



Ein

kleiner

Spaziergang

zur

Pferdekoppel



Inhalt

Anleitung.....	3
Eine mögliche Einstimmung	5
Ein kleiner Spaziergang zur Pferdekoppel.....	6
Ein möglicher Ausstieg.....	8
Anmerkungen:	9

Liebe Eltern,

ich habe für Euch eine kleine Entspannungsgeschichte zum Vorlesen.

Entspannungsgeschichten werden auch Fantasie- oder Traumreisen genannt, weil sich der Zuhörer die Geschichten mit Hilfe seiner Fantasie im Kopf selbst vorstellen soll.

Traumreisen sind Geschichten ohne einen großen Spannungsbogen. Also Erzählungen über zum Beispiel einen Spaziergang über einer Wiese oder zum Regenbogen. Es darf aber auch eine Reise mit einem fliegenden Teppich sein, bei der dann eher eine schöne Landschaft beschrieben wird, die sich der Zuhörer vorstellt. Möglichkeiten und Variationen gibt es viele.

Die Geschichten werden als Entspannungshilfe benutzt und regen die Fantasie an. Bei manch einem Kind kann sie auch als Einschlafhilfe benutzt werden.

Für das Vorlesen sollten ein paar Regeln beachtet werden, die da sind:

- Sich im Vorfeld mit der Geschichte vertraut machen
- Über den Zeitraum der Geschichte für Ungestörtheit sorgen
- Einstieg/Einstimmung für eine Traumreise
- Text langsam und mit ausreichend Pausen vorlesen
- Ausstieg aus der Traumreise (außer der Zuhörer ist eingeschlafen)

Zusätzlich sollte eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden, die auch mit den Kindern vorbereitet werden kann. Zum Beispiel den Raum abdunkeln, ein paar Kerzen anzünden oder Lampen mit unterschiedlichen Farben einschalten (falls vorhanden). Einen Kuschelplatz für die Kinder einrichten, auf dem sie sich bequem hinlegen oder hinsetzen können. Gerne dürfen sie dann auch ein Kuscheltier dazulegen, ein Kissen, eine Decke ganz nach eigenem Belieben.

Während die *Geschichte* erzählt wird, bleiben die *Augen* und der *Mund* geschlossen, und die *Kinder* sollten sich dabei nicht bewegen. Dieses solltet Ihr vorher mit den *Kindern* besprechen, damit sie wissen, was auf sie zukommt und wie sie sich verhalten sollen.

Solltet Ihr später andere *Geschichten* nehmen, die auch etwas *Lustiges* enthalten, dann ist das *Lachen* selbstverständlich erlaubt.

Weil bei diesen *Geschichten* ein *Spannungsbogen* fehlt, solltet Ihr mit einer *gleichbleibenden Stimme* weitersprechen.

Der *Einstieg* sollte in etwa eine *Minute* lang sein.

Die *Geschichten* haben unterschiedliche *Erzähllängen*. Dies ist auch abhängig von den *Pausen*, die Ihr macht. Als Hilfe für etwas längere oder kürzere *Erzählpausen* habe ich in der nachfolgenden *Geschichte* Absätze für eine etwas längere und Doppelstriche "--" für eine kürzere *Pause* eingebaut.

Der *Ausstieg* ist davon abhängig, wie gut das *Kind* durch die *Geschichte* in die *eigene Fantasie* abgetaucht ist.

Wenn alles vorbereitet ist, dann dürfen sich die *Kinder* gerne hinlegen oder auch nur setzen.

Beim *Liegen* sollten sich die *Kinder* auf dem *Rücken* legen, die *Beine* ausgestreckt sein und die *Arme* entweder auf dem *Bauch* oder aber neben dem *Körper* abgelegt werden.

Beim *Sitzen* bietet sich der *Schneidersitz* an, die *Arme* auf die *Oberschenkel* abgelegt.

Wenn die *Kinder* soweit sind, dann kann es losgehen.

Eine mögliche Einstimmung¹:

Wenn Ihr es Euch bequem gemacht habt, dann schließt bitte die Augen. -- Atmet ruhig und entspannt weiter. -- Einatmen -- und wieder Ausatmen. -- Ruhig und entspannt weiteratmen. -- Einatmen -- und Ausatmen.

Fühlt mal in Eurem Körper hinein. -- Wie sich der Bauch beim Einatmen hebt -- und wie er sich beim Ausatmen wieder senkt.

Fühlt auch mal in Eure Füße -- in die Beine -- den Po -- den Rücken -- die Schultern -- die Arme und Hände -- fühlt mal in Euren ganzen Körper hinein -- er ist angenehm warm und entspannt.

Stellt Euch einmal vor:

¹ Es gibt viele mögliche Einstiegvarianten, die sich auch recht ähnlich sind. Wichtig dabei ist, dass die Kinder eine kurze Zeit erhalten, um zur Ruhe zu kommen und auf sich zu konzentrieren.

Ein kleiner Spaziergang zur Pferdekoppel

Wir sitzen oder liegen auf einer schönen großen Wiese im Schatten eines Baumes. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.

Nach einiger Zeit entschließen wir uns, die Pferde auf der Pferdekoppel zu besuchen. Darum nehmen wir auch einen Korb mit, der gefüllt ist mit Äpfeln und Möhren, und machen uns auf den Weg.

Es ist ein herrlicher Tag heute. Die Sonne scheint und wirft warme Sonnenstrahlen auf unsere Gesichter. -- Ein lauer Sommerwind weht uns die Düfte der Natur um die Nase. Schnuppert mal - riecht Ihr auch die vielen Blumen, die hier um uns wachsen?

Seht sie Euch doch ruhig etwas genauer an. Es gibt hier rote Mohnblumen und weiße Margeriten, die haben einen gelben Punkt in der Mitte. -- Das Blau der Kornblumen leuchtet richtig stark. -- Vielleicht gibt es hier ja auch Deine Lieblingsblume oder eine, die Du besonders schön findest?

Wenn Ihr möchtet und es noch nicht gemacht habt, dann dürft Ihr gerne Eure Schuhe und Socken ausziehen, weil es ja so schön warm ist. -- Das Gras fühlt sich angenehm kühl und herrlich weich an.

Dort hinten können wir eine Hasenfamilie sehen. Wir entscheiden uns, zu ihnen hinzugehen. -- Die Hasen sehen wunderhübsch aus mit ihren langen Ohren, ihren runden Knopfaugen und dem glänzenden Fell. -- Bei ihnen angekommen, setzen wir uns in das Gras und die Hasen kommen zu uns. Sie sind ganz zutraulich. Sie lassen sich von uns streicheln und setzen sich sogar auf unseren Schoß. -- Ihr Fell

fühlt sich angenehm warm und herrlich weich an. Es ist richtig schön flauschig. -- Sie genießen die Streicheleinheiten und freuen sich über die Möhren, die wir ihnen zum Essen geben.

Nach einiger Zeit verabschieden wir uns von den Häschen und machen uns wieder auf dem Weg zur Pferdekoppel. -- Wir gehen über die Wiese und genießen das Gras unter unseren Füßen.

Als wir unser Ziel erreichen, kommen die Pferde auch gleich zu uns angelaufen. Sie ahnen bereits, dass wir etwas zum Fressen für sie dabei haben. -- Sie haben alle ein hübsches Fell, die in der Sonne schön glänzen. -- Ihre Nüstern kitzeln auf unserer Handinnenfläche, als sie die Äpfel von unserer Hand fressen. Sie genießen auch die Streicheleinheiten, die wir ihnen zukommen lassen. -- Allerdings möchten sie, nachdem sie die Äpfel verputzt haben, wieder herumtollen und laufen über die Pferdekoppel. Wir verabschieden uns von den Pferden, denn für uns wird es auch Zeit, uns auf den Rückweg zu machen.

Also ziehen wir wieder die Socken und Schuhe an und gehen los.

Wir kommen bei den Hasen vorbei und können sehen, wie sie sich zum Schlafen auf der Wiese zusammengekuschelt haben. -- Wir lassen sie natürlich schlafen und gehen weiter zu unserer Wiese mit dem Baum.

Dort angekommen setzen oder legen wir uns hin und ruhen uns ebenfalls aus.

Ein möglicher Ausstieg²:

Nun ist es an der Zeit, Euch von Eurer Fantasiewelt zu verabschieden. Denkt daran, dass Ihr jederzeit wieder hierher zurückkommen könnt, wenn Ihr es möchtet.

Fühlt mal wieder in Euren Körper hinein, -- in den Bauch, wie der sich beim Einatmen hebt -- und beim Ausatmen wieder senkt. -- Ihr seid ganz ruhig und entspannt. -- Einatmen -- und Ausatmen -- ganz ruhig und entspannt.

Fühlt mal in Eure Füße, -- in die Beine, -- die Arme -- und die Hände -
- bewegt Eure Hände und Füße mal etwas -- wenn Ihr wollt, dann streckt und räkelt Euch -- öffnet langsam die Augen -- atmet noch einmal tief durch -- Ihr seid nun ganz wach und entspannt.

² Hier gibt es ebenfalls unterschiedliche Varianten. Wichtig ist, dass die Kinder hier die Möglichkeit erhalten, um ihren Kreislauf wieder in Schwung zu bekommen, wie beim Aufwachen nach einem Schläfchen.

Anmerkungen:

Wie Ihr sicherlich bemerkt habt, ist die *Geschichte* so geschrieben, dass sie gleichzeitig mehreren Kindern vorgelesen wird. Wenn Ihr es nur einem Kind vorlesen wollt, dann solltet Ihr Euch kurz die Zeit nehmen und die *Anreden* entsprechend umändern.

Sprecht nach der *Geschichte* mit Euren Kindern darüber, wie sie es empfunden habe, ob es ihnen gefallen hat, welche Farben die Blumen hatten usw. Wenn die Kinder Lust haben, dann lasst sie ein Bild darüber malen, was sie in ihrer *Fantasie* gesehen haben, oder vielleicht ein *Ausmalbild* von einem Pferd oder Hasen, falls Ihr welche habt.

Ich wünsche Euch viel Spaß mit der *Geschichte*
und eine angenehme Entspannung.

P.S. Leider dürfen wir weder *Ausmalbilder* (aus dem Netz) hinzufügen noch irgendwelche *Links* teilen. Wenn aber jemand mehr erfahren möchte über *Traumreisen* oder eine andere *Geschichte* sucht, dann einfach mit den Begriffen *Traum-*, *Fantasiereise* oder *Entspannungsgeschichte* eine *Internetsuche* über die bekannten *Suchmaschinen* starten. Da werdet Ihr eigentlich schnell fündig.