

Kreativ-Idee:

Eine Wald-Phantasiereise zum Mitmachen – "Ich bin ein großer starker Baum!"

Die Wald-Phantasiereise ist eine kleine Kraftreise mit Bewegung.

Alter: ab 4 Jahre

Material:

- ggf. Naturgeräusche/Waldgeräusche oder passende Begleitmusik, z B Entspannungsmusik für Kinder, CD-Spieler

Bitten Sie die Kinder, sich aufrecht und mit geschlossenen Beinen hinzustellen. Die Arme hängen locker an der Seite. Schalten Sie die Musik ein, aber nur so leise, dass sie gerade noch zu hören ist. Mit ruhiger Stimme beginnen Sie zu erzählen:

„Schließt eure Augen und beobachtet euren Atem, wie er euren Körper sanft bewegt. Spürt, wie die Luft durch eure Nasenlöcher ein- und wieder ausströmt. Ihr seid nun ganz ruhig.

Stellt euch vor, ihr wärt ein großer, starker Baum. Mit euren Füßen steht ihr fest auf dem Boden. Aus euren Fußsohlen wachsen Wurzeln. Sie bohren und schlängeln sich und krallen sich tief im Erdreich fest. Nun seid ihr verbunden mit dem Erdboden und nichts kann euch umwerfen, so fest halten euch eure starken Wurzeln.

Eure Beine, euer Oberkörper und Rücken bilden den Stamm des Baumes, der kräftig und stark ist. Er hält euch aufrecht. Durch ihn wachst ihr und werdet immer größer und höher.

Nun breitet eure Arme aus, denn sie sind eure Äste. Mit ihnen streckt ihr euch dem Himmel entgegen. Eure Finger sind die kleinen Zweige des Baumes. Sie winken der Sonne und greifen nachts nach den Sternen. Aus ihnen wachsen viele kleine Blätter und Früchte.

Bleibt so und spürt, wie es sich anfühlt, ein großer, starker Baum zu sein, der beinahe den Himmel berührt.

Wind kommt auf, er bläst durch eure Zweige, spielt mit den Blättern. Der Wind wird stärker und jetzt bewegen sich auch eure Äste gleichmäßig durch die Luft. Ganz leicht schaukelt auch euer Baumstamm: hin und her bewegt er sich. Eure Wurzeln halten euch fest auf der Erde und so bleibt ihr immer an Ort und Stelle.

Ihr freut euch über den weichen Wind. Lasst euch von ihm bewegen und tanzt mit eurem Oberkörper, euren Armen und Händen durch die Luft. *(Lassen Sie die Baumkinder einen Windtanz vollführen.)*

Allmählich lässt der Wind nach. Eure Bewegungen werden langsamer und kleiner, bis ihr wieder als stiller Baum dasteht. Gemeinsam seid ihr nun ein großer, geheimnisvoller Wald.

Spürt noch einmal, wie fest ihr mit dem Boden verbunden seid, wie aufrecht ihr dasteht und wie sich eure Arme freudig dem Himmel entgegenstrecken.

Nun senkt langsam eure Arme. Atmet tief ein und aus und spürt, wie ihr euch wieder in euch selbst zurückverwandelt. Die Wurzeln an euren Füßen verschwinden. Hebt eure Füße, lockert eure Beine und schüttelt euren ganzen Körper. Jetzt seid ihr wieder Kinder und keine Bäume mehr. Ihr könnt die Augen wieder öffnen."

Text: Theresa Schuster