

AUF DER LÖWENZAHNWIESE

Eine Frühlingsreise zur Entschleunigung

Diese Fantasiereise ist gut geeignet, um Kinder nach aufregenden Aktionen wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Dunkeln Sie dafür den Raum etwas ab, im Hintergrund läuft eine sanfte Entspannungsmusik und die Kinder liegen auf bequemen Matten, während Sie die Geschichte vorlesen.

Stell dir vor, du liegst im Frühling auf einer Wiese und die ersten Sonnenstrahlen des Tages kitzeln dein Gesicht. Überall blüht der Löwenzahn so golden wie die Sonne. Du spürst die Zähne der grünen Blätter, sie massieren sanft deine Beine, deinen Rücken, deine Schultern, deinen Nacken und deinen Kopf. Du riechst den Blütenduft und fühlst die großen weichen Blütenköpfe zwischen deinen Fingern. Überall um dich herum sprießen zarte, grüne Löwenzahnblätter und dicke, frische Knospen. Sie können es kaum erwarten, sich zu öffnen, um sich dem Sonnenlicht entgegenzustrecken. Zuerst kannst du nur eine kleine gelbe Spitze sehen. Während sich die Knospe öffnet, wird immer mehr von dem Gelb sichtbar, bis sich die Blüte voll und ganz entfaltet hat. Wundervoll stehen alle Löwenzahnblumen auf der Wiese mitten um dich herum und erwarten den Sommer.

Schon wenige Tage später verwandeln sich die Blüten in Pustelblumen und warten auf den Wind. „Fffhh“, wirbelt er die kleinen Samen durch die Luft. Wie Fallschirmchen fliegen sie zum Himmel und nehmen dich mit auf ihre Reise. Weit weg über den Maulwurfshügel, den großen Stein am Wegesrand, hinüber zum Bach und weiter an den Waldrand. Langsam und ganz leise schwebst du mit ihnen unter den alten Eichenbaum. Sanft landest du neben den kleinen Löwenzahnsamen auf dem weichen Waldboden. Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Erde kühler, macht ihr zusammen einen langen Winterschlaf.

(Hier eine kurze Erzählpause einlegen)

Info

ab 3 Jahren
die ganze Gruppe
Dauer: 30 Minuten

Im nächsten Frühling wecken euch die ersten warmen Sonnenstrahlen und kitzeln dein Gesicht. Überall um dich herum siehst du die kleinen Löwenzahnsamen. Sie strecken winzige grüne Blätter gegen den Himmel und eine zarte lange Wurzel in die Erde. Aus ihrer Mitte erhebt sich bald ein langer kräftiger Stiel mit einer dicken, frischen Knospe. Noch wenige Sonnentage und du liegst wieder in einem Meer von großen gelben Blüten. Die Löwenzahnblätter massieren deinen Körper und der Blütenduft steigt in deine Nase ...

... nun träum ein bisschen, wie die Geschichte weitergeht.

