

Vorwort

Bereits Grundschüler sind heute psychischen Belastungen und Stress ausgesetzt. Der Leistungsdruck in den Schulen wird immer größer. Die Kinder können oft nicht mehr ruhig sitzen und sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren. Die Anzahl nervöser oder hyperaktiver Kinder nimmt zu. Dabei wissen die Kinder meist gar nicht, wie man richtig entspannt.

Nicht nur in der Freizeit, sondern auch in der Schule muss diesen Belastungen entgegen gewirkt und ein Ausgleich geschaffen werden. Dazu sollten den Schülern neben Bewegungspausen auch häufige Entspannungsphasen geboten werden.

„Entspannungsideen für zwischendurch“ ist in zwei große Bereiche geteilt. Den ersten Teil bilden Fantasiereisen zu verschiedenen Themen, die der Lehrer langsam vorliest, während die Kinder mit geschlossenen Augen lauschen und sich in Gedanken eigene fantastische Vorstellungen machen.

Anschließend kann mit den Erzählungen noch weitergearbeitet werden, indem die Schüler die Geschichten nach dem Vorlesen gedanklich noch weiterfantasieren. Die Kinder dürfen ihre Vorstellungen und Erlebnisse erzählen oder ein Bild dazu malen. Die Bilder könnten auch auf Karton geklebt und in Puzzleteile zerschnitten werden. So können die Kinder ihr eigenes Puzzle immer wieder zusammensetzen.

Alle Geschichten werden durch Anregungen ergänzt, die die verschiedenen Sinne (Hör-, Seh- und Tastsinn) einbeziehen und die Fantasiereisen lebendiger werden lassen. Außerdem ist jeder Geschichte eine Anlage beigelegt. Meistens sind es zur Geschichte passende Mandalas, aber auch Faltnleitungen oder andere Ausmalbilder sind dabei. Ferner finden Sie eine Kopiervorlage für Schmetterlinge sowie Tierschablonen. Das ganze Werk ist somit sehr abwechslungsreich gestaltet und mehrere Sinne werden miteinbezogen.

Der zweite Teil besteht aus Beruhigungsspielen und Rätseln, bei denen die Kinder für sich still arbeiten und dadurch zur Ruhe kommen. Alle Spiele und Rätsel fördern die Konzentration und sind motivierend gestaltet.

Falls es Kindern beim ersten Versuch noch nicht gelingen sollte, sich längere Zeit still zu verhalten, darf nicht gleich aufgegeben werden. Entspannung kann geübt, die Dauer der Phasen gesteigert werden.

Fantasie und Kreativität von Lehrer und Schülern sind keine Grenzen gesetzt.

Inhaltsverzeichnis

Geschichten mit Mandalas

Der Teppich	5
Am Ende des Regenbogens	7
Der See der Schwäne	9
Das Schiff	11
Die Kutsche	13
Die Kraft der Hände	15
Der Stein der Geheimnisse	17
Am Strand	19
Der Zaubertrank	21
Die Wiese	23
Im Schlaraffenland	26
Die Heilmethode des chinesischen Meisters	29
Das geheimnisvolle Haus	31
Am Lagerfeuer	34
Das weiße Pferd	36
Winterwald	38

Rätsel

Was ist gleich?	41
Ausmalbild	41
Kreuzworträtsel	42, 43, 44
Punkte verbinden	42, 45, 46
Bilder vergleichen	43, 44
Fehler im Bild	45, 46
Weihnachten auf dem Dorf	47
Auf dem Bauernhof	48
Auf dem Christkindlmarkt	49
Rätselhafte Arche	50
Tierpark-Rätsel	51
Lösungen	52

Am Ende des Regenbogens

Am Ende dieser Geschichte überlegt sich jedes Kind einen geheimen Wunsch, der anschließend mit Plastilin, mit Worten oder bildlich dargestellt werden könnte. Möglich wäre auch, mit der gesamten Klasse ein Wunschbuch anzulegen, in dem jedes Kind eine oder mehrere Seiten gestalten darf. Diese einzelnen Wunschseiten könnten dann als „richtiges“ Buch gebunden werden.

Mach deine Augen zu und du wirst gleich etwas Wunderbares erleben.

Gerade hat es aufgehört zu regnen, die Sonne kommt heraus und bringt den Himmel mit ihren leuchtenden Strahlen zum Glänzen.

Die grüne Wiese, auf der du stehst, ist ganz feucht, aber bald wird sie von den wärmenden Strahlen der hell scheinenden Sonne getrocknet.

Und da erscheint ein Regenbogen am Horizont. Gelb, grün, rot, blau, lila, türkis, ... Er schimmert und leuchtet in allen Farben, die man sich nur vorstellen kann. So einen riesigen, bunten Regenbogen hast du zuvor noch nie gesehen. Er scheint endlos zu sein, aber du weißt, dass er ein Ende hat. Und dort am Ende des Regenbogens ist ein Schatz versteckt und diesen Schatz möchtest du finden.

Du rufst deinem Freund, dem Riesen-Goldkehlchen. Das ist ein Vogel, so groß wie ein Haus, mit einer wunderschönen goldenen Kehle. Und als das Riesen-Goldkehlchen zu dir kommt, singt es ein Lied, so weich und süß, dass alle Tiere und Menschen verstummen und dem wunderbaren Klang lauschen. Auf einmal wird es ganz ruhig und friedlich. Kannst du den Gesang hören?

Dann schwingst du dich auf den Rücken des wunderschönen goldenen Vogels und dieser fliegt davon. Ihr gleitet über Wiesen und Felder, Bäume und Häuser, auf den riesigen Berg zu, hinter dem der Regenbogen zu enden scheint.

Der Flugwind streicht dir durchs Haar, aber dir ist nicht kalt, da dich die Sonnenstrahlen mit ihrer ganzen Kraft wärmen.

Du genießt den wunderbaren Flug und fühlst dich frei und glücklich.

Endlich seid ihr bei dem Berg angelangt und du siehst, dass dahinter ein Wald ist, in dessen Bäumen der Regenbogen verschwindet.

Das Riesen-Goldkehlchen fliegt mit dir zu diesem Wald und gleitet schließlich langsam zu Boden, genau zwischen den beiden Tannen, wo der Regenbogen endet. Durch das Dickicht der Bäume siehst du seine verschiedenen Farben in der Sonne leuchten.

Genau hier beginnst du hoffnungsvoll zu graben.

Du findest zwar keinen Schatz, aber dafür noch etwas viel Schöneres und Besseres: Du findest genau das, was

du dir schon immer gewünscht hast, genau das, was du dir so sehr wünschst, wie sonst nichts auf der Welt....! Kannst du es sehen?



