

# DOWNLOAD



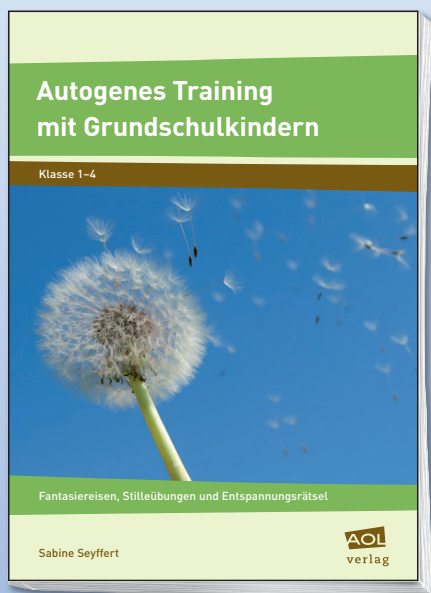
Sabine Seyffert

## Autogene Training – Grundübung 1: Die Schwere

Fantasiereisen, Stilleübungen und  
Entspannungsrätsel

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:

**AOL**  
verlag



# 1. Übung: Die Schwere

## Was bewirkt diese Übung im Körper?

Die Schwereübung ist die erste grundlegende Übung im klassischen Autogenen Training. Indem man sich ein Schweregefühl in Armen und Beinen vorstellt, wird die Tragefunktion aufgehoben. Mit einem Mal spürt man das Eigengewicht der Arme und Beine sehr deutlich. Gleichzeitig entspannen sich die Muskeln, werden locker und erschlaffen. In diesem Zustand sind sie weit und dehnbar. Auf diese Weise kann das Blut besser durch die Muskeln hindurchfließen, was bei dieser Übung als Schwere wahrgenommen wird. Denn: Ist mehr Blut in den Armen und Beinen, werden diese natürlich auch schwerer!

## Vorstellungshilfen

Um sich die Schwere in Armen und Beinen besser vorstellen zu können, hilft es, wenn man sich an eine Situation erinnert, in der man sehr schwere Arme oder Beine hatte. Denken Sie einen Moment nach. Auch Ihnen fallen bestimmt einige Situationen ein, in denen Ihnen Ihre Arme oder Beine schwer vorkamen: Wenn Sie Sport getrieben haben (Kniebeuge, Klimmzüge, Tennis, Volleyball, Laufen etc.), eine Treppe gestiegen sind, einen Berg erklommen haben, die Urlaubskoffer getragen haben ...

Lassen Sie auch Ihre Schüler einen Augenblick lang überlegen, wann sie schon einmal schwere Arme und Beine hatten. Bitten Sie sie dann, sich in diese Situation hineinzusetzen. Für Kinder ist es sehr wichtig, dass sie dieses Schweregefühl in ihrem Körper erst einmal deutlich spüren. Nur dann können sie nachvollziehen, was sie spüren sollen, worauf es ankommt und wie es funktioniert.

Die **Übungsformel** für die erste Grundübung im Autogenen Training heißt: **„Meine Arme und meine Beine sind schwer.“**



Zusammengefasst heißt die Übung:

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)  
Meine Arme und meine Beine sind schwer. (3- bis 6-mal)  
Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)

## Einführungsideen zum Thema Schwere

„Ausflug auf die Zauberwiese“ (Eine Bewegungsgeschichte)

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** je nachdem, wie lange die Bewegungen ausgeführt werden und ob die Kinder eigene Ideen mit einbringen, ca. 3–15 Minuten

Gerade jüngere oder ungeübte Kinder kommen oft nur schwer zur Ruhe. Da ist es in der Regel hilfreich, wenn Sie die Kinder über die Bewegung an die Entspannung herañföhren – und zwar mithilfe einer sogenannten Bewegungs- oder Mitmachgeschichte. Dabei können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang abbauen, abschalten, sich einstimmen und zur Ruhe kommen. Das Schöne an diesen Bewegungsgeschichten ist, dass Sie diese beliebig verändern, kürzen oder nach eigenen Ideen ausschmücken und verlängern können. Beziehen Sie also Ideen der Kinder spontan mit ein. So macht das Ganze noch mehr Spaß.

(Die Handlungsanweisungen in den Klammern werden pantomimisch dargestellt.)

### Übungsanweisung:

*Also, ich hab neulich etwas Tolles erlebt! Ich war auf einer echten Zauberwiese. Da ist es vielleicht toll! Man kann dort die besten Dinge unternehmen. Es gibt dort Zauberblumen in den schönsten Farben ... Was? Du kennst die Zauberwiese nicht? Na, dann wird es aber Zeit, dass du sie kennlernst! Aber vorher müssen wir unsere Sachen zusammensuchen. Was ziehen wir denn an? Erst einmal eine kurze Hose ...*



(pantomimisch eine Hose anziehen, hochziehen, zuknöpfen, Reißverschluss nicht vergessen ...)

*Und dann schauen wir im Schrank nach, welches T-Shirt wir anziehen werden ...*

(zur Wand gehen, den erdachten Schrank öffnen, hineinschauen, T-Shirt herausholen, anziehen, Arme durchstecken – fertig!)

*So, was fehlt uns noch? Ah, genau – Schuhe! Ich glaube, die sind noch im Keller!*

(Kellertür öffnen, Lichtschalter anknipsen, Treppenstufen hinunterlaufen, unten die Schuhe aus dem Regal holen, hineinschlüpfen, zubinden, Treppe hinaufgehen, Licht ausmachen und Kellertür wieder schließen)

*Am besten nehmen wir uns eine Decke mit, dann können wir es uns auf der Zauberwiese so richtig gemütlich machen ...*

(Decke aufheben, zusammenfalten und in eine Tasche packen)

*Dann geht's los ...*

(Haustür aufmachen, hinausgehen, Tür hinter sich schließen)

*Erst einmal müssen wir die Straße entlang ... Uh, sind die Autos laut!*

(Ohren zuhalten wegen des Straßenlärms)

*Komm, wir gehen schneller! Oh, schau mal, auf dem Spielplatz sind Pina und Anne ...*

(den Kindern auf dem Spielplatz zuwinken)



*Dahinten beginnt schon der Wald ... Hörst du den Specht klopfen?*

(an die Wand klopfen)

*Ich höre auch den Wind ...*

(wie der Wind heulen und pusten)

*Hier liegen viele Baumstämme herum, komm, wir balancieren über sie ...*

(auf einem am Boden liegenden Seil gehen)

*Und dahinten geht's einen steilen Berg hinauf ... Der Berg ist ziemlich hoch, ich glaube, wir müssen dort hochkraxeln ...*

(auf allen vieren den „Berg“ hinaufkrabbeln)

*Endlich oben! Hurra!*

(hüpfen und springen, sich freuen)

*So, nun müssen wir noch durch den Bach dort drüben waten ... Keine Angst, er ist nicht tief ... Aber vorher müssen wir unsere Schuhe ausziehen ...*

(Schnürsenkel lösen, Schuhe ausziehen und in die Hand nehmen, mit dem großen Zeh fühlen, wie kalt das Wasser ist – sich schütteln, weil es eisig kalt ist, vorsichtig durch den Bach waten – vorsichtig sein, weil die Kiesel im Wasser an den Füßen pieksen)

*Den Bach hätten wir überquert! Nun müssen wir zu der Hecke dort drüben ... Da gibt es einen niedrigen Durchgang ... Dort krabbeln wir durch ...*

(Loch suchen, sich umsehen, auf den Boden legen und krabbeln)



*Oh, hier ist die Zauberwiese, wir haben es geschafft!*

(herumtollen, Purzelbaum schlagen, hüpfen, laufen, toben ...)

*Puhh, bin ich aber müde. Nun suchen wir uns einen schönen Platz auf der Zauberwiese und breiten unsere Decken aus ... Denn hier kann man sich bestimmt prima ausruhen ...*

(Decke ausbreiten und sich darauflegen)

### **Ein paar kleine Tipps:**

- Bereiten Sie die Geschichte zu Hause vor. Am besten ist es, wenn Sie die Geschichte frei erzählen und die Bewegungselemente passend einbringen.
- Vielleicht fallen den Kindern noch mehr Dinge ein, die sie einpacken oder auf dem Hinweg erleben möchten.
- Spielt man dieses Spiel mit jüngeren Kindern, so kann die Geschichte verkürzt werden. Der Text ist nur ein Anhaltspunkt. Er muss nicht genau nach-erzählt oder Wort für Wort wiedergegeben werden.

### **Schwer wie ein Dinosaurier!**

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** ca. 5 Minuten

### **Durchführung:**

Jedes Kind darf sich ein schweres Tier ausdenken und dieses pantomimisch darstellen. Die anderen Kinder erraten, welches Tier gemeint ist.

### **Ein paar kleine Tipps:**

- Dieses Spiel kann man prima im Sportunterricht oder auf dem Schulhof umsetzen.
- Achten Sie darauf, dass alle Kinder gut sehen können, welche Tiere gespielt werden.



- Für Kinder denen kein Tier einfällt, könnten Sie Bildkärtchen bereithalten, auf denen schwere Tiere abgebildet sind. Die Kinder könnten dann diese Tiere nachahmen.
- Wenn die Kinder noch weiterarbeiten möchten, könnten sie gemeinsam ein großes Wandbild anfertigen, auf das sie alle schweren Tiere malen, die ihnen einfallen.

### Was ist leicht? Was ist schwer?

- ✓ **Material:** schwere und leichte Gegenstände bzw. Karten, auf denen schwere und leichte Tiere/Gegenstände abgebildet sind
- ✓ **Teilnehmerzahl:** ca. 6 Kinder
- ✓ **Dauer:** ca. 5 Minuten

### Durchführung:

Die Kinder sitzen an einem Tisch; vor ihnen liegen die ausgewählten Gegenstände oder Karten. Jedes Kind darf einen schweren und einen leichten Gegenstand auswählen und in die Hand nehmen. Der schwere Gegenstand kommt in die eine, der leichte Gegenstand in die andere Hand: So haben alle Kinder die Möglichkeit, ihre beiden Gegenstände zu vergleichen.

Nun stellen Sie Fragen: Welchen Gegenstand kann man besser festhalten? Was passt besser in die Hand hinein? Was, glaubst du, tut mehr weh, wenn es auf den Fuß fällt und wieso? ...

Die Übung lässt sich mit diesen *Spielvarianten* erweitern:

Nachdem die Kinder am eigenen Körper erfahren haben, was Schwere ist, ordnen sie die Gegenstände einander zu:

- 1. Möglichkeit: Die Kinder legen alle schweren Dinge auf eine Seite und alle leichten auf die andere.
- 2. Möglichkeit: Die Kinder ordnen die Gegenstandskarten ihren Gegensätzen zu: z.B. ausgewachsener Elefant – Babyelefant, Baum – Ast, Steinbrocken – Kieselstein ...



### Ein kleiner Tipp:

Diese Einführungsübung eignet sich sehr gut, um Kindern den Unterschied zwischen schwer und leicht zu vermitteln.

### Der Schwere-Steine-Tanz

- ✓ **Material:** größere, möglichst runde Steine (pro Kind ein großer Stein), ruhige, meditative Musik sowie ein CD-Player
- ✓ **Teilnehmerzahl:** mindestens ein Kind
- ✓ **Dauer:** ca. 3–5 Minuten (je nach Länge des Musikstücks)

### Durchführung:

Jedes Kind erhält einen schweren Stein. Dieser wird mit beiden Händen festgehalten. Sobald die Musik eingespielt wird, darf sich jedes Kind mit seinem Stein in Bewegung setzen. Damit die Kinder die Schwere gut spüren können, bewegen sie den Stein an den ausgestreckten Armen im Tempo der Musik hin und her.

### Ein kleiner Tipp:

Nehmen Sie an diesem Tanzspiel ruhig teil. So erhalten die Kinder auch von Ihnen Anregungen, wie man den schweren Stein am besten tanzen lassen kann!

### Der Elefanten-Tanz

- ✓ **Material:** „Der Elefant“ (Camille Saint-Saëns), ein CD-Player
- ✓ **Teilnehmerzahl:** mindestens ein Kind
- ✓ **Dauer:** ca. 3 Minuten

### Durchführung:

Das Stück „Der Elefant“ aus dem „Karneval der Tiere“ wird eingespielt. Sobald die Musik erklingt, darf sich jedes Kind in einen Elefanten verwandeln und im Raum umhergehen. Die „Elefanten“ sind heute ganz gemütlich und genießen den Tag. Mit jedem Takt knicken sie ihre Beine ein und tanzen Walzer. Selbstverständlich schlenkern auch ihre Rüssel (Arme) im Takt dazu. Je mehr die „Elefanten“ bei den Schritten in die Knie gehen, desto besser spürt





man die Schwere in den Beinen. Eine wunderbare Vorübung für die Schwere des Autogenen Trainings!

### Ein kleiner Tipp:

Wenn Sie den „Karneval der Tiere“ nicht auf CD haben, können Sie selbstverständlich auch jedes andere Musikstück oder Kreisspiel dazu auswählen. Mir gefällt dieses Musikstück besonders gut, weil es so gut zum schweren Elefanten passt, die Kinder gerne zu dieser Musik tanzen und man die Schwere durch die Schritte so gut spüren kann.

### Laurentia, liebe Laurentia

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** mindestens ein Kind
- ✓ **Dauer:** ca. 3 Minuten

### Durchführung:

Das Lied „Laurentia, liebe Laurentia“ dürfte jedem bekannt sein. Daher kann man es auch ohne entsprechenden Tonträger oder Musikbegleitung singen. Der Text ist so einfach, dass alle Kinder problemlos mitsingen können. Alle stehen dazu im Kreis und fassen sich an den Händen. Jedes Mal, wenn der Name Laurentia gesungen wird, sowie bei allen Wochentagen geht man in die Hocke:

*Laurentia, liebe Laurentia mein,  
wann werden wir wieder zusammen sein?  
Am Montag.  
Ach wenn es doch erst wieder Montag wär'  
und ich bei meiner Laurentia wär',  
Laurentia wär' ...*  
(Volkslied, um 1800 entstanden)



### Ein kleiner Tipp:

Diese Übung lässt sich auch durchführen, wenn nur wenige Kinder mitmachen. In diesem Fall stellen sich die Kinder im Kreis auf, ohne dass sie sich die Hände reichen.

### Ich bin so schwer wie ein Stein

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** mindestens ein Kind
- ✓ **Dauer:** ca. 5 Minuten

### Übungsanweisung:

*Suche dir einen schönen Platz hier im Raum, an dem du dich der Länge nach auf den Rücken legst ... Mach es dir dort erst einmal so richtig gemütlich und schließe deine Augen ... Höre noch einen Moment in dich hinein, ob dich nichts mehr stört oder dir unangenehm ist ...*

*Spüre nun den Boden unter dir ... Und stell dir einmal vor, du wärst ein Stein ... Kein kleiner Kieselstein, sondern ganz groß und vor allen Dingen so schwer, dass ein Erwachsener dich nicht alleine hochheben könnte ... Mächtig schwer bist du als Stein ... Besonders schwer sind dabei deine Arme und Beine ... Schwer, ganz schwer liegst du auf dem Boden ... Der Boden trägt dein Gewicht ...*

*Schau dich noch eine Weile an und beobachte dich als Stein ... Wie siehst du aus? ... Wie fühlst du dich als schwerer Stein? ... Du spürst die Schwere in deinem Körper ganz deutlich ...*

*Doch nun ist es Zeit für dich, dich wieder zu verwandeln ... Verabschiede dich von deinem Stein und spüre nun den Boden unter dir ... Wackle mit deinen Füßen leicht hin und her ... Atme einige Male ganz tief ein und aus ... Balle deine Hände zu festen Fäusten ... Recke dich tüchtig und öffne nun auch deine Augen wieder und komme mit deiner Aufmerksamkeit hierhin zurück ...*

### Ein kleiner Tipp:

Kinder mögen diese Übung sehr, weil sie das Gefühl fasziniert, ein Stein zu sein, dem man nichts anhaben kann.



## Entspannungsrätsel zum Thema Schwere

### Ein Elefant

*Stell dir vor, ich war neulich im Zoo ... Dort habe ich ein ganz großes Tier gesehen ... Es war ein ganz schweres Tier... Ganz schwer war es ... Und als das Tier sich bewegte, ging es ganz langsam und gemütlich ... Dieses freundliche Tier hat eine ziemlich lange Nase ... Diese Nase hat einen bestimmten Namen ... Mit dieser langen, langen Nase kann das Tier viele lustige Sachen machen ... Manchmal saugt es damit Wasser auf und spritzt sich das Wasser auf seinen Rücken ... Ich habe auch schon gesehen, wie das Tier seine lange Nase wie eine Lakritzschnecke eingerollt hat ... Außerdem hat das Tier vier Beine und ist rundherum ganz grau ... Am Kopf sind rechts und links Ohren, die hin und her flattern, wenn sich das Tier bewegt ... Jetzt weißt du bestimmt, welches Tier ich im Zoo gesehen habe, oder?*

### Ein Baum

*Erst bist du ein ganz kleiner Sprössling ... Du wirst in die Erde hineingepflanzt ... Dort wohnst du und fühlst dich rundherum wohl und geborgen ... Ganz ruhig und entspannt liegst du da ... Bis dich im Frühling die ersten Sonnenstrahlen wecken und dich angenehm wärmen ... Wenn dann die Sonne immer mehr scheint und irgendwann der Regen folgt, damit du trinken kannst, beginnst du zu wachsen ... Du wirst größer und größer, immer größer ... Irgendwann bist du so groß, dass oben an dir mehrere kleine Äste wachsen ... Auch die Äste werden größer ... Bis an deinen kleinen Ästen die ersten Blätter wachsen ... Den Halt gibt dir ein dicker Stamm, der deine Äste und Blätter stützt ... In der Erde stecken deine langen, festen Wurzeln ... Voller Stolz stehst du sicher und fest an einem schönen Platz ... Hast du nun erraten, was du bist?*



### **Eine Wassermelone**

*Du bist eine Frucht und du bist kugelrund ... Wenn man dich hochhebt, spürt man, dass du sehr, sehr schwer bist ... Eigentlich siehst du fast so aus wie ein Fußball, nur deine Farbe ist anders ... Deine Schale ist außen dunkelgrün ... Innen bist du rot und hast viele schwarze, kleine Kerne ... Meistens isst man dich als Frucht im Sommer ... Wenn es draußen warm ist, schmeckst du besonders gut ... Du erfrischt ganz prima und kannst Durst löschen ... Dein Fruchtfleisch schmeckt süß und herrlich saftig ... Du kennst diese Frucht bestimmt ...*

### **Ein Rucksack**

*Wenn man einen Ausflug unternimmt oder in die Ferien fährt, dann braucht man dich ... Erst bist du ganz leicht, wenn man dich aus dem Schrank holt und noch nichts in dir steckt ... Doch dann zum Schluss bist du ganz schön schwer ... Bevor der Mensch seinen Ausflug beginnt, braucht er noch viele Dinge ... Zum Beispiel etwas zu trinken ... Etwas zu essen ... Vielleicht einen Fotoapparat ... Manchmal nimmt man auch ein Portemonnaie oder sogar eine Regenjacke mit auf einen Ausflug ... Doch was tut man mit all diesen Sachen? ... Überleg mal ... Man packt sie in einen ...*

### **Ein Getränkekasten**

*Wenn ihr einkaufen geht, dann sind auch schwere Gegenstände dabei ... Ich meine nicht die Einkaufstaschen ... Ich meine etwas, das viereckig ist ... Doch dieses Ding allein ist noch nicht schwer ... Das, was dort drin ist, macht es schwer, ziemlich schwer ... Es ist so schwer, dass Kinder es nicht tragen können ... In dem viereckigen Kasten befinden sich mehrere längliche Gegenstände, die aus Glas oder Plastik sind ... Sie sind innen hohl ... Aber so kauft man sie nicht ... Wenn man sie kauft, ist etwas drin, etwas sehr flüssiges ... Diesen Inhalt braucht man zum Leben ... Hast du es erraten?*



## Kurze Entspannungsgeschichten zur Schwereübung

### Ich fahr in Urlaub

*Stell dir mal vor, du fährst in Urlaub ... Dazu brauchst du viele Dinge, die du alle in einen großen Koffer packst ... Als du alles eingepackt hast, machst du den Koffer zu ... Ganz schön schwer ist dein Urlaubskoffer geworden ... Und dann geht es los ... Du ziehst dir deine Jacke an und nimmst den Koffer in die eine Hand ... In die andere Hand nimmst du den Korb, in den du etwas zu trinken und essen gepackt hast ... Der Koffer und der Korb sind schwer, ganz schwer ... Auch deine Arme sind nun ganz schwer ... Ganz schwer sind deine Arme ... Spüre mal, wie schwer deine Arme nun sind ... Ganz deutlich nimmst du die Schwere in den Armen wahr ...*

### Ich geh am Strand spazieren

*Du bist am Strand ... Es ist ein schöner Tag ... Der Himmel ist so richtig blau und auch die Sonne scheint... Du gehst ein Stück spazieren ... Immer weiter gehst du am Strand entlang ... Manchmal gehst du mit deinen Füßen durch das Wasser ... Dann stapfst du weiter durch den warmen, weichen Sand ... Dabei findest du tolle Muscheln ... Deine Beine müssen sich richtig anstrengen, denn im Sand sinkt man immer etwas ein ... Ganz schwer sind deine Beine nun ... Ganz schwer fühlen sie sich an vom vielen Laufen durch den Sand ... Spüre, wie schwer deine Beine mit einem Mal sind ... Ganz schwer fühlen sich die Beine an ... Du legst dich in den Sand, um dich ein wenig auszuruhen ...*

### So schwer wie ein Riese

*Stell dir einfach einmal vor, du würdest wachsen, wachsen und wachsen ... Du wachst so lange, bis du so groß wie ein richtiger Riese bist ... Du hast natürlich auch einen genauso großen Kopf wie ein Riese ... So lange, kräftige Arme ... So riesige Beine ... Und auch so große Füße, wie ein Riese sie hat ... Du beginnst dich zu bewegen ... Uih, ganz schön anstrengend ist das! ... Denn wenn man so groß wie ein richtiger Riese ist, dann ist man natürlich auch genauso schwer ... Bei jedem Riesenschritt, den du machst, spürst du,*



*wie schwer deine Beine sind ... Aber auch das Gewicht der Arme kannst du spüren ... Deine beiden Arme sind mächtig schwer ... Ganz schwer hängen die Arme an deinen Schultern ...*

*Schwer, ganz schwer sind sie ... Auch die Beine sind schwer ... Ein Riese hat ganz schwere Beine und mit jedem Schritt werden die Beine schwerer und schwerer ...*

*Da beginnst du, wieder kleiner zu werden ... Kleiner ... Und kleiner ... Bis du wieder du selbst bist ...*

## **Fantasiereise zur Schwereübung: Meine Zauberwiese**

*Stell' dir nun einmal vor, du bist auf einer richtigen Zauberwiese ... Schau dich ruhig um ... Es ist deine Zauberwiese ... Sie gehört dir ganz allein und sie sieht auch ganz genau so aus, wie du sie dir wünschst ... Was es hier alles zu sehen und zu entdecken gibt! Du kommst aus dem Staunen gar nicht mehr heraus ... Wie schön es hier aussieht! Das Gras ist saftig grün und die bunten Blumen, die hier und dort wachsen, glänzen im Licht der Sonne ... Der zarte Duft der Blumen wirkt ganz beruhigend und du spürst, wie du mit jedem Atemzug mehr und mehr zur Ruhe kommst ...*

*Nimm dir einfach einen Moment Zeit und träume dir deine Wiese so, wie du sie am allerliebsten magst ...*

*Da fällt dir auf, wie ruhig es hier auf deiner Zauberwiese ist ... **Ganz ruhig und still ... Du merkst, wie es auch in dir plötzlich ganz ruhig und still ist ... Das tut vielleicht gut! ...***

*Da siehst du in einiger Entfernung einen kleinen Traumbären auf der Wiese ... Immer wieder dreht er sich im Kreis herum, schneller und schneller ... Das ist vielleicht ein lustiger Bär, denkst du. Auch er hat dich offenbar entdeckt und winkt dir fröhlich zu. So gehst du mit ruhigen, gemütlichen Schritten auf den Traumbären zu ... Du setzt dich ins grüne, weiche Gras und schaust dem freundlichen Kerl zu, wie er immer noch vergnügt und ausgelassen umher-tanzt ... Um die kleine Nase des Traumbären flattert ein schöner, bunter Schmetterling ... Dann lässt sich der Traumbär schließlich auch ins grüne Gras fallen ... So erschöpft ist er vom vielen Spielen, Toben und Tanzen ... Der bunte Schmetterling setzt sich auf den dicken Bärenbauch ... Da schaut*



der Bär dich an ... „Hallo, wer bist denn du? Dich habe ich noch nie hier auf der Zauberwiese gesehen“, brummt der Traumbär mit freundlicher Stimme. Du sagst ihm deinen Namen und krabbelst zum Traumbären hinüber ...

„Ist das ein toller Tag heute ... Der Himmel ist strahlend blau und sogar die Sonne scheint! Weißt du, ich komme immer hierher auf die Zauberwiese, wenn ich mich einmal so richtig ausruhen und erholen möchte. **Hier ist es immer so schön still und ruhig.** Hast auch du Lust, dich einmal so richtig zu entspannen? Dann leg dich doch einfach zu uns“, sagt der Traumbär, und auch der Schmetterling lächelt dir zu. Ihr macht es euch gemeinsam auf der wunderschönen Zauberwiese bequem ...

Du schließt deine Augen und **bist jetzt ganz ruhig und entspannt ... Deine Arme und Beine sind schwer ... Fast so schwer wie Bärenbeine ... Fühl mal, wie schwer deine Arme und Beine sind ... Ganz schön schwer fühlen sich deine Arme und Beine nun an ... Deine Arme und Beine sind so schwer, dass sie ganz entspannt am Boden liegen ...**

Du fühlst dich mit einem Mal wunderbar erholt. Dein Kopf fühlt sich ganz klar an und du freust dich, einen Ort gefunden zu haben, an dem man sich so gut entspannen und ausruhen kann.

Doch nun ist es langsam an der Zeit, nach Hause zu gehen und die Zauberwiese für heute zu verlassen. Wenn du wieder einmal ganz viel neue Kraft und etwas Ruhe brauchst, dann komme einfach wieder auf die Zauberwiese! Die Zauberwiese gehört dir ganz allein und nur du weißt den Weg hierhin. Du verabschiedest dich vom Traumbären und dem kleinen Schmetterling und machst dich gut gelaunt und erholt auf den Heimweg ...

Das Zurücknehmen nicht vergessen!



## Weiterführende Aktivitäten

- Lassen Sie die Kinder berichten, was sie in dieser Geschichte erlebt und empfunden haben. Meist erleben die Kinder ein und dieselbe Geschichte sehr unterschiedlich!
- Die Kinder könnten „ihre“ Zauberwiese aufmalen. Denn jedes Kind hatte eine andere Wiese. Sie könnten auch die Übungsformel der Schwereübung auf das Bild schreiben, damit sie diese Formel nicht wieder vergessen.
- Wenn Ihre Schüler sich gerne verkleiden oder Theater spielen, können sie die Geschichte nachspielen und darstellen.
- Lassen Sie die Kinder schreiben oder malen, wobei ihnen die Zauberwiese nützlich sein kann, wofür sie gut ist ...
- Vielleicht besteht im Übungsraum die Möglichkeit, ein Fenster als Zauberwiese zu gestalten. Stehen keine Fenster zur Verfügung, können die Kinder auch auf eine große Papierrolle malen.
- Wenn Sie und die Kinder viel Ausdauer haben, könnten Sie den Traumbären aus Pappmaschee nachbauen. Oder Sie gestalten eine kleine Handpuppe, der die Kinder ihre Sorgen anvertrauen können oder die den Kindern dabei hilft, sich zu entspannen. So eine Handpuppe wirkt oft Wunder!



# Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Weitere [Downloads](#), [E-Books](#) und [Print-Titel](#) des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

[www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)

**AOL**  
verlag

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de) direkt über unser Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen mit.

## Impressum

neue Lesezeitung für Grundschulkindern



**Sabine Seyffert** ist als Entspannungstrainerin und Autorin in eigener Praxis tätig und hat zahlreiche Kinderbücher und Ratgeber veröffentlicht.

© 2012 AOL-Verlag, Duxtedt  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Postfach 100 210 · Duxtehude  
Post 04161 · Tel. 030-60 · Fax (04161) 749 60-50  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Sünje Löptien  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Coverfoto: Fotolia.com, Pina Seyffert

Bestellnr. 10162DA2  
Printed in Germany

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftete die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

**AOL**  
verlag