

Kleine Entspannungsgeschichte zum Mitmachen

Liebe Eltern,

anbei eine kleine Entspannungsgeschichte um für eine kurze Zeit einmal zur Ruhe zu kommen. Bevor die Geschichte langsam und ruhig vorlesen wird. Wäre es schön, wenn der Ort an dem die Geschichte vorgelesen wird ein wenig abgedunkelt ist und im Hintergrund vielleicht, wenn vorhanden leise Musik zum Thema Meer gespielt wird. Wenn dies Vorbereitet ist, können der Leser und das Kind/Kinder in das Zimmer hineingehen.

Neben dem zuhören lernen die Kinder spielerisch viele Dinge über ihren Körper. Wie atme ich, wie ist es sich die Geschichte in seiner Fantasie vorzustellen und vieles mehr. Also, los geht's wir machen uns auf die Reise.

Lisa am Meer

Lisa war im Sommer in Holland am Meer. Dort hat sie einen Leuchtturm gesehen dieser stand auf einer großen Düne. Vor dem Leuchtturm war ganz viel Sand und es rauschte das Meer. **Lisa stellt sich aufrecht hin und bewegt ihre Zehen langsam zum Boden und wieder nach oben** Ja, so fühlte es sich an, wenn sie ihre Füße in den Sand bohrte. Lisa dachte an den großen Leuchtturm, den sie jeden Abend aus ihrem Ferienhaus sehen konnten. **Sie streckte sich noch weiter nach oben. Lisa stand ganz gerade und streckt Ihre Arme nach links und rechts gerade aus. Lisa macht sich ganz groß.**

Denn ein Leuchtturm ist sehr groß, weil die Kapitäne der Schiffe müssen den Leuchtturm vom Meer aus sehen.

Abends, wenn die Sonne unterging fingen die Lampen vom Leuchtturm sich an zudrehen sich nach rechts und links und wieder in die Mitte. **Lisa dreht den ganzen Oberkörper mit ausgestreckten Armen und erhobenen Kopf nach rechts, dann nach vorn, dann nach links und wieder nach vorn.**

Nach hinten muss die Lampe nicht strahlen, denn dort kommt kein Schiff. **Lisa nimmt ihre Arme runter.** Hinter dem Deich stehen viele Häuser und hier liegen schon viele Kinder in ihrem Bett und schlafen. **Lisa legt ihre Hände an eine Seite von ihrer Wange und atmet langsam sch-sch-sch-sch.**

Die Sterne leuchten am Himmel und es kommen weitere Schiffe auf die Steilküste zu und wieder sendet der Leuchtturm sein Licht den Schiffen entgegen. **Lisa dreht den ganzen Oberkörper mit ausgestreckten Armen und erhobenen Kopf nach rechts, dann nach vorn, dann nach links und wieder nach vorn.**

Jetzt hat der Leuchtturm Pause. **Lisa nimmt ihre Arme runter.**

Lisa hört noch einen neuen Klang eine kleine Glocke, von einem kleinen Fischkutter er schippert auf dem Meer. Lisa singt klinge linge ling, klinge linge ling und schaukelt mit ihrem Oberkörper langsam dabei hin und her.

Lisa hört die Wellen rauschen. Pschpschpsch pschpschpsch

Die Lampen vom Leuchtturm gehen heute zum letzten mal an. Lisa dreht sich nach rechts und links und wieder in die Mitte. Lisa dreht den ganzen Oberkörper mit ausgestreckten Armen und erhobenen Kopf nach rechts, dann nach vorn, dann nach links und wieder nach vorn. Die Sonne geht langsam auf. Lisa streckt ihre Arme nach oben und reckt und streckt sich und kreist Ihre Schultern.

Das war eine schöne Erinnerung von Lisa´s Urlaub am Meer.

Die Geschichte gibt einige Erzählanlässe, die Kinder können nach der Geschichte aus ihrem letzten Urlaub berichten oder aber auch ein Bild malen wie sie sich den Leuchtturm vorstellen. Auch hier haben die Kinder bestimmt einige Ideen.