

# Methode: Traumreise

## Entspannungsgeschichte für Kinder – Das Sommerfest der Frösche

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

☆

Stell dir in deiner Traumwelt vor, du gehst zu einem kleinen Teich – es ist Sommer – die Sonne wärmt dich und dir ist es richtig kuschlig warm – kleine Schmetterlinge fliegen durch die Luft und einer davon setzt sich auf deine Nase und kitzelt dich – schwupps ist er auch schon wieder weg – am Teich angelangt, findest du ein großes rundes Seerosenblatt, das ist so groß, dass es wie ein Boot schwimmt und du darauf ganz bequem liegen kannst – wenn du magst kannst du dich auf das Blatt legen und dich darauf ausruhen – du liegst sicher und getragen auf dem Blatt – der Teich riecht wunderbar nach Sommerblüten – ein sanfter Wind weht über dich hinweg – ganz langsam und behutsam – wie ein zartes Streicheln – langsam bewegt sich dein Seerosenblatt auf dem Teich entlang – die Sonne strahlt dich warm und angenehm an – kleine Schmetterlinge fliegen in deiner Nähe – sie strahlen in allen Farben, die du kennst – alles ist ruhig und angenehm

☆

In deiner Nähe hörst du auf einmal ‚Quak‘ – und dann nochmal ein ‚Quak Quak‘ – was ist denn das? Kennst du das Geräusch? – es ist ein Frosch! – er sitzt auf einem kleinen Seerosenblatt und schaut dich lächelnd an – schau ihn dir genau an – fällt dir etwas an ihm auf? – es ist kein normaler Frosch – der Frosch hat eine lange Schnur in der Hand – er zwinkert dir nochmals zu – mit einem kleinen Ruck fängt das Seerosenblatt des Frosches an, sich zu bewegen – es wird von einem anderen großen Frosch über den Teich gezogen – und der kleine Frosch sitzt oben drauf – das Wasser spritzt in großen Wellen von seinem Blatt weg – hui! und schon dreht er eine Kurve – lacht dabei – springt über Hindernisse – er hat einen Heidenspaß – er quakt vor Freude und vollführt die schönsten Kunststücke – du schaust lächelnd zu – wie der Frosch über den Teich saust und einfach nur Spaß hat – kleine Libellen, die in allen Farben in der Sonne leuchten, begleiten ihn – und versuchen ebenfalls so schnell zu sein, wie er gerade ist – sie flattern wie verrückt und kommen schon fast aus der Puste

☆

Nach einer Weile – kommt der kleine Frosch zu dir hin und ruht sich auf dem Seerosenblatt aus – er nimmt neben dir Platz und schaut dich mit seinen großen Augen an – kannst du seine Nähe spüren? – seinen Geruch – welche Augenfarbe hat er? – versuche ihn mal freundschaftlich und leicht anzustupsen – wie fühlt er sich an?

☆

## Methode: Traumreise

Andere Frösche versammeln sich auf einem großen Platz am Ende des Teiches – sie bauen etwas auf – aber du kannst es noch nicht genau sehen – der kleine Frosch sitzt neben dir und schaut ebenfalls den anderen Fröschen beim Aufbau zu – was sie wohl gerade tun? – wenn du magst, kannst du mit beiden Händen etwas im Wasser paddeln und dein Blatt zu diesem Platz steuern um nachzuschauen – kannst du das warme Wasser an deinen Händen spüren – es fließt ganz weich und warm an deinen Händen vorbei – du kannst ein leichtes Strömen spüren – wie das Wasser an deinen Händen vorbei fließt – angenehm warm und weich – die Sonne strahlt dich lachend an – wärmt dich – umhüllt dich wie mit einem kuschligen Mantel

☆

Am Platz angelangt kannst du erkennen, dass die Frösche eine Bühne aufbauen – da stehen ganz viele Musikinstrumente – ein Klavier – eine Gitarre – eine Trommel – eine Geige – und ganz viele Flöten – sie haben alles ganz lustig geschmückt, überall sind bunte Luftballons – ein lustiges Zelt, geschmückt mit vielen bunten Bändern und Wimpeln ist auch zu sehen – ein Süßigkeiten-Stand ist da – eine Karussell – alles ist vorbereitet für ein Sommerfest – es sind auch ganz viele Frösche unterwegs – du hörst ganz viel Froschquaken – die Froschkinder hüpfen vor Aufregung überall herum und quaken freudig – die Frösche auf der Bühne haben nun begonnen ein Lied zu spielen – auf deinem Seerosenblatt kannst du alles beobachten und auch alles überblicken – ein großer dicker Frosch singt ein ganz dunkles ‚Quaaak Quaaak‘ und die Musikerfrösche spielen ebenfalls lustig quakend ihre Instrumente – das Klavier spielt ein lustiges ‚Dideldum‘ – die Geige spielt ‚Zizerum‘ – die Trommel ‚Dum dum dum‘, die Gitarre dröhnt doch sehr – die Flöten quietschen mehr – aber der große dicke Frosch übertönt sie alle sehr – das dumpfe Quaaak Quaaak, Dideldum, Zizerum, Dum dum dum und Quietsch ergibt ein richtig lustiges Lied

☆

Die anderen Frösche auf dem Festplatz fangen auch an zu tanzen und quaken im Takt mit – alle sind froh, lustig und feiern ihr Sommerfest – die Froschkinder fahren mit dem Karussell und naschen dabei ihre Süßigkeiten – die Eltern schauen lachend zu – alle sind fröhlich – alle sind glücklich – wenn du magst, kannst du dich auch auf das Karussell setzen und eine Runde mitfahren – in einem Wagen – auf einem Pferd – mit welcher Figur auch immer du magst – hui das Karussell bewegt sich im Kreis und du kannst die lachenden Frösche sehen – wie sie dir zuwinken – spürst du den Wind bei deiner Fahrt? – die Bewegung? – hörst du die tolle Froschmusik im Hintergrund? – sieh die bunten Luftballons auf dem Festplatz wie sie sich im Wind bewegen

☆

Am Ende der Karussellfahrt siehst du beim Aussteigen einen Tisch mit ganz vielen Dosen drauf – viele kleine Froschkinder stehen vor dem Tisch und versuchen mit ihren langen Zungen die Dosen umzuwerfen – dazu müssen sie nur ihre Zunge ganz schnell nach vorne schnalzen lassen – und schwuppdiwupp liegen die Dosen schon auf dem Boden – schau mal zu – meinst du, du kannst das auch? – versuch mal in Gedanken deine Zunge ganz weit rauszustrecken – in deiner Phantasie ist alles möglich – auch eine so laaange Zunge zu haben wie die Frösche – probier es mal – wenn du möchtest, kannst du jetzt auch die Dosen mit deiner Zunge umschnalzen – einfach dein Ziel genau anschauen und dann ganz schnell Zunge raus und wieder rein – siehst du, die Dosen fallen! – sie fallen scheppernd zum Boden – die Frösche klatschen und freuen sich mit dir – das hast du toll gemacht!

## Methode: Traumreise

☆

Jetzt wird es wieder Zeit nach Hause zu gehen – der kleine Frosch holt dich am Tisch ab und führt dich wieder zu deinem Seerosenblatt – am Blatt angelangt kannst du wieder sicher und getragen auf dem Blatt Platz nehmen – mit beiden Händen paddelnd bewegst du jetzt dein Blatt wieder zum anderen Ufer – das Wasser fließt angenehm an deinen Händen vorbei – warm und angenehm strömt es – deine rechte Hand bewegt sich – dann deine linke – das Wasser fließt angenehm an dir vorbei – warm und sicher – angenehm ruhig und sanft – am anderen Ufer kannst du nun wieder aussteigen und zurückgehen zum Ausgangspunkt deiner Reise

☆

Fühl mal in deinen Körper hinein – spürst du deinen Atem? – das ein und aus – konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus

☆

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

Quelle:

Schellenberg, Bärbel: Entspannungsgeschichte Kinder – Das Sommerfest der Frösche. URL: <http://hierfindichwas.de/kinder/entspannungsgeschichte-kinder-sommerfest-der-froesche/> [04.09.2017].