

# Entspannungsgeschichte

Wenn du magst, nimm dir eine Decke und ein Kissen und mach es dir richtig gemütlich. Vielleicht magst du auch ein Kuscheltier dazu nehmen? Manchmal ist es schön, wenn man die Augen schließt und sich die Geschichte so richtig gut vorstellen kann. Wenn du aber lieber die Augen öffnen möchtest oder sitzen magst, ist das auch in Ordnung. Hauptsache, es ist bequem und du fühlst dich wohl.

Stell dir vor, du gehst über eine grüne Wiese. Es ist schon so warm draußen, dass du eine kurze Hose anziehen kannst und keine Jacke brauchst. Überall hörst du das Zirpen der Grillen im Gras. Du schaust nach oben zum blauen Himmel. Wolken kannst du kaum sehen, dafür aber die strahlende Sonne. Du spürst die Wärme, die sie ausstrahlt. Vögel fliegen über deinen Kopf hinweg und setzen sich auf die umliegenden Bäume. Sie zwitschern schöne Lieder. Du fühlst dich richtig wohl und lächelst, weil der Tag so schön ist und es dir so gut geht.

Du denkst an deine Freunde. Vielleicht verbringen sie auch eine schöne Zeit an der frischen Luft? Wie schön es wäre, bald alle wieder zu sehen! Hoffentlich geht das. Du denkst auch an das Familienzentrum. Was machen wohl die ganzen Erzieherinnen, fragst du dich. Und wie sieht es in den Gruppen aus? Ist alles aufgeräumt? Hoffentlich ist noch das ganze Spielzeug da, wenn du wieder kommst, denkst du. Aber du weißt, dass deine Erzieherinnen gut aufpassen. Sicher freuen sie sich darauf, dich und deine Freunde wieder zu sehen und mit euch zu spielen! Auf deinem Arm fühlt sich etwas ganz kribbelig an. Was ist das? Verwundert schaust du nach. Da krabbelt ja ein kleiner Marienkäfer! Du beobachtest, wie er an deinem Arm hochkrabbelt. Zähl doch mal seine schwarzen Punkte, wie viele hat er? Der Marienkäfer breitet seine Flügel aus und fliegt davon. Du schaust ihm so lange nach, bis er ganz klein wird. So klein, dass du ihn nicht mehr siehst. Wohin er wohl fliegt? Wie schön es doch wäre, auch einmal fliegen zu können! Du legst dich in das grüne Gras auf der Wiese. Es piekst etwas und du musst darüber lachen. Die Augen musst du ein bisschen zusammen kneifen, weil die Sonne so hell scheint. Die warmen Sonnenstrahlen kitzeln deine Nase und du musst nießen. Hatschi!

Von hier kannst du gut die fliegenden Vögel sehen. Ob sie den Marienkäfer auf ihrem Flug treffen? Wohin fliegen die Vögel wohl? Du schließt die Augen und stellst dir vor, wie auch du abhebst wie ein Vogel oder wie ein Marienkäfer. Du überlegst, wohin du gerne mal fliegen würdest. Ist dir schon etwas eingefallen? Erzähl doch mal davon, wohin du fliegen würdest und was du dabei erlebst!