

**DON  
BOSCO**



**Bettina Herrmann • Sybille Wittmann**

# Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten

**Für Kinder von 3 bis 8 Jahren**



**DON  
BOSCO**

**Gerne nehmen wir Ihre Anregungen, Wünsche, Kritik oder Fragen entgegen:**

Don Bosco Medien GmbH, Sieboldstraße 11, 81669 München

Servicetelefon: (0 89) 4 80 08-3 41

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

1. Auflage 2012 / ISBN 978-3-7698-1928-1

© 2012 Don Bosco Medien GmbH, München

[www.donbosco-medien.de](http://www.donbosco-medien.de)

Umschlag und Layout: ReclameBüro, München

Illustrationen: ReclameBüro, München

Satz: Don Bosco Kommunikation GmbH, München

Druck: Don Bosco Druck & Design, Ens Dorf

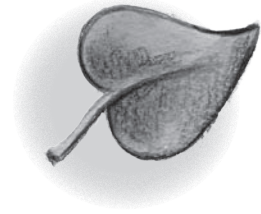
Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

# Inhalt

## **8 Wozu Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen gut sind**

- 16 Glühwürmchen** (Entspannungsgeschichte)
- 19 Tag und Nacht** (Fantasiereise)
- 24 Wasser** (Entspannungsgeschichte)
- 28 Ölbaum** (Fantasiereise)
- 32 Steine und Erde** (Entspannungsgeschichte)
- 35 Regen** (Fantasiereise)
- 39 Wolke** (Fantasiereise)
- 42 Rose** (Fantasiereise)
- 45 Weizenkorn** (Entspannungsgeschichte)
- 48 Gras** (Entspannungsgeschichte)
- 53 Wind** (Entspannungsgeschichte)
- 56 Sterne** (Entspannungsgeschichte)
- 59 Mond** (Fantasiereise)
- 63 Sonnenblume** (Fantasiereise)
- 66 Adler** (Entspannungsgeschichte)
- 69 Fische** (Fantasiereise)
- 72 Wunder des Lebens** (Fantasiereise)
- 76 Atmen** (Entspannungsgeschichte)
- 79 Sterben und Auferstehen** (Fantasiereise)
- 83 Friede** (Entspannungsgeschichte)
- 86 Segen** (Fantasiereise)
  
- 91 Literatur**
- 93 Die Autorinnen**
- 95 Leseprobe**
- 104 Zur beiliegenden Musik-CD**

# Glühwürmchen



## Entspannungsgeschichte

<b>Thema</b>	Glühwürmchen, (Lebens-)Licht, Energie
<b>Zeitbedarf</b>	ca. 5 Minuten
<b>Inhalt</b>	Das Glühwürmchen verdeutlicht als „Urfunken“ den Beginn aller Existenz im Sinne einer Lebensenergie, die den Zustand des Nicht-Seins beendet. Für das Mädchen Tina ist diese erstmalige Begegnung mit dem geheimnisvollen Licht wie ein Wunder.
<b>Bibel-Hinweis</b>	„Gott sprach: Es werde Licht!“ ( <i>Genesis 1,3</i> )
<b>Einsatzmöglichkeiten</b>	Zur Sommerzeit: Glühwürmchen tanzen im Juni und Juli durch die Dämmerung und Nacht; als Einschlaf-Fantasiereise bei Kindergarten-Übernachtungen oder zum Mitgeben für Eltern bei Einschlafstörungen; beim sommerlichen Kindergartenfest oder bei einer Nachtwanderung.
<b>Vorschlag zur musikalischen Untermalung</b>	Begleit-CD Nr. 1 („Glühwürmchen“); außerdem: „Clair de Lune“ von <i>Claude Debussy</i>



### **Impulse zur Vertiefung**

- ▶ mit Taschenlampen Glühwürmchen darstellen und durch die Dunkelheit tanzen
- ▶ aus Transparentpapier, Kleister und Luftballons dünne Lampions basteln, mit Glitzerfolie, -stiften und -steinen als Junikäfer verzieren

**A**ls Tina gerade einschlafen will, spürt sie ein sanftes Rütteln an ihrer Schulter. Mutter steht vor ihrem Bett und streichelt ihr leicht über den Kopf. „Tina, steh auf, ich muss dir etwas Besonderes zeigen!“ Tina blinzelt mit ihren Augenlidern. Sie wollen immer wieder zufallen, sie ist doch so müde! Ihre Arme und Beine sind ganz schwer und möchten lieber liegenbleiben.

Im Haus ist schon dunkel und die Mutter hat auch kein Licht gemacht. Langsam führt die Mutter Tina an der Hand in den Garten. Tina kann erst gar nichts erkennen, aber dann sieht sie doch zwei Stühle, die mitten auf dem Rasen stehen.

„Setz dich hier hin und sei ganz leise, du wirst staunen!“, flüstert die Mutter. Tina spürt das feuchte Gras an ihren nackten Füßen. Die Nachtluft streicht lauwarm über ihren Hals und durch ihr leichtes Nachthemdchen. Die Mutter setzt sich neben Tina auf den Stuhl und legt ihr die Hand auf den Rücken. Das fühlt sich gut an. Sie braucht keine Angst zu haben in der dunklen Nacht. Ganz ruhig ist es im Garten. Nur das leise Rascheln der Blätter und das feine Zirpen einer Grille im Schatten der Bäume sind zu hören.

Tina blickt nach oben. Über ihr blinken die Sterne. Alles fühlt sich ganz groß und weit an. Tina wartet und wundert sich, was jetzt wohl passieren wird. Mutter rührt sich nicht.

## Glühwürmchen

Plötzlich schwebt ein winziges leuchtendes Pünktchen auf sie zu. Auf und ab tanzt es in der Dunkelheit. Mal glüht es blau, dann türkis, dann grün. Im nächsten Moment sieht es aus, als ob jemand das Licht wieder ausgeknipst hätte. Erst hält Tina erstaunt den Atem an, dann atmet sie vorsichtig weiter. Immer mehr Leuchtpünktchen wirbeln wie kleine Sterne in der Luft um sie herum.

„Was ist das?“ flüstert Tina.

Die Mutter antwortet fast unhörbar: „Glühwürmchen!“

Die beiden wagen nicht, sich zu bewegen. Immer näher kommt der kleine Schwarm. Tina traut ihren Augen nicht: Ein Käferchen landet sogar auf ihrer Hand! Es glüht nur für sie allein und erstrahlt in allen seinen Farben.

Tina spürt die Energie wie kleine Wellen, sie kribbelt ganz fein auf ihrer Haut, strömt in ihren Arm, von dort in ihre Brust und ihren Bauch bis in die Zehenspitzen hinunter. Tina genießt diesen kostbaren Augenblick, bis sich das Glühwürmchen mit einem letzten langen Blinken von ihr verabschiedet und zu seinen Freunden fliegt. Langsam verschwinden die Pünktchen wieder in der Nacht. Tina folgt ihnen mit den Augen, bis sie nicht mehr zu sehen sind.

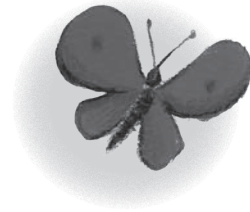
Da streichelt die Mutter erneut über ihren Rücken und Tina merkt, dass das kein Traum war. Sie reckt ihre Arme, die schon ganz eingeschlafen sind. Noch einmal blickt sie auf ihre Hand, auf dem das Glühwürmchen gesessen hat und erinnert sich an das schöne Gefühl.

Dann führt die Mutter Tina zurück ins Haus, in ihr Zimmer, wo das kuschelige Bett auf sie wartet.

Kurz bevor Tina einschläft, hört sie die Mutter sagen: „Auch du hast so ein Lebenslicht in dir!“



# Tag und Nacht



## Fantasiereise

<b>Thema</b>	Zeit, Zeitgefühl, Tages- und Nachtrhythmus, Wechsel aus Anspannung und Erholung
<b>Zeitbedarf</b>	ca. 6 Minuten
<b>Inhalt</b>	Wir lassen auf einer imaginären Zeitreise eigene und fremde Aktivitäten bei Tage und in der Nacht Revue passieren und lernen etwas über die Notwendigkeit von Ritualen, festen Zeitstrukturen und Erholungsphasen.
<b>Bibel-Hinweis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ „Gott schied das Licht von der Finsternis und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen ...“ (<i>Genesis 1,4–5</i>)</li><li>▶ „So spricht der Herr: So gewiss ich meinen Bund mit dem Tag und mit der Nacht und die Ordnungen von Himmel und Erde festgesetzt habe, so sicher werde ich auch die Nachkommen Jakobs und meines Knechtes David nicht verwerfen.“ (<i>Jeremia 33,25–26</i>)</li><li>▶ „Ihr erinnert euch, Brüder, wie wir uns gemüht und geplagt haben. Bei Tag und Nacht haben wir gearbei-</li></ul>



	tet, um keinem von euch zur Last zu fallen ...“ (1. Thessalonicherbrief 2,9)
<b>Einsatzmöglichkeiten</b>	Jederzeit; ältere Kinder können auch animiert werden, die Reime im Mittelteil zu erraten bzw. eigene Verse zu ihrem Tagesablauf zu verfassen.
<b>Vorschlag zur musikalischen Untermalung</b>	Begleit-CD Nr. 2 („Tag und Nacht“); außerdem: „Glockenklang“ aus der „Lyrischen Suite“ von <i>Edvard Grieg</i> ; „Sinfonie mit dem Paukenschlag“ von <i>Joseph Haydn</i>
<b>Impulse zur Vertiefung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Uhrenkanon („Große Uhren machen tick, tack, kleine Uhren ...“) singen</li><li>▶ eine Uhr basteln und mit passenden Symbolen bemalen</li><li>▶ Schlaginstrumente ausprobieren</li><li>▶ Uhren und Metronome in Augenschein nehmen</li><li>▶ Abzählreime lernen und aufsagen (z.B. „Morgens früh um sechs ...“)</li><li>▶ einen Besuch bei einem Uhrmacher organisieren</li><li>▶ Karussellfahren</li></ul>

**J**etzt schlaf schon, es ist höchste Zeit! Morgen müssen wir beide früh aufstehen.“

Mama zeigt auf den Wecker, der neben deinem Bett steht. Sie gibt dir noch einen Gute-Nacht-Kuss, schaltet die Deckenbeleuchtung aus und verlässt das Zimmer. Auf einen Schlag ist es ganz dunkel geworden. Nur die Ziffern auf dem Zifferblatt der Uhr leuchten. Der Sekundenzeiger dreht seine Runden, klettert nach unten, dann wieder hinauf. Sein Ticken macht dich ganz schläfrig.

Tick und Tack und hin und her,  
die Augen werden jetzt ganz schwer.  
Du klappst die Lider friedlich zu  
und fällst in eine tiefe Ruh.  
Die Zeit vergeht so herrlich schnell  
auf diesem Zeiger-Karussell.  
Die Uhr zeigt acht, schon ist es Nacht,  
der Fuchs in seinem Bau erwacht,  
streift einsam durch den dunklen Wald,  
von fern ein Käuzchenruf erschallt.  
Die Uhr schlägt neun und dann schon zehn –  
was wohl die Großen jetzt noch seh'n?  
Sie trinken Bier und auch mal Wein  
und schlafen vor dem Fernseher ein.

