

## Entspannungsgeschichte für Kinder –

### Das Sommerfest der Frösche

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.



Stell dir in deiner Traumwelt vor, du gehst zu einem kleinen Teich – es ist Sommer – die Sonne wärmt dich und dir ist es richtig kuschlig warm – kleine Schmetterlinge fliegen durch die Luft und einer davon setzt sich auf deine Nase und kitzelt dich – schwupps ist er auch schon wieder weg – am Teich angelangt, findest du ein großes rundes Seerosenblatt, das ist so groß, dass es wie ein Boot schwimmt und du darauf ganz bequem liegen kannst – wenn du magst kannst du dich auf das Blatt legen und dich darauf ausruhen – du liegst sicher und getragen auf dem Blatt – der Teich riecht wunderbar nach Sommerblüten – ein sanfter Wind weht über dich hinweg – ganz langsam und behutsam – wie ein zartes Streicheln – langsam bewegt sich dein Seerosenblatt auf dem Teich entlang – die Sonne strahlt dich warm und angenehm an – kleine Schmetterlinge fliegen in deiner Nähe – sie strahlen in allen Farben, die du kennst – alles ist ruhig und angenehm



In deiner Nähe hörst du auf einmal ‚Quak‘ – und dann nochmal ein ‚Quak Quak‘ – was ist denn das? Kennst du das Geräusch? – es ist ein Frosch! – er sitzt auf einem kleinen Seerosenblatt und schaut dich lächelnd an – schau ihn dir genau an – fällt dir etwas an ihm auf? – es ist kein normaler Frosch – der Frosch hat eine lange Schnur in der Hand – er zwinkert dir nochmals zu – mit einem kleinen Ruck fängt das Seerosenblatt des Frosches an, sich zu bewegen – es wird von einem anderen großen Frosch über den Teich gezogen – und der kleine Frosch sitzt oben drauf – das Wasser spritzt in großen Wellen von seinem Blatt

weg – hui! und schon dreht er eine Kurve – lacht dabei – springt über Hindernisse – er hat einen Heidenspaß – er quakt vor Freude und vollführt die schönsten Kunststücke – du schaust lächelnd zu – wie der Frosch über den Teich saust und einfach nur Spaß hat – kleine Libellen, die in allen Farben in der Sonne leuchten, begleiten ihn – und versuchen ebenfalls so schnell zu sein, wie er gerade ist – sie flattern wie verrückt und kommen schon fast aus der Puste



Nach einer Weile – kommt der kleine Frosch zu dir hin und ruht sich auf dem Seerosenblatt aus – er nimmt neben dir Platz und schaut dich mit seinen großen Augen an – kannst du seine Nähe spüren? – seinen Geruch – welche Augenfarbe hat er? – versuche ihn mal freundschaftlich und leicht anzustupsen – wie fühlt er sich an?



Andere Frösche versammeln sich auf einem großen Platz am Ende des Teiches – sie bauen etwas auf – aber du kannst es noch nicht genau sehen – der kleine Frosch sitzt neben dir und schaut ebenfalls den anderen Fröschen beim Aufbau zu – was sie wohl gerade tun? – wenn du magst, kannst du mit beiden Händen etwas im Wasser paddeln und dein Blatt zu diesem Platz steuern um nachzuschauen – kannst du das warme Wasser an deinen Händen spüren – es fließt ganz weich und warm an deinen Händen vorbei – du kannst ein leichtes Strömen spüren – wie das Wasser an deinen Händen vorbei fließt – angenehm warm und weich – die Sonne strahlt dich lachend an – wärmt dich – umhüllt dich wie mit einem kuschligen Mantel



Am Platz angelangt kannst du erkennen, dass die Frösche eine Bühne aufbauen – da stehen ganz viele Musikinstrumente – ein Klavier – eine Gitarre – eine Trommel – eine Geige – und ganz viele Flöten – sie haben alles ganz lustig geschmückt, überall sind bunte Luftballons – ein lustiges Zelt, geschmückt mit vielen bunten Bändern und Wimpeln ist auch zu sehen – ein Süßigkeitenstand ist da – eine Karussell – alles ist vorbereitet für ein Sommerfest – es sind auch ganz viele Frösche unterwegs – du hörst ganz viel Froschquaken – die Froschkinder hüpfen vor Aufregung überall herum und quaken freudig – die Frösche auf der Bühne haben nun begonnen ein Lied zu spielen – auf deinem Seerosenblatt kannst du alles beobachten und auch alles überblicken – ein großer dicker Frosch singt ein ganz dunkles ‚Quaaak Quaaak‘ und die Musikerfrösche spielen ebenfalls lustig quakend ihre Instrumente – das Klavier spielt ein lustiges ‚Dideldum‘ – die Geige spielt ‚Zizerum‘ – die Trommel ‚Dum dum

dum', die Gitarre dröhnt doch sehr – die Flöten quietschen mehr – aber der große dicke Frosch übertönt sie alle sehr – das dumpfe Quaaak Quaaak, Dideldum, Zizerum, Dum dum dum und Quietsch ergibt ein richtig lustiges Lied



Die anderen Frösche auf dem Festplatz fangen auch an zu tanzen und quaken im Takt mit – alle sind froh, lustig und feiern ihr Sommerfest – die Froschkinder fahren mit dem Karussell und naschen dabei ihre Süßigkeiten – die Eltern schauen lachend zu – alle sind fröhlich – alle sind glücklich – wenn du magst, kannst du dich auch auf das Karussell setzen und eine Runde mitfahren – in einem Wagen – auf einem Pferd – mit welcher Figur auch immer du magst – hui das Karussell bewegt sich im Kreis und du kannst die lachenden Frösche sehen – wie sie dir zuwinken – spürst du den Wind bei deiner Fahrt? – die Bewegung? – hörst du die tolle Froschmusik im Hintergrund? – sieh die bunten Luftballons auf dem Festplatz wie sie sich im Wind bewegen



Am Ende der Karussellfahrt siehst du beim Aussteigen einen Tisch mit ganz vielen Dosen drauf – viele kleine Froschkinder stehen vor dem Tisch und versuchen mit ihren langen Zungen die Dosen umzuwerfen – dazu müssen sie nur ihre Zunge ganz schnell nach vorne schnalzen lassen – und schwuppdwupp liegen die Dosen schon auf dem Boden – schau mal zu – meinst du, du kannst das auch? – versuch mal in Gedanken deine Zunge ganz weit rauszustrecken – in deiner Phantasie ist alles möglich – auch eine so laaange Zunge zu haben wie die Frösche – probier es mal – wenn du möchtest, kannst du jetzt auch die Dosen mit deiner Zunge umschnalzen – einfach dein Ziel genau anschauen und dann ganz schnell Zunge raus und wieder rein – siehst du, die Dosen fallen! – sie fallen scheppernd zum Boden – die Frösche klatschen und freuen sich mit dir – das hast du toll gemacht!



Jetzt wird es wieder Zeit nach Hause zu gehen – der kleine Frosch holt dich am Tisch ab und führt dich wieder zu deinem Seerosenblatt – am Blatt angelangt kannst du wieder sicher und getragen auf dem Blatt Platz nehmen – mit beiden Händen paddelnd bewegst du jetzt dein Blatt wieder zum anderen Ufer – das Wasser fließt angenehm an deinen Händen vorbei – warm und angenehm strömt es – deine rechte Hand bewegt sich – dann deine linke – das Wasser fließt angenehm an dir vorbei – warm und sicher – angenehm ruhig und sanft – am

anderen Ufer kannst du nun wieder aussteigen und zurückgehen zum Ausgangspunkt deiner Reise



Fühl mal in deinen Körper hinein – spürst du deinen Atem? – das ein und aus – konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt

Quelle:

<https://hierfindichwas.de/kinder/entspannungsgeschichte-kinder-sommerfest-der-froesche/>

<https://hierfindichwas.de/>