



Emily Hess u.a.

# Fanella

Klingende Fantasiereisen für Kinder  
und jung gebliebene Erwachsene

Theorie und Praxis

phi

Verlag Peter Hess

# Inhalt

<b>Einladung:</b>	
<b>Auf den Schwingungen der Klänge reisen ... in das Land der Fantasie</b>	<b>11</b>
<b>Warum Fantasiereisen so wertvoll sind</b>	<b>12</b>
Innere Bilder haben eine große Bedeutung für unser Leben	12
Das Gehirn – ein Netzwerk in ständiger Veränderung	12
Lernen durch Beobachtung und Vorstellung	14
Entspannung als grundlegende Basis	14
Fantasie macht die Welt bunter	15
Kreativität als Lebenskompetenz	16
<b>Worte erzeugen Wirklichkeiten</b>	<b>19</b>
Das Milton-Modell	19
Lösungsorientiert formulieren	20
Das Lesen	22
Autorinnen und Autoren	22
Tipps zur Anwendung dieses Buches	24
<b>Klang als Transportmittel</b>	<b>25</b>
Was ist Trance?	26
Monochrome Klänge fördern das Entstehen der Trance	29
<b>Kleine Klangkunde</b>	<b>30</b>
Harmonische Schwingung in einer Gruppe erzeugen	30
Welche Instrumente benötigen Sie?	31
<b>Fantasiereisen mit Klängen zum Leben erwecken</b>	<b>32</b>
Die ideale Ausstattung und Alternativen	32
Die Instrumente zum Klingeln bringen	32
Wann setzen Sie hohe Klänge ein?	34
Wann setzen Sie tiefe und lebendige Klänge ein?	36
Vorbereitung eines Klangplatzes	38
Aufbau einer Fantasiereise	39
Fantasiereisen mit Kindern	40



# Die klingenden Fantasiereisen



Übersicht	46	Vier besondere Sterne	123
Die Geschichte von Fanello	50	Eine Bergwanderung	127
Verwurzelung	56	Meine erste Geschichte	131
Eine Reise in das verwunschene Wuselland	60	Die Kraft des Lichts	136
Zauberfee	65	Die Suche nach dem Glück	142
Ein magischer Freund und Begleiter	69	Der Zaubergarten	147
Hugo der Holzwurm	75	Zirkus, Zirkus	150
Das Geschenk des Engels	79	Wuschelino	154
Das weise Einhorn	84	Der Duft der Blumen	161
Der kleine Sonnenblumenkern	89	Der Zauber des Löwenzahn und der Pusteblumen	164
Der magische Atem	93	Leichtigkeit	168
Die Reise	98	Die Lotusblüte im Herzen	170
Auf nach Fröhland	102	Der starke Baum	172
Der Tanz der Feen und Elben	107	Wintererlebnis	176
Mit dem Glücksdrachen zum magischen Sumpf	111	Der Weihnachtsengel	179
Die Kokusnussgeburt	117	Der kleine Engel Benedikt	184

## Anhang

Literatur	188
Die Peter Hess®-Klangmassage und Peter Hess®-Klangmethoden	190
Aus- und Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte und alle, die mit Kindern leben und arbeiten	195
Weiterbildung: KliK®-Experte/-Praktiker – Klingende Kommunikation mit Kindern	196
Weiterbildung: Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen nach Emily und Peter Hess	197
Kontaktadressen	200
Die Autorinnen und Autoren	202



Emily Hess

# **Einladung**

## **Auf den Schwingungen der Klänge reisen ... in das Land der Fantasie**

Herzlich willkommen in meiner Welt der Fantasie. Mit gestalteten Fantasie- und Klangreisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben.

Die Theorie im 1. Teil des Buches lädt ein, sich intensiv mit den Hintergründen und Wirkweisen von Fantasiereisen zu beschäftigen. Eine Einführung in den Umgang mit Klanginstrumenten lässt die Umsetzung der gesprochenen Texte in den Klangraum mit Leichtigkeit geschehen. Fanello ist eine Fantasiegestalt die in einem Traum zu mir kam. Er wird sich auf Seite 50 ausführlich vorstellen.

### **An wen richten sich die Fantasiereisen**

In erster Linie sind sie entstanden für Kinder. Sie sprechen also eine Einladung aus an alle, die mit Kindern leben und arbeiten. In den vergangenen Jahren, in denen uns das Buch Fanello begleitet hat, wurden fast alle Fantasiereisen auch mit Jugendlichen und Erwachsenen erfolgreich durchgeführt. Es braucht dann nur winzig kleine Veränderungen im Text.

### **Die Autorinnen und Autoren der Fantasiereisen**

In den Seminaren der Weiterbildung „Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen nach Emily und Peter Hess“ wird ein bestimmter Stil von Fantasiereisen gelehrt. Die Seminarteilnehmenden werden so zu Autorinnen und Autoren für ganz individuelle Geschichten. Es werden der Umgang, Einsatz und die Komposition von Klangschalen und Gongs in diesem Zusammenhang gelehrt und praktisch eingeübt. Alle Autorinnen und Autoren in diesem Buch haben diesen Abschluss am Peter Hess® Institut (PHI) absolviert. Es ist fantastisch, dass in diesem Buch ihre wunderbare Fantasie zusammenfließt. Natürlich sind auch einige Fantasiereisen von mir dabei.



## Warum Fantasiereisen so wertvoll sind

Fantasiereisen, Erzählungen und Geschichten haben eine lange Tradition. Schon unsere Vorfahren haben in alter Zeit im Winter am Kaminfeuer Geschichten erzählt und sich so die Sonne, das Grün und die Blumen in ihr dunkles Heim geholt.

Das Vorgetragene lässt innere Bilder, Gefühle und weitere Sinneseindrücke in uns entstehen – es weckt unsere Vorstellungskraft. Fantasiereisen verbinden viele Menschen mit Entspannung und Regeneration, sie bieten aber auch Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung. Die Fantasie, die während solch einer Reise angeregt wird, ist eine wichtige Basis für Kreativität, die wiederum in vielen Lebensbereichen eine große Rolle spielt. Der gezielte Einsatz von Klangschalen und Gongs kann all diese Prozesse effektiv unterstützen. So können klingende Fantasiereisen das Leben nachhaltig bereichern!

### **Innere Bilder haben eine große Bedeutung für unser Leben**

Unser Denken basiert auf einer Unzahl von inneren Bildern, die wir im Lauf unseres Lebens erworben haben und die wir ständig erweitern und erneuern.

Von Beginn unseres Lebens an – bereits vorgeburtlich – nehmen wir die Welt über unsere Sinnesorgane wahr, erfahren wir unseren eigenen Körper und die Welt. Dies manifestiert sich im Gehirn über bestimmte Verschaltungsmuster von Nervenzellen als inneres Bild. Unsere Annahmen und Vorstellungen über uns, unsere Mitmenschen und die Umwelt sind alle als innere Orientierungsmuster und Leitbilder im Gehirn verankert. Sie bestimmen, in welche Richtung unsere Aufmerksamkeit gelenkt ist, und haben Einfluss auf unser Denken und Handeln sowie auf unsere Entscheidungen. Dies verdeutlicht, wie zentral die inneren Bilder für unser Leben sind.

### **Das Gehirn – ein Netzwerk in ständiger Veränderung**

Jedes innere Bild, jede Vorstellung ist in unseren Synapsen als neuronales Erregungsmuster gespeichert. Dabei entwickelt sich unser Gehirn nutzungsbedingt. Das bedeutet, ähnlich wie ein Muskel muss auch das Gehirn aktiviert werden,

um sich zu entwickeln. Gerald Hüther (2005) spricht hier vom Prinzip »Use it or loose it«. Täglich strömt eine Vielzahl von Sinneseindrücken in unser Gehirn. Nur ein Bruchteil davon wird vom Gehirn bewusst wahrgenommen. Ob ein Sinneseindruck und damit ein Bild bewusst wahrgenommen wird, ist von dem Umstand abhängig, wie wichtig eine Information für die betreffende Person ist. Es werden dabei vor allem solche Informationen behalten, die neu, besonders wichtig, spannend und emotional – positiv wie negativ – ansprechend sind. Sie werden im Gehirn besonders stabil und nachhaltig verankert und durch neuronale Bahnungsprozesse stark gefestigt. Dabei kommt es zu einer ständigen Abgleichung mit bisherigen Erfahrungen bzw. bisher angelegten inneren Bildern. Je häufiger ein bestimmtes Erregungsmuster aktiviert wird, desto stabiler werden die neuronalen Verschaltungen. Die besonders stabilen Verbindungen, also unsere Gewohnheiten und all das, was von selbst geht, kann man sich als regelrechte »Autobahnen im Kopf« vorstellen, wie Hüther das ausdrückt.

Durch die neuen bildgebenden Verfahren ist die Hirnforschung zu der Erkenntnis gekommen, dass das Gehirn in hohem Maß strukturell formbar ist und dass die darin angelegten Verschaltungsmuster veränderbar sind (= Neuroplastizität – und das bis in hohe Alter). Dabei ist die Verankerung von Erfahrungen im Gehirn sehr eng mit der Aktivierung des limbischen Systems verknüpft, der Hirnregion, die für emotionale Bewertung zuständig ist.

Um Veränderung zu bewirken, brauchen wir neue Wege im Kopf. Zu Beginn sind sie vielleicht nur ein Trampelpfad, aber nach und nach werden sie durch häufige Aktivierung immer größer. Hier können wir mit Fantasiereisen wertvolle Impulse geben und Veränderungsprozesse in Gang setzen.

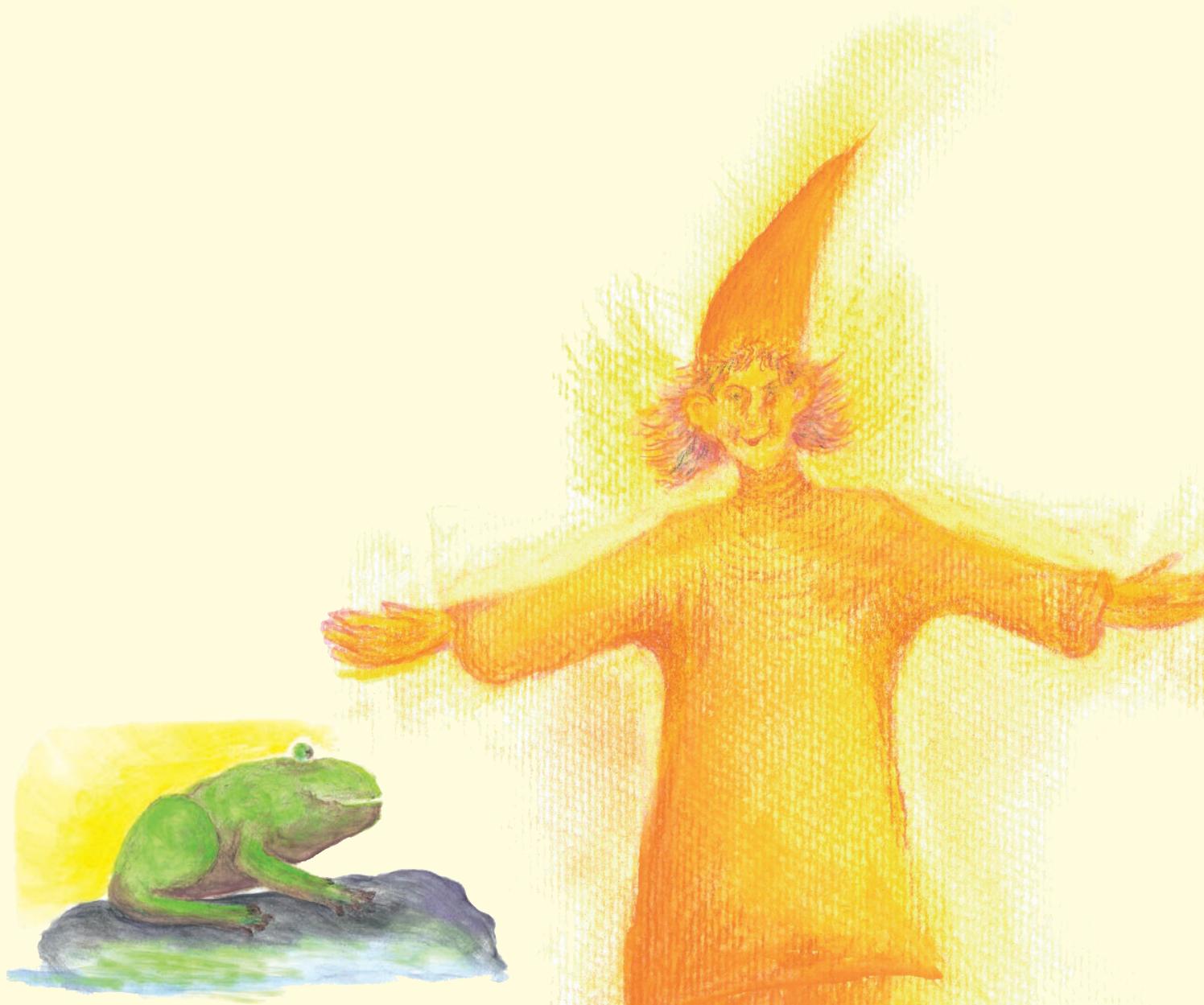


## **Lernen durch Beobachtung und Vorstellung**

Besonders interessant für die Arbeit mit inneren Bildern und Fantasiereisen ist, dass die handlungssteuernden Nervenzellen im Gehirn nicht nur aktiv werden, wenn eine spezielle Handlung ausgeführt wird, sondern auch dann, wenn dies bei einer anderen Person beobachtet wird. Und, was noch spannender ist, sie sind auch dann aktiv, wenn eine Person sich eine spezielle Handlung vorstellt. Hierfür sind die sogenannten »Spiegelneuronen« verantwortlich (Bauer, 2006). Ein Musiker, der sich intensiv mit der Partitur eines Stücks beschäftigt, aktiviert beim Lesen der Noten exakt die motorischen Zellen, die er benötigt, um das Stück tatsächlich auf seinem Instrument zu spielen. Im Sport wird diese Wirkung der Vorstellungskraft schon lange zur Vorbereitung auf Wettkämpfe genutzt. Sobald im Gehirn ein inneres Bild von Erfolg abgespeichert ist, kann man darauf in jedem Moment zurückgreifen. Dies nutzt man auch im medizinischen Kontext, z.B. bei Menschen, die an Rückenschmerzen leiden. Stellt sich der Patient vor, wie sich ein Luftballon, der zwischen den Wirbeln sitzt, aufbläst und dadurch Platz schafft, wird diese Imagination in der Regel nicht nur zu einem subjektiv wahrgenommenen Gefühl der Entlastung führen, sondern die Wirbelsäule wird sich tatsächlich aufrichten.

Daher ist es so wichtig, nicht nur über gewünschte Veränderungen zu sprechen, sondern sie möglichst konkret zu visualisieren und sie sich in allen Einzelheiten und mit allen Sinnen vorzustellen – hier bieten klingende Fantasiereisen wertvolle Möglichkeiten.

# Die klingenden Fantasiereisen



## Fantasiereisen mit der Fanello Klangschale begleiten

Direkt zu Beginn des praktischen Teils stellt sich Fanello in einer Fantasiereise vor. Er ist eine besondere Figur mit der sich Kinder aber auch Erwachsene identifizieren können. Es ist so wunderbar, dass ich eine einzigartige, kleine Klangschale gefunden habe – die Fanello Klangschale – die mit ihrem Klang genau das aussagt, was Fanello für mich bedeutet. Sie ist klar, lange schwingend und warm zugleich. Sie füllt den Raum mit ihrem besonderen Klang und so kann eine Fantasiereise erzählt werden, die schwingen und klingen darf durch den Fanello Klang, der ab und an erklingt. **So können alle Fantasiereisen auch alternativ mit der Fanello Klangschale begleitet werden.** Falls Sie Klangschalen erwerben möchten, empfehle ich Ihnen Hess Klangkonzepte (s. S. 200).



## Übersicht klingende Fantasiereisen

Titel · Altersgruppe	Thema	Klangmaterial	Seite
Die Geschichte von Fanello	Vorbereitung auf Fantasiereisen	1 Beckenschale oder alternativ 1 Fanello Klangschale, 1 großer Filzschlägel	50
Verwurzelung ab 7 Jahren	Sicherheit	1 Beckenschale, 1 Herzschale, 1 Sangha-Meditationsklangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	56
Eine Reise in das verwunschene Wuselland 7–9 Jahre	Übersicht und Ruhe	2 Beckenschalen, 2 Herzschalen, 1 Feng-Gong (50 cm), 1 Paar Zen-Zimbeln, 1 mittlerer und 1 großer Filzschlägel, 1 kleiner Gongschlägel	60
Zauberfee ab 9 Jahre	Besinnung, Übersicht, innere Orientierung und Wachstum	2 Sangha-Meditationsklangschalen, 2 Herzschalen, 1 Zen-Klangschale, 1 TamTam-Gong (70 cm), 1 mittlerer und 1 großer Filzschlägel, 1 Gummidoppelkopfschlägel, 1 mittlerer Gongschlägel	65
Ein magischer Freund und Begleiter ab 8 Jahre	Erfolgreich lernen durch Gewinnung an Sicherheit, Vertrauen und Kraft	2 Sangha-Meditationsklangschalen, 2 Herzschalen, 1 Zen-Klangschale, 1 TamTam-Gong (70 cm), 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Gummidoppelkopfschlägel, 1 mittlerer Gongschlägel	69
Hugo der Holzwurm 7 bis 12 Jahre	Traurigkeit ausdrücken und zur Freude kommen, Hinführen zur Wirkung von Musik und Klängen auf Gefühle	1 Beckenschale, 1 Herzschale, 2 Zen-Klangschalen, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Gummidoppelkopfschlägel	75

<b>Titel · Altersgruppe</b>	<b>Thema</b>	<b>Klangmaterial</b>	<b>Seite</b>
<b>Das Geschenk des Engels 4–7 Jahre</b>	Mut und Fröhlichkeit	1 Beckenschale, 1 Herzschale, 2 Zen-Klangschalen, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	79
<b>Das weise Einhorn 4–7 Jahre</b>	Lösungen finden	2 Beckenschalen, 1 Herzschale, 1 Feng-Gong (50 cm), 1 Paar Zen-Zimbeln, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 kleiner Gongschlägel	84
<b>Der kleine Sonnenblumenkern ab 5 Jahre</b>	Stärke und Kraft entwickeln	1 große Beckenschale , 1 Feng-Gong (70 cm), 1 großer Filzschlägel, 1 mittleren Gongschlägel	89
<b>Der magische Atem ab 4 Jahre</b>	Die eigene Kraft erfühlen	1 Herzschale, 1 große Beckenschale oder alternativ 1 Fanello Klangschale, 1 Zen-Klangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	93
<b>Die Reise ab 13 Jahre</b>	Reise in die Ferne und Tiefe Deiner Selbst und neuer Länder, Tiefenentspannung	1 Beckenschale, 1 Herzschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	98
<b>Auf nach Fröhland ab 8 Jahre</b>	Selbstachtung; für Kinder, die irgendwie anders sind, jedoch eine sehr schnelle Auffassungsgabe haben und eher intelligenter sind als andere Kinder	2 sehr tief klingende Beckenschalen, 2 sehr sanft klingende Herzschalen, 1 Paar Zen-Zimbeln, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	102
<b>Der Tanz der Feen und Elben ab 4 Jahre</b>	Frieden	1 große Beckenschale, 2 kleine Sangha-Meditationsklangschalen, 2 mittlere Zen-Klangschalen, 2 kleine Feng-Gongs (50 cm), 1 großer und 1 kleiner Filzschlägel, 2 Filzkopfschlägel, 1 mittlere Gongschlägel	107
<b>Mit dem Glücksdrachen zum magischen Sumpf ab 11 Jahre</b>	Sich selbst und Ängste überwinden und dadurch neue Antworten finden	1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 große Beckenschale, 1 Feng-Gong (70 cm), 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 mittlerer Gongschlägel	111
<b>Die Kokusnuss-geburt ab 5 Jahre</b>	Ressourcen erwecken, fest mit beiden Füßen auf der Erde stehen, Wachheit, den Blick für eine andere Welt öffnen	1 große Beckenschale, 1 Herzschale, 1 große Zen-Klangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	117
<b>Vier besondere Sterne ab 8 Jahre</b>	Generationenkonflikte	1 große Herzschale, 1 große Beckenschale, 1 Fanello Klangschale, 1 große und 1 mittlere Zen-Klangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	123



<b>Titel · Altersgruppe</b>	<b>Thema</b>	<b>Klangmaterial</b>	<b>Seite</b>
<b>Eine Bergwanderung ab 11 bis 13 Jahre</b>	Bewusstwerdung der eigenen Entscheidungsmöglichkeit	1 große Beckenschale, 1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 großer Filzschlägel	127
<b>Meine erste Geschichte Mädchen ab 7 Jahre</b>	Wecken der Sinne und Entdecken neuer Lösungswege	1 große Beckenschale, 1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 große Zen-Klangschale, 1 großer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	131
<b>Die Kraft des Lichts ab 8 Jahre</b>	Abschied und Neubeginn	1 große Beckenschale, 1 große Herzschale, 1 mittlere Sangha-Meditationsklangschale, 1 Feng-Gong (50 cm), 1 mittlerer und 1 großer Filzschlägel, 1 mittlerer Gongschlägel	136
<b>Die Suche nach dem Glück ab 12 Jahre</b>	Werte, das Glück, das oft gesucht wird durch Computerspiele oder andere Möglichkeiten, sich zu betäuben und Ersatzbefriedigungen zu finden, im eigenen Ich entdecken	1 große Beckenschale, 1 große Herzschale, 1 mittlere Sangha-Meditationsklangschale, 1 mittlerer und 1 großer Filzschlägel	142
<b>Der Zauber Garten ab 4 Jahre</b>	Freude an gesundem Essen wecken	1 große Beckenschale, 1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	147
<b>Zirkus, Zirkus ab 5 Jahre</b>	Leichtigkeit erfahren und die Sinne anregen	1 große und 1 kleine Beckenschale, 1 große und 1 kleine Herzschale, ein 3er-Set Zen-Klangschalen, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	150
<b>Wuschelino ab 3 Jahre</b>	Sanftes undträumerisches Einschlafen, Gemeinschaftsgefühl	1 große Beckenschale, 1 große Herzschale, 1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	154
<b>Der Duft der Blumen ab 6 Jahre</b>	Wenn Aufregung oder Anspannung zu groß werden, ist es schön, kurz und einfach in das Ruheland zu reisen und entspannter wieder zurückzukommen	1 große Beckenschale, 1 große Sangha-Meditationsklangschale, 1 Zen-Klangschale, 1 großer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	161
<b>Der Zauber des Löwenzahn und der Pusteblumen ab 6 Jahre</b>	Selbstliebe, Vertrauen in sich selbst	2 Beckenklangschalen, 2 Shanga-Meditationsklangschalen, 1 große und 1 kleine Herzschale, 1 Zenschale, 1 Zaphir-Klangspiel, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	164
<b>Leichtigkeit ab 6 Jahre</b>	Entspannt sein und innere Leichtigkeit spüren	1 Herzschale, 1 Fanelloschale, wenn vorhanden ein Feng-Gong	168

<b>Titel · Altersgruppe</b>	<b>Thema</b>	<b>Klangmaterial</b>	<b>Seite</b>
<b>Die Lotusblüte im Herzen ab 8 Jahre</b>	Eine Meditation zur Förderung der Achtsamkeit	1 Herzschale und 1 Fanello Klangschale 1 mittlerer und 1 kleiner Filzschlägel	170
<b>Der starke Baum ab 8 Jahre</b>	Erdung und Aufrichtung	1 Beckenschale und 1 Fanello Klangschale, 1 großer und 1 kleiner Filzschlägel	172
<b>Wintererlebnis ab 7 Jahre</b>	Entspannung während eines Wintertages in der Grundschule	1 große Beckenschale, 1 mittlere Sangha-Meditationsklangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	176
<b>Der Weihnachtsengel ab 10 Jahre für geistig behinderte Kinder / ab 4 Jahre in einer Kindertagesstätte</b>	Förderung der Fantasie und der Gemeinschaft zur Weihnachtszeit	1 große Beckenschale, 1 große Herzschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel	179
<b>Der kleine Engel Benedikt ab 3 Jahre</b>	Förderung des Selbstbewusstseins	1 große Herzschale, 1 kleine Sangha-Meditationsklangschale, 2 große Zen-Klangschalen, 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel	184



# Die Suche nach dem Glück

**Thema:** Werte, das Glück, das oft gesucht wird durch Computerspiele oder andere Möglichkeiten, sich zu betäuben und Ersatzbefriedigungen zu finden, im eigenen Ich entdecken

**Alter:** ab 12 Jahre

**Klangmaterial:** 1 große Beckenschale, 1 große Herzschale,  
1 mittlere Sangha-Meditationsklangschale,  
1 mittlerer und 1 großer Filzschlägel.  
*Alternativ die Fanello Klangschale + Schlägel.*

**Vorbereitung:** Reichlich Decken und Kissen für alle Kinder, Narrenkappe, Bild von einem Narren bereithalten. Die Liegeplätze und der Klangplatz werden hergerichtet.

**Eine Voraussetzung:** Die Kinder kennen sich untereinander und befinden sich in einem vertrauten Rahmen.

*Fanello:* Viele junge Menschen suchen ihre Befriedigungen durch intensive Beschäftigungen im Außen. Das kenne ich auch. Als ich noch ganz unglücklich war, habe ich meine Tage und halbe Nächte meist heimlich vor meinem Computer gesessen. Ich fühlte mich dann zufrieden und ruhig. Aber heute weiß ich, dass ich die Ruhe und Zufriedenheit auch in mir finden kann, wenn ich meine Welt mit offenen Augen betrachte und das, was schön ist, auch wahrnehme. Überall gibt es etwas – und wenn es auch noch so klein und selten ist –, das mein Herz erfreuen kann. Manchmal sind es Gedanken, die ich habe, oder ein schönes Wort, das ich finde ...

## Einführung

(Alle drei Klangschalen abwechselnd in einem ruhigen Rhythmus erklingen lassen.)

Wir wollen uns heute in einer Märchenreise auf die Suche nach dem Glück begeben.

Dazu ist es wichtig, dass jeder für sich eine angenehme und bequeme Lage findet. Mir ist es wichtig, dass es dir gutgeht.

Schaut noch einmal, ob ihr es jetzt bequem habt oder ob ihr noch etwas braucht, vielleicht eine Decke oder ein Kissen.

Und jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit zu eurem Atem und nehmt doch einmal bewusst wahr, wie ihr ein- und ausatmet, jeder im eigenen Rhythmus.

Du spürst, wie die Erde dich trägt .....

Während du spürst, wie du dort liegst .... deinem Atem folgst ..... und meine Stimme hörst ..... den Klängen lauschst ..... kannst du immer mehr ..... und mehr ..... und tiefer ..... und tiefer zur Ruhe kommen .....

## Hauptteil

Es war einmal ein alter weiser Mann ..... so ein richtiger Großvater ..... mit weißem Haar und einem weißen Bart ..... der lag auf seinem warmen, weichen Schaffell am Ofen. Die alte Standuhr tickte .... Tick-tack .... tick-tack .....

Durch das gleichmäßige Ticken der Uhr ..... war der alte Mann eingeschlafen ..... er begann zu träumen ..... das könnte dir auch geschehen .... so, wie du die Klänge gleichmäßig hörst und immer tiefer und tiefer und ruhiger und ruhiger wirst ..... so könntest auch du nun einen Traum haben .....



Er träumte ..... er sei ein Narr ..... der auf dem  
Marktplatz seines Dorfes seine Zuschauer  
unterhielt, wie so oft am Sonntag ..... ein Narr ist so etwas wie ein  
Clown, der ganz bunt in alle Farben gekleidet ist .....

Als Belohnung dafür, dass er die Menschen glücklich machte ..... schenkte  
ihm ein seltsam aussehender Fremder einen Topf aus rötlichem Stein

.....  
Als er den Topf öffnete .... stieg ihm ein herrlicher Duft in die Nase  
..... Der Duft erinnerte ihn an Wärme, sich richtig gut fühlen und  
zufrieden sein .....

Diese Gefühle hatte er völlig vergessen ..... In der darauf folgenden Zeit wuchs sein Verlangen nach diesem Duft immer mehr

.....  
Immer öfter roch er an dem Topf .....

Die Abstände wurden immer kürzer ..... Schließlich blieb er nur noch im Haus ..... um den Duft so oft wie möglich zu erschnuppern und sich durch ihn sicher, wohl und zufrieden zu fühlen .....

Seine Sehnsucht war so groß nach diesen Gefühlen ..... dass er sich auf dem Markt und im Dorf kaum mehr blicken ließ .....

Eines Tages klopfte es an seine Tür .....

Vorsichtig schlich er sich zur Tür ..... und spähte durch den geöffneten Türspalt ..... Da wurde die Tür mit Wucht von dem Fremden, der ihm einst das Gefäß geschenkt hatte, aufgestoßen

.....  
Erschreckt wich der Narr zurück und stieß mit seinem Rücken an das Regal, wo sein kostbarer Schatz aufbewahrt wurde.

Der Topf schwankte, fiel zu Boden und zerbrach .... »Was hast du getan!«,  
rief der Narr .....

Beruhigend antwortete der Fremde: »Alles ist gut ..... ich zeige dir den Weg zu einer Quelle, wo der Duft des Glücks nie versiegt .....

Wenn du willst, so folge mir .....« So machten sich der Narr und der Fremde auf den Weg.

Am dritten Tag trafen sie auf ein Schaf .....

Das Schaf war auf der Suche nach einem Hirten für seine Herde .....

Es bat den Narren um Hilfe .....

Der Narr aber hatte nur den Weg zur Quelle seines Glücks und seiner zufriedenen Gefühle im Sinn ..... Der Narr und der Fremde zogen weiter .....

Im Lauf des darauffolgenden Tages zogen immer mehr dunkle Wolken auf .....

Am fünften Tag war der Himmel so dunkel .....,  
dass sie den Weg kaum noch finden konnten .....

Das Verlangen des Narren nach seinem geliebten verlorenen Duft war inzwischen ins Immense gestiegen. Er fühlte sich einsam und schutzlos ...

Auch den Fremden, der vor ihm lief, konnte er nur noch als Schatten erkennen .....



Auf einmal brach die Sonne durch die Wolken und wollte sein Gesicht wärmen ..... Der Narr konnte die Schönheit des Augenblicks, des Lichtes und der Wärme kaum mehr genießen .....

Er lief hinter dem Fremden her, in der Hoffnung, endlich die Quelle zu erreichen .....

Am siebten Tag fühlte er sich so müde, dass der Abstand zu dem Fremden immer größer wurde .....

Der Fremde entschwand aus seinem Blickfeld hinter einem Hügel .....

Der Narr war nun ganz allein ..... Auf einmal fühlte er ein sachtes Kribbeln auf seiner Haut.

Müde öffnete er seine Augen und erblickte einen wunderschönen

Schmetterling ..... Er leuchtete in allen Farben des Regenbogens

.....  
Während der Narr den wunderschönen Schmetterling  
betrachtete, wurde er erfüllt von Wärme, Zufrieden-  
heit und Glück .....

Auch als der Schmetterling wegflog, hielten diese  
Gefühle in ihm an und er erinnerte sich, dass dies  
das Glück war, das er verloren geglaubt hatte

.....  
Er erkannte, dass dieses Glück in  
ihm selbst war ..... Er  
erkannte, dass er die Quelle, die er  
finden wollte ..... immer bei sich  
hatte ..... in seinem Herzen

.....  
Er zog freudig weiter und erfreute die  
Menschen, die ihm begegneten, mit seiner  
Weisheit und Erfahrung .....

## Abschluss

Während die ersten Sonnenstrahlen am Morgen auf das Gesicht des alten Mannes fielen ..... schlug seine alte Standuhr sechsmal, und langsam erwachte er ..... Er überlegte, was der Traum für ihn zu bedeuten hatte ..... vielleicht wirst ja auch du nun langsam wieder ganz wach und überlegst dir auch, ob du seinen Traum über den Narren mitgeträumt hast und was er wohl für dich zu bedeuten hat? .....

Verabschiede dich jetzt ganz langsam von dem Traum und komme mit jedem Atemzug ein wenig mehr in die Gegenwart zurück, hier in den Raum. Du nimmst dich selbst und deine Umgebung wieder ganz klar wahr.

Nach dieser Reise sollten Gespräche erfolgen können darüber, was die Menschen im Allgemeinen und vielleicht auch die anwesenden Kinder im Außen suchen, das es nur in unserer Seele, in unserem Herzen zu finden gibt.



# Unverkäufliche Leseprobe



Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder und jung gebliebene Erwachsene  
Theorie und Praxis

Autorin: Emily Hess u.a.

Paperback, Broschur, 203 Seiten, DIN A4

ISBN: 978-3-938263-34-1

Verlag Peter Hess

Erscheinungstermin: Juli 2022

Mit den klingenden Fantasie- und Klangreisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben.

Die 30 Fantasiereisen dieses Buches ermöglichen Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata, wodurch sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken ergeben und sie wirken bewusstseinserweiternd. Dadurch, dass die Welt mit anderen, sonst weniger genutzten Fähigkeiten des Gehirns wahrgenommen wird, werden auch Kreativität sowie assoziatives und bildhaftes Denken gefördert, was gerade für das Lernen und Problemlöseverhalten von enormer Bedeutung ist.

Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasiereise und vertiefen ihre Wirkung.

*„Ich habe die Magie der Worte entdeckt und sie hat mir eine völlig neue Welt eröffnet.“*

Emily Hess