

Volker Friebel



Entspannungsgeschichten vom

# Wolkenschloss



Edition Blaue Felder

Volker Friebe

# **Entspannungsgeschichten vom Wolken Schloss**

Edition *Blaue Felder*, Tübingen



Edition *Blaue Felder*,  
Denzenbergstraße 29, 72074 Tübingen (Deutschland)  
[www.Blaue-Felder.de](http://www.Blaue-Felder.de)

Texte, Illustrationen und Gestaltung: Volker Friebe  
Veröffentlichung: August 2019  
Alle Rechte vorbehalten

ISBN PapierBuch: 978-3-96039-027-5  
ISBN eBook, epub-Format: 978-3-96039-028-2

# Inhalt

## Einführung

### Die Geschichten

Das Wolkenschloss  
Der kleine König hat Angst  
*Wer etwas wagt*  
Die Dracheninsel  
*Grünenstein*  
Silas, der Bär  
Das Schiff und die Insel  
Die Theaterleute  
*Glückskleeblatt*  
Tim, das Eichhörnchen  
König Xaver ist krank  
*Das Gute*  
Zu viel  
Die Quelle im Wald  
*Frisch und klar*  
Klasse 2 im Zauberwald  
Schneckensalat  
*Danke*  
Baumeister Stern  
Für den Koch unterwegs  
*Die Bienen*  
Der Astronom  
Mit Schummelfix am See  
Im Garten der Amseln  
Der blaue Ball  
*Blauer Ball, roter Ball*  
Die Hirtin der Ziegen  
*Lied der Ziegenhirtin*  
Flügelwelt  
Das blaue Buch  
Grünenstein und die Langeweile  
*Langeweile*  
Im Land der Schmetterlinge  
Kapitän Sturm  
Ein Stein für den König

### Zu Buch und Autor

In Normalschrift: Geschichten.

*In Schrägschrift: Verse.*

# Einführung

Stress, Konzentrationsmangel, Unachtsamkeit, Unruhe, auch psychosomatische Beschwerden treffen längst nicht mehr nur Erwachsene, sondern bereits Kinder.

Was hat sich bei Erwachsenen dagegen bewährt? Meditation und Entspannung. Die gibt es angepasst auch für Kinder. Außerdem aber und sehr erfolgreich sind bei Kindern Entspannungsgeschichten.

Denn Kinder hören gern Geschichten. Weshalb also nicht diese nutzen, um für Kinder auch etwas zur Entspannung zu tun?

Entspannungsgeschichten unterscheiden sich von „normalen“ Geschichten. Sie sollen natürlich entspannend sein. Aufregung sollte deshalb nicht im Vordergrund stehen – und wenn doch, dann um Möglichkeiten einzuführen, mit Stress, Ruhelosigkeit, Konzentrationsproblemen umzugehen.

So geschieht das in den Geschichten vom Wolken Schloss. Wir erleben etwas und lernen dabei ganz nebenbei Möglichkeiten zur Bewältigung von Stress kennen, Möglichkeiten herunterzukommen, ruhiger zu werden – oder Möglichkeiten, uns besser zu konzentrieren, um achtsamer zu sein.

Solche Geschichten fördern interessanterweise auch Fantasie und Kreativität. Vielleicht weil diese am besten in einer entspannten Atmosphäre gedeihen. Und die Resilienz wird gefördert, die Widerstandskraft gegen Belastungen.

Entspannungsgeschichten für Kinder haben sich weit verbreitet. Anfangs waren sie dafür gedacht, ein konventionelles Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation für Kinder vorzubereiten oder zu verlängern. Das kann auch heute noch ihre Aufgabe sein. Man erkannte aber bald ihren eigenständigen Wert für die Entspannung von Kindern.

Über das Einflechten von Entspannungsmomenten in die Geschichten werden auch Kinder erreicht, denen solche Entspannungsweisen bisher unbekannt waren. Und die Themen von Geschichten können um Entspannung kreisen, können Kindern zeigen, wie sich Entspannung herstellen lässt.

In Entspannungsgeschichten lassen sich weitere Elemente einbauen, nämlich *Merksprüche*, eine Anleihe aus der Vorsatzbildung des Autogenen Trainings für Erwachsene. ‚Mit Mut geht's gut' oder ‚Konzentriert geht's wie geschmiert' sind zwei besonders bekannt gewordene Merksprüche. Das Kind soll sich den Merkspruch, der ihm am hilfreichsten erscheint, zu eigen machen und in Stress-Situationen tief in sich hinein sagen – am besten, während es sich entspannt.

In den Geschichten wird außerdem immer wieder Natur dargestellt. Es hat sich nämlich gezeigt, dass der Umgang mit Natur, auch bereits von Natur in Geschichten, zur Entspannung beiträgt und seelische sowie körperliche Gesundheit unterstützt.

Dieses Buch enthält eine Serie mit 25 Geschichten, die *Entspannungsgeschichten vom Wolkenschloss*. Diese eignen sich gut für Vorschul- und Grundschulalter. Die Geschichten können als eigenständige Entspannung vorgetragen werden. Dann werden sie gelesen, so wie sie unten aufgeführt sind.

Der Rahmen unserer Geschichten bleibt immer ähnlich, mit einer Einführung, dem Wolkenschloss, und mit dem blauen Sofa gegen Ende der Geschichte, auf dem wir eine Entspannung durchführen.

Gleich bleibende Elemente sind wichtig für die Entspannung, sie beruhigen und geben Halt über die Vertrautheit, die das Bekannte vermittelt.

Die erste Geschichte führt das Wolkenschloss ein. Ansonsten bauen die Geschichten nicht aufeinander auf,

können also nach dieser Einführung auch in anderer Reihenfolge gelesen werden.

Der Entspannungsteil gegen Schluss jeder Geschichte sollte besonders langsam und mit Pausen gelesen werden. Am besten beginnt die Verlangsamung beim Sprechen bereits etwas vorher, am Beispiel der ersten Geschichte bei *„Ihr legt euch auf das große blaue Sofa im Burghof. Du schließt deine Augen.“*

Im Anschluss an den Entspannungsteil kommt die Rücknahme der Entspannung. Das ist wichtig, wenn anschließend wieder etwas Aktiveres gemacht werden soll. Wird die Entspannungsgeschichte dagegen abends im Bett vor dem Schlafen gelesen, entfällt das und die Geschichte endet mit dem Entspannungsteil – und einem guten Schlaf.

Die Entspannungsgeschichten lassen sich in dieser Weise einzeln verwenden. Sie können auch an das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation für Kinder angehängt werden. Dann wird zuerst das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation durchgeführt und vor der Rücknahme der Entspannung die Geschichte gelesen. Der in den Geschichten vom Wolkenschloss am Ende *kursiv* gesetzte Textteil entfällt dann einfach.

Die Verbindung mit dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation muss nicht sein. Der Entspannungsteil am Ende jeder Geschichte erfüllt auch diesen Zweck.

Wenn die Geschichten selbstständig verwendet werden, ohne zusätzliches Entspannungsverfahren, wie lassen sie sich dann am besten einsetzen?

Überlegen Sie, wann am Tag die beste Gelegenheit für die Geschichten vom Wolkenschloss ist. Oft ist das die Gutenachtzeit. Kinder genießen es, wenn ihnen noch etwas vorgelesen wird oder wenn sie selbst noch etwas lesen.

Die Entspannung kann unterstützt werden, wenn etwa eine Ruhe-Kerze (beispielsweise ein Teelicht) entzündet

wird. Das ist dann Signal, dass etwas Besonderes folgt.

Vielleicht haben Sie mit Ihrem Kind auch ein anderes Signal für den Beginn der Entspannung.

Eine weitere Möglichkeit für die Entspannungsgeschichten wäre vor den Hausaufgaben. Es hat sich nämlich gezeigt, dass Entspannung die schulische Leistung unterstützen kann, durch Verbesserung der Konzentration.

Entspannungsgeschichten sind eine ausgezeichnete Weise, Entspannung kindgerecht zu ergänzen oder ganz in Geschichtenform durchzuführen. Ich wünsche, dass die Geschichten auch Freude machen, denn damit erst wird die Entspannung vollkommen.

Volker Friebe



# Die Geschichten

## Das Wolkenschloss

Stell dir vor, du liegst auf einer weiten Wiese und hast die Augen geschlossen. Gras wiegt im Wind. Vögel singen. Du spürst die Ruhe in dir ... Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein ...

Ein Windhauch weht über dein Gesicht - und schon tanzt ein Schmetterling vor deiner Nase. Auf und ab, hin und her - du meinst fast, dass er dir zuzwinkert.

Jetzt flattert er davon. Und schaut zurück, ob du ihm folgst.

Du gehst hinter dem Schmetterling über die Wiese. Vor dir bilden sich Wolken, wie Stufen. Die unterste schwebt dicht über dem Gras. Auf der obersten erhebt sich das Wolkenschloss.

Der Schmetterling flattert weiter, die Wolkenstufen hinauf, dem Schloss zu.

„Mit Mut geht's gut“, sagst du tief in dich hinein.

Du gehst die Stufen zum Wolkenschloss. Das Tor steht weit offen. Du trittst ein. Trompeten schmettern.

„Willkommen!“ Im Schlosshof der kleine Mann trägt eine Krone. In den Händen hält er eine goldene Gießkanne. „Ich bin der kleine König Ferdinand. Willkommen im Wolkenschloss!“ Er blinzelt dir freundlich zu. „Wenn du Ruhe und Kraft brauchst, hier findest du sie. Du kannst immer hierher kommen, so oft du willst. Schau dich um! Mieze, meine königliche Vertraute, wird dich begleiten.“

Der kleine König deutet auf eine Katze neben sich. Sie ist ganz weiß, bis auf die großen grünen Augen. Sie gähnt. Der kleine König gießt das letzte Gänseblümchen des Rasens und verschwindet in seinen Gemächern.

Mieze führt dich durchs Schloss.

Zuerst besucht ihr die Küche, wo der Koch gerade eine Suppe für den König zubereitet. „Hinaus, hinaus, sonst kocht sie über!“, ruft er, als Mieze kosten will.

Im Verlies wirbelt Staub. „Leider steht es leer, seit das letzte Gespenst ausgewandert ist“, schnurrt Mieze. „Ich hoffe, es kommt zurück.“

Ihr schaut in die Schatzkammer – da erhebt sich ein Drache von einer offenen Truhe. Er blinzelt mit seinen Lidern und öffnet das Maul. Lodert da nicht eine Flamme in seinem Rachen? Schnell schließt du die Tür wieder.

Mieze schnurrt. „Das war Fridolin, der Schlossdrache. Die Schatztruhe ist sein Lieblingsplatz.“

Im Rosengarten schneidet gerade Esmeralda, die Nichte des Königs, mit ihren Freundinnen alle Blüten ab. Scheren klappern. Die Mädchen kichern dabei. „Das gibt Rosenblütentee“, schnurrt Mieze. „Igitt-igitt – aber die Königin liebt ihn.“

Das Bild eines Segelschiffs hängt über einer Tür. „Da wohnt Kapitän Sturm“, schnurrt Mieze. „Einst fuhr er über alle sieben Meere. Nun hat er sich im Wolken Schloss zur Ruhe gesetzt. Vielleicht besuchen wir ihn mal.“

Im Rittersaal bestaunst du die Waffensammlung. Die Schwerter und Schilde, die Lanzen und Rüstungen sind klein. Du fragst Mieze nach den großen Trichtern, die an den Wänden hängen.

„Das sind Wolkenbläser“, schnurrt sie. „In früheren Zeiten wurden damit feindliche Wolkenburgen abgewehrt. Du bläst hinein, die Trichter verstärken deinen Atem, der Sturm treibt die Wolkenburgen davon.“

Ihr steigt auf einen der Türme und schaut auf das Wolkenmeer. Mieze zeigt dir die Stufen hinab in die blauen Länder. „Dort gibt es manche Abenteuer“, schnurrt sie.

Du siehst ein Land, in dem die Blätter der Bäume durchsichtig sind, wie Glas, und der Wind lauter Lieder tönt.

Du siehst ein Land, in dem es nirgendwo Straßen gibt und die Menschen mit Federschwingen fliegen.

Du siehst ein Land, in dem die Tiere die Herrschaft übernommen haben und ein Schmetterling König ist.