

Aufbau der Entspannungsgeschichten

Bei den vorliegenden Geschichten wurden im Text Gedankenpunkte (•) verwendet. Diese Punkte markieren all jene Stellen, bei denen der Vorleser für eine tiefe Atempause zur Ruhe kommen muss, womit er seinen kleinen Zuhörern eine nachhaltige Entspannung vermitteln soll.

Jede dieser Entspannungsgeschichten ist in drei Teile gegliedert, den Anfang, den Hauptteil und das Ende. Durch die Gestaltung eines jeweils gleichen Anfangs bzw. Endes der Geschichten wird es den Kindern erleichtert, von Mal zu Mal bzw. von Geschichte zu Geschichte schneller in einen entspannten Zustand einzutauchen und diese Entspannungsgeschichten als Ritual anzunehmen.

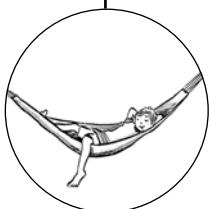
Die vorliegenden Geschichten haben alle ein aktives Ende mit Ausnahme der Geschichte „Ein Traumfänger“ (S. 57). Dies bedeutet, dass das Kind nach der Geschichte in eine aktive Phase zurückkommt, es steht auf und bewegt sich, der Tag geht weiter.

Wollen Sie die Geschichten zur Beruhigung (z. B. vor dem Schlafen) einsetzen, haben Sie alternativ die Möglichkeit, jede Geschichte mit dem folgenden passiven Ende zu versehen. Es erleichtert Ihrem Kind den Übergang in einen entspannten Schlaf.



Passives Ende:

Während du • auf diese Geschichte geachtet hast • bist du völlig zur Ruhe gekommen
• Du bist jetzt wieder hier im Raum • Du liegst • in deinem weichen Bett • und du bist
vollkommen entspannt • Spüre die wohlige Wärme • die dich auch hier umgibt •
Fühlst du • wie angenehm die Müdigkeit • durch deinen ganzen Körper zieht •
Verweile mit deinen Gedanken noch etwas • in der Entspannungsgeschichte • und
nimm diese schönen Empfindungen • mit in dein Traumland • Schmiege deinen Kopf
in dein Kissen • fühle dich wohl • und geborgen • Schlafe nun ruhig ein • und träume •
einen wundervollen Traum.



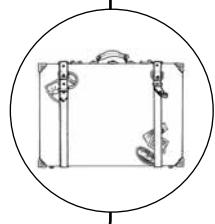


E
I
N
S
T
I
E
G

Eine Atemreise (1)

Lege dich bequem auf den Rücken · Decke dich zu · schließe deine Augen · und komme mit mir · auf eine Reise · Spüre deinen Körper · horche in dich hinein · Achte darauf · ob du eine angenehme Haltung hast · oder ob dich etwas drückt · oder sich unbequem anfühlt · Dann rücke dich noch einmal zurecht · und lausche · auf die leise Musik im Hintergrund · Versuche · allmählich zur Ruhe zu kommen · Atme dabei · tief · durch deine Nase ein · und · durch deinen geöffneten Mund · wieder aus · Immer weiter · ein · und aus · ein · und aus.

Versuche doch einmal · während du einatmest · zu erkennen · wonach die Luft um dich herum riecht · Bemerkt du vielleicht · einen besonderen Geruch · Ist es möglich · dass dieser Raum hier anders riecht · als beispielsweise dein Kinderzimmer · Riecht die Luft hier eventuell · frisch nach Blumen · oder fruchtig · so wie frisches Obst · Oder kannst du sogar · mehrere verschiedene Düfte erkennen · die in deine Nase einströmen · Nun achte doch einmal darauf · wie die eingeatmete Luft · in deinen Körper hineinströmt · Durch die Nase · weiter hinein · in deinen Rachen · von deinem Rachen · noch weiter hinein · in deinen Hals · und durch deinen Hals · hinunter · bis in deine Lungen · Nun · sind deine Lungen angefüllt · mit frischer Luft · und versorgen deinen Körper · mit frischem Sauerstoff · Der Sauerstoff gelangt in dein Blut · und von dort · immer weiter · in deine Muskeln · und in dein Gehirn · Stelle dir nun vor · wie dein Blut vom Herzen weiterströmt · und den Sauerstoff · quer durch deinen Körper transportiert · den Hals hinauf · in dein Gehirn · deine Arme hinunter · bis in deine Hände · und hinein in deine Fingerspitzen · durch deinen Bauch · die Beine hinab · zu den Knien · und weiter zu deinen Fußsohlen · Alle diese Körperteile · werden gerade jetzt · in diesem Moment · mit dem eingeatmeten frischen Sauerstoff versorgt · Lege nun einmal · deine rechte Hand auf deinen Bauch · und spüre · was passiert · Fühle · wie sich deine Bauchdecke · mit jedem Atemzug anhebt · und dein Bauch immer voller · und voller wird · Fühle · wie sich deine Bauchdecke · beim Ausatmen langsam · wieder senkt · Immer · und immer wieder · mit jedem Atemzug · Ein · und aus · heben · und senken · Ein · und aus · heben · und senken · Das Heben der Bauchdecke entsteht · weil sich dein Zwerchfell zusammenzieht und senkt · um den Platz ·





Eine Atemreise (2)

für die eingeatmete Luft zu schaffen • Das funktioniert • wie bei einem Luftballon • Und während sich deine Bauchdecke langsam senkt • atmest du • die verbrauchte Luft • aus deinen Lungen wieder aus • Deine Lungen benötigen nun neue • unverbrauchte Luft • um deinen Körper • weiter mit Sauerstoff versorgen zu können • Diese neue Luft • atmest du wieder ganz tief • in dich hinein • und du achtest dabei wieder darauf • wie sich deine Bauchdecke anhebt • So atmest du immer weiter • und weiter • Du atmest ein • und du atmest aus • deine Bauchdecke hebt sich • und deine Bauchdecke senkt sich • immer • und immer wieder.

Während du auf den Weg deines Atems geachtet hast • bist du völlig zur Ruhe gekommen • Jetzt • bist du vollkommen entspannt • Verabschiede dich nun • aus dem Inneren deines Körpers • und komme langsam wieder zurück • von deiner Reise • Spüre die wohlige Wärme • die dich umgibt • Du liegst wieder hier • im Raum • unter deiner kuscheligen Decke • und öffnest • ganz allmählich • deine Augen • Atme weiter bewusst ein • und aus • Gähne einmal kräftig • streiche deine Augen aus • und recke • und strecke dich.

E
I
N
S
T
I
E
G

