

Beatrice Konrad

Elfengeschichten zum Entspannen

Fantasiereisen und Atemübungen für Kinder



IMPRESSUM

Copyright © 2021 bei Beatrice Konrad (Text & Zeichnungen)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf, auch teilweise, nur mit Genehmigung der Autorin wiedergegeben werden.

Autorin: Beatrice Konrad

Illustration: Beatrice Konrad

Umschlaggestaltung: myMorawa

Korrektur: Dr. Claudia Reiter, www.lektoratprofi.at

weitere Mitwirkende: Mag. (FH) Ariane Haller, Creation Unternehmensberatung

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

www.mymorawa.com

ISBN:

978-3-99125-907-7 (Paperback)

978-3-99125-905-3 (Hardcover)

978-3-99125-906-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

„Elfengeschichten zum Entspannen – Fantasiereisen und Atemübungen für Kinder“ in diesem Buch wird ein besonderes Mädchen, „Belle“, beschrieben wie sie sich selbst entdeckt und Antworten auf ihre Fragen findet. Der Atem ist ein guter Emotionsregler.

Entwicklung braucht keinen Maßstab, sondern Zeit und Geduld.

Achtsamkeitstraining verbessert die Kommunikation zwischen Schüler*innen, Pädagog*innen und den Eltern nachhaltig und hat einen positiven Effekt auf das Lernen.

Mit diesem Buch möchte ich die Kinder wieder ein Stück in die Leichtigkeit und das Unbeschwerte bringen und möchte mit meinem speziellen Zugang zum Achtsamkeitstraining einen wertvollen Beitrag leisten.

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Kindern und Erwachsenen. Mögen dich die Geschichten und Übungen liebevoll auf deinem Lebensweg begleiten.

Danksagung

Danke an alle Menschen, die mich motiviert haben, dieses Werk auf Papier zu bringen und ein Buch daraus entstehen zu lassen.

Was ist die Achtsamkeitsspirale?



„Die Achtsamkeitsspirale lehrt uns, dass alles was wir haben, dieser Moment ist. Lenke deine Aufmerksamkeit von deiner Außen-Welt in deine Innen-Welt und konzentriere dich auf deinen Atem.“ – Beatrice Konrad

Einleitung

Entspannungs- und Achtsamkeitstraining mit Kindern ist eine Vertrauensarbeit. Kinder sollen so die Möglichkeit bekommen, für ihre Themen, Anliegen und Meinungen einen eigenen Raum zur Äußerung zu haben, ohne Lernstress oder Druck.

Kinder sollten Kind sein dürfen, doch die Zeiten haben sich geändert. In meiner Kindheit wusste ich gar nicht, was Stress überhaupt ist und, dass so etwas wie Stress überhaupt existiert. Kinder in der heutigen Zeit stehen unter einem großen Druck. Egal ob das ein Erwartungsdruck oder ein Leistungsdruck ist. Sogar das freudvolle Lernen ist oft gar nicht mehr möglich, weil auch hier die Kinder unter einem massiven Stress von „etwas leisten müssen“ stehen.

Zum Lernen brauchen wir unseren ganzen Körper, wenn wir uns lange konzentrieren müssen, ist der Körper angespannt und verliert Energie, deshalb ist es wichtig, regelmäßig den Körper mit Entspannungsübungen zu entspannen, um so wieder Energie aufzubauen und uns wieder zu konzentrieren.

Entspannungseinheiten führen auch dazu, dass man gelassener an Lern- und Prüfungssituationen herangeht.

Das Achtsamkeitstraining leistet einen wertvollen Beitrag dazu, dass Konflikte entschärft werden bzw. gar nicht erst entstehen. Achtsame Kinder beginnen sich selbst und ihre Mitmenschen besser zu verstehen. Im Training wird vermittelt, wie Kinder darauf achten können, was sie selbst und ihre Mitschüler*innen brauchen. Dies führt zu einem rücksichtsvollen Umgang mit sich und den Mitmenschen. Weiters lernen die Kinder, dass Menschen unterschiedlich sind und dadurch unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Kinder lernen Grenzen zu erkennen.

Kinder lieben Geschichten. Geschichten regen die Fantasie an und so werden die Atemübungen und Entspannungstechniken auf eine spielerische Art und Weise vermittelt.

Bevor du mit dem Übungsbuch startest, erzähle den Kindern etwas über Achtsamkeitsmeditation.

Basis Know-How

Wie du dieses Buch anwendest

Ich empfehle, die Reihenfolge der Geschichten und Übungen einzuhalten. Mache immer eine Nachbesprechung mit den Kindern, bevor du die Gruppe auflöst.

Wiederhole in jeder Einheit die Entspannungsübung und die Atemtechniken von der letzten Einheit mit den Kindern, damit diese sich auch im Alltag integrieren können.

Wichtig ist, dass die Kinder die Übungen selbstständig, von sich aus, üben. Jede Übung ist als Einladung und nicht als Hausübung zu verstehen.

Wenn ihr schon ein gutes Team seid und die Kinder in den Übungen gefestigt sind, lasse auch mal die Kinder eine einfache Atemübung anleiten.

Wie ich Kindern Achtsamkeitsmeditation erkläre

Du kannst dir Achtsamkeit wie eine Spirale vorstellen, die von außen nach innen und von innen wieder nach außen geht. Wir sind meistens damit beschäftigt, was im Außen passiert.

Bei einer Meditation geht es nicht darum, was um uns herum passiert, sondern vielmehr um uns selbst, unseren Körper und unsere Innen-Welt. In der Meditation sind wir präsent im gegenwärtigen Moment. Um Achtsamkeit zu spüren, lenken wir unsere Konzentration und Aufmerksamkeit auf ein Objekt. Unser Hauptobjekt ist der Atem.

Unser Atem ist unser Elixier. Über deinen Atem aktivierst du deine Lebenskraft bzw. deine Energien.

Lebensenergie bzw. Lebenskraft ist die Antriebskraft der Erde. Energie ist überall um uns und in uns und verbindet uns miteinander. Dabei spielt die Achtsamkeit als Haltung eine essenzielle Rolle. Sie beschreibt nicht nur das Leben der Menschen, sondern der gesamten Natur und deren Existenz.

Die Praxis der Achtsamkeit ist so wertvoll, weil wir unsere eigenen Kräfte stärken und den Mut aufbringen sich mit den eigenen Gefühlen, auch der Trauer und der Wut auseinanderzusetzen und lernen, sie zu verstehen.

Zeichne deine persönliche Achtsamkeitsspirale

Schreibe den ersten Buchstaben deines Namens auf ein Papier und male eine Spirale um deinen Buchstaben. Meine persönliche Achtsamkeitsspirale findest du im Vorwort und in meinen Zeichnungen wieder.

Wie du eine Wohlfühlatmosphäre herstellst

Das „richtige“ Raumsetting:

Wähle, ob du die Übungen mit den Kindern lieber im Klassenraum oder einem Turnsaal/Bewegungsraum oder im Lesebereich oder sogar draußen machst.

Achte darauf, dass ihr die nötige Ruhe habt und der Raum nicht zu kalt ist.

Die Einheiten sollen mindestens die Dauer einer Unterrichtseinheit haben. Stelle sicher, dass du das benötigte Material und Matten/Kissen hast.

Finde die richtige Körperhaltung

Sitzen, liegen oder doch lieber stehen?

Zeige den Kindern die Möglichkeiten vor.

- Im Sitzen:

Auf einem Kissen:

im Schneidesitz, aufrechte, bequeme Sitzhaltung, die Hände bequem auf den Oberschenkeln ablegen.

Auf einem Stuhl:

aufrechte, bequeme Sitzhaltung, Füße auf den Boden hüftbreit abstellen, die Hände bequem auf den Oberschenkeln ablegen.

- Im Liegen:

Auf den Rücken legen, die Hände neben dem Körper ablegen, die Beine nicht überkreuzen.

- Im Stehen:

Beine hüftbreit auseinanderstellen die Arme hängen lassen.

Achte bei allen Positionen auf eine angenehme Körperhaltung und einen aufrechten Rücken.

Lasse die Kinder selbst entscheiden, welche Position sie einnehmen möchten und gib ihnen Zeit.

Bleib flexibel. Manche Kinder rollen sich vielleicht in die Yogamatte ein, tratschen leise und brauchen noch, bis sie ruhig werden oder sprechen bei der Anleitung der Übung mit.

Ganz wichtig, man darf sich auch während der Übungen bewegen, man muss nicht „versteinert“ die Position halten.

Belle - Das Elfenmädchen



Die Elfe, die in ihr Zuhause fand

Themen

Einführung in die Geschichte von Belle und ihrer Elfenwelt und die erste Entspannungsübung. In dieser Geschichte geht es um Tadel, Ausschluss und darum was „frech“ bedeuten könnte. Du kannst in der Nachbesprechung auf diese Themen eingehen. Empfohlene Anleitungszeit der Übung: 15 - 20 min.

Benötigtes Material und Setting

Liege- bzw. Yogamatten, Sitzkissen oder Pölster

Geschichte

Belle ist ein Mädchen, das in einem abgelegenen Dorf wohnt und irgendwie ist sie anders als alle anderen Dorfbewohner. Ihre Hände und Füße sehen ein bisschen anders aus, weil sie so geboren wurde. In diesem kleinen Dorf leben viele Menschen und es gibt viele Häuser mit bunten Dächern. Das Dorf ist umgeben von einem Wald und einem Bach. Es ist ein sehr schönes Dorf. Es leben nicht nur viele Menschen dort, sondern auch viele Tiere: Pferde, Hunde, Katzen und Hühner. Belle ist klein, zart und klug und möchte auch gerne mit den Kindern im Dorf spielen.

Die Kinder nehmen sie zwar überall mit, jedoch lästern sie immer wieder über Belle und deshalb fühlt sie sich oft nicht wohl. Einmal waren die Kinder so gemein, sie sagten: „Belle du bist noch viel zu klein“, lachten über sie und ließen sie nicht mitspielen. Traurig ging die kleine Belle nachhause.

Zuhause angekommen sah sie Vater und Mutter, die Belle allerdings nicht wirklich beachteten, da sie in ihre Arbeit vertieft waren. Belles Vater meinte nur: „Na! Du bist schon zuhause?“

Belle antwortete etwas trotzig: „Die anderen lassen mich nicht mitspielen.“ „Warst du wieder frech?“ fragte Belles Mutter.

Belle antwortete wieder etwas trotzig: „Nein! Ich bin in meinem Zimmer.“

Vater und Mutter sahen sich an, schüttelten nur den Kopf und arbeiteten weiter.

Nun saß Belle allein in ihrem Zimmer und dachte: „Was soll ich jetzt tun? Niemand mag mich, für die Kinder bin ich zu klein und für die Erwachsenen zu frech.“

Traurig saß die kleine Belle am Boden neben ihrem großen Teddybären und weinte ganz bitterlich. Draußen wurde es schon dunkel, schließlich schlief Belle auf ihrem Teddy ein und begann zu träumen.

Belle steht in einem großen wunderschönen Wald. Die Vögel zwitschern. Es klingt, wie Musik in den Ohren und die Sonne scheint durch die Bäume hindurch und die Blätter glänzen im Sonnenlicht. Viele bunte Schmetterlinge flogen um sie herum, als wollten sie Belle begrüßen. Belle lächelte.

Hinter den Sträuchern und Blumen schaute neugierig ein Hase und ein Eichhörnchen hervor, sie beobachteten Belle, wie sie sich im Kreis drehte und sich an den Schmetterlingen erfreute. Plötzlich hörte Belle ein Kichern und Rufe. „Belle! Komm, komm zu mir!“ Belle war ganz verwundert. „Wer kennt hier wohl meinen Namen?“, dachte sie. Sie war neugierig und folgte den Rufen. Belle lief so schnell sie konnte, bis sie hörte, dass sie dem Kichern und den Rufen immer näher kam und sie an einer großen, bunten, schönen Blumenwiese stand. Ein wunderschönes Wesen mit Flügeln und langen Haaren flog um ihren Kopf. Sie nahm eine Strähne von Belles Haaren, flog vor ihrem Gesicht und blickte ihr in die Augen und sagte kichernd: „Ja, du bist es!“ Belle war ganz verwundert und bekam große Augen. Sie fing ein wenig zu stottern an und sagte: „Was, wer, was meinst du? Wer bin ich? Wer bist du?“

Das kleine hübsche Wesen mit Flügeln kichert wieder und sagte „Ach, du weißt es nicht!“

„Aber was soll ich wissen?“, fragte Belle. Das Wesen mit den Flügeln: „Na du bist ich. Du bist auch eine Elfe.“

Belle war unsicher: „Was ich? Eine Elfe? Aber ich sehe doch gar nicht so aus wie eine Elfe und ich habe keine Flügel.“

Die Elfe sagte: „Doch du bist eine Elfe, das hier ist dein Traum, ich bin in dir. Ich habe schon auf dich gewartet.“

„Warum sind wir uns noch nie begegnet?“, fragte Belle.

Die Elfe antwortete: „Du konntest mein Rufen noch nicht hören. Ich begleite dich schon immer.“

Belle sagte: „Oh liebe Elfe, das tut mir aber leid.“

Die Elfe sagte: „Nein, das muss es nicht. Erzähl, warum hast du denn geweint?“

Belle antwortete: „Die Kinder im Dorf wollten mich nicht mitspielen lassen. Sie sagen ich bin zu klein und die Erwachsenen sagen ich bin immer frech, ich weiß gar nicht was frech ist. Deshalb fühle ich mich dort manchmal nicht wohl. Kann ich nicht bei dir bleiben?“

„Hmm.....“, die Elfe überlegt, „nein meine liebe Belle, hier bleiben kannst du nicht, bitte sei nicht traurig. Du weißt ich bin immer an deiner Seite.“

„Weißt du, Erwachsene haben oft viel Stress und dann sagen sie zu schnell zu ihren Kindern sie sind frech, das kann passieren und umgekehrt kann es auch passieren, dass du tatsächlich mal frech warst. Frech heißt, wenn du zum Beispiel wütend bist und du eine wütende Antwort gibst, das könnte frech sein und manchmal sagen die Menschen auch, dass jemand frech ist, wenn er den Mut hat, seine Meinung zu sagen. Also du siehst „frech“ kann verschiedenes bedeuten. Wenn es ein Missverständnis ist, dann kann man sich entschuldigen und die Sache ist wieder gut. Absichtlich sollte jedoch niemand frech sein, denn das kann andere verletzen.“

„Erzähl mir mal, was an deinem Dorf schön ist? Was gefällt dir am besten und kannst du dabei Freude empfinden?“

Belle sagte: „Hm.....mir gefallen die vielen Tiere, der Wald und der Bach, dort kann man mit Sand spielen und Mia, sie ist neu, ich glaube sie mag mich.“

Die Elfe lachte: „Siehst du Belle, es gibt viele Dinge in deinem Dorf, die du magst.“

„Ich sage dir jetzt eine kleine Übung, die du machen kannst, wenn du wieder allein bist oder du dich einsam fühlst. Also suche dir ein stilles Plätzchen, schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem und du wirst spüren, dass ich bei dir bin.“ *Komm wir machen die Übung gleich gemeinsam:*

Übung

Setze dich hin, atme aus.....und schließe deine Augen so kannst du leichter entspannen.....und konzentriere dich ganz auf deinen Atem.....ein-atmen.....und ausatmen.....einatmen.....ausatmen.....mit jedem Atemzug entspannst du dich immer mehr.....beobachte deinen Atem.....nun stelle dir Belle mit ihrer Elfe in der Blumenwiese vor.....spüre den Wind hier auf dieser Blumenwiese.....wie sanft er um dein Haar streichtnimm die Energie der Blumen und der Bäume wahr.....spüre die Freude von diesem Ort hier in dir.....genieße die Entspannung.....lasse in deiner Brustmitte eine Sonne entstehen die ganz hell leuchtet von innen nach außen gefüllt mit Liebe, Freude und Schutzspüre wie sich die Liebe und die Freude in dir ausbreitet.....von innen nach außen.....nimm deinen Atem wieder wahr.....konzentriere dich auf dein Einatmen und Ausatmen.....und öffne wieder deine Augen in deinem Tempo.

„Und wie fühlst du dich, liebe Belle?“, fragte die Elfe.

Belle antwortete: „Danke liebe Elfe, dass du mir diese Übung gezeigt hast, ich fühle mich viel leichter und nicht mehr allein.“

Die Elfe und Belle umarmten sich.

Die Elfe meinte: „Liebe Belle, wir müssen uns schon verabschieden, aber du weißt, ich bin immer für dich da und du kannst jederzeit an diesen Ort kommen, mit der Übung, die ich dir gesagt habe.“

Belle sagte: „Vielen lieben Dank liebe Elfe und bis bald.“

Belle wachte auf. Sie sah sich in ihrem Zimmer um und fühlte sich voller Freude und stellte fest, dass es schon morgen ist.

Sie rannte ins Bad und zog sich um und ging zum Frühstückstisch.

Belles Mutter stand schon in der Küche: „Guten Morgen Belle, du hast aber tief und fest geschlafen.“

Belle nickte zufrieden und sagte: „Ja, ich habe schön geträumt.“

Belle ging an diesem Morgen mit mehr Freude und viel gestärkter in die Schule als sonst, freute sich auf den Unterricht und auch, dass sie Mia, ihre neue Freundin, wieder sieht und Belle wusste, am Nachmittag wird sie gleich die Übung ausprobieren, um wieder die Elfe zu besuchen, denn Belle hatte ganz vergessen, nach dem Namen ihrer Elfe zu fragen.

Nicht nur Belle, sondern jeder von uns hat seine persönliche Elfe, die einen begleitet.

Elfen sind für Mädchen und Buben da.

Mit dieser Übung können wir sie wahrnehmen. Viel Freude beim Ausprobieren.

Nachbearbeitung der Übung

Befrage die Kinder, wie ihr erleben war, was sie zu der Geschichte zu sagen haben.

Wer hat schon ähnliches wie Belle erlebt?

Was meinen die Kinder was frech ist?

Wer war schon mal frech?

Wurdest du schon mal missverstanden von Erwachsenen oder von Kindern?

Was machst du, wenn dich Erwachsene oder Kinder nicht verstehen?

Hast du den inneren Wahrnehmungsraum und die innere Erleichterung bei der Atemübung gespürt?

Kannst du dich noch erinnern, wie das gegangen ist?

Kennst du das Gefühl, dass du dich manchmal allein fühlst? Was machst du dann?

Wenn du siehst, dass sich ein anderes Kind allein fühlt, was machst du dann?

Übersicht Geschichten und Themen

Die Tabelle dient zur besseren Übersicht über die Geschichten und deren Themen. Ich empfehle die Reihenfolge der Geschichten einzuhalten.

Geschichte	Thema
Die Elfe, die ihr Zuhause fand	Einführung in die Geschichte von Belle und den Elfen, anders sein, sich verstanden fühlen, Mobbing, Kommunikation, in sich verankert sein, Leichtigkeit, sich allein fühlen
Der Name deiner Elfe	Entspannung, Fantasie, Vorstellungskraft
Dein Elfengarten	Entspannung, Fantasie, Vorstellungskraft, Erinnerungsvermögen
Die Elfen Naima und Namia	Aktivierung der Lebensenergie, Intuition, bewusstes Atemtraining für schwierige Situationen, Vertrauen, Selbstvertrauen, Konzentration
Neidische Stadtelfen	Neid, Ausschluss, Mobbing, Abgrenzung
Die Waldelfe Kiara	Entspannung, Fantasie, Vorstellungskraft
Eifrige Arbeitselfen	Entspannung, Fantasie, Vorstellungskraft, Langeweile, Stillstand – Situationen die wir abwarten müssen
Belle mag Mathematik nicht	Konzentration, Fokussierung, Belles Elfe erklärt Lerntipps
Der verbotene Finsterwald	Wut, Aggression, Gewalt, Gefahrensituation, Angst, Schadenfreude und Neugier, Abgrenzung, Mut
Die Schabernack-Trolle im Elfenland	Eifersucht, Streiche, Talente, Entspannung und Vorstellungskraft, verliebt sein, Scham, gewinnen, verlieren