



Fantasiereise „Schmetterling“

Das Kind legt oder setzt sich bequem hin und schließt die Augen. Es soll versucht werden die einzelnen Körperteile bewusst wahrzunehmen. Fällt es dem Kind sehr schwer die Körperteile zu spüren/ zu finden, kann es helfen diese während der Geschichte leicht und kurz zu berühren (wenn es für das Kind in Ordnung ist).

„Liegst oder sitzt du bequem? Wie fühlt sich dein Untergrund an? Ist er weich oder hart?

Stell dir nun vor, du liegst auf einer grünen Wiese. Der Himmel ist blau und die Sonne scheint warm auf deinen Körper.

Du hörst Vögel zwitschern. Du fühlst dich wohl.

Ein Schmetterling kommt angeflogen. Er ist lila und wunderschön.

Er setzt sich auf deine linke Schulter und du schaust ihn an.

Er fliegt auf deinen rechten Arm. Es kitzelt ein kleines bisschen und du möchtest ihn anfassen.

Doch da fliegt er schon weiter bis auf deinen Bauch. Er landet auf deinem Bauch und sonnt sich gemeinsam mit dir. Du atmest tief ein und aus, dabei hebt sich dein Bauch.

Ein kleiner Windstoß kommt und der Schmetterling fliegt auf dein rechtes Knie.

Du stellst dein Knie an, damit du den Schmetterling besser sehen kannst. Er glitzert im Licht und hat ein wunderschönes Muster.

Du legst dein Knie wieder ab und der Schmetterling fliegt auf deinen linken Fuß.

Du wackelst mit deinen Zehen. Der Schmetterling sieht dir dabei zu.

Langsam ziehen Wolken auf und es wird ein bisschen kühler.

Du setzt dich hin und verabschiedest dich von deinem Schmetterling.

Komm nun langsam wieder zurück und öffne deine Augen.“