

Die magische Reise einer Regenwolke

Körperreise

Stell dir eine große, flauschige Wolke vor. Sie ist voll mit vielen kleinen, aufgeregten Regentropfen, die es kaum erwarten können, bis sie endlich zur Erde reisen dürfen.

Mach es dir nun auf deiner Wolke ganz gemütlich. Wenn du willst, darfst du auch deine Augen zumachen. Atme tief ein und wieder aus und spüre, wie sich dein Bauch hebt und wieder senkt. Lege deine Hand auf deinen Bauch und fühle, wie er sich langsam auf und ab bewegt.

Nun stell dir vor, wie du auf dieser Wolke liegst, und spüre, wie sie sich unter dir bewegt. Wie fühlt sie sich an? Ist sie weich? Wie riecht sie? Welche Farbe hat deine Wolke?

Hebe nun deine Arme ein bisschen an und forme deine Wolke so, wie sie dir gefällt.

Jede Wolke ist einzigartig – keine ist wie die andere. Kannst du mit deinen Händen fühlen, wie sie geformt ist? Gut, dann lass jetzt deine Arme langsam wieder runter.

Deine Wolke schwebt nun sanft und leise näher an die Erde heran. Die ersten Regentropfen machen sich bereit, um sich aus der Wolke fallen zu lassen. Kannst du ihre Aufregung fühlen? Spürst du, wie es in deinem Körper anfängt zu kribbeln?

1 – 2 – 3 und ab geht die Reise: Die Regentropfen fallen ganz leicht auf die Erde und landen auf einer grünen Wiese mit vielen bunten Blumen. Tippe nun ganz sanft mit den Fingerspitzen auf den Boden und stell dir vor, wie die Tropfen das Gras berühren.

„Oh, wie schön es hier ist“, freuen sich die Regentropfen. „Hier möchten wir bleiben“, sagen sie fröhlich.

Die Wolke zieht weiter und die nächsten Regentropfen sind schon bereit, um sich fallen zu lassen.

1 – 2 – 3 und schon fallen sie aus der Wolke, direkt in einen kleinen Teich. „Plitsch, platsch“, hörst du, wie sie im Teich landen? Klatsche auch du nun sanft auf deine Oberschenkel. Kannst du spüren, wie die Regentropfen das Wasser berühren? Wie fühlt sich das Wasser des Teiches an? Wenn alle Regentropfen gelandet sind, legst du deine Hände wieder vorsichtig neben dich.

„Oh, wie fein!“, flüstern die Regentropfen und sind sich einig: „Hier möchten wir bleiben!“

Die Wolke schwebt nun weiter, und auch die nächsten Regentropfen machen sich bereit.

1 – 2 – 3 und los geht die Reise zur Erde. Sie landen auf einem Hausdach und kullern lustig über die Dachziegel. Kreise nun langsam deine Schultern, als würdest du mit den Regentropfen über das Dach rollen. Wie fühlst du dich dabei? Macht es dir Spaß? Wenn du an der Dachrinne angekommen bist, lass deine Schultern wieder sinken und die Reise der Regentropfen geht weiter.

Sie hüpfen vergnügt in die Dachrinne und von dort aus geht es weiter durch ein steiles Regenrohr. „Hui, ist das lustig“, kichern die kleinen Tröpfchen vergnügt und landen mitten in einer großen Regentonnen. Dort lassen sie sich treiben, bis sie von einer Gießkanne herausgeholt und im Gartenbeet vergossen werden.

Die Regenwolke ist jetzt schon ein ganzes Stück weitergezogen, als sich die nächsten Tröpfchen für ihre Reise zur Erde bereit machen.

1 – 2 – 3 Los! Die Regentropfen landen in einer großen Stadt. Einige von ihnen fallen auf den Gehsteig, wo sich schnell Pfützen bilden. Lachende Kinder mit Gummistiefeln springen voller Freude in die Pfützen, dass das Wasser nur so spritzt. Das gefällt den kleinen Tröpfchen und sie lachen mit. Hebe nun deine Beine etwas an und lass sie dann nach unten fallen, als ob du auch in eine Pfütze springen würdest. Kannst du das Wasser spritzen hören? Du darfst natürlich auch lachen, wenn es dir Spaß macht! Wenn du ein paar Mal reingesprungen bist, musst du dich danach etwas erholen und dich wieder entspannen. Dann geht die Reise weiter.

Einige Regentropfen landen auf Regenschirmen, andere auf Autofenstern. Diese werden von den Scheibenwischern hin- und hergeschoben. Bewege nun deine Arme auch hin und her, als würdest du die Regentropfen zur Seite schieben. Wie fühlt sich das an? Hör genau hin! Kannst du das Quietschen der Scheibenwischer auch hören? Hast du alle Tropfen zur Seite geschoben, bleiben die Scheibenwischer stehen und es wird ganz ruhig.

Manche Tröpfchen landen jetzt auf den Köpfen der Menschen, die schimpfend Schutz unter einem Dach suchen. „Immer dieser Regen ...“, sagt ein verärgelter Mann und schüttelt seinen Kopf. Kannst du auch deinen Kopf leicht von einer Seite zur anderen bewegen, um die Regentropfen abzuschütteln? Die Tröpfchen finden das übrigens sehr lustig und müssen dabei dauernd schmunzeln. Wenn du alle Regentröpfchen abgeschüttelt hast, geht die Wolkenreise weiter, denn es sitzen noch viele Tropfen in der Regenwolke, die natürlich auch alle ein Abenteuer erleben möchten.

Wo landen denn die Regentropfen aus deiner Regenwolke? Stell es dir genau vor! Atme noch einmal tief ein und aus und komme dann wieder zurück. Bewege deine Finger und Zehen, strecke dich kräftig und öffne dann deine Augen.

Möchtest du uns jetzt erzählen, wohin deine Regentröpfchen gefallen sind?

Weiterführende Ideen:

- Im Anschluss an die Geschichte bietet sich ein kurzes Gespräch oder eine Impulsplauderei mit den Kindern an. (Wo hat euch eure Wolke hingebraht? Wo ist euer Lieblingsort? Usw.)
- Lassen Sie die Kinder ein Bild von ihrer eigenen Wolkenreise malen.

Didaktische Hinweise:

- Führen Sie die Wolkenreise an einem ruhigen Platz durch (z. B.: Wiese, Wald, Turnsaal etc.).
- Lesen Sie den Text langsam und ruhig vor und bauen Sie immer wieder Pausen ein.

Bildungsziele:

- Körperwahrnehmung verbessern
- Visualisierungsfähigkeiten fördern
- Psychohygiene pflegen (Entspannung und Erholung als Prävention vor Stress und Überforderung)