



Praxishilfen

Entspannungsgeschichte

Das Flüstern der Wellen

Typ	Entspannungsgeschichte
Interaktion der Kinder untereinander	Nein, der Fokus liegt ganz auf sich selbst
Schwerpunktthema	Ruhe finden und sich selbst wahrnehmen
Zielgruppe	ab 8 Jahre
Material	Ggf. Matten, Decken und Kissen; alternativ aber auch mit Bänken oder Stühlen möglich; ggf. Musik mit Meeresgeräusche (bspw. https://www.youtube.com/watch?v=hw32XIVdHCU)
Ziel	Zur Ruhe kommen durch gezielte An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen in Anlehnung an die Methode der progressiven Muskelentspannung.
Dauer	7 bis 10min
Intensität	sehr moderat
Orte	Überall, wo es ruhig ist (außer im Wasser)
Aufwand Vorbereitung	gering bis mittel
Besonderheiten	Die Übungsleitung schafft eine ruhige Atmosphäre, während die Kinder ermutigt werden, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen und die Augen zu schließen. Die ÜL liest den folgenden Text langsam und deutlich in ruhiger Sprache vor. Zur Begleitung kann Entspannungsmusik bspw. Meeresrauschen

	<p>abgespielt werden. Im Folgenden werden die Kinder durch Atemübungen geführt, bei denen sie tief und langsam ein- und ausatmen, um innere Ruhe zu finden. Schritt für Schritt werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und anschließend wieder entspannt. Dabei werden Pausen je nach Empfinden bei der Spannung eingebaut (Empfehlung: 3 bis 5 Sekunden). Die Reihenfolge der Muskelgruppen: Beine, Bauch und Rücken, Schultern, Hände und Gesicht.</p>
--	--

Erzählung

Gleich machen wir eine kleine Reise mit unserer Fantasie. Dafür ist es wichtig, dass ihr euch eine bequeme Position sucht. Ihr könnt euch hinsetzen oder hinlegen, ganz wie es euch angenehm ist. Wenn ihr möchtet, schließt eure Augen, das hilft euch, euch noch besser in die Geschichte hineinzusetzen. Versucht, ganz ruhig zu bleiben und eure Umgebung auszublenden. Ihr dürft meinen Worten folgen und die Reise genießen. Ich werde euch eine Geschichte erzählen, und während ihr meiner Stimme lauscht, könnt ihr euch die Bilder in eurem Kopf vorstellen. Manchmal werde ich euch bitten, verschiedene Körperteile aktiv anzuspannen und anschließend wieder zu entspannen. Macht einfach mit, so, wie es sich für euch gut anfühlt. Diese Zeit gehört nur euch. Am Ende der Geschichte werdet ihr langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen, damit ihr euch frisch und munter fühlt. Jetzt lehnt euch zurück, und lasst uns gemeinsam auf eine wunderschöne Fantasiereise gehen.

Stell dir vor, du gehst einen weichen, sandigen Pfad entlang. Der warme Sand fühlt sich unter deinen Füßen angenehm an, und du kannst das Rauschen der Wellen im Hintergrund hören. Der Pfad führt dich immer näher zum Meer, und mit jedem Schritt spürst du, wie der salzige Duft der Meeresluft dich umhüllt. Die Sonne strahlt von einem klaren, blauen Himmel und kitzelt sanft deine Haut.

Die Wellen des Ozeans rollen rhythmisch an den Strand. Es klingt fast wie ein leises Flüstern, das dir Geschichten erzählt. Du bleibst stehen und lässt den Wind durch dein Haar streichen. Atme tief ein ... und aus ... Du spürst, wie die Sonnenstrahlen deine Haut berühren und die Wärme sich sanft über deinen Körper ausbreitet. Du kannst das sanfte Wellenrauschen immer deutlicher hören, und es fühlt sich an, als würde die Natur dir etwas Geheimnisvolles verraten.

Langsam gehst du weiter, bis du den Rand des Wassers erreichst. Du spürst, wie sich der Boden unter dir verändert. Der weiche, warme Sand wird zu kühlem, nassem Sand, in den deine Füße ganz leicht einsinken. Dann berührt das Wasser deine Zehen, und die Wellen plätschern sanft darum herum. Immer wieder rollen sie heran und ziehen sich zurück, und ihr leises Rauschen klingt wie ein beruhigendes Lied.

Atme tief ein ... und aus ... Spüre, wie deine ganze Aufmerksamkeit sich auf den Rhythmus der Wellen richtet. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger. Das leise Flüstern der Wellen begleitet dich dabei.

Jetzt spanne deine Beine an, als wären sie fest in den Sand gegraben. Drücke die Füße tief in den Boden, so fest wie ein Felsen. Ziehe deine Zehen zu dir heran und halte die Spannung ... und nun lasse die Zehen wieder locker und die Füße in ihre Ausgangsposition zurückfallen. Lasse die Anspannung aus deinen Beinen fließen, spüre, wie sie weich und schwer werden. Die Wärme der Sonne durchströmt deinen Körper, und das Rauschen der Wellen umhüllt dich.

Spanne nun deinen Bauch an, als würdest du einen Schutzschild gegen die Wellen aufbauen. Ziehe deinen Bauchnabel leicht nach innen, atme normal weiter und halte die Spannung ... und dann lass locker. Fühle, wie deine Bauchmuskeln weich werden, wie der Sand, der von den Wellen mitgenommen und immer wieder ans Ufer gespült wird.

Ziehe deine Schultern zu deinen Ohren, als würdest du dich vor der sanften Kühle des Wassers schützen. Halte die Spannung ... und nun lass deine Schultern wieder in die Ausgangsposition fallen. Spüre, wie sie mit jedem Atemzug immer schwerer werden.

Balle nun deine Hände zu Fäusten, als würdest du eine kleine, rundgeschliffene Muschel aus dem Sand greifen und sie fest umschließen, damit du sie nicht verlierst. Drücke die Hände fest zusammen, halte die Spannung ... und lasse deine Finger wieder locker. Lege deine Hände und Arme ab, spüre, wie die Muschel aus deinen Händen in den Sand gleitet.

Spanne dein Gesicht an, als würdest du von einem kühlen Windhauch berührt. Ziehe deine Stirn zusammen, kneife die Augen ein wenig zu und presse die Lippen aufeinander. Atme dabei durch die Nase und halte die Spannung ... und dann lass dein Gesicht ganz locker werden.

Lass es weich und entspannt sein – wie der sanfte Zug der Wellen, die ruhig und rhythmisch an den Strand rollen.

Jetzt, da dein Körper vollkommen entspannt ist, nimm einen weiteren tiefen Atemzug. Atme ein ... und aus ... und mit jedem Atemzug spürst du, wie deine Gedanken ruhiger und leiser werden – so wie das Flüstern der Wellen, das immer sanfter wird.

Stelle dir vor, wie du dich nun an den Rand des Wassers setzt, deine Füße ins kühle Wasser tauchst und den Blick über den Horizont schweifen lässt. Das Meer erstreckt sich bis zum weiten Himmel, und du fühlst dich sicher und geborgen in dieser friedlichen Landschaft.

Die Wellen flüstern weiter ihre Geschichten, und du fühlst dich vollkommen ruhig und entspannt. Deine ganze Aufmerksamkeit ist auf den sanften Rhythmus des Meeres gerichtet, und du spürst, wie der Frieden des Ozeans in deinem Herzen Einzug hält. Du bist eins mit dem Meer, dem Wind und dem Himmel.

Bleibe noch kurz hier. Spüre, wie die Ruhe in dir wächst und wie gut dir das tut. Schau dich um, was es hier noch Schönes zu entdecken gibt. Und nun mache dich bereit, den Rückweg anzutreten. Nimm das Wissen mit, dass du immer wieder an diesen friedlichen Ort zurückkehren kannst - zum Flüstern der Wellen.

Nimm noch einen tiefen Atemzug, recke und strecke dich, gähne herzhaft, öffne deine Augen und kehre langsam in die Gegenwart zurück, ruhig, ausgeglichen und voller neuer Energie. Du bist wieder vollkommen da, aber du nimmst die Ruhe und Gelassenheit aus der Reise ans Meer mit in deinen Alltag. Wie ist es dir ergangen? Was hast du alles entdeckt?

Literatur-Tipps

Speck, V. (2013) Training progressiver Muskelentspannung für Kinder. Göttingen: Hogrefe

Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. (2018) Entspannungstraining: Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Pfeiffer, Leben lernen 16. Stuttgart: Klett-Cotta