

Entspannungsgeschichte

„Eine Frühlingsblume erwacht“

Die folgende Entspannungsgeschichte lädt dazu ein, die Bewegungen der Frühlingsblume in ihrem Wachstum mitzumachen und sich dabei auf den Frühling einzustimmen.

Alles, was du dazu brauchst ist:

- 1 Chiffontuch

Du kannst ab einem Alter von:

- 4 Jahren mitmachen

Vorbereitung:



Du legst dich zunächst auf den Boden und machst dich ganz klein. Das Chiffontuch hältst du zusammengeknüllt in deinen Händen.

Vorgeschichte:

Im vergangenen Jahr habe ich viele kleine Blumenzwiebeln tief in die Erde gesteckt. Nun hoffe ich, dass sie im Frühling anfangen zu wachsen.

Heute darfst du dir vorstellen, dass du dich in diese kleine Blumenzwiebel verwandelt hast und du noch tief in der Erde liegst. Wenn du gut zuhörst, dann kannst du mitspielen, wie die Blume wächst.

Entspannungsgeschichte:

Eine kleine Blumenzwiebel schläft tief in der Erde. (*zusammengekauert am Boden liegen*)

Um sie herum ist es ganz kalt, sodass sie ein wenig zittert. (*etwas zittern, enger zusammenrollen*)

„Ob es wohl bald Frühling wird und die Sonne endlich wieder richtig schein?“ Das fragt sich die kleine Zwiebel jeden Tag. Und tatsächlich beginnt der Boden langsam wärmer zu werden. Die Blumenzwiebel findet daran Gefallen und beginnt sich vorsichtig hin und her zu bewegen. (*hin und her bewegen, noch zusammengekauert bleiben*)

Sie fühlt sich so wohl, dass sie schon kurz darauf ihre Wurzeln in die warme Erde ausstreckt (*Beine ausstrecken*)

und schließlich die Wurzeln tief im Boden verankert. „Nun kann ich endlich wachsen“, denkt die kleine Blumenzwiebel. Ein kleiner grüner Stängel wächst langsam Richtung Himmel. (*Arme langsam nach oben ausstrecken*)

Der Stängel wächst höher und immer höher, bis er schließlich die Erde durchdringt. (*größer werden, von der Hocke allmählich in den Stand aufrichten*)

Die Frühlingssonne wärmt den Stängel, sodass er weiter und weiter wächst. Als der Blütenstängel schließlich groß genug ist, bildet sich eine kleine Knospe. (*geschlossene Hände mit dem zusammengeknüllten Tuch etwas hochhalten*)

Langsam beginnt diese sich zu öffnen und es erscheint eine wunderschöne Blüte. (*Hände öffnen sich langsam, so dass das Tuch sichtbar wird*) Die Blume wiegt sich im Wind sanft hin und her. Sie genießt die Sonnenstrahlen und reckt sich ihnen entgegen. (*im Stand hin und her wiegen, auf die Zehenspitzen gehen und sich strecken*)

Nach ein paar Tagen ist ihre Zeit leider zu Ende und sie verliert nach und nach ihre Blütenblätter (*Tuch zum Boden fallen lassen*),

bis schließlich auch der Stängel kraftlos zu Boden sinkt. (*langsam wieder kleiner werden, bis man wieder am Boden liegt*).

Die Blumenzwiebel zieht sich wieder tief in die Erde zurück, denkt an ihre schöne Zeit in der warmen Frühlingssonne und beginnt zu schlafen. (*am Boden zusammenrollen, Augen schließen*)