

DER TRAUMSTRAND

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

Du befindest dich an einem einsamen Sandstrand. Der Sand ist elfenbeinfarben und durch die Sonne wohl-tuend aufgewärmt. Du liegst bequem auf dem Rücken und du siehst nur Strand und Wasser, so weit das Auge reicht. In der Ferne ein paar Felsen und Palmen, die fast in das Wasser hineinragen. Das Wasser ist türkisblau, und fasziniert beobachtest du die Wellen, die sich am Strand brechen. Das angenehme Rauschen des Meeres geht wie dein Atem auf und ab, ein und aus ...

Die Sonne scheint dir ins Gesicht. Du genießt die Wärme und bist ganz ruhig und entspannt... Ein lauer Wind weht vom Meer und streicht über deine Haut. In der Ferne hörst du Möwen schreien und das Rauschen von Palmwedeln. Du genießt die Ruhe und merkst, wie du dich nach und nach immer mehr entspannt ...

3 AUSSTIEG

Du genießt die Ruhe und Wärme und achtest wieder mehr auf deinen Atem, ein langsames Einatmen und Ausatmen. Du spürst deine Beine, die Muskeln, sie sind ganz locker; du spürst deine Arme, und auch hier versuchst du, alle Muskeln locker zu lassen. Du spürst die Auflagepunkte deines Körpers auf dem Boden und beginnst langsam, dich zu räkeln und zu strecken und zu dehnen. Langsam kehrst du ins Klassenzimmer zurück und öffnest die Augen.

DER TRAUMSTRAND

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 und verändert werden.



ANWENDUNGORT

- Klassenzimmer
- Turnhalle
- Im Freien

MATERIAL

- Entspannungs-CD