

DAS ZAUBERBOOT

GESCHICHTEN ZUR ENTSPANNUNGSMUSIK



1 EINSTIEG

Du schließt die Augen und versuchst ruhig zu werden. Konzentriere dich auf dich selbst und auf deine Atmung. Achte auf deinen Atem, wie du langsam einatmest und ausatmest und ein und aus... Und mit jedem Atemzug stellst du dir vor, dass du das Klassenzimmer verlässt und dich immer weiter entfernst.

2 GESCHICHTE

Stell dir vor, du liegst auf einem schönen alten Holzboot, das sich sacht in den Wellen schaukelt, auf und ab, so wie dein Atem. Und du spürst den Wind, der leicht über deine Haut streicht. Du spürst die Sonne, die wohl-tuend auf deinen Rücken scheint. Du genießt die Ruhe um dich herum. In der Ferne hörst du ein paar Möwen schreien. Ansonsten ist nur das Plätschern der Wellen zu hören. Du lässt den Blick

schweifen, und wenn du in das Wasser schaust, kannst du Fische beobachten, die an deinem Boot vorbeischwimmen, große und kleine Fische, bunte Fische und fast durchsichtige Fische – sie scheinen überhaupt nicht ängstlich zu sein. Du lässt den Blick über den Meeresgrund schweifen und bist fasziniert von der Vielfalt, die sich unter deinem Boot auftut.

3 AUSSTIEG

Langsam löst du deinen Blick vom Meeresgrund, du siehst wieder das Holz deines Bootes, du spürst die Wärme der Sonne, die auf deinen Körper scheint, und du achtest wieder auf deine Atmung – wie du langsam ein- und ausatmest. Du räkelst dich, streckst dich und öffnest langsam die Augen.

DAS ZAUBERBOOT

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN



GRUPPENÜBUNG



WAS WIRD GEFÖRDERT?

Durch Entspannungsgeschichten wird die Körperwahrnehmung der Kinder geschult. Die Kinder lernen zu spüren, dass An-/Verspannungen weniger werden und Muskeln locker gelassen werden können. Es wird die Fantasie und Kreativität der Kinder angeregt. Die Kinder lernen ruhig zu werden und mit Stress umzugehen.



WORAUF IST ZU ACHTEN?

Wichtig ist es, mit einem Einstiegsritual zu beginnen, um die „Schulsituation“ gedanklich zu verlassen und die Fantasie der Kinder anzuregen. Auch ermöglicht das Einstiegsritual den Kindern, sich auf die Entspannung einzustellen. Am Ende der Geschichte sollte ein ritualisierter Ausklang erfolgen, in dem die Schüler wieder in das Klassenzimmer „zurückgeholt werden“.

Bei unruhigen Klassen oder Kindern, die keine Entspannungsübungen kennen, ist es einfacher, zunächst mit der Igelball- oder der fit4future-Deckel-Entspannung zu beginnen.



VARIANTEN

Die Geschichte kann beliebig ausgebaut oder abgewandelt werden.



ANWENDUNGORT

- Klassenzimmer
- Turnhalle
- Im Freien

MATERIAL

- Entspannungs-CD