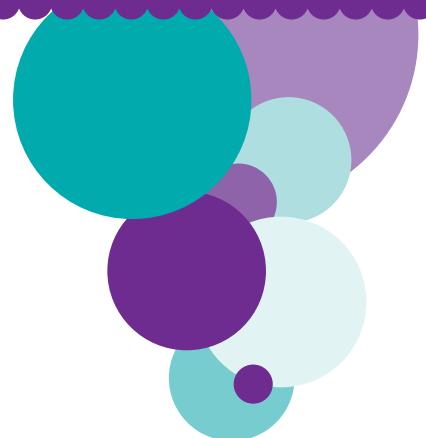




5-Minuten- Entspannungsgeschichten

Vorlesegeschichten
für Kinder

Ilka Köhler



BVK Buch Verlag Kempen

Aufbau der Entspannungsgeschichten

Bei den 5-Minuten-Entspannungsgeschichten wurden im Text Gedankenpunkte (•) verwendet. Diese Punkte markieren alle Stellen, bei denen der Vorleser für eine tiefe Atempause zur Ruhe kommen muss, womit er seinen kleinen Zuhörern eine nachhaltige Entspannungspause 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 für Kinder leichter, von Mal zu Mal bzw. von Geschichte zu Geschichte schneller in einen entspannten Zustand einzutauen und die Entspannungsgeschichten als Ritual anzunehmen.

Da die 5-Minuten-Entspannungsgeschichten in den Tagesablauf von Kindern integriert werden können, wurden alle Geschichten so verfasst, dass sie mit einer Aktivierung enden. Die Kinder werden dadurch aus ihrer Ruhephase zurückgeholt. Dies können Sie durch weitere Streckübungen und Bewegungen verstärken. Werden die Geschichten zur Beruhigung vorgelesen, können Sie das passive Ende auf Seite 6 verwenden.

Durchführung

Dauer: Für jede dieser Entspannungsgeschichten benötigen Sie eine Vorlesezeit von ungefähr 5 Minuten. Gerade bei Entspannungsneulingen oder bei kleineren Zeitfenstern bietet es sich an, kurze Geschichten zu nutzen. Durch längere Atempausen und ein langsameres Vorlesen können Sie die Geschichten auch auf einen längeren Zeitraum ausdehnen.

Planen Sie eventuell etwas Zeit ein, um den Inhalt der Geschichten noch mit Ihren Kindern zu besprechen.

Umfeld: Es ist sehr vorteilhaft, wenn eine leise, entspannende, instrumentelle Musik im Hintergrund läuft, die Kinder und Erzähler zusätzlich beruhigt.

Position: Ideal wäre es, wenn die Kinder die Möglichkeit haben, sich zugedeckt in einem etwas abgedunkelten Raum auf den Boden oder das Bett zu legen.

Sollte das raumtechnisch oder in der Kürze der Zeit nicht möglich sein, können die Entspannungsgeschichten natürlich auch angewendet werden, wenn die Kinder eine ähnlich bequeme Haltung einnehmen, beispielsweise auf einem Stuhl sitzend.



nebeneinander · und halten sich ·
auf einer weißen Platte fest ·
Behutsam · stupst du mit deiner
Handfläche · gegen die weiße
Kugel · Kannst du · die Puste-
blume spüren · Nun · beugst du
dich etwas vor · spitzt deinen Mund ·
und pustest vorsichtig · gegen die zarte weiße Kugel · Nichts
passiert · Alle Fallschirme · befinden sich noch an ihrem Platz ·
Da hast du wohl · die Luft · zu sacht herausgeblasen · Jetzt ·
versuchst du es ein weiteres Mal · Du atmest tief ein · spitzt
wieder deine Lippen · und bläst die eingeaatmete Luft · et-
was kräftiger aus deinen Lungen · Sie strömt gegen die Puste-
blume · und schon bald · sind die Fallschirme davongeflogen ·
Manche · fallen vielleicht schon bald · auf den Boden · andere ·
verfangen sich in den Pflanzen · und wieder andere · tanzen
den Himmel entlang · Vielleicht · würdest du ja auch gerne ein-
mal · mit einem der Fallschirme davonfliegen · An einen Ort der
Ruhe · weit weg von hier · Während du jetzt von dieser Reise
träumst · fühlst du dich ganz leicht · und herrlich entspannt.

Verabschiede dich nun • von den
Pusteblumen • und von deinem
Fallschirm • und komme langsam
wieder zurück • von deiner Reise •
Spüre die wohlige Wärme •
die dich auch hier umgibt • Du bist
wieder hier • im Raum • und öffnest •
ganz allmählich • deine Augen • Atme weiter bewusst ein • und
aus • gähne einmal kräftig • streiche deine Augen aus • und
recke • und strecke dich.

