

# DOWNLOAD



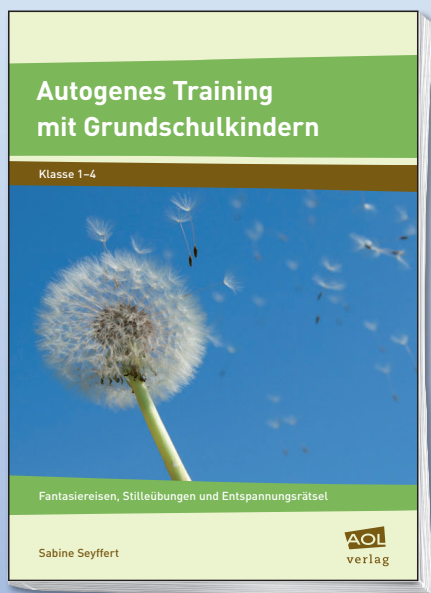
Sabine Seyffert

## Autogene Training – Grundübung 2: Die Wärme

Fantasiereisen, Stilleübungen und  
Entspannungsrätsel

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:

**AOL**  
verlag



## 2. Übung: Die Wärme

### Was bewirkt diese Übung im Körper?

Die Übung der Wärme ist die zweite Grundübung des Autogenen Trainings. Bereits durch die erste Übung haben sich die Muskeln entspannt, wodurch vermehrt Blut in Arme und Beine fließen konnte. Manche Kinder werden dabei vielleicht schon bei der Schwereübung ein leichtes Gefühl von Wärme verspürt haben, da man die Schwere- und Wärmeübung nicht klar voneinander trennen kann. Sobald mehr Blut in den Armen und Beinen fließt als sonst, wird der Körper natürlich auch besser durchblutet. Somit ist oft auch ein Gefühl von Wärme spürbar.

Erinnern Sie sich an einen kalten Tag, an dem Ihre Hände und Füße richtig durchgefroren waren? Wenn Sie an einem solchen kalten Tag von draußen in einen warmen Raum hineinkommen und langsam wieder das Blut in die Hände und Füße strömt, bemerken Sie ein leicht kribbelndes Gefühl in diesen Körperteilen. Dieses Gefühl ist mit dem der Wärmeübung vergleichbar. Allerdings empfindet jeder ein wenig anders und auch jeder Übungsversuch verläuft unterschiedlich. So lässt sich die Wärme auf vielfältige Art und Weise erleben und spüren: Manche haben das Gefühl, als würden warme Wellen sanft durch ihren Körper fließen, andere empfinden die Wärme als „Strom“. Wieder andere haben das Gefühl, dass eine innere Sonne mit ihren Sonnenstrahlen durch sie hindurchstrahlt oder aber dass sie von einer kuscheligen, dicken Decke wunderbar warm umhüllt werden ... Es gibt kein richtig oder falsch! Darum kann man Kindern, die in der Lernphase sind, auch keine Vorschriften machen. Das Wichtigste ist, dass man sich wohlfühlt, Kraft tankt und abschalten kann!

Bei der Wärmeübung lernt man, seine ringförmigen Blutgefäße zu entspannen, sodass noch mehr Blut durch die Arme und Beine hindurchfließen kann. Auch die Temperatur der Haut kann dabei leicht ansteigen.



## Vorstellungshilfen

Am besten denken Sie eine Weile darüber nach, in welchen Situationen Sie schon einmal Wärme in Armen und Beinen spüren konnten. Sicherlich kennen Sie die folgenden Momente: Wenn Sie im Bett unter einer warmen Decke liegen, in einer Badewanne, die mit wunderbar warmem Wasser gefüllt ist, wenn Sie im Winter an der warmen Heizung oder einem Kamin sitzen oder an warmen Sommertagen auf einer Wiese in der Sonne liegen ... Es gibt viele Situationen, in denen wir warme Arme und Beine haben und in diesen Körperteilen eine angenehme Wärme verspüren.

Bitte Sie Ihre Schüler, sich eine solche Situationen vorzustellen und sich dann kurz Zeit zu nehmen und in ihren Körper hineinzuspüren: Wie genau fühlt sich die Wärme im Körper an?

Wenn die Kinder den gewählten Moment bewusst wahrnehmen, wird es ihnen leichter fallen, die Wirkung der Wärmeübung nachzuvollziehen. Wichtig ist, dass wir es beim Autogenen Training mit einer positiven, angenehmen und sehr wohltuenden Wärme zu tun haben!

Die Übungsformel lautet: „**Meine Arme und meine Beine sind warm.**“

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)

Meine Arme und meine Beine sind warm. (3- bis 6-mal)

Ich bin ganz ruhig und entspannt. (1- bis 2-mal)



## Einführungsideen zum Thema Wärme

### Ach, wie wunderbar warm!

- ✓ **Material:** beschwingte, flotte Tanzmusik und ein CD-Player
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** ca. 3–5 Minuten (je nach Dauer des Musikstücks)

### Durchführung:

Die Kinder verteilen sich im Raum. Sobald die Musik erklingt, dürfen alle vergnügt im Raum umhertanzen und dabei die Handflächen schnell und fest aneinanderreiben. Immer dann, wenn sie jemand anderem begegnen, dürfen sie sich etwas wohltuende Wärme schenken, indem sie ihre gewärmten Hände auf die Schultern, Arme oder den Rücken des anderen kleinen Tänzers legen und in dieser Position einen Moment innehalten.

Lässt die Wärme nach, tanzen beide weiter und reiben ihre Hände aneinander: ein vergnügliches Tanzspiel mit viel Bewegung, das gute Laune verbreitet und sehr deutlich das Prinzip der Wärme aufzeigt!

### Ein paar kleine Tipps:

- Diese Spielidee eignet sich hervorragend als Vorübung vor dem eigentlichen Autogenen Training. Zum einen lässt sie die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben und somit ruhiger werden. Zum anderen lässt dieses Tanzspiel genug Raum für eigene Bewegungsideen, da der Tanz keine bestimmte Schrittfolge vorgibt. Durch das schnelle, feste Reiben der Handinnenflächen spürt man außerdem schnell die Schwere in den Armen und zugleich die wohltuende, angenehme Wärme – in den eigenen Händen oder wenn man diese von einem Mitspieler „geschenkt“ bekommt.
- Sie als Kursleitung sollten dieses Spiel in jedem Fall aktiv mitmachen und nicht nur als Zuschauer fungieren, da sich die Kinder sonst beobachtet vorkommen und durch Sie auch aktiv miterleben, wie es genau funktioniert.
- Diese Aktivität können Sie sehr gut im Musik- oder Sportunterricht umsetzen.



## Sonnenmassage

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** mindestens 2 Kinder
- ✓ **Dauer:** ca. 5–10 Minuten

### Durchführung:

Immer zwei Kinder finden sich zusammen. Die Kinder sollten nach Möglichkeit gleich groß sein. Eines der Kinder darf sich hinstellen und die Augen schließen, wenn es mag. Das andere Kind stellt sich recht dicht dahinter, sodass seine Hände den Rücken des anderen Kindes berühren können. Dabei macht es die Bewegungen der gesprochenen Übungsanweisung nach:

*Es ist ein wunderschöner Tag! Du freust dich über den strahlend blauen Himmel. Keine einzige Wolke ist zu sehen – nur die liebe Sonne, die hoch oben am Himmel steht. Spüre einmal die Sonnenstrahlen, wie sie über deinen Rücken streichen ...*

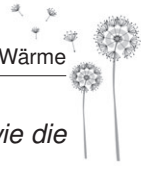
(mit den offenen Händen über den gesamten Rücken/Schulterbereich des stehenden Kindes streichen)

*Die Sonnenstrahlen laden dich zum Spielen ein und klopfen dir ganz sacht und aufmunternd auf deine Schultern ...*

(mit den Fingerspitzen auf die Schultern des stehenden Kindes „trommeln“ und diese auf diese Weise durchmassieren)

*Einfach wunderbar fühlt sich das an! Es kommt dir fast so vor, als würden die Sonnenstrahlen auf deinem Rücken vergnügt tanzen ...*

(beschwingt mit den flachen Händen über den Rücken fahren, Kreise drehen etc.)



*So langsam, aber sicher neigt sich der Tag dem Ende zu. Du siehst, wie die Sonne am Horizont untergeht ...*

(mit den offenen Händen von der Schulter beginnend von rechts nach links im Zickzack den Rücken hinunterstreichen)

*Die Sonne ist untergegangen und liegt nun in ihrem warmen Wolkenbett. Eine dicke, weiße Schäfchenwolke deckt sie zu und hält die Sonne ganz warm und geborgen. Auch du spürst die wohltuende Wärme der Schäfchenwolke und genießt sie in vollen Zügen ...*

(die Handinnenflächen einen Moment lang ganz schnell und möglichst fest aneinanderreiben, sodass beide Hände schön warm werden; die warmen Hände anschließend offen auf den Rücken legen und dort einen Moment ruhen lassen)

*Ach, wie warm, wie wunderbar warm ...*

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

- Im Anschluss an diese Massage sollten Sie die Kinder in jedem Fall die Rollen wechseln lassen, sodass auch die Kinder, die als Erstes massiert haben, in den Genuss dieser kleinen Auszeit kommen.
- Falls es Ihnen und den Kindern lieber ist, der Raum groß genug und der Boden sauber ist, können Ihre Schüler diese kleine Massage auch im Liegen durchführen. Im Stehen jedoch braucht sie nicht viel Vorbereitung und kann auch im Klassenraum problemlos mit einer größeren Gruppe durchgeführt werden. Auf diese Weise ist es auch nicht mit ganz so viel Nähe verbunden und den Kindern angenehmer, die ganz engen Körperkontakt eher ablehnen.
- Diese Massage könnten Sie auch als Abschluss einer Sportstunde durchführen, die auf diese Weise einen entspannten, harmonischen Abschluss findet.



## Warm wie die Sonne

- ✓ **Material:** Stifte, Tonkarton, Scheren, Kleber, Kataloge o. Ä.
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** ca. 10 Minuten

### Durchführung:

Die Kinder sitzen am Tisch zusammen und überlegen gemeinsam, was alles warm sein kann. Danach bekommt jedes Kind einen Bogen Tonkarton und darf darauf all die Dinge malen, die warm sind: die Sonne, eine Bettdecke, eine warme Dusche, eine Wärmflasche, die Heizung ... Wenn es den Kindern lieber ist, können sie auch aus alten Katalogen oder Zeitungen warme Dinge ausschneiden und diese Bilder auf den Karton aufkleben.

### Ein kleiner Tipp:

Alternativ können Ihre Schüler auch gemeinsam ein großes Wandbild erstellen. Dafür werden sehr große Tonkartonbögen oder eine Tapetenrolle benötigt.

## Warm oder kalt?

- ✓ **Material:** ein Eimer mit warmem Wasser, ein Eimer mit kaltem Wasser, ein Handtuch
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** ca. 5 Minuten

### Durchführung:

In einen Eimer wird warmes Wasser gefüllt, in den anderen Eimer das kalte Wasser. Nun darf jedes Kind seine Hände (Arme) nacheinander in die beiden Eimer tauchen. Zum Vergleich könnten die Kinder gleichzeitig eine Hand in das warme und die andere Hand in das kalte Wasser tauchen.

Sprechen Sie mit den Kindern über den Unterschied. Was konnte man spüren? Wie fühlte sich die Hand an, die im warmen Wasser war? Welches Wasser war angenehmer? ...

**Ein paar kleine Tipps:**

- Achten Sie darauf, dass das warme Wasser eine angenehme Temperatur hat. Es sollte auf keinen Fall zu heiß sein!
- Es ist gut, wenn die Kinder ihre Hände eine Weile im Wasser lassen, dann lässt sich der Unterschied besser spüren.
- Experimentieren Sie ruhig mit den Kindern: Wie fühlt es sich an, wenn die Hand aus dem kalten Wasser kommt und in das warme Wasser greift? Was spürt man, wenn die Hand aus dem Wasser kommt und dann an die Wange gehalten wird?

**Eisig, kalt, lauwarm, heiß**

- ✓ **Material:** Blanko-Memorykarten, Stifte
- ✓ **Teilnehmerzahl:** max. 8 Kinder
- ✓ **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Durchführung:**

Auf die Memorykarten werden Dinge gemalt, die eisig kalt, kühl, warm und heiß sind. Nun werden die Karten untereinander gemischt und in die Mitte gelegt. Die Kinder sitzen am Tisch zusammen und sehen sich die einzelnen Bilder an. Danach ordnen sie die einzelnen Karten den Begriffen „eisig“, „kalt“, „lauwarm“ und „heiß“ zu. Vielleicht fallen den Kindern noch mehr Gegenstände zu diesen Kategorien ein.

**Ein paar kleine Tipps:**

- Es ist zu empfehlen, dass Sie diese Karten vorbereiten. Wenn Sie die Gegenstände nicht aufmalen möchten, können Sie auch Bilder aus Zeitungen ausschneiden und im Anschluss auf die Karten kleben.
- Es sollten nicht mehr als acht Kinder gleichzeitig mit denselben Karten arbeiten, denn dann ist es für die Kinder nicht mehr übersichtlich genug. Wenn die Kinder, mit denen Sie arbeiten, älter sind, können Sie jedoch eine größere Anzahl an Karten vorbereiten und die Kinder in verschiedene Kleingruppen aufteilen. Dann lässt sich diese Aktivität auch mit einer ganzen Klasse durchführen.





## Ich spüre die Sonnenstrahlen

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

### Durchführung:

Sie gehen mit den Kindern auf den Schulhof, in den Schulgarten oder auf eine nahe gelegene Wiese. Dort sucht sich jeder einen schönen Platz. Wenn alle zur Ruhe gekommen und still geworden sind, schließt jedes Kind seine Augen. Nun versuchen alle, die Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. Wie fühlt es sich auf der Haut oder dem Körper an, wenn die Sonne auf ihn scheint?

### Ein paar kleine Tipps:

- Diese Übung eignet sich wunderbar zum Einstieg in die Wärmeübung des Autogenen Trainings. Wenn die Kinder die Wärme der Sonnenstrahlen auf und im Körper spüren konnten, werden sie weniger Probleme haben, diese Übung zu erlernen. Der Körper weiß anschließend nämlich, was in ihm passieren soll. Die einzige Voraussetzung hierfür ist natürlich, dass die Sonne scheint und die Luft draußen angenehm warm ist.
- Sie können auch versuchen, eine kleine Entspannungsgeschichte zum Thema Wärme in der Sonne vorzulesen oder zu erzählen. Hierfür sollten die Kinder aber bereits einige Übung haben, damit sie draußen nicht abgelenkt werden. Suchen Sie sich einen sehr ruhigen Ort, an dem man keinen Straßenverkehr o.Ä. hören kann.



## Mir ist ganz warm

- ✓ **Material:** –
- ✓ **Teilnehmerzahl:** uneingeschränkt
- ✓ **Dauer:** ca. 15 Minuten

### Durchführung:

Die Kinder beginnen damit, mit beiden Händen ihr rechtes Bein abzuklopfen. Es kann ruhig fest geklopft werden! Wichtig dabei ist, dass das rechte Bein von oben bis unten gut „bearbeitet“ wird (ca. 2 Minuten). Im Anschluss daran wird das Bein durchgeknetet und gerubbelt. Sagen Sie den Kindern einfach, dass sie sich vorstellen sollen, ihr rechtes Bein gut abzutrocknen! Hierfür sollten die Kinder sich noch einmal mindestens eine Minute Zeit nehmen.

Nun legen sich alle Kinder mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Dabei schließen sie ihre Augen. Wer kann einen Unterschied zwischen dem rechten und dem linken Bein feststellen? Welches der beiden Beine ist nun wärmer? Danach ist das linke Bein an der Reihe! Genau wie das rechte Bein wird es durchgeklopft, gerieben, geknetet und gerubbelt.

### Ein paar kleine Tipps:

- Wenn die Kinder dazu Lust haben, können zum Schluss auch noch die Arme „bearbeitet“ werden.
- Bei der Übung kommt es nicht auf das Tempo an, sondern auf die Intensität. Je mehr Aufmerksamkeit den einzelnen Körperteilen geschenkt wird, desto größer ist die spürbare Wirkung!
- Diese Übung kann ebenso gut als Partnerübung durchgeführt werden. Dazu sollten die Kinder aber etwas älter sein und Regeln einhalten können. Das Kind, das massiert wird, kann sich jederzeit äußern, wenn ihm etwas unangenehm ist. Das andere Kind sollte seine Behandlung an den Wünschen des liegenden Kindes ausrichten.



## Entspannungsrätsel zum Thema Wärme

### Die Sonne

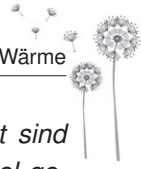
*Du bist ganz hell ... Den lieben langen Tag wanderst du ... Morgens beginnst du deine Reise in den Himmel ... Gegen Mittag hast du endlich den höchsten Punkt am strahlend blauen Himmel erreicht ... Danach reist du Stück für Stück wieder der Erde entgegen ... Alle Menschen freuen sich sehr, dich zu sehen ... Sie können dich auch spüren ... Wenn dich die Menschen spüren, dann wird ihnen ganz wohlig warm ... Doch du wärmst nicht nur die Menschen, sondern auch alles andere, was es auf der Erde gibt ... Du kannst sogar einen See oder das Meer angenehm erwärmen, sodass die Menschen in diesem wohltemperierten Wasser schwimmen können ... Am wärmsten bist du im Sommer ... Kannst du dir nun denken, was du bist?*

### Eine Kerze

*Es gibt dich in allen Farben ... Manchmal hast du auch mehrere Farben auf einmal ... Wenn gefeiert wird, stellen dich die Menschen oft auf einen tollen Kuchen oder auf den Tisch ... Weihnachten schmückst du den Tannenbaum ... Am Abend zünden dich die Menschen an, damit dein helles, klares Licht den Raum erfüllen kann ... Deine kleine, muntere Flamme ist ganz warm ... Ein kleiner Windhauch lässt deine Flamme tanzen ... Doch kommt ein heftiger Windstoß, so bläst er dich meistens aus ... Dann kommt nur noch ein bisschen Qualm und Rauch aus dir heraus ... Bis dich der nächste Mensch wieder anzündet ... Immer wenn du brennst, wirst du kleiner und kleiner ... Bis du wieder ausgepustet wirst ... Was bist du?*

### Ein Paar Handschuhe

*Oft brauchen dich die Kinder an kalten Tagen ... Vor allen Dingen im Winter, wenn draußen Schnee liegt ... Die Kinder brauchen dich für ihre Hände ... Als Schutz vor der bitteren Kälte ... Die Kinder schlüpfen mit ihren kleinen Händen in dich hinein ... Dann wärmst du sie und schützt sie vor dem Frost ... Wenn die Kinder draußen im Schnee spielen, dort Schlitten fahren oder einen Schneemann bauen, hältst du ihre Finger warm und trocken ... Auch bei einer*



*Schneeballschlacht sorgst du dafür, dass die Kinderhände geschützt sind und ihre Wärme nicht verloren geht ... Was ist wohl bei diesem Rätsel gemeint?*

### **Eine Badewanne**

*Du bist manchmal rund ... Manchmal oval ... Und mitunter auch eckig ... Deine Form ist aber nicht so wichtig ... Das Besondere ist, das man in dich hineinklettern und es sich in dir ganz gemütlich machen kann ... Dazu lässt man wunderbar warmes Wasser in dich hineinfließen ... Das warme Wasser tut gut und entspannt ... Manchmal geben Kinder auch gerne etwas Schaum in dich hinein ... Wenn das warme Wasser dann in dir plätschert, steigen ganz viele Bläschen auf und es entstehen große, weiße Schaum- und Kuschelberge ... Das sieht vielleicht lustig aus! ... Mit dem Schaum kann man sich auch einen langen Bart ans Kinn kleben, sodass man aussieht wie ein Nikolaus ... Aber am schönsten ist das warme Wasser um einen herum, wenn man bequem in dir liegt ... Alles um einen herum ist dann warm, strömend warm ... Das tut gut, weil einem die Wärme neue Kraft schenkt ...*

### **Ein Bett**

*Es gibt dich in ganz verschiedenen Größen ... Du stehst an einem Ort in jeder Wohnung und jedem Haus, an dem Ruhe herrscht ... Auf dir liegt eine bequeme Matratze ... Jeden Abend, wenn die Kinder müde sind, legen sie sich auf die Matratze und decken sich mit einer warmen Decke zu ... Die meisten Kinder haben auch ein kleines Kuscheltier und ein Kopfkissen, die bei dir auf sie warten ... Du wirkst ganz einladend und deine Füße sind aus warmem Holz gemacht ... So trägst du jeden, der in dir schläft ganz sicher und geborgen ... Wie würdest du am liebsten aussehen, wenn du wirklich ein richtiges ... wärst?*



## Kurze Entspannungsgeschichten zur Wärmeübung

### Ich liege in der Sonne

*Stell dir mal vor, du liegst auf einer wunderschönen, weichen Decke ... Du spürst, wie ruhig und entspannt du bist ... Auch um dich herum ist alles ganz ruhig ... Du hörst in einiger Entfernung Vögel zwitschern ... Und du spürst, wie dein Körper auf der weichen Decke liegt ... Über dir blickst du in den hellen Himmel hinein, an dem groß und rund die Sonne steht ... Die Sonne scheint auch auf dich und deine Decke herab ... Du schließt deine Augen ... Nun nimmst du all die kleinen Sonnenstrahlen wahr, die deine Haut erwärmen ... Die Sonnenstrahlen wärmen deine Arme ... Ganz warm sind deine Arme ... Du spürst, wie die angenehme Wärme durch deine Arme hindurchströmt, bis in die Hände hinein ... Auch die Hände werden von der Sonne gewärmt ... Beide Arme sind ganz warm ... Dann spürst du die Sonnenstrahlen auf deinen Beinen ... Angenehm warm fühlen sich die Sonnenstrahlen auf deinen Beinen an ... Beide Beine sind ganz warm ... Die Wärme verteilt sich in deinen Beinen und strömt durch sie hindurch, bis in deine Füße und die Zehen hinein ... Beide Beine sind ganz warm ... Auf deiner Haut spürst du jeden kleinen Sonnenstrahl ... Du fühlst dich rundum warm und geborgen ...*

### Ein Bad im Sonnensee

*Du machst einen Spaziergang auf der Sonne ... Alles leuchtet im hellen, warmen Licht der Sonne ... Du gehst den Weg entlang, bis du an den See der Sonne gelangst ... Du entschießt dich, darin zu baden ... Als du mit deinen Füßen das Wasser berührst, spürst du sogleich die wohltuende Wärme des Wassers ... Du watest weiter in den See hinein und stellst fest, dass das Wasser gar nicht tief ist ... Du kannst überall gut stehen ... Dein Körper ist mit warmem Wasser umhüllt ... Du kannst die Wärme des Wassers in deinem ganzen Körper spüren ... Dein ganzer Körper wird mit der schönsten Wärme erfüllt ... Das warme Wasser dieses Sees hält dich ganz sicher und geborgen ... Du genießt das warme Wasser auf deiner Haut ... Als dein Körper schließlich ganz warm ist, verlässt du den Sonnensee wieder ... Doch selbst als du wieder angezogen bist, kannst du die wohlige Wärme immer noch in deinem ganzen Körper spüren ... Dein ganzer Körper ist strömend warm ... Spüre*



*diese Wärme, die in deinem Körper fließt ... Jeder Körperteil ist nun mit Wärme erfüllt ... Lass die Wärme in dir fließen ... Sie wird dir neue Kraft geben ...*

### **Mein wunderschönes Himmelbett**

*Du gehst über eine schöne Wiese, auf der viele Blumen wachsen ... Es ist schöner, warmer Tag ... Du möchtest für einen Moment die Ruhe genießen, um dich erholen zu können ... Da kommt eine Wolke zu dir hinuntergefliegen ... „Hallo“, begrüßt dich die Wolke. „Komm, steig auf! Ich werde dich zu einem Ort bringen, an dem du dich herrlich entspannen kannst!“ ... Du kletterst auf die Wolke und legst dich der Länge nach in sie hinein ... Als die Wolke dich in Richtung Himmel trägt, kommt eine andere Wolke herangeschwebt, die sich wie eine weiche Decke auf deinen Körper legt ... Nun hast du ein richtiges Bett aus Wolken ... Alles ist ganz weich und kuschelig ... Doch das Schönste daran ist die angenehme Wärme der Wolken ... Die Wolken sind von den Sonnenstrahlen ganz warm ... Du kuschelst dich noch tiefer in die weichen Wolken ... Du spürst, wie deine Arme und Beine angenehm erwärmt werden ... Die Wärme der Wolken strömt in deinen Körper ... Dein ganzer Körper ist nun ganz warm ... Spüren die Wärme der Wolken ... Ganz warm und weich sind sie ...*

### **Fantasiereise zur Wärmeübung: Ein Spaziergang auf dem Sonnenstrahl**

*Nun stell dir einmal vor, du bist wieder auf deiner Zauberwiese ... Dort hast du deinen Freund den Traumbären getroffen. Auch der kleine Schmetterling ist bei euch. Gemeinsam spielt und tobt ihr auf der Zauberwiese umher ... Nach einer Weile schlägt der Traumbär vor, einen kleinen Spaziergang zu unternehmen. „Was haltet ihr von einem Spaziergang zur Sonne?“, fragt er euch. Ein Spaziergang zur Sonne, denkst du. Warum eigentlich nicht? Die Sonne hast du schließlich noch nie besucht.*

*Der Traumbär tritt die Wiese ein Stück entlang. Es geht ein bisschen bergauf. Gemeinsam schlendert ihr über die Zauberwiese. Du betrachtest dabei wieder die wunderschönen Zauberblumen, die so wunderbar duften. Der Duft der Zauberblumen wirkt sehr beruhigend auf dich. **Du spürst, wie du mit***



**inem Mal ganz ruhig und entspannt bist ...** Auch auf der Wiese ist alles ganz ruhig und still ... Man kann nur das leise Zwitschern der Vögel hören ... Als ihr die Zauberwiese ganz hinaufgelaufen seid, schaut ihr zu der Sonne. Der Traumbär winkt mit seiner Bärenpatze. Und tatsächlich, da schickt euch die Sonne einen wunderschönen Sonnenstrahl auf die Zauberwiese hinunter! Der Sonnenstrahl wächst und wächst, bis er schließlich die Wiese erreicht hat ...

Der Traumbär setzt nun eine Bärenpfote nach der nächsten auf den Sonnenstrahl. Der Sonnenstrahl ist so breit, dass man gut auf ihm entlangspazieren kann. Nun bist du an der Reihe. **Du spürst eine Schwere in deinen Armen und Beinen ... Beide Arme und Beine sind schwer ...** Schließlich bist du schon so lange gelaufen ... Erst musstest du zur Zauberwiese laufen. Dort seid ihr herumgetobt. Und nun der lange Weg auf diesem schönen Sonnenstrahl. **Ganz schwer sind deine Arme und Beine ... Du kannst die Schwere ganz deutlich in dir spüren ...**

Der Traumbär hat nun bemerkt, dass du immer noch auf der Zauberwiese stehst. Er trotzt den Sonnenstrahl wieder hinunter. „Komm“, brummt er, „setz dich einfach auf meinen Rücken! Ich werde dich den Sonnenstrahl hochtragen!“ Du kletterst auf den Rücken des Traumbären und bist froh, dass du das weite Stück bis zur Sonne nicht selbst laufen musst! Der Traumbär geht mit langsamen, sehr gemütlichen Schritten den Sonnenstrahl hinauf ... Der Sonnenstrahl leuchtet hell und klar ... **Da spürst du auch seine angenehme Wärme ...** Der Sonnenstrahl ist ganz warm, wunderbar warm ... Diese Wärme, die der Sonnenstrahl euch schenkt, wärmt euch ... **Du kannst diese Wärme auch in deinen Armen und Beinen spüren ... Beide Arme und Beine sind warm ... Ganz warm ist es in deinen Armen und Beinen ... Die Wärme strömt die Arme hinunter, bis in deine Hände hinein ... Auch durch deine Beine strömt die Wärme und gelangt bis in deine Füße hinein ... Die Wärme, die deinen Körper erfüllt und ihn durchströmt, gibt dir wieder neue Kraft ...** Je weiter dich der Traumbär auf seinem starken Bärenrücken bringt, desto besser kannst du die Wärme in deinem ganzen Körper spüren ... Es geht weiter und weiter den Sonnenstrahl hinauf ... Dann habt ihr es endlich geschafft! Vor euch steht eine große, schlanke Frau ... Ihr Haar leuchtet golden ... Sie trägt ein langes weißes Kleid ... Mit heller, klarer Stimme sagt sie: „Willkommen auf der Sonne, kleines Menschenkind! Ich bin Frau



*Sonne! Willkommen Traumbär und kleiner Schmetterling! Ich denke, ihr könnt eine kleine Erfrischung gebrauchen. Kommt mit mir!“*

*Ihr geht hinter Frau Sonne her. Ihre helle, zarte Stimme klingt noch in deinen Ohren. Frau Sonne führt euch an einen runden Tisch, der aussieht wie eine goldene Sonne ... Ihr nehmt Platz und Frau Sonne schüttet euch eine klare Flüssigkeit in goldene Becher ... Als du trinkst, spürst du, wie wieder neue Kraft und Energie in deinem Körper fließt. Du verspürst keine Müdigkeit mehr. Nur viel Ruhe und ein schönes Wärmegefühl ausbreitet sich in deinem Körper aus ...*

*Du kuschelst dich in das Fell des Traumbären und schaust dir die Welt von hier oben an ...*

*Danach begleitet euch Frau Sonne wieder zu dem Sonnenstrahl. Es ist schon spät ... Hier oben ist die Zeit viel zu schnell vergangen, denkst du. Und als hätte Frau Sonne deine Gedanken lesen können, sagt sie: „Leb wohl, kleines Menschkind! Wenn du magst, kannst du mich wieder hier oben besuchen. Du weißt ja jetzt, wo du den Sonnenstrahl findest, der zu mir führt!“*

*Frau Sonne umarmt euch zum Abschied liebevoll und wünscht euch eine schöne Heimreise. Dann setzt ihr euch auf den Sonnenstrahl und rutscht gemeinsam auf die Zauberwiese zurück ...*

*Unten angekommen, verabschiedest du dich auch von deinen Freunden, dem kleinen Traumbären und dem Schmetterling. Dann kehrst du wieder hierhin zurück!*

Das Zurücknehmen nicht vergessen!





## Weiterführende Aktivitäten

- Lassen Sie die Kinder über ihre Erlebnisse während der Fantasiereise sprechen. Vielleicht haben sie Lust, ein Bild von Frau Sonne oder ihrem Sonnenstrahl zu malen.
- Aus einem Luftballon, Kleister und gelbem Seidenpapier lässt sich mit etwas Geduld eine wunderschöne Sonne basteln. Dazu wird der Tapetenkleister mit Wasser angerührt. Während der Kleister durchzieht, wird das gelbe Seidenpapier in Stücke gerissen. Die Papierfetzen werden dann mithilfe des Kleisters in mehreren Schichten um den aufgeblasenen Ballon geklebt. Ist dieser vollkommen getrocknet, werden aus Tonkarton ein paar Sonnenstrahlen ausgeschnitten und um den gelben Ballon geklebt. Fertig ist die Sonne.
- Spielen Sie diese Fantasiereise als Bewegungsgeschichte nach, hierfür eignet sich gut die Sportstunde. Dann festigt sich der Inhalt der Geschichte und die Formeln bleiben den Kindern besser in Erinnerung.
- Unterteilen Sie die Geschichte in mehrere Abschnitte. Die Kinder malen zu jedem Abschnitt ein Bild. Wenn sie alle Bilder zusammenkleben oder -binden, entsteht ein Bilderbuch. Dieses können sich die Kinder jederzeit ansehen und sich so an die Geschichte erinnern. Ein mögliches Projekt für den Kunstunterricht, das sicher allen viel Spaß machen wird.
- Sprechen Sie mit den Kinder darüber, was sie mit einem Sonnenstrahl machen würden. Was würden die Kinder auf der Sonne gern ausprobieren? Was würden sie Frau Sonne alles fragen? ...

# 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

Online-Magazin Grundschulkindern



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

© 2012 AOL-Verlag, Ruxtelstraße 1  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Postfach 10 21 00, Buxtehude  
Postleitzahl 21600 · Fax (04161) 74960-50  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

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

Bestellnr. 10162DA3  
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