

**3-12 Jahre**

*N. Haas & S. Köhler-Holle*

# **33 Entspannungs- geschichten**



**Ein Abenteuerland  
für Vertrauen und  
Entspannung**



*Lernen mit Erfolg*

**KOHL** VERLAG

[www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)

# 33 Entspannungsgeschichten

## Ein Abenteuerland für Vertrauen und Entspannung

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2011  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Nadine Haas & Stefan Köhler-Holle  
Cliparts: © clipart.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P11 058**

**ISBN: 978-3-95513-508-9**

# www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	6
	<b>Vorbemerkungen</b>	7 - 10
<b>1</b>	<b>Indianer</b>	11 - 12
	- <i>Indianertanz</i>	
	- <i>Handtheater: Indianer tanzen</i>	
<b>2</b>	<b>Stachelschwein</b>	13
	- <i>Mein Stachelschwein</i>	
<b>3</b>	<b>Sandburgen</b>	14 - 17
	- <i>Die lebendige Sandburg</i>	
	- <i>Ich buddele im Sand</i>	
	- <i>Sandburg-Massage</i>	
	- <i>Sand färben</i>	
	- <i>Sandbild: Ich baue meine Sandburg</i>	
<b>4</b>	<b>Rund um das Gesicht</b>	18 - 20
	- <i>Gesichtsmassage</i>	
	- <i>Gipsmasken</i>	
<b>5</b>	<b>Der Zirkus kommt in die Stadt</b>	21 - 26
	- <i>Die Zirkusparade</i>	
	- <i>Das Zirkuszelt</i>	
	- <i>In der Manege</i>	
	- <i>Ein Artisten-Mutmachlied</i>	
<b>6</b>	<b>Schlangen</b>	27 - 28
	- <i>Schlangen kriechen</i>	
	- <i>Schwanzspitze</i>	
<b>7</b>	<b>Rund ums Bällebad</b>	29 - 30
	- <i>Sturm im Bällebad</i>	
	- <i>Ab in die Röhre</i>	
<b>8</b>	<b>Rund ums Ei</b>	31 - 32
	- <i>Das Spiegelei</i>	
	- <i>Eierlauf mal anders</i>	
<b>9</b>	<b>Kleine Baumeister</b>	33
<b>10</b>	<b>Zwiebeln hacken</b>	34 - 35
	- <i>Zwiebeln schälen</i>	
	- <i>Zwiebeln hacken</i>	
<b>11</b>	<b>Da dreht sich was</b>	36 - 37
	- <i>Wir basteln einen Kreisel</i>	
	- <i>Hand-Kreisel-Massage</i>	
<b>12</b>	<b>Regenwürmer</b>	38 - 40
	- <i>Hörst du die Regenwürmer husten?</i>	
	- <i>Spielimpuls: Kennt der Gärtner den Regenwurm?</i>	

# Inhalt

<b>13</b>	<b>Pizza, Pizza</b> - Die Pizza-Massage - Pizzabrötchen-Rezept	41 - 43
<b>14</b>	<b>Es regnet</b> - Regenmassage - Der Wetterbericht - Die Wettervorhersage – ein Actionspiel	44 - 45
<b>15</b>	<b>Murmeln</b> - Murrel-Fußbad - Die lebende Murrelbahn - Murrelbilder	46 - 49
<b>16</b>	<b>Hell und dunkel</b> - Licht-Stopp - Versteckspiel	50
<b>17</b>	<b>Hurra, es schneit!</b> - Schnee-Eis-Kristall	51 - 53
<b>18</b>	<b>Roller rollen (d)rollig</b> - Massageroller basteln - Ein etwas anderer Massageroller	54 - 56
<b>19</b>	<b>Ein Geschenk</b> - Wer ist hier im Kreis verschwunden?	57 - 58
<b>20</b>	<b>Baumstämme</b> - Baumstämme im Fluss - Baumstamm kegeln - Baumstamm transportieren	59 - 61
<b>21</b>	<b>Am Froschteich</b> - Spielimpuls: Froschspiel	62 - 64
<b>22</b>	<b>Seifenblasenregen</b> - Seifenblasensong - Spiele mit Seifenblasen - Seifenblasenolympiade	65 - 67
<b>23</b>	<b>Mitternachtsspuk – Gespensternacht</b> - Gruselige Entspannung	68 - 69
<b>24</b>	<b>Spinnennetz</b> - Spinnennetz – ein Guten-Morgen-Spiel - Ein Elefant, der balancierte auf einem Spinnennetz	70 - 73
<b>25</b>	<b>Die Krone des Königs ist weg</b> - Die Kronkorkengeschichte - Kronkorkenrassel	74 - 76
<b>26</b>	<b>Fallobst</b> - Zauberblume	77 - 79

# Inhalt

<b>27</b>	<b>Waldspaziergang</b> - Waldmassage - 1, 2, 3, 4, was fehlt hier? - Fühlschlauch	80 - 81
<b>28</b>	<b>Das Seil</b> - Seilmuster raten - Körperschema legen	82 - 83
<b>29</b>	<b>Körnerkunde</b> - Duftmassage	84
<b>30</b>	<b>Am Strand</b> - Gymnastik auf der Strandmatte - Disco auf der Strandmatte	85 - 86
<b>31</b>	<b>In Tarzans Dschungel</b> - Tarzan in Aktion - Ein Dschungel-Bewegungsparcours - Löwen zanken sich - Löwenspiel	87 - 90
<b>32</b>	<b>Bodenbeläge</b> - Fliesen kleben - Wo ist meine Teppichfliese?	91 - 92
<b>33</b>	<b>Igor ist neugierig</b> - Igel Igor - Igel-Massageball	93 - 94
	<b>Die Autoren</b>	95

## Bildquellen:

Titelbild: Seite 10 (von oben nach unten):	© Jacek Chabraszewski - Fotolia © Peter Atkins - Fotolia.com © Christian Schwier - Fotolia.com © Yantra - Fotolia.com © ChristArt - Fotolia.com © Kzenon - Fotolia.com
Seite 31:	Spiegelei © peter knechtges - Fotolia.com
Seite 32:	Ei © A-G-N-I - Fotolia.com
Seite 58:	© Desaster - Fotolia.com
Seite 65:	© Mellimage - Fotolia.com © imageteam - Fotolia.com

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

diese 33 Entspannungsgeschichten führen Sie und Ihre Schüler\* in ein neues Abenteuerland. Aber warum ausgerechnet Abenteuerland?

In Geschichten gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Verblüffendes, Überraschendes und Sinnliches wechseln sich ab.

Eine Expedition, die nicht anstrengend ist – stattdessen Entspannung pur!

Gemeinsam begibt man sich auf eine Reise, lässt sich aufeinander ein und gewinnt Vertrauen und Entspannung. Die Partner hören aufeinander, fühlen sich in den anderen ein und genießen das wunderbare Gefühl: In diesem Augenblick bin ich nur für dich da.

Reisen können aber auch unruhig sein. Aber .... auf diesen Reisen ist immer jemand da, der einen trösten oder Mut zusprechen kann.

Im Abenteuerland steckt auch das kleine Wörtchen „teuer“ ... . Wir meinen mit teuer wichtig und wertvoll für die Kinder. Sie fühlen sich sicherer und besser, wenn sie etwas von zu Hause dabei haben. Entspannung fällt so leichter.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß auf den Reisen!

„Kommt mit ins Aben(t)euerland!“

*Nadine Haas & Stefan Köhler-Holle*

## Danksagung

Ein besonderer Dank gilt Fenja und Jantje (beide 9 Jahre), die sich gerne haben fotografieren lassen.

*\*Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint!*

# Vorbemerkungen

## Die Massage als Ritual

Die Massage (aus dem franz. *masser* „massieren“, zu arab. „berühren; betasten“ bzw. hebr. „salben“ bzw. griech. „kauen; kneten“) berührt nicht nur den Körper, sondern sie ist Balsam für die Seele.

Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre: gedämpftes Licht; Decke und Kissen; Entspannungsmusik in der Musikanlage; Duftkerzen anzünden – Löschdecke oder Eimer mit Wasser bereitstellen (zur Sicherheit).

- Sich vertraut machen mit den Requisiten.
- In die Geschichte einführen und wieder zurückholen in die Realität.
- Freiwilligkeit, auch bei der Suche der Partner.
- Nur das zulassen, auf das man sich ohne Unwohlsein einlassen kann.
- Am Ende: Danke und Verabschiedung der beiden Partner.
- Den Anlass erläutern und die Geschichte erklären.

Als Anleiter sollte man nicht unbedingt um jeden Preis für Ruhe sorgen. Kinder zeigen ihr Vergnügen gerne durch Sprache: juchzen, lachen, schimpfen ....

## Zur Benutzung des Buches

Betrachten Sie dieses Buch als Rezeptbuch. Speisen kann man würzen, salzen, zuckern, flambieren, braten, kochen, backen ...

Rezepte kann man nach eigenem Geschmack, nach Lust und Laune verändern und so zubereiten, dass sie schmecken. Ebenso verhält es sich mit den „Rezepten“ in diesem Buch. Schon mal erprobt, bleiben sie doch veränderbar.



© Anja Greiner Adam - Fotolia.com

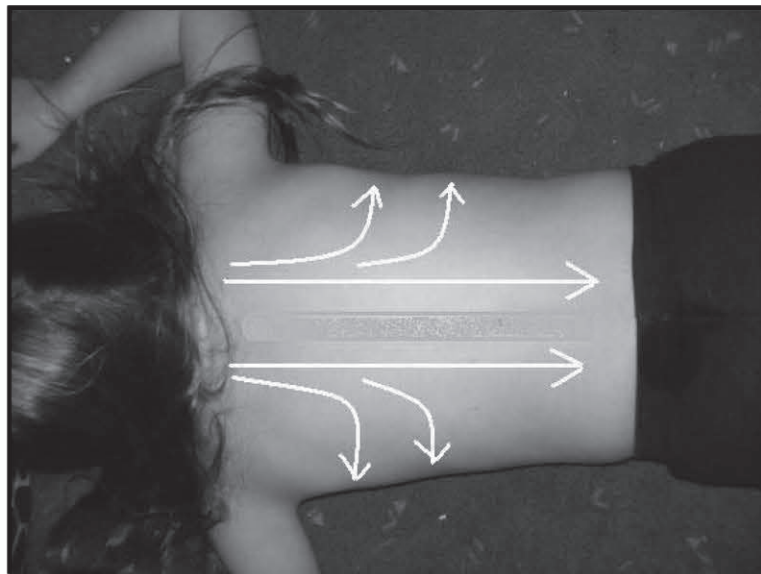
Die Geschichten stehen immer unter einem bestimmten Thema. Die weiteren Anregungen sollen das Thema noch mehr untermalen. Wir geben Ihnen passende Spiel- und Bastelideen an die Hand, die Sie direkt mit Kindern ausprobieren können.

Die Einheiten sind so ausgewählt, dass sie zum Abenteuer werden. Das Abenteuer muss nicht teuer sein. Wir möchten Ihnen Ideen an die Hand geben, die Sie mit Spiel- und Bastelmaterial aus scheinbar wertlosem Alltagsmaterial anfertigen können.

# Vorbemerkungen

## „Technik“

- In der Regel kann man bei allen Massagen ein dünnes T-Shirt anbehalten. Es gibt aber auch Massagen, bei denen es einfach sinnvoller oder sinnlicher ist, wenn man einen freien Oberkörper hat. (Das nur, sofern alle damit einverstanden sind.)
- „Streichmassagen“ werden immer von der Mitte nach außen und von oben nach unten ausgeführt – nie gegen den Strich! Auch nie zusätzlichen Druck auf die Wirbelsäule ausüben.



- Sollte der Masseur kalte Hände haben, sollten diese zunächst aneinandergerieben werden, damit sie warm werden.
- Ist die eigentliche Massage beendet, wird noch ein wenig weiter geruht, dabei wird der Ruhende mit einer Wolldecke zugedeckt.

## Anlässe und Wirkung von Massagen

Es gibt im Laufe des Tages immer wieder diese kleinen Momente, bei denen es zu Massagen kommen kann – zu kleinen, aber feinen und wichtigen Berührungen.

Die arabische Bedeutung für massieren ist „berühren, betasten“.

Einige Beispiele aus dem Alltag:

- Ein Kind ist traurig und weint. Wir nehmen es in den Arm und legen meistens automatisch eine flache Hand in den Nacken und üben dort einen leichten Druck aus. Oder wir streichen und klopfen auf den Rücken und versuchen es mit sanfter Stimme zu trösten.



# Vorbemerkungen

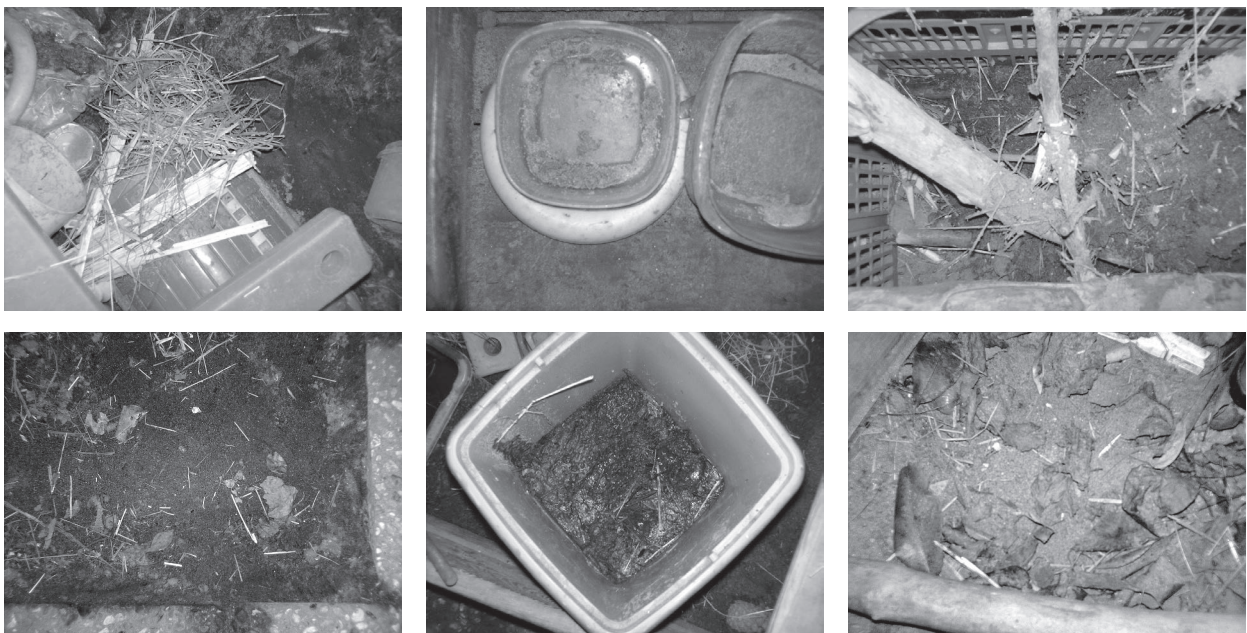
- Ein Kind hat sich gestoßen. Wir rennen los und holen ein Kühlkissen, um es auf die schmerzende Stelle zu legen.
- Jemand hat Schwierigkeiten beim Zuhören. Wir legen unsere Hand auf ein Schulterblatt und nehmen Augenhöhe auf.
- Abends, wenn ich die langen Haare meiner Mädchen bürste, fragen sie mich oft, ob ich sie noch massiere. Dann nehme ich die Bürste und streiche damit sanft über Nacken und Schultern. Fenja, 6 Jahre, meint, „das Schönste sei die Gänsehaut dabei“.
- Fühlt sich jemand gestresst und genervt, kneten wir gerne den Nacken und den Halsansatz durch – dort, wo die meisten Verspannungen entstehen. Der Rücken ist die am meisten angespannte Körperregion. Wenn wir dort zulange alles reintragen und nicht für Entlastung sorgen, gibt es Kopfschmerzen.

## **Fazit:**

Kinder nehmen vieles durch Berührung und Sprache leichter auf. Massagegeschichten kommen diesem „Grundbedürfnis“ ziemlich nahe. Finger- und Bewegungsspiele unterstützen hier zusätzlich.

Kinder wollen alles ausprobieren, in die Hand nehmen, untersuchen, verändern, ertasten ... . Sie haben keine Angst, sich die Hände schmutzig zu machen. Sie matschen gerne, und das meistens nicht mit Sand aus der Sandkiste, sondern viel lieber mit dunkler Erde. Da wird hin und her geschüttet, auf Gefäße verteilt, in Gedanken am Pullover die Hand abgewischt, von der Nachbarin daran erinnert, dass sie sich dreckig macht ... .

Unser Garten bietet alles, was eine solche Sandkiste braucht.



Sand und Erde sind das billigste sensomotorische Material, das es gibt.

# Vorbemerkungen

Kinder, die Dinge gerne in die Hand nehmen, entwickeln eine feine Handmotorik. Diesen Effekt haben auch Massagen: Da werden Murmeln gerollt, Finger bewegt, Fliesen zu Mosaiken gelegt, Rückenerhebungen umspielt und gestreichelt, Muskeln ertastet

...

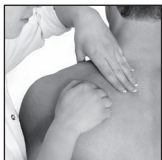
Ein ganz einfaches Beispiel: Der Rücken juckt. Man kommt mit der Hand nicht an die juckende Stelle. Was tun? An den Türrahmen lehnen und mit dem Rücken hin und her kratzen.

Auch aus der Tierwelt sind Rituale bekannt, bei denen der Rücken eine wichtige Rolle spielt: Schimpansen puhlen sich nicht nur Ungetier aus dem Fell am Rücken, sondern sie kratzen und streicheln sich dort zusätzlich. Und sie nehmen sich viel Zeit für dieses tägliche Ritual.

Massagen entspannen, beruhigen, bewegen zum Träumen, man kann „alle Viere von sich strecken“. Man taucht unter.

Massagen sind sinnlich und genussvoll. Das wird zelebriert und inszeniert. Man lässt es ausklingen. Spricht andere Sinne an. Ein leichtes genussvolles Essen, ein kurzes Gespräch, ein ruhiges Spiel, man bleibt zusammen und genießt das tolle Gefühl, ein Abenteuer erlebt zu haben.

## Zeichenerklärung



Diese Hand bedeutet: Hier steht eine **Massagegeschichte**



Hier findet Ihr ein **Spiel**



Hinweis auf **Bastelarbeiten**



Ein **Fingerspiel**



**Musikalisches bzw. Lieder**