



**TRAUMREISE**

# TRAUMREISE

## VOM HIMMEL BIS IN DIE TIEFE DES MEERES

Unsere Übung Traumreise eignet sich insbesondere für Situationen, in denen Sie Ihr Kind gerne auf einen ruhigeren Kurs bringen möchten – zum Beispiel nach einem besonders ereignisreichen, aufregenden Tag oder kurz vor dem Zubettgehen. Das Nachempfinden und Mitspielen der erzählten Geschichte trägt dazu bei, dass Ihr Kind Spannung abbauen kann und wieder etwas zu sich findet.

### DAUER:

ca. 10 – 20 Minuten

### ZIEL:

Entspannung

### MITSPIELER:

Ein Erwachsener und mindestens ein Kind

### MATERIAL:

Weiche Decke und entspannende Musik

### ANLEITUNG:

Es empfiehlt sich, aktive Motorikübungen mit einer Entspannungseinheit abzuschließen. Wir haben Ihnen dazu zwei fantasievolle Geschichten zum Vorlesen bereitgestellt. Sorgen Sie für eine angenehme, entspannte Atmosphäre, indem Sie ein gemütliches Zimmer auswählen, leise Musik (zum Beispiel Klassik) anstellen und den Raum leicht abdunkeln. Ihr Kind legt sich nun auf eine weiche, warme Wolldecke oder auf die Couch oder macht es sich auf seinem Lieblingsplatz bequem. Ziel ist dabei, Ihr Kind in eine ruhige, angenehme Stimmung zu bringen.



## EINE REISE ANS MEER

Während der Text erzählt wird, bewegen sich die Kinder dem Text entsprechend.

Wir machen heute eine Reise ins Meer.

Wir wollen ganz tief abtauchen, deshalb müssen wir uns besonders gut vorbereiten:  
Zunächst ziehen wir uns einen wärmenden Anzug an,  
denn in den Tiefen der Meere ist es sehr kalt.

Wir schlüpfen in das rechte Bein ... in das linke Bein ... in den rechten Ärmel ...  
in den linken Ärmel ... Jetzt ziehen wir den Reißverschluss hoch bis zum Hals.

Nun ziehen wir uns noch dicke Stiefel aus Neopren an, damit unsere Füße trocken  
bleiben. Den rechten Fuß in den Stiefel ... und kräftig am Schaft des Stiefels ziehen ...  
puh, geschafft ... jetzt den linken Fuß ... und wieder ziehen ...  
Wir stampfen ganz fest auf dem Boden auf, damit die Stiefel fest sitzen.

So, jetzt können wir in die große Tauchkapsel steigen.  
Die Öffnung ist ziemlich eng, wir müssen uns ganz klein machen.

Jetzt können wir die Tür von innen mit einem großen Rad zudrehen ...  
In der Kapsel ist es eng und wir müssen uns alle auf den Boden kauern ...

Und los geht's: Auf der rechten Seite ziehen viele kleine, bunte Papageifische  
vorbei, sie sind so nah, wir können sie fast greifen.  
Auf der linken Seite können wir einen großen Hai sehen. Er zieht langsam seine  
Kreise. Über uns schwimmt ein riesiger Walhai. Er ist fast so groß wie ein Haus. Durch  
seine Masse werden wir in unserer Kapsel ganz schön durchgeschüttelt ...

Wir beschließen, wieder aufzutauchen, da wir nicht mehr so viel Luft an Bord  
haben. Deshalb halten wir besser die Luft an, damit wir es noch bis zur Oberfläche  
schaffen ... Auf dem Weg nach oben werden wir immer schneller. Wir schießen aus  
dem Wasser wie ein Flummi, dabei fliegen wir ganz schön durcheinander ...

Puh, geschafft, wir sind wieder an der Oberfläche!



## ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Während der Text erzählt wird, bewegen sich die Kinder dem Text entsprechend.

Dunkle Wolken ziehen am Himmel vorbei.  
Sie werden immer schneller und dunkler.  
Die Sonne ist schon lange nicht mehr zu sehen.  
Sie hat sich hinter den schweren Wolken versteckt.

Da reißt ein kleines Stückchen Himmel auf, eine Wolke hat sich hinter eine andere geschoben.

Diese Chance lässt sich die Sonne nicht entgehen.  
Sie blinzelt aus dem Loch am dunklen Himmel  
und streckt ihre Strahlen langsam in allen  
Himmelsrichtungen aus.

Da entsteht ein Regenbogen,  
der sich wie eine schützende Hand über das Land legt.  
Er erstrahlt in allen Farben dieser Erde, so schön und so klar,  
dass selbst alle Tiere auf der Erde innehalten.

Der Regenbogen hat so viele Farben,  
dass sie kaum zu trennen sind.  
Gelb, Orange, Rot, Lila, Grün, Blau ...  
Sie leuchten so kräftig, dass sie uns fast blenden.

Entscheide selbst, in welche Farben du schauen möchtest: Gelb,  
Orange und Rot geben dir Kraft und machen dich fröhlich;

Lila stimmt dich ein wenig festlich, dir ist jetzt etwas feierlich zumute;  
Grün heilt alle Wunden und blendet dich gar nicht; Blau beruhigt dich und du fühlst  
dich ganz entspannt.

Genieße die Schönheit der Farben  
und versuche, sie in dich aufzunehmen.



in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Renate Zimmer