

Klaus W. Vopel

Im Wunderland der Phantasie

Kinder ohne Stress

Band 2

iskopress

Im Wunderland der Phantasie

7. Aufl. 2012

978-3-89403-192-3

Band 2 der Reihe «Kinder ohne Stress 1-5»

ISBN 978-3-89403-190-9

Copyright © iskopress

Umschlag: Wilfried Gandras, Hamburg

Druck und Bindung:

Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 7 |
| Im Wunderland der Phantasie | 17 |
| Kapitel 1: Rätselphantasien | 21 |
| 1. Sonne | 22 |
| 2. Der Fluss | 23 |
| 3. Grashüpfer | 24 |
| 4. Kerze | 25 |
| 5. Einfache Wolke | 26 |
| 6. Wolke und Regen | 27 |
| 7. Bett | 28 |
| 8. Kirsche | 29 |
| 9. Schnee | 30 |
| 10. Möwe | 31 |
| 11. Wiese | 32 |
| 12. Segelboot | 33 |
| 13. Welle | 34 |
| 14. Herz | 35 |
| 15. Schildkröte | 36 |
| Kapitel 2: Kurze Entspannungsphantasien | 37 |
| 16. Haustier | 38 |
| 17. Zauberteppich | 39 |
| 18. Pfeil | 40 |
| 19. Ein schöner Tag | 41 |
| 20. Ein Tier des Waldes | 42 |
| 21. Unsichtbar | 43 |
| 22. Samenkorn | 44 |
| 23. Brieftaube | 45 |
| 24. Wasserwelt | 46 |
| 25. Zauberfinger | 47 |
| 26. Zauberschlüssel | 48 |
| 27. Fliegen | 49 |
| 28. Delfin | 50 |

| | |
|---|----|
| 29. Geschenk | 51 |
| 30. Räder | 52 |
| 31. Blume | 53 |
| 32. Die Mauer | 54 |
| Kapitel 3: Phantasien zur vertieften Entspannung | 55 |
| 33. Wellen | 56 |
| 34. Wasserfall | 57 |
| 35. Korken auf dem Wasser | 58 |
| 36. Traum einer Feder | 59 |
| 37. Honigfeld | 60 |
| 38. Ein Klang | 61 |
| 39. Reise eines Blattes | 62 |
| 40. Der Himmel | 64 |
| 41. Wanderung im Gebirge | 65 |
| 42. Am Strand | 66 |
| 43. Der Leuchtturm | 67 |
| 44. Der wilde Garten | 68 |
| 45. Stadt aus Gold | 70 |
| Kapitel 4: Geleitete Phantasien für Entspannung und Selbstwertgefühl | 73 |
| 46. Dein eigener besonderer Platz | 74 |
| 47. Baby | 76 |
| 48. Im Mutterleib | 78 |
| 49. Älter werden | 79 |
| 50. Inneres Licht | 80 |
| 51. Mein Körper | 82 |
| 52. Regieren | 83 |
| 53. Geliebt werden (1) | 84 |
| 54. Ein Raum voller Spiegel | 86 |
| 55. Geliebt werden (2) | 88 |
| 56. Sich selbst mögen | 89 |
| 57. Sich selbst helfen | 90 |
| 58. Jeder macht Fehler | 91 |
| 59. Eine Brücke bauen | 92 |
| 60. Ein schöner Traum | 94 |

Einleitung

«Kinder ohne Stress» ist eine Sammlung sanfter Spiele, in fünf Bausteinen organisiert: Teil 1, *Bewegung im Schnecken tempo*; Teil 2, *Im Wunderland der Phantasie*; Teil 3, *Reise mit dem Atem*; Teil 4, *Zauberhände*; Teil 5, *Ausflüge im Lotussitz*. Jeder, der Kinder aufzieht oder mit ihnen arbeitet, erhält mit diesem innovativen und vergnüglichen Werk einen vorzüglichen Leitfa- den, um die ihm anvertrauten Kinder in der Kunst seelischen Überle- bens zu unterweisen. Diese sanften Spiele wenden sich nur zum Teil an das Alltagsbewußtsein der Kinder. Sie sprechen tiefere Schichten in ihnen an und geben jedem Kind die Gelegenheit, seinen eigenen Stil zu entwickeln, seine individuelle Art und Weise, nach der es sich beruhigen, sich entspannen, heiter werden, Kraft schöpfen und auf Streß und Pro- bleme gelassen reagieren kann.

Die zentrale Botschaft der sanften Spiele an unsere Kinder lautet: Du darfst dir immer wieder die Zeit nehmen, um dich in Balance zu brin- gen; und du hast alle Voraussetzungen in dir, um dich konzentriert und zuversichtlich zu fühlen. Und du kannst diese Kunst immer weiter erler- nen.

1. Stress-Prävention

Jeder Erwachsene hat schon erlebt, wie sicher und automatisch Babys ihren Lebensrhythmus regeln. Sie sind locker und lächeln, wenn sie ein vertrautes Gesicht, eine bekannte Stimme, einen gewohnten Duft be- merken. Sie verkrampfen sich und weinen, wenn sie hungrig sind, Schmerz empfinden oder sich zu lange alleingelassen fühlen. Sind ihre Bedürfnisse befriedigt und ist ihre verfügbare Energie verbraucht, schla- fen sie von einem Augenblick zum anderen ein. Wir können bewundern, wie es dem jungen Organismus gelingt, einen Zustand wohliger Ruhe und heiterer Entspannung herbeizuführen.

Jedes kleine Kind hat diese lebenserhaltende Steuerung, die von einer Periode der Aktivität und Anspannung auf eine Zeit der Entspannung und Ruhe umschaltet. Dabei weiß das kleine Kind nicht, dass es diese

komplizierte psychobiologische Selbststeuerung ausüben kann. Es lässt einfach sein Unbewusstes für sich arbeiten.

Wenn das kleine Kind heranwächst, wird diese erste automatische Steuerung seines Lebensrhythmus ergänzt durch eine zweite, willkürliche Steuerung, die von dem sich schnell entwickelnden Bewusstsein übernommen wird.

Von nun an hat das Kind häufiger die Wahl, den Empfehlungen des Unbewussten oder den Wünschen seines Bewusstseins zu folgen. Das dreijährige Kind, das abends um 10 Uhr noch einen Baukasten mit Legosteinen ausschüttet, um damit zu spielen, hat sich offenbar auf die Seite seiner bewussten Wünsche gestellt, wenn es kommentiert: «Ich spiele lieber noch, schlafen will ich erst später.»

Das ganze Leben lang hat das kleine Kind – und haben wir alle – die manchmal komplizierte Aufgabe, die unterschiedlichen Ansichten des Bewusstseins und des Unbewussten miteinander zu verbinden, damit wir einen Rhythmus finden, der uns gesund und optimistisch erhält. Wir ersparen uns viele Komplikationen, wenn wir uns früh im Leben auf eine Kooperation unseres Bewusstseins mit unserem Unbewussten einstellen. Mit beiden Steuerungssystemen ausgestattet, können wir flexibel wechseln zwischen Zeiten der Neugier, des Spiels, der Arbeit, der Liebe und Zeiten der Entspannung, des Ausruhens, der inneren Stille.

Mit den sanften Spielen von «Kinder ohne Stress» können Sie dazu beitragen, dass Kinder schon sehr früh, im Kindergarten-, Vorschul- und Schulalter, lernen, sich zu entspannen, ihren Rhythmus zu justieren, sich neu zu sammeln. Diese lebenswichtige Fähigkeit ist heute leider nicht nur bei älteren Kindern und Jugendlichen in einem erschreckenden Maße bedroht bzw. unterentwickelt. Viele Pädagogen wissen nicht, wie sie auf Konzentrationsschwächen, Unruhe, Hyperaktivität oder Grobheit ihrer Schüler reagieren sollen. Der zunehmenden Zahl schwieriger und gestörter Schüler entspricht eine wachsende Menge hilf- und ratloser Erwachsener, die alle geneigt sind, die Gründe für die Unterrichts- und Verhaltensstörungen vor allem in den Versäumnissen der Eltern, in der TV- und Video-Kultur, in der neuen Armut etc. zu suchen.

Sicher haben alle recht, die die ungünstigen Lebensbedingungen der Kinder mit ihren Schwierigkeiten in Zusammenhang bringen. Aber das erklärt nicht alles und lässt uns als Pädagogen zudem hilflos. Vielleicht können wir die für uns unangenehmen «Symptome» unserer Kinder auch als produktive Herausforderung benutzen, um selbst etwas daraus zu lernen. Wir können zum Beispiel über unsere eigene pädagogische Praxis nachdenken und uns fragen, in welchen Punkten wir unseren Kindern etwas schuldig bleiben. Und eine erste Antwort kann lauten: Wir betreiben keine wirksame Prävention. Wir sind unsicher, wie wir unsere Autorität und unseren Vorsprung an Lebenserfahrung passend einsetzen können. Wir wenden uns lieber an den Intellekt der Kinder und übersehen leicht ihren Körper und ihre Seele. Wir können uns nur schwer auf den langsamen Reifungsprozess der Kinder einstellen und verlangen zum falschen Zeitpunkt unangebrachte Leistungen.

Pädagogische Prävention heißt, unsere eigene erzieherische und psychologische Theorie zu überdenken; sinnvolle Lernziele für unsere Kinder auszuwählen, die sie auch raue Zeiten überstehen lassen; wirksame pädagogische und therapeutische Techniken und Methoden zu entwickeln – und unser pädagogisches Vorgehen an der natürlichen, biologisch programmierten Entwicklung der Kinder zu orientieren. Schließlich heißt Prävention auch, die Kinder so früh wie möglich lernen zu lassen, das gesamte Spektrum ihres Organismus möglichst harmonisch zu benutzen und ihren eigenen Rhythmus von Spiel und Arbeit, Lachen und Ernst, Konzentration und Tatendrang immer wieder neu zu finden. Denn nur die Kinder, die ihrer inneren Stimme folgen und aus dem eigenen Zentrum leben, bleiben ein Leben lang lernbereit, schöpferisch und freundlich.

2. Wie kleinere und größere Kinder gern lernen

Kinder haben Schwierigkeiten mit unausgeglichene Persönlichkeiten. Wer ihnen zwei Gesichter zeigt, irritiert sie. Sanfte Spiele sind daher kein Ausgleich für eine ansonsten rigide Pädagogik. Sie finden jedoch ihren Platz im Rahmen einer Pädagogik, die sich für die Kinder als konsistent und flexibel zeigt. Gerade angesichts der Belastungen, denen Eltern und

besten folgen Sie der Stimmung der Kinder, ihrem Energieniveau, den Themen, mit denen sich die Kinder beschäftigt haben. Auch bei der Auswahl der Spiele sind Sie auf Ihr Gespür angewiesen. Wählen Sie sanfte Spiele, die zur Mentalität Ihrer Kinder passen, zu ihren Vorlieben, zur Gruppengeschichte.

Bedenken Sie, dass kleinere Kinder zwischen drei und sieben einfache, konkrete, phantasieorientierte Spiele lieben. Größere Kinder zwischen acht und zwölf mögen komplexere, dramatisierte Strukturen. Viele Spiele sind allerdings in gleicher Weise bei kleinen und größeren Kindern populär. Berücksichtigen Sie ebenfalls die jeweils verfügbare Aufmerksamkeitsspanne der Kinder. Vor allem dürfen Sie Ihre Person, Ihren Charme einsetzen, Ihre Verführungskunst. Sie selbst sind das wichtigste Modell und der Magier, der die Kinder in das Zauberland der Phantasie führt. Sprechen Sie langsam, sanft und leise. Sprechen Sie zu der stillen Stimme, die in jedem Kind präsent ist und die so gern angesprochen werden möchte.

Gestatten Sie sich, die sanften Spiele nach Vorschlägen Ihrer eigenen Phantasie abzuwandeln oder zu ergänzen. Wenn Sie ein Spiel ausgewählt haben, das nicht ankommt, können Sie das humorvoll quittieren und ein anderes Spiel erproben. Mit der Zeit werden Sie Ihre Wahl aus dem Gefühl heraus treffen, im engen Kontakt mit den inneren Wünschen und Bedürfnissen der Kinder und des Kindes in Ihnen selbst.

Im Wunderland der Phantasie

Die sanften Spiele dieses Bandes wenden sich an Imaginationsvermögen und Phantasie von Kindern zwischen 3 und 12 Jahren. Die Kinder bleiben dabei an ihrem Platz, entweder still sitzend oder liegend. Ihr altersgemäßes Bedürfnis nach Bewegung wird auf andere Weise befriedigt: Die Kinder können sich im Rahmen der imaginativen Situationen auf vielfältige und angenehme Weise bewegen. Die dabei ausgelösten geistigen Prozesse können zu einer umfassenden körperlichen Entspannung und geistigen Erfrischung führen.

Heutzutage gibt es viele Kinder, deren Phantasieleben nicht ausreichend stimuliert wurde: Kinder, denen die Eltern zu wenig oder keine Geschichten erzählt bzw. vorgelesen haben; Kinder, die – obschon im Lesealter – selbst wenig lesen; Kinder, die die eigene Phantasieaktivität durch die Übernahme fertiger Bilder aus Fernsehen, PC oder Comics ersetzen. Für solche Kinder sind die Phantasiespiele dieses Bandes zunächst eine Herausforderung; andererseits bieten sie dem Kind eine wichtige Hilfe, lebensnotwendige mentale Funktionen auszubilden.

All diesen Kindern bieten die kurzen Phantasiespiele der beiden ersten Kapitel einen guten Einstieg, der sie auch darauf vorbereiten kann, sich an längeren Phantasieereisen zu beteiligen. Wir haben das Material dieses Bandes in vier Kapitel gegliedert. Sie können die Phantasien in den ersten beiden Kapiteln (Phantasierätsel und Kurzphantasien) dazu benutzen, den Kindern Ihrer Gruppe eine schnelle erholsame Pause zu gönnen, bei der sich Körper und Geist regenerieren. Diese einfachen Phantasien vermitteln zudem erste Erfahrungen, wie sich die Kinder durch Bilder, Metaphern und imaginäre Situationen eine neue geistige Perspektive geben können, aus der heraus sie die Welt und ihr Leben optimistisch und ausgeglichen betrachten können. Die Kinder können sich daran gewöhnen, still zu sitzen oder zu liegen und dabei innerlich wichtige Dinge zu erleben. Im Vergleich zu Märchen oder Geschichten, die mehr Text und ein festgefügtes Handlungsschema aufweisen, sind die Phantasien kürzer und offener. Sie bieten den Rahmen,

in dem das Kind selbst frei imaginieren und den es entsprechend den eigenen Bedürfnissen ausfüllen kann. Sie erleichtern dem Kind den Eintritt in das Reich der Phantasie, wenn Sie mit sanfter und etwas abge- senkter Stimme sprechen. Sprechen Sie langsam mit ausreichenden Pau- sen und dehnen und betonen Sie die Schlüsselwörter.

Wenn Sie die Kinder zu einer Phantasie einladen, lassen Sie dem einzel- nen Kind ausdrücklich die Wahl, ob es sich beteiligen möchte oder nicht. Bringen Sie die Kinder nach einer Phantasie sanft in die Alltagsrealität zurück, indem Sie etwa sagen: «Wenn ihr fertig seid, öffnet langsam eure Augen und schaut euch hier im Raum um. Bewegt eure Füße und Hände ein wenig und setzt euch wieder so hin, wie ihr normalerweise sitzt.»

Bei manchen Phantasiereisen schlagen wir Ihnen am Ende vor, zu jedem Kind zu gehen und sich eine kurze Reaktion ins Ohr flüstern zu lassen. Auf diese Weise wird ein zusätzliches magisches Ritual etabliert, das Entspannung und Erfrischung haltbarer machen.

Da alle Phantasien mehr oder weniger auch das Unbewusste anspre- chen, kann es vorkommen, dass eines der Kinder gefühlsmäßig tiefer berührt wird. Hören Sie dem Kind gut zu und lassen Sie es mitteilen, was es Ihnen sagen möchte.

Die Entspannungsphantasien der ersten beiden Kapitel inspirieren kleinere und größere Kinder. Größere Kinder (ab ca. acht Jahren) brau- chen in der Regel etwas länger, um sich auf die Phantasien einzustellen. Sie haben auch gern etwas mehr Zeit, um ihre Imaginationen auszuge- stalten. Manchmal ist es angebracht, für Kinder dieses Alters die Rätsel- und Kurzphantasien etwas anspruchsvoller zu präsentieren, abgestimmt auf den Entwicklungsstand und die Interessen der Kinder.

Die Phantasiereisen des dritten Kapitels führen die Kinder weiter hinein in das Wunderland der Phantasie. Sie helfen den Kindern, sich tiefer und länger zu entspannen und Bilder zu entwickeln, die innere Ruhe und Zuversicht spenden können.

Die Entspannungsphantasien der Kapitel 1 bis 3 sind insgesamt ein vor- zügliches Heilmittel,

- wenn Kinder großem Stress ausgesetzt sind,
- wenn die Kinder hohe körperliche Belastungen überstehen müssen,

- in Zeiten, wo die Kinder furchtsam, mutlos oder traurig sind,
- wenn sich die Kinder konzentrieren müssen, um sich erneut auf die Arbeit oder auf Prüfungen einzustellen,
- wenn die Kinder eine erholsame Pause brauchen.

Die einzelnen Phantasiespiele sind dabei mit solchen Symbolen oder metaphorischen Aktivitäten ausgestattet, dass das Unbewusste der Kin- der eine Menge optimistisches Material erhält. Neue Zukunftsperspekti- ven, neue Wachstumsimpulse und neue Handlungsspielräume können en passant aufgegriffen und von jedem Kind individuell mit der eigenen spezifischen Situation verbunden werden.

Wenn möglich, sollten sich die Kinder auf den Boden legen oder – wenn das nicht möglich ist – eine bequeme Haltung im Sitzen einneh- men. Manchmal ist es gut, wenn die Kinder über ein meditatives Spiel aus «Phantasie und Bewegung» zur Ruhe kommen, sodass nach dieser Vorbereitung die heilenden Möglichkeiten der Phantasie besser genutzt werden können.

Die Phantasien des vierten Kapitels führen den Prozess der Entspan- nung und Entwicklung produktiver Lebensperspektiven noch ein Stück weiter. Um sich locker und leistungsfähig fühlen zu können, müssen sich unsere Kinder in ihrer Haut wohlfühlen. Sie müssen sich liebenswert fühlen, kompetent und fähig, Schwierigkeiten durchzustehen. Daher greifen die Phantasien des letzten Kapitels den Wunsch der Kinder auf, sich selbst zu verstehen und sich gut dabei zu fühlen.

Bitte erwarten Sie nicht, dass jedem Kind dabei geholfen wird. Es wird auch nicht jedes Kind den Wunsch haben, etwas über seine inneren Erfahrungen mitzuteilen. Oft sind die Reaktionen der Kinder knapp. Daher ist es am besten, wenn Sie ein offenes Ohr haben und bereit sind, sich auf ganz unterschiedliche Reaktionen einzustellen.

Am Ende ein paar Hinweise, wie Sie die Phantasien einleiten können: Kleineren Kindern könnten Sie zum Beispiel sagen: «Stellt euch vor, wir sind Blätter an einem Baum. Der Wind hat uns auf den Boden geweht. Wir liegen nun da und träumen etwas Schönes.» Oder: «Stellt euch vor, wir sind Ruderboote, die bequem auf dem Wasser liegen. Das Wasser ist

still und unterstützt unseren Boden ganz sanft.» Wenn Sie eine gründliche Entspannung besonders für ältere Kinder ab 8 Jahren einleiten wollen, können Sie die folgende Einleitung benutzen: «Legt euch bitte auf den Boden auf eure Decke und wählt eine möglichst behagliche Lage, so, wie ihr es tut, wenn ihr euch ins Bett legt. Sucht euch einen guten Platz. Lasst euch ganz behutsam auf den Boden sinken. Holt tief Luft und atmet gründlich aus. Reckt und streckt euch, bis ihr es ganz bequem habt. Holt noch einmal tief Luft und bemerkt, wie euer Atem euch sanft wiegt und euch Ruhe gibt. Schließt und öffnet ein paarmal die Augen. Und wenn ihr euch vorstellen möchtet, was ich euch gleich erzähle, könnt ihr die Augen geschlossen halten. Ihr könnt alles andere vergessen und aufmerksam meiner Stimme folgen. Ist es angenehmer, die Augen leicht oder fest zu schließen?... Jetzt können wir gemeinsam auf eine Reise ins Land der Phantasie gehen. Entscheidet, ob ihr mit mir gehen wollt, ob ihr euch das vorstellen möchtet, wozu euch meine Stimme gleich einlädt... Wenn ihr wollt, könnt ihr euch auch gemütlich ausruhen...»

Welche Art der Auswertung Sie vornehmen, hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie die Phantasie als Mittel der Entspannung und Neufokussierung der Aufmerksamkeit verwenden, kann der Reaktionsaustausch am Ende sehr kurz sein, wie bei den Bewegungsspielen von Teil 1. Im Übrigen signalisieren die Kinder selbst, was ihnen nach einem solchen Spiel wichtig ist.

Kapitel 1

Rätselphantasien

Die Rätselphantasien führen die Kinder vorsichtig an geleitete Phantasiespiele heran. Sie erleben, dass sie sich entspannt hinlegen können, ohne dabei ängstlich sein zu müssen. Das eingebaute Rätsel gibt den Kindern einen klaren, wohlbekanntes Fokus für ihre Aufmerksamkeit und einen Anreiz, einige Zeit still zu liegen oder zu sitzen. Außerdem ist das Rätsel eine Herausforderung, überhaupt teilzunehmen, um das Rätsel zu lösen. Das ist besonders günstig für alle Kinder, die nicht das Privileg hatten, häufig Geschichten erzählt zu bekommen.

Sie können mit den Rätselphantasien den Kindern eine kurze Pause ermöglichen, in der sie sich entspannen und ihre Aufmerksamkeit neu fokussieren können. Genauso gut eignen sich diese Kurzphantasien zur Vorübung längerer Phantasie Reisen.

Bedenken Sie bitte, dass es nicht darauf ankommt, dass die Kinder das Rätsel «richtig» lösen. Ein Kind, das Ihre Beschreibung anders hört und mit etwas anderem identifiziert, hat meist gute Gründe dafür.

Nachdem Sie die Kinder durch eine der am Ende der Vorbemerkung skizzierten Entspannungseinleitungen geführt haben, können Sie zum Beispiel so beginnen:

«Ich werde euch ein Rätsel erzählen, und ihr könnt versuchen, das Rätsel zu lösen. Wir werden etwas ganz anderes sein, als wir wirklich sind. Bleibt still liegen und hört genau zu, um herauszufinden, was ihr in dem Rätsel seid. Wenn ich fertig erzählt habe, werde ich herumgehen, und jeder von euch wird mir ins Ohr flüstern, was er im Rätsel war.»

Ziele

Wärme, Energie, Übersicht, Lebenskraft – das sind einige Qualitäten, über die das Unbewusste des Kindes nachdenken kann. Zudem ist die Sonne eine schöne Metapher, um Durchblutung und Wärmeempfinden anzuregen.

Teilnehmer

ab 3

Anleitung

Du bist ganz warm und hell. Morgens steigst du langsam auf in den Himmel. Mittags stehst du hoch über der Erde und abends sinkst du langsam, langsam tiefer und tiefer, bis es dunkel geworden ist. Du sendest viele helle und wärmende Strahlen aus. Wenn die Menschen dich richtig sehen können, freuen sie sich.

Was bist du?...

(Gehen Sie herum und lassen Sie die Kinder ihre Antworten flüstern. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wenn zum Beispiel jemand sagt: «Ich bin die Sonne», können Sie antworten: «Ja, daran habe ich auch gedacht.» Wenn ein anderes Kind sagt: «Ich bin der Mond», können Sie sagen: «Schön, dass du dir den Mond vorgestellt hast.» Ein Kind, das sich etwas anderes vorstellt, benutzt den Phantasierahmen eben auf freiere Weise und greift Anregungen auf, die zu ihm passen. Manches Kind kann sich leichter mit dem Mond identifizieren als mit der Sonne.)

Auswertung

- Wie hat mir das Spiel gefallen?
- Was spüre ich jetzt?

Ziele

Wenn Sie möchten, dass die Kinder sich beruhigen und erfrischen sollen, ist dies eine wirksame Kurzphantasie.

Teilnehmer

ab 3

Anleitung

Du beginnst ganz oben auf einem einsamen Berg. Zuerst bist du ein riesengroßes Feld aus kühlem Schnee und Eis. An deiner tiefsten Stelle verwandelst du dich in klares Wasser, das an vielen Stellen aus dem Gletscher strömt und sich zu einem Gebirgsbach sammelt. Die Sonne glitzert in dir wie ein Edelstein. Je tiefer du fließt, desto lauter werden deine Töne. Zuerst machst du ein leises Plätschern, und allmählich bist du als Rauschen zu hören. Am Fuß der Berge angelangt, wirst du ganz breit. Du siehst nun schon anders aus und zeigst ein helles Grün. Je weiter du fließt, desto mächtiger wirst du. Du strömst langsamer und kannst auf dir sogar kleine und große Schiffe tragen.

Was bist du?...

Auswertung

- Wie hat mir das Spiel gefallen?
- Welche des Stelle des Flusses mag ich besonders gern?

Ziele

Hier geben Sie den Kindern eine reizvolle Möglichkeit, sich zu konzentrieren und kraftvoll zu fühlen.

Teilnehmer

ab 4

Anleitung

Du liegst ganz ruhig. Du liegst im hohen Gras. Es ist kühl und still dort, wo du bist. Niemand könnte dich leicht entdecken, weil du so aussiehst wie deine Umgebung. Du hast dieselbe Farbe wie das Gras. Du bist ziemlich leicht und hast sehr kräftige Hinterbeine. Du wartest und wartest, und ganz plötzlich springst du hoch in die Luft und landest weit entfernt, um eine kleine Fliege zu fangen.

Was bist du?...

Auswertung

- Wie hat mir das Spiel gefallen?
- Wie weit bin ich gesprungen?

Ziele

Das Empfinden von Wärme, Energie und Lebendigkeit wird hier auf schöne Weise ermöglicht.

Teilnehmer

ab 4

Anleitung

Du kannst sehr verschieden aussehen, rot oder weiß, grün oder lila, gelb oder grün. Du kannst dick sein oder dünn. Manchmal stehst du auf einem Geburtstagstisch oder auf einem schön gedeckten Tisch. Wenn du angezündet wirst, hast du eine helle Flamme, die das Auge erfreut. Du verbreitest Licht und Wärme und erfreust die Menschen, die dich sehen.

Was bist du?...

Auswertung

- Wie hat mir das Spiel gefallen?
- Welche Art Kerze bin ich?