

Marneta Viegas



# Entspannende Geschichten

Band 2



52 Visualisierungen zum Vorlesen

param

## *Kinder von heute erfahren*

---

- |    |                           |    |                          |
|----|---------------------------|----|--------------------------|
| 1  | Der Zauberstern.....      | 27 | Stiller Raum .....       |
| 2  | Der ruhige Raum .....     | 28 | Das Gummiband .....      |
| 3  | Der Berg .....            | 29 | Kühler Teich .....       |
| 4  | Der Regenbogen .....      | 30 | Der Zauberstab .....     |
| 5  | Tür zum Licht.....        | 31 | Großer Luftballon .....  |
| 6  | Eine dicke Umarmung ..... | 32 | Das Boot.....            |
| 7  | Schweben.....             | 33 | Raumflug.....            |
| 8  | Leuchtturm.....           | 34 | Vogelflug.....           |
| 9  | Friedensstern.....        | 35 | Kuschelbett .....        |
| 10 | Große Streckung .....     | 36 | Feenstaub .....          |
| 11 | Aufladen .....            | 37 | Seifenblasen .....       |
| 12 | Am Strand.....            | 38 | Stille Höhle.....        |
| 13 | Sterne.....               | 39 | Die Schildkröte .....    |
| 14 | Lichtdusche.....          | 40 | Die Schaukel.....        |
| 15 | Der Kleiderschrank .....  | 41 | Die Zauberbrille.....    |
| 16 | Schmetterlinge .....      | 42 | Die Welt .....           |
| 17 | Der Engel.....            | 43 | Das Zauberzimmer.....    |
| 18 | Sinken.....               | 44 | Der Baum .....           |
| 19 | Der Roboter.....          | 45 | Die Wahrsagerin.....     |
| 20 | Der Zauberbaum .....      | 46 | Ein warmes Bad .....     |
| 21 | Gedankenpost .....        | 47 | Der Bildschirm.....      |
| 22 | Das Flugzeug.....         | 48 | Entspannungszauber ..... |
| 23 | Lustige Wunderkiste.....  | 49 | Sei ein König.....       |
| 24 | Das Einhorn.....          | 50 | In den Wolken .....      |
| 25 | Die Himmelsleiter.....    | 51 | Die Tarnkappe .....      |
| 26 | Sonnenschein .....        | 52 | Sonnenuntergang.....     |

oft nicht, wie man entspannen kann, um seine Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Heranwachsende Kinder sind verwirrenden Bildern und negativen Ideen früh ausgesetzt. Sie wachsen heran, ohne ihre mentale und intellektuelle Kraft in dem Maße zu entfalten, wie es möglich wäre. Manche Kinder haben zu ihrem Smartphone eine innigere Beziehung als zu Personen, Eltern und Geschwister einbezogen.

Wie können wir verhindern, unsere Kinder an ein Display zu verlieren? Wie können wir ihre Aufmerksamkeit auf das Lebendige richten? Wie können wir unseren Kindern in dieser wichtigsten Phase ihres Lebens helfen, Körper und Geist zu entspannen und ihre kreativen Kräfte zu entfalten?

Marneta zeigt Kindern, wie sie zur inneren Ruhe finden können und welche Schätze es dort zu entdecken gibt. Ihre inspirierenden Visualisierungen können Kinder schnell selbst anwenden, wenn sie es für sich so entscheiden.

Die Geschichten in diesem Buch sind kleine Abenteuer, die jedes einen ganz eigenen Schatz bergen. Die Bewusstheit des Kindes wird in die innere Dimension erweitert. Das ist die Grundlage für Selbstbewusstsein und Kreativität. Ihr Kind entdeckt seine eigene innere Welt und erkennt sein unbegrenztes Potenzial. Erleben Sie diese Geschichten zusammen mit Ihren Kindern und ihre Herzen werden gemeinsam singen und hüpfen.

*Mike George*



**Ich hatte eine** sehr glückliche Kindheit. Ich konnte all die Dinge tun, die Kinder tun sollten, wenn sie die äußere und ihre innere Welt entdecken. Ich lag in Weizenfeldern, schaute in den Himmel und stellte mir vor, auf den Wolken zu liegen und dahinzusegeln. Ich verkleidete mich und glaubte, eine Prinzessin oder ein Zauberer zu sein. Ich zählte die Sterne in klaren Nächten. Ich ging durch Feentüren in unsichtbaren Mauern und reiste in ferne Königreiche und Fantasiewelten.

Für dieses Buch habe ich Meditationen geschrieben, in denen Augenblicke der Stille mit fantastischen Imaginationen verbunden werden. Heute ist es nicht immer möglich, allein in Feldern zu liegen oder in klarer Nacht draußen zu sitzen und Sterne zu zählen. Deshalb möchte ich Kindern zeigen, dass sie in ihrer inneren Welt eine eigene unendliche Welt voller Abenteuer und Zauber haben.

*Marneta Vieagas*



## Anwendung

Die entspannenden Geschichten sind ein Zauberbuch, das Sie zur Erholung oder beim Zubettgehen mit Ihrem Kind lesen können. Es ist eine sanfte und fröhliche Art, **Kinder in die Entspannung zu führen**.

Die farbenfrohen Illustrationen und die leicht zu lesenden Erzählungen ermuntern Kinder, eine magische Reise in ihren Innenraum zu unternehmen. Die Geschichten lehnen sich an bekannte Märchen und andere Erzählungen an, wobei Positives übernommen und was erschrecken könnte fortgelassen wurde.

Wenn Bettzeit ist, sind viele Kinder noch sehr wach. Genau wie die Erwachsenen leiden auch sie an der Überreizung. Dieses Buch wirkt Spannungen entgegen, die wir alle am Ende eines geschäftigen Tages

kennen. Die Meditationen und Visualisierungen geben Kindern Gelegenheit, etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen und ihre innere Welt zu erkunden, was Ängste lindert und erholsamen Schlaf fördert.

Oft ist das Letzte, was Sie sich nach einem anstrengenden Tag vorstellen können, Ihrem Kind beim Zubettgehen eine Geschichte vorzulesen. Deshalb ist dieses Buch so angelegt, dass Sie sich **gemeinsam mit Ihrem Kind** entspannen können. Die Affirmationen ganz unten auf der Seite sind für Sie gedacht.

Dieses Buch ist auch zum Vorlesen im **Kindergarten** oder der Grundschule geeignet, um Augenblicke der Ruhe und Besinnung zu schaffen. Die Visualisierungen sind mit Eltern, Kindern und in Schulen erprobt worden.

# Vorlesen

Zur Einstimmung können Sie ein wenig sanfte Musik spielen. Die Geschichte können Sie willkürlich aussuchen oder Sie gehen das Buch der Reihe nach von vorne bis hinten durch. Wenn Sie die Geschichten und ihre Visualisierungen schon gut kennen, wollen Sie vielleicht auch ganz gezielt eine aussuchen, die zu der aktuellen Situation passt.

Die Affirmation, die am Ende der Geschichte, ganz unten auf der Seite steht, ist für den vorlesenden Erwachsenen gedacht und soll helfen, die Aufmerksamkeit zu sammeln und eine Atmosphäre zu schaffen, die das Kind in seiner Einstimmung unterstützt. Es ist gut, wenn Sie diese **Affirmation** zunächst still für sich lesen und kurz in sich nachklingen lassen.

Nach diesem Moment gemeinsamer Stille, beginnen Sie vorzulesen. **Lesen Sie langsam.** Lassen Sie jedes einzelne Wort schwingen und machen Pausen, die es dem Kind erlauben, seine Vorstellungskraft einzusetzen und die gehörten Bilder in sich erscheinen zu lassen. Besonders wenn die Geschichte das Kind auffordert, sich etwas vorzustellen oder eine Frage innerlich zu formulieren, machen Sie eine Pause, die ihm Gelegenheit dazu gibt. Es hilft, an solchen Stellen einmal tief ein und – langsam auszuatmen. Das unterstützt auch Ihre Entspannung.

An vielen Stellen wird das Kind aufgefordert, bewusst zu atmen. Gerade hier ist es wichtig, langsam genug vorzulesen, damit der Atemzug auch möglich ist. Nach der Aufforderung zum Einatmen steht im Text immer ein Gedankenstrich. Er soll daran erinnern, an dieser Stelle eine **kleine Pause** zu machen. Es ist die Pause, die wir ganz natürlich zwischen dem Einatmen und – Ausatmen machen.

Eine weitere Besonderheit sind die **Wiederholungen.** Entweder wird der gleiche Satz mehrmals wiederholt oder es wiederholen sich Sätze im Sinne einer Aufzählung. Gerade dabei ist die Versuchung groß, immer schneller zu lesen, ganz im Gegenteil sollte aber jede Wiederholung ein wenig langsamer als die vorhergehende gelesen werden, weil dadurch die Ruhe gesteigert und gesteigert – und gesteigert – wird.

Vielleicht möchten Sie das Kind nach dem Vorlesen in den Schlaf gleiten lassen. Einige Geschichten sind durchaus dafür konzipiert. Vielleicht möchte das Kind aber auch erzählen, was es erlebt hat, was visualisiert wurde, wie auch die Gefühle, die damit verbunden waren. Oder es bleibt ganz still bei seinen inneren Erfahrungen und fühlt sich einfach nur behütet und geborgen.



# DER ZAUBERSTERN

*Schließe Deine Augen, werde ganz still und stell dir vor,  
du liegst am Abend im Gras.*



Das Gras ist weich und warm und du kannst den frischen Duft der Erde riechen. Wenn du sehr still liegst, kannst du das Gras ganz leicht rascheln hören. Es ist eine warme Sommernacht und der Himmel ist vollkommen schwarz. Du siehst schimmernde Funken im samteneen Schwarz des Himmels und diese Sterne bilden interessante Muster. Schau dir diese Muster eine Weile an.

Einer der Sterne fasziniert dich besonders. Es ist der größte und er funkelt wie ein Brillant. Wenn du genau hinschaust, kannst du alle Regenbogenfarben in ihm erkennen. Es ist der wunderbarste Stern, den du je gesehen hast. Er glänzt am schwarzen Himmel. Und er scheint größer und größer zu werden. Er strahlt heller und heller. Es ist der Zauberstern. Du kannst dir wünschen, was immer du möchtest. Denk einen Moment nach, was du dir wünschen möchtest, und wenn du so weit bist, flüstere dem Stern deinen geheimen Wunsch zu. Es sieht aus, als ob er dabei lächelt. Du bist glücklich und zufrieden, dass der Zauberstern deinen geheimen Wunsch gehört hat, und du bist ganz sicher, dass dein Wunsch zu gegebener Zeit erfüllt wird. Sei ganz still – bewege keinen einzigen Muskel – und stell dir vor, wie du dich fühlen wirst, wenn der Wunsch erfüllt wird. Bleib dabei, solange du magst.

*Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen Fingern und  
Zehen, streck dich ganz weit und dann  
öffne deine Augen.*

Alle meine Wünsche werden wahr.  
Alle meine Wünsche werden wahr.





# DER BERG

*Schließe Deine Augen, werde ganz still und stell dir vor,  
dass der höchste Berg der Erde vor dir aufragt.*



Wenn du diesen Berg besteigst, kannst du alle vier Ecken dieser Welt sehen. Beharrlich gehst du den Berg hinauf, Schritt für Schritt für Schritt. Er ist sehr steil und scheint die Wolken zu berühren. Steige weiter, bis du die Spitze erreicht hast. Hier ist es recht windig. Die Luft ist frisch. Und du fühlst dich von allem so fern, so fern.

Von der Spitze des Berges kannst du die ganze Welt überblicken. Es ist so still und friedvoll auf der Spitze deines Berges. Du hörst nur den Wind in deinen Ohren blasen. Fühle den kühlen Hauch auf deinem Gesicht. Nimm dir einen Augenblick, um die Frische der Luft zu genießen. Atme tief ein und fülle deine Lungen mit dieser kühlen, kühlen Bergluft. Spürst du, wie deine Nasenflügel vibrieren, wenn du

einatmest? Es ist so herrlich, diese Frische einzusatmen.

Und nun sende in Gedanken ein wenig Frieden in die ganze Welt. Bleibe ganz ruhig und stell dir all die Menschen der ganzen Welt unter dir vor und sende ihnen Gedanken des Friedens. Sieh, da sind Tausende von Lichtstrahlen, erfüllt von Liebe und Frieden, die aus deinem Geist kommen und die ganze Welt berühren. Es ist für eine Sekunde, als ob jeder das Gefühl hätte, auf der Spitze deines Berges zu stehen und ein wunderbares Gefühl von Frieden zu erleben.

Du kannst diesen Berg besteigen, wann immer du ärgerlich bist oder ein bisschen Stille und Frieden brauchst. Niemand kann dich stören, wenn du so hoch oben in den Bergen bist. Bleib dort so lange, wie du magst und genieße den Frieden auf der Spitze deines Berges.

*Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen  
Fingern und Zehen, streck dich ganz weit und dann  
öffne deine Augen.*

Ich bin in Frieden.  
Ich bin in Frieden.





*Schließe Deine Augen, werde ganz still und stell dir vor,  
ein kleiner Stern zu sein.*

 und nun stell dir einen anderen Stern am dunklen blauen Himmel vor, der riesig ist. Dieser Stern leuchtet sehr hell. Es ist der strahlendste Stern am ganzen Himmel. Langsam, langsam schwebst du hinauf, dem großen Stern entgegen. Es fühlt sich an, als würdest du emporgehoben. Du fühlst dich leicht und frei. Du steigst auf und steigst auf, weiter und weiter in den Himmel hinauf, bis du schließlich direkt neben diesem großen, strahlenden Stern bist.

Dieser Stern blinkt am blauschwarzen Himmel. Er ist voller Licht und sieht so brillant aus. Du fühlst dich in seiner Nähe sehr wohl. Allein die leuchtenden Strahlen nur anzuschauen, die dieser Stern aussendet, macht dich schon glücklich.

Kannst du auch so hell wie dieser große Stern scheinen? Versuch es doch einfach mal. Sei ganz still und denke einfach an Licht, und schon kannst du strahlen, wie der größte Stern am Himmel. Sprich zu dir selbst: *Ich bin ein strahlender Stern. Ich bin ein strahlender Stern. Ich bin ein strahlender Stern.* Leuchte so lange, bis du wieder auf die Erde zurückschweben möchtest.

*Und nun, wenn du so weit bist, wackele mit deinen Fingern und Zehen, streck dich ganz weit und dann öffne deine Augen.*



*Ich bin ein Stern.  
Ich bin ein Stern.*

