung 6. Oktober 2026

Worum es geht

Eine angeleitete Fantasiereise für Kinder und Erwachsene: Nach einer kurzen Einführung und einer Entspannungsphase geht es durch einen Tag in der Wüste, vom Sonnenaufgang über die Stille der Mittagshitze bis zum Sternenhimmel, und danach zurück ins Hier und Jetzt.

Zum Vorlesen: Die Zeitangaben in Klammern sind Pausen für die Person, die vorliest. Die Fantasiereise dauert mit Pausen etwa eine Viertelstunde und passt

zum Beispiel in die Fastenzeit, zum Evangelium von Jesus in der Wüste.

Einführung

Wir möchten euch Kinder heute zu einer Fantasiereise einladen.

Die Erwachsenen dürfen natürlich ebenfalls mitmachen.

Falls ihr so etwas noch nie gemacht habt, möchte ich euch nun kurz erklären, wie solch eine Reise ablaufen könnte und was dabei geschieht.

Das Wichtigste: Eine Fantasiereise funktioniert in der Regel so gut, wie ihr euch darauf einlassen könnt und wollt.

Wenn ihr nicht mitmachen mögt, euch nicht konzentrieren könnt oder wollt, lieber über andere Dinge nachdenken möchtet oder Fantasiereisen einfach doof findet, dann ist das völlig in Ordnung: Macht einfach nicht mit. Versucht aber bitte trotzdem, eine Weile still zu bleiben, um den Anderen die Reise zu ermöglichen.

Eine Fantasiereise besteht aus drei Teilen: Zu Beginn entspannen wir uns gemeinsam, normalerweise schließt man dabei die Augen. Dann bereisen wir gemeinsam in Gedanken einen fernen Ort und lassen uns dort eine Weile treiben. Schließlich kehren wir ins Hier und Jetzt zurück.

Die Reise soll entspannend und beruhigend sein. Weil wir es dabei so bequem wie möglich haben sollen, dürft ihr euch nun mit zusätzlichen Kissen ausstatten, wenn ihr diese benötigt. Nehmt alles aus euren Taschen, was stört, und legt es zur Seite. Achtet darauf, dass eure Kleidung richtig sitzt und nirgendwo drückt. Ihr werdet gleich eine Weile ruhig sitzen bleiben müssen.

(30 Sekunden Pause zum Umbau)

Lasst uns nun starten.

Entspannungsphase

Setz dich aufrecht, aber entspannt hin

und stelle deine Füße nebeneinander fest auf den Boden.

Deine Hände liegen locker auf deinen Schenkeln oder in deinem Schoß.

Nimm eine bequeme Haltung ein.

Atme ein Mal tief ein ... 2 ... 3 ... 4,

halte den Atem ... 2 ... 3,

und atme aus ... 2 ... 3 ... 4 ... 5.

Während du ausatmest, kannst du alles loslassen, was dich gerade noch beschäftigt.

Atme ein ... 2 ... 3 ... 4,

halte den Atem ... 2 ... 3,

und atme aus ... 2 ... 3 ... 4 ... 5.

Wenn dich etwas bedrückt, kannst du es beim Ausatmen einfach gehen lassen.

Atme ein ... 2 ... 3 ... 4,

halte den Atem ... 2 ... 3,

und atme aus ... 2 ... 3 ... 4 ... 5.

Atme ruhig weiter.

Versuche, ab jetzt keine Geräusche mehr zu machen.

Wenn du magst, kannst du nun die Augen schließen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.

Wo fühlst du dich noch angespannt?

Nimm diese Anspannung wahr.

Versuche aber nicht, etwas zu bewirken.

Fühle einfach, wie du dich entspannst, ganz von alleine.

Fühle, wie sich deine Schultern senken und dein Rücken weich wird.

Entspanne deine Stirn, deinen Kiefer,

lass dein Gesicht ganz weich werden.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Beobachte, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und anspannt.

Wie er sich beim Ausatmen senkt und weich wird.

Du musst nichts tun – dein Körper weiß, wie viel Atem du brauchst.

Er fließt gelassen und ruhig.

Dein Geist bleibt wach und ist bereit für eine Reise.

Reise

Stell dir vor, du sitzt auf einem Berg, den Rücken gegen einen Felsen gelehnt.

Du bist in eine warme Decke gehüllt und frierst nicht,

nur dein Gesicht fühlt die Kühle des Morgens.

Ein leichter Wind streicht dir über die Wangen.

Gerade geht die Sonne auf und ihre ersten Strahlen beginnen dein Gesicht zu wärmen.

Du blickst der Sonne entgegen, genießt die Wärme und beobachtest, wie sie,
langsam steigend, die ersten, ihr zugewandten Täler der Wüstenlandschaft vor dir erhellt.

Vor dir erstreckt sich eine endlose Weite.

Die Sonne lässt die Felsen, die Steine und den Sand in unterschiedlichen Farbschattierungen
leuchten: ockerfarben, grau, braun und rot.

Die Landschaft wirkt karg und ausgetrocknet.

Bäume sind nirgends zu sehen, nur trockene Grasbüschel sorgen für etwas verblasstes Grün.
Hier und da trotz der Hitze, die schon zu erahnen ist.

(15 Sekunden Pause)

Während die Sonne steigt, beginnt die Luft in der Ferne zu flirren.

Der Felsen in deinem Rücken erwärmt sich rasch, hier möchtest du nicht sitzen bleiben.

Du wanderst über den Berggipfel und siehst dich nach allen Seiten um –
überall siehst du nur Felsen und Sand.

Am Horizont scheint sich ein Flussbett um einen Hügel zu winden. Es ist ausgetrocknet,
vielleicht schon seit vielen Jahren.

Im Schatten eines großen Steines findest du Schutz vor der nun sengenden Sonne. Du setzt
dich, der Sand am Boden ist weich.

Du nimmst eine Wasserflasche aus deiner Tasche und trinkst einen großen Schluck. Das
Wasser ist warm geworden, schmeckt im Angesicht der Trockenheit, die dich umgibt, aber
köstlich. Du spürst, wie es deine Kehle hinunterrinnt und deine Sinne augenblicklich erfrischt.

(15 Sekunden Pause)

Der Wind hat aufgehört zu wehen, die Luft steht und es ist völlig still geworden.

Du bist alleine, nichts unterhält dich, nichts lenkt dich ab.

Du lauschst in die Stille hinein.

Zunächst hörst du nichts, doch du kannst die Wüste riechen.

Sie riecht metallisch nach Sand und Steinen, nach trockener Erde.

Doch auch ein feiner Duft nach Kräutern, nach trockenen Blättern liegt in der Luft.

Er mag von jenen Büschen kommen, nur einen Steinwurf von dir entfernt.

Du siehst dich um und entdeckst einige Gräser, die zwischen den Felsen wachsen.

Aus dem Augenwinkel kannst du eine Bewegung wahrnehmen, wahrscheinlich ein Tier. Du
willst es nicht erschrecken und wagst kaum, deinen Kopf zu bewegen.

Etwas weiter weg vernimmst du ein leises Rascheln. Je ruhiger du sitzt, desto mehr entdeckst
du. Die Wüste beginnt in dir zu leben und du in ihr.

In der Ferne siehst du, wie sich an einem Berghang etwas Größeres bewegt. Etwas oder jemand läuft dem Gipfel entgegen. Wirst du ihm begegnen?

(30 Sekunden Pause)

Am späten Nachmittag lässt die Hitze endlich ein wenig nach. Das Licht verliert seine Schärfe. Ein leichtes Säuseln des Windes kommt auf, es trägt ein Zirpen an dein Ohr.

Langsam neigt sich die Sonne dem Horizont entgegen. Mit dem Abend und einer langsam aufkommenden angenehmen Kühle erwacht die Wüste und es sind mehr und mehr Geräusche zu hören. Du hörst Grillen oder Zikaden, der Ruf eines Vogels kündigt die hereinbrechende Nacht an.

Der Moment, in dem die Sonne hinter dem Horizont verschwindet, dauert nur wenige Minuten, aber das Spiel der Farben lässt dich staunen. Für einen Augenblick ist der Horizont in Rosa, Violett und flammendes Rot getaucht.

Dann geht die Farbenpracht in Blau- und Grautöne über, die Nacht beginnt.

(30 Sekunden Pause)

Hinter dir erscheinen die ersten Sterne. Du spürst die Kälte mit deiner Stirn und deinen Wangen. Du hüllst dich wieder in deine Decke und blickst in den Himmel.

Bald schon erstreckt sich das Dunkel von Horizont zu Horizont. Es sind immer mehr funkelnde Sterne zu sehen.

Die Dunkelheit der Wüste lässt das Firmament über dir hell erstrahlen, über dir beginnen tausende und abertausende kleiner Punkte zu leuchten und du siehst weit ins All hinein.

Du fühlst dich in der Weite geborgen.

Du bist nicht allein.

(15 Sekunden Pause)

Rückholphase

Dann ist es an der Zeit, ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Wenn du deine Augen geschlossen hast, kannst du sie nun wieder öffnen.

Mit jedem Atemzug wirst du wacher und nimmst deine Umgebung wahr.

Strecke dich ein wenig, bewege deine Schultern, deine Arme, deine Finger.

Bewege deine Füße und deine Zehen.

Kehre ganz in die Gegenwart zurück.

Lizenz und Rechte

Text: Thomas J. Weiss, lizenziert unter Creative Commons Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0). Der Baustein darf verwendet, gekürzt, umgeschrieben und weitergegeben werden, auch kommerziell, solange der Autor genannt wird.

Bild: eigene Zeichnung von kirchenkiste.de, ebenfalls unter CC BY 4.0.