

Entspannungsgeschichte für Kinder zum Vorlesen

Der Stärken-Baum

Setze oder lege dich so hin, dass du es schön bequem und gemütlich hast. Vielleicht hast du Lust, ein Kuscheltier an deine Seite zu nehmen und dich mit einer kuscheligen Decke fein zuzudecken. Und wenn du es ganz gemütlich haben möchtest, kannst du versuchen, deine Augen zu schließen, und dich ganz auf die Geschichte freuen.

Stelle dir vor, wie du über einen kleinen holprigen Waldweg spazierst. Die Sonne scheint, die Wiesen sind grün und hin und wieder siehst du bunte Blumen. Vielleicht, wenn du ganz langsam und leise gehst, siehst du ja auch ein Eichhörnchen. Wie es von einem Baum klettert und sich am Wegesrand neugierig einen Tannenzapfen anschaut. Ob da wohl was drinnen versteckt ist?

Das witzige Eichhörnchen bringt dich zum Lächeln. Du gehst noch ein Stückchen weiter, bis du einen wunderschönen Baum siehst. Vielleicht hat er viele grüne Blätter, die im Wind ein bisschen tanzen und ein spannendes Raschelgeräusch machen. Der Baum hat einen ganz dicken Stamm und seine Rinde riecht wie einhundert kleine Bäumchen. Du schaut am Baum hoch bis in die Baumkrone und entdeckst die vielen saftigen Früchte. Welche Farbe haben sie denn?

Wie groß sind sie?

Sind alle Früchte gleich groß oder sind manche klein und andere größer?

Vielleicht sind ja alle Früchte ganz unterschiedlich?

Stelle dir nun vor, dass alles, was du schon kannst und du bis jetzt schon gelernt hast, diese Früchte sind. Du hast vielleicht gelernt zu springen, Flöte oder Gitarre zu spielen, Sterne auszuschneiden, etwas zu lesen, die 7er-Reihe, Rührei kochen, basteln oder malen, Fußball spielen oder klettern... Überlege eine Weile, was deine Früchte sind...

Vielleicht fällt dir ja auch eine Sache ein, die du gerne noch lernen möchtest? Spaghetti kochen, schwimmen, Purzelbaum oder alleine mit dem Bus zu fahren? Überlege auch hier eine Weile... Wenn du etwas gefunden hast, was du gerne noch lernen möchtest, kannst du dir vorstellen, wie auch das eine Frucht ist und wie du sie in deinen Händen hältst, bis du Lust hast, es auszuprobieren und du auch diese Frucht in den Baum hängen kannst...

Wenn du dir das alles gut vorstellen kannst, möchtest du dir nochmal deinen Baum anschauen mit all den Früchten. Du staunst: „Wie toll es aussieht.“ Die Entspannungsreise ist nun bald beendet und du freust dich darauf, zu erzählen, was für Früchte in deinem Baum hängen...

Wenn du die Augen geschlossen hast, kannst du sie jetzt mit einem Lächeln öffnen und „Hallo“ sagen.