**Entspannungsgeschichten für Kinder**

Entspannungsgeschichten für Kinder, die unter Belastungen leiden, müssen dem Erfahrungshintergrund, dem sprachlichen Niveau und der Konzentrationsfähigkeit der Kinder angepasst werden. Die folgenden Texte können daher gekürzt und variiert werden. Vor allem bei jüngeren Kindern etwa im Kindergartenalter sollte die Entspannung sinnvollerweise ganz in Fantasiereisen oder Entspannungsgeschichten integriert bzw. durch Anleitungen von Übungen und Spielen indirekt hergestellt werden. Kinder profitieren noch mehr als Erwachsene von der Darbietung mit Hilfe bildhafter Vorstellungen, sodass Entspannungsverfahren, die dies unterstützen, bei Kindern Vorteile bringen. Bei allen Verfahren sollten bildhafte Vorstellungen wo immer möglich unterstützend eingesetzt werden.

Wichtig ist der **spielerische Umgang mit Entspannung**, denn Entspannung sollte als etwas ganz Selbstverständliches vorgestellt werden, als etwas, das alle brauchen und eigentlich auch können, und das es nur ein bisschen besser kennenzulernen gilt. Keinesfalls sollte man daraus einen Lerngegenstand oder sportliche Übung machen. Die meisten Übungen zur Entspannung und Konzentration erfordern kein besonders Umfeld. Stilleübungen können auf einem Spaziergang, zu Hause oder in der Schule ganz in die normalen Tätigkeiten eingebettet sein, ohne dass Wörter wie „Stille“ oder gar „Übung“ fallen müssen. Fantasiereisen oder Entspannungsgeschichten können einfach erzählt werden, ohne Übungscharakter zu haben. Untersuchungen zeigen, dass Kinder entspannen können und dass dies günstige Auswirkungen auch auf Konzentrationsfähigkeit, Schulleistungen, gesundheitliche und psychische Probleme haben kann.

**Im Garten**

Du bist in einem schönen Garten. Du siehst allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen. Die Blumen auf dem Rasen bilden schöne Muster. Auf einem kleinen Teich schaukeln die Seerosen.
Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten. Das Wasser ist klar. Man kann bis auf den Grund schauen. Steine in vielen Farben und Formen liegen dort. Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her.
Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig, wie Schilfhalme wiegt er hin und her.
Dein Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig.
Du hörst Vogelgesang und Bienengesumm. Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln im Sonnenlicht.
Schau dir alles in Ruhe an. Verweile mit deinen Augen.
Du fühlst eine tiefe Ruhe in dir.
Du bist ruhig und entspannt.
In der Gartenhütte stehen Gießkannen. Du nimmst zwei der Kannen und füllst sie am Brunnen. Die Sommerblumen verlangen nach Wasser. Die vollen Kannen sind sehr schwer.
Du fühlst, wie schwer sie sind.
Deine Arme sind ganz schwer.
Die Arme sind schwer, ganz schwer.
Nachdem du die Blumen gegossen hast, stellst du die leeren Kannen wieder ab. Du fühlst dich erleichtert.
Die Arme sind gelöst und entspannt.
In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst sie für die Gartenarbeit an. Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind.
Die Füße und Beine sind ganz schwer.
Nach getaner Arbeit ziehst du die Stiefel wieder aus. Du legst dich zum Ausruhen ins duftende Sommergras. Du kannst den Duft des Grases, der Erde riechen. Es ist ein schöner warmer Sommertag. Du fühlst dich wohl.
Ruhig und entspannt bist du.

Du erholst dich voll und ganz.
Die Sonne scheint. Du fühlst, wie sie dich wärmt. Sie scheint auf deine Arme, auf deine Beine, auf den ganzen Körper.
Die Arme sind ganz war.
Die Beine sind ganz warm.
Der ganze Körper ist warm, wohlig warm.
Du genießt den schönen Tag. Deine Gedanken sind ruhig. Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber und verschwinden am Horizont. Nichts stört mehr. Alles ist ruhig.
Du bist ganz ruhig und entspannt.
Du träumst noch ein wenig weiter.

**Im Traumland**

Du liegst auf einer grünen Wiese mitten im Wald. Die Sonne scheint auf deinen Körper. Du bist ganz ruhig und entspannt. Deine Arme werden schwer, deine Beine werden schwer. Deine Arme werden warm und deine Beine werden warm. Du hörst leises Vogelgezwitscher.
Da flattert plötzlich ein wunderschöner bunter Vogel über dir herum. Er spricht dich an. „Hallo, ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deinem geheimen Traumland zeigen. Kommst du mit?“ – „Ja“, rufst du, stehst auf und läufst hinter ihm her. Es geht über die Wiese, vorbei an einem großen Feld und durch einen lichten Wald, bis ihr an einen Fluss kommt. Dort liegt ein Boot. Es schaukelt leicht auf dem Wasser hin und her. „Komm“, sagt der Vogel, „steig schon mal ein, ich bringe dich hinüber.“ Du steigst in das Boot und der schöne bunte Vogel flattert vor dir her übers glitzernde Wasser. Wie von einem unsichtbaren Faden gezogen gleitet das Boot hinüber zum anderen Ufer. „Wir sind da“, ruft der Vogel und flattert durch die laue Luft davon. Du stehst staunend am Ufer. Hier ist es, dein Traumland. Niemand anderes weiß, wo es ist und niemand kann ohne deinen Willen dorthin gelangen. Nur du kennst dein Traumland und weißt, wie es aussieht. Vielleicht gibt es dort einen großen Berg, auf den du hinauf klettern und hinunter in die Welt sehen kannst. Vielleicht ist dort auch ein großes, buntes Blumenmeer, in dem die Schmetterlinge, Bienen und Libellen von Blüte zu Blüte fliegen. Vielleicht ist in deinem Traumland aber auch ein altes Dorf oder eine schöne Stadt. Dein Traumland steht dir immer offen. Wenn du einmal Ruhe brauchst, weil du erschöpft bist oder nachdenken möchtest, dann geh in Gedanken den Weg in dein Traumland und entspanne dich dort.

**Der Berg**

Nach einer langen Wanderung bist du auf dem Gipfel eines Berges angekommen. Um dich herum ist Ruhe - klare Luft. Du fühlst dich wohl.
Du bist etwas müde.
Deine Arme und Beine sind schwer.
Du ruhst dich aus.
Du schaust dir die Umgebung an. Du siehst die Erde, das Gras, Blumen. Kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm. Du hörst das Schwirren und Summen der Bienen. Du fühlst das Gras, die Erde. Deine Füße strecken sich müde im Gras aus. Du siehst dir alles genau an. Weit unter dir siehst du Wald, Wiesen und Felder. Du schaust zum Himmel empor und siehst die Wolken wie sie am Himmel ziehen. Schau nach ihren Formen und Farben.
Du spürst die Ruhe.
Die Ruhe ist auch in dir.
Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig.

Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.
Du bist ganz ruhig und entspannt.

**Die warme Dusche**

Du stehst unter einer warmen Dusche. Du fühlst, wie das warme Wasser an deiner Haut, an deinem Körper entlangströmt.
Du fühlst, wie alle Spannungen und Belastungen mit dem warmen Wasser von dir abfließen. Du wirst völlig frei von Spannung. Alle Spannungen fallen von dir ab.
Du fühlst dich entspannt und wohlig warm. Eine große Ruhe durchströmt dich. Du fühlst dich warm, gelöst und vollkommen entspannt.
Du bist ganz ruhig und entspannt.

**Auf der Wiese**

An einem sonnigen Nachmittag machst du einen Spaziergang. Du gehst eine Weile des Weges, dann siehst du vor dir eine Wiese. Die Wiese mit ihren duftenden Blumen gefällt dir so gut, dass du auf ihr deinen Spaziergang fortsetzen möchtest. Du kannst die Blumen und Gräser riechen.
Alles um dich ist ruhig und friedlich.
Du bist ganz ruhig, du fühlst dich wohl.
Du kannst das Gras unter dir spüren. Ab und zu siehst du einen Käfer oder eine Grille. Schmetterlinge und Bienen fliegen umher. Du gehst eine Weile auf der Wiese spazieren, dann ruhst du dich aus. Du wirst müde und legst dich ins Gras.
Du spürst wie deine Arme und Beine schwer werden.
Du bist ruhig und entspannt.
Dein Körper ist ganz schwer.
Die Sonne scheint angenehm warm auf dich.
Du spürst, wie dein ganzer Körper warm wird.
Wohlig warm fühlst du dich.
Du bist ganz ruhig und atmest gleichmäßig ein und aus, ein und aus. Du genießt die Ruhe in dir und um dich herum.
Du bist ganz ruhig und entspannt.

**Das ängstliche Kätzchen**

Du liegst ruhig und entspannt auf einer weiten Wiese. Die Sonne ist hell und du blinzelst hinein. Du bist fast schon eingeschlafen, da hörst du aus der Ferne ein klägliches Stimmchen: “Miau, miau", ruft es. Du stehst auf und siehst nach. Über die Wiese gehst du, am Wäldchen vorbei und kommst an das Stoppelfeld. Da schleicht ein kleines Kätzchen ganz ängstlich auf dem Feldweg dahin. “Was ist denn los, kleines Kätzchen?" sprichst du es an. “Warum bist du so ängstlich?" Als es dich hört, bleibt das Kätzchen vor Schreck wie erstarrt stehen. “Aber ich tu dir doch nichts", sagst du, “du kannst mir vertrauen." “Wie schön", sagt das Kätzchen und atmet erleichtert durch. "Weißt du, die Mäuse und die Vögel, alle sagen, dass sie sich eigentlich vor mir fürchten sollten. - Aber dabei habe doch ich so große Angst vor ihnen." Du wunderst dich und staunst: “Was, ein Kätzchen, das sich vor Mäusen fürchtet!" “Wenn du dich immer von Mäusen und Vögeln fernhältst, dann wirst du dich auch immer vor ihnen fürchten." Du musst immer zu dir selbst sagen:
“Nicht verzagen, auch was wagen!"

“Komm , wir gehen über das Feld!" Das Kätzchen folgt dir, nachdem es sich noch einmal vorsichtig umgeschaut hat. Zunächst hält es sich immer ganz dicht an deiner Seite. Und wie ihr so daher kommt, verschwinden die Mäuse in ihren Mäuselöchern und die Vögel fliegen in Scharen auf in den Himmel. Du hörst, wie das Kätzchen immer wieder vor sich hinmurmelt:
“Nicht verzagen, auch was wagen!"
Und es merkt jetzt, dass die Mäuse und die Vögel auch nicht gerade die Mutigsten sind. “Hurra!" miaut es begeistert. “Jetzt werde ich bestimmt so mutig wie alle anderen Katzen!"
“Nicht verzagen, auch was wagen!"
“Das werde ich jetzt immer ausprobieren, wenn ich mal wieder ängstlich bin!" Und dann wandert es stolz über das Stoppelfeld davon. Und auch du machst dich wieder auf den Heimweg.

**Angst verkleinern**

Du liegst auf einer Wiese am Waldrand. Du ruhst dich aus, entspannst dich. Blätter bewegen sich im Wind. Vögel zwitschern. Die Sonne scheint warm auf deine Haut.
Dir ist wohlig warm.
Da hörst du ein Rascheln im Gebüsch. Es bewegt sich etwas. Du denkst, dass es ein gefährliches Tier ist und in deiner Phantasie machst du es immer größer und gefährlicher. Und nun lässt du es schrumpfen, immer kleiner werden - winzig. Ein liebes kleines Tierchen. Du setzt es auf deine Hand und betrachtest es von allen Seiten. Dann lässt du das Tier wieder ein wenig wachsen, gerade soviel, dass es eine angenehme Größe erreicht. Vielleicht willst du sogar ein wenig mit ihm spielen. Dann verabschiedest du dich von dem Tier und liegst wieder allein auf deiner Wiese. Du lässt dir noch eine Weile die Sonne auf den Körper scheinen.
Du fühlst dich wohlig warm.
Du bist ganz ruhig und entspannt.

**Mutprobe**

Du bist in einem Dschungel, weit weg von Zuhause.
Wärme umgibt dich.
Warm wird dir.
Du bist warm.
Dunkles Grün vor dir. Büsche, Bäume, von Lianen umrankt. Blumen, Orchideen, bunt und duftend. Geräusche - ganz viele nimmst du wahr. Schwirren von vielen Mücken um dich herum. Das Grün wird dichter. Du musst da durch. Das Grün wird immer dichter.
Du spürst deinem Atem.
Du atmest ruhig ein und aus - ein und aus.
Du musst weiter. Das Grün wird immer dichter. Du bist wie umschlungen. Es streift deinen Arm, dein Gesicht, an deinen Beinen spürst du Laub. Es ist eng. Du siehst nicht, wo es endet. Du weißt nicht, wo es endet. Es muss aber enden - du weißt es. Du musst da durch. Du windest dich durch. Wie fühlst du dich?
Das Dunkel wird lichter. Das Dunkel schwindet. Helle nun. Licht und Luft umgeben dich wieder. Du bist frei. Du fühlst dich frei. Weite liegt vor dir - Helle und Leben. Du hast es geschafft. Du fühlst dich frei - ganz frei.
Ruhe durchströmt dich.
Du atmest ruhig.
Bist gelöst und ganz entspannt.

**Der Apfelbaum - eine Phantasiereise für Kinder**

1. Einleitung in die Phantasiereise:

*Ich möchte euch heute zu einer ganz besonderen Reise einladen. Dafür müsst ihr ganz leise sein und mir genau zuhören. Ihr werdet sehen, dass ihr allein mit eurer Phantasie eine Reise machen könnt, ohne in ein Flugzeug oder ein Auto steigen zu müssen.*
*Dafür legt ihr euch bequem hin und schließt bitte eure Augen.*

*Versuche nun, alle anderen Gedanken die du hast zu vergessen.*
*Stell dir vor, du wolltest schlafen , aber du bist nicht müde.*
*Du bist gespannt, wohin dich die Reise bringen wird.*
*Wird es ein Abenteuer oder vielleicht ein Ausflug?*
*Aber du weißt, du brauchst nicht mehr zu reden, nur noch zu lauschen.*
*Du liegst ganz ruhig und entspannt auf dem Boden.*
*Der Nacken und die Schultern fühlen sich leicht an.*
*Die Hände und Arme sind ganz entspannt.*
*Deine Beine können sich nun erholen vom vielen Laufen.*
*Das Gesicht ist ganz entspannt und du atmest ruhig.*
*Es gibt nichts mehr, was dich stört.*
*Du fühlst dich wohl und es geht dir gut.*
*Nun kann unsere Reise beginnen.*

2. Phantasiereise

Stell dir vor, du bist auf einen hohen Apfelbaum geklettert.
Du sitzt hoch oben im höchsten Ast des Baumes.
Von da aus kannst du alles sehen, was du willst.
Es ist schön hier oben und du wünschst dir,
nie wieder hinunter klettern zu müssen. Fühlst du die Sonnenstrahlen,
die der warme Wind in dein Gesicht trägt?
Du blickst dich um.
Ist das nicht eine tolle Landschaft? Du pflückst einen roten Apfel, der genau unter dir hängt.
Wie süß er doch schmeckt.
Genau so süß wie die Rehe, die dir mit freundlichen Augen zuzwinkern.
Und wie zwei Hasen, die im Gras herum hoppeln.
Siehst du da drüben, ganz viele andere Tiere,
die miteinander spielen.
Kannst du sie sehen? Der Wind schaukelt den Apfelbaum sanft
von links nach rechts, von links nach rechts... .
Es ist ein angenehmes Gefühl.
Da- ein Regenbogen am Horizont.
So viele Farben, so bunt war es noch nie in deinem Leben. All diese Eindrücke haben dich müde gemacht.
Du suchst dir ein bequemes Plätzchen in einer Astgabel
und schläfst ein.

3. Rückhol-Phase:

*Wenn du wieder aufwachst, liegst du in deinem Bett.*
*Lasse deine Augen geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.*
*Nichts stört dich, es ist kein Geräusch zu hören.*
*Du bist ganz ruhig und entspannt.*
*Atme tief durch, 3mal, 4 mal.*
*Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst. Recke nun die Arme.*
*Strecke dich, wenn du willst.*
*Öffne nun langsam deine Augen.*
*Du gewöhnst dich langsam wieder an das Licht*
*und findest dich wieder im Raum zurecht.*