



Praxishilfen

Bewegungsgeschichten zum Mitmachen

Der magische Wald der Stille

| Typ | Entspannungsgeschichte |
|--------------------------------------|---|
| Interaktion der Kinder untereinander | Nein, der Fokus liegt ganz auf sich selbst |
| Schwerpunktthema | Ruhe finden und sich selbst wahrnehmen |
| Zielgruppe | ab 8 Jahre |
| Material | Ggf. Matten, Decken und Kissen; alternativ aber auch mit Bänken oder Stühlen möglich; ggf. Musik mit Waldgeräuschen (bspw. https://www.youtube.com/watch?v=vEMzc0TmclE) |
| Ziel | Zur Ruhe kommen durch gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen in Anlehnung an die Methode der progressiven Muskelentspannung. |
| Dauer | 7 bis 10min |
| Intensität | sehr moderat |
| Orte | Überall, wo es ruhig ist (außer im Wasser) |
| Aufwand Vorbereitung | gering bis mittel |
| Besonderheiten | Die*der Übungsleiter*in schafft eine ruhige Atmosphäre, in der die Kinder ermutigt werden, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen und die Augen zu schließen. Der*Die ÜL liest den folgenden Text langsam, deutlich und in ruhiger Sprache vor. Zur Unterstützung kann entspannende Musik, wie |

| | |
|--|--|
| | <p>beispielsweise Waldgeräusche, abgespielt werden. Anschließend spannen die Kinder Schritt für Schritt verschiedene Körperteile an und entspannen diese wieder. Die Anspannungsphase dauert dabei 3 bis 5 Sekunden. Die Reihenfolge der Muskelgruppen lautet: Beine, Bauch und Rücken, Schultern, Arme und Gesicht. Falls zu erwarten ist, dass die Kinder Schwierigkeiten bei der Durchführung der Anspannungsübungen haben, empfiehlt es sich, diese zuvor spielerisch in den aktiven Bewegungsteil zu integrieren, beispielsweise in einer abgewandelten Form von „Feuer, Wasser, Sand“.</p> |
|--|--|

Erzählung

Wir machen jetzt eine kleine Reise mit unserer Fantasie. Sucht euch eine bequeme Position – ihr könnt euch setzen oder hinlegen, ganz wie es für euch angenehm ist. Wenn ihr möchtet, schließt die Augen, um euch besser in die Geschichte einzutauchen. Versucht, ruhig zu bleiben und eure Umgebung auszublenden. Ich werde euch eine Geschichte vorlesen, und während ihr meiner Stimme lauscht, stellt euch die Bilder in eurem Kopf vor. Gelegentlich werde ich euch bitten, bestimmte Körperteile anzuspannen und wieder zu entspannen. Macht einfach mit, wenn es sich für euch gut anfühlt. Diese Zeit gehört nur euch. Lasst euch fallen und hört aufmerksam zu. Am Ende werde ich euch bitten, langsam wieder in den Raum zurückzukommen. Ihr werdet euch erfrischt und belebt fühlen. Jetzt lehnt euch zurück und lasst uns gemeinsam auf eine schöne Fantasiereise gehen.

Du befindest dich an einem schmalen Pfad, umgeben von hohen Bäumen, deren Äste sich sanft im Wind wiegen. Ihre Blätter glitzern in einem sanften Grün und die Luft ist frisch und klar. Mit jedem Atemzug bringst du die Blätter sanft zum Tanzen, als ob der Wind selbst durch die Zweige fließt. Du hörst das leise Rascheln der Blätter und das Zwitschern der Vögel. Es ist so ruhig, dass du das Gefühl hast, die Zeit bleibt für einen Moment stehen. Die Sonne kitzelt dein Gesicht.

Während du weitergehst, bemerkst du, dass der Weg leicht hügelig wird. Mit jedem Schritt fühlst du, wie du tiefer in diesen magischen Wald der Stille eintauchst. Halte einen Moment inne und spüre, wie aus deinen Füßen sanfte Wurzeln in die Erde wachsen. Du wirst ein Baum, ein Teil des Waldes, und spürst, wie die Ruhe immer tiefer in dir einkehrt.

Plötzlich entdeckst du kleine, leuchtende Glühwürmchen, die sanft in der Luft schweben und fröhlich um dich tanzen. Eines landet auf deiner Hand. Es kitzelt leicht und du musst lächeln. Eine wohlige Wärme umgibt dich, als ob der Wald dich willkommen heißt. Atme tief ein und aus und stell dir dabei vor, wie die Wärme der Glühwürmchen langsam durch deinen Körper zieht.

In der Ferne hörst du das sanfte Plätschern eines Baches. Neugierig folgst du dem Geräusch, bis du einen kleinen, glasklaren Bach entdeckst. Das Wasser funkelt in der Sonne und du siehst kleine bunte Fische, die fröhlich umherschwimmen. Du hältst eine Hand ins Wasser. Es fühlt sich kühl und erfrischend an. Stelle dir vor, wie das Wasser alles, was dich belastet, sanft fortträgt.

Spanne deine Beine an, als wären sie eine Wurzel und ziehe die Zehen so weit wie möglich nach oben. Halte die Spannung... und nun entspanne. Spüre, wie die Anspannung aus deinen Beinen weicht und eine wohltuende Wärme und Ruhe sich ausbreiten.

Spanne die Bauchmuskeln an, als wären sie eine feste steinerne Brücke, die über den Bach führt. Ziehe deinen Bauchnabel leicht in Richtung Rücken. Halte die Spannung... und nun lasse locker. Spüre, wie deine Bauchmuskeln weich und entspannt werden, während du den Rhythmus deines Atems spürst.

Ziehe deine Schultern hoch zu den Ohren, als würdest du dich zusammenkauern, als Schutz vor der Kälte. Halte die Spannung... und lass dann los. Lasse die Schultern ganz schwer nach unten sinken und spüre, wie sich die Anspannung auflöst.

Balle deine Hände zu Fäusten, als würdest Du eine gelbe, in der Sonne schimmernde Waldzitrone auswringen und drücke deine Fäuste fest zusammen. Halte die Spannung... und entspanne dann deine Arme, lass sie weich und locker werden, wie die Blätter im Wind.

Spanne die Muskeln in deinem Gesicht an, indem du die Stirn runzelst, die Augen zusammenkneifst, weil ein Regentropfen auf dein Gesicht fällt. Beiße die Zähne vor Überraschung aufeinander. Halte die Spannung... und lass dann alles locker. Lasse dein Gesicht sanft und entspannt werden. Spüre, wie die Ruhe in deinem Gesicht einzieht.

Jetzt, da dein Körper vollkommen entspannt ist, spürst du eine tiefe, angenehme Ruhe, die sich in deinem gesamten Körper ausbreitet. Du gehst weiter auf dem Pfad und bemerkst einen kleinen, klaren Teich vor dir. Das Wasser ist spiegelglatt und reflektiert den blauen Himmel. Du setzt dich an den Rand des Teiches, schließt die Augen und spürst die friedliche Stille, die diesen Ort umgibt.

Während du dort sitzt, nimmst du einen weiteren tiefen Atemzug. Atme ein... und aus... Und mit jedem Atemzug wirst du noch ruhiger, noch entspannter. Du fühlst dich geborgen und sicher in diesem magischen Wald der Stille.

In diesem Moment ist alles vollkommen friedlich. Du spürst eine tiefe Verbindung zur Natur und zur Stille. Dein Körper ist vollkommen entspannt, und dein Geist ist ruhig. Hier, im magischen Wald der Stille, gibt es nichts anderes als diesen Moment der Ruhe.

Bleibe noch einen kurzen Moment. Wenn du bereit bist, kannst du langsam wieder zurückkehren, mit der Gewissheit, dass du in den magischen Wald der Stille zurückkehren kannst, wann immer du es brauchst.

Nimm noch einen tiefen Atemzug, öffne deine Augen und kehre langsam in die Gegenwart zurück, ruhig, entspannt und ausgeglichen. Du bist wieder vollkommen da, aber du nimmst die Ruhe und Gelassenheit aus dem magischen Wald der Stille mit in deinen Alltag.

Literatur-Tipps

Speck, V. (2013) Training progressiver Muskelentspannung für Kinder. Göttingen: Hogrefe

Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. (2018) Entspannungstraining: Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Pfeiffer, Leben lernen 16. Stuttgart: Klett-Cotta