

Ab in den Lavendelgarten

Eine Fantasiereise fürs Krippenteam

FANTASIEREISEN SIND NICHT NUR für Kinder eine Möglichkeit, um zur Ruhe und zu positiven Gedanken zu finden. Für viele Menschen stellt eine reine (ungeführte) Meditation eine Herausforderung dar. Ganz anders die Fantasiereise: Lassen Sie sich einfach durch die Geschichte führen! Lesen Sie sie doch im Team vor, während im Hintergrund eine Entspannungsmusik mit Grillen und Zikaden (siehe Tipp) läuft und Lavendelduft (Diffuser oder Duftlampe) durch den Raum weht ...

■ von Tina Scherer

Als du aus dem Auto steigst, ist es angenehm warm und ein leichter Wind weht durch deine Haare. Hörst du die Zikaden? Sie begrüßen dich auf deiner kleinen Wanderung. Der Boden unter deinen Füßen ist ebenfalls warm, ein kleiner Pfad führt dich an ein Gartentor. Im Garten hörst du schon das Summen und Brummen von Bienen. Und dann riechst du es: Der Lavendel blüht. Sein Duft liegt würzig in der Luft.

Nimm doch Platz! Vor dir siehst du eine Bank mitten zwischen den Lavendelsträuchern. Es ist angenehm hier, nicht zu heiß, denn ein großer Baum breitet seine Zweige über die Bank. Lass deinen Blick über die Lavendel-

blüten wandern. Ihre Köpfe – blau und lila – neigen sich im leisen Wind.

Wie fleißig die vielen kleinen Fluginsekten sind, die um die Blüten herumsummen! Das Summen vermischt sich mit dem Geräusch der Grillen und Zikaden im Baum über dir. Bleib noch ein bisschen und lausche auf die Geräusche. Hörst du, wie der Wind in den Blättern des Baumes spielt? Riech noch einmal den Lavendel, spür die Wärme und den Wind auf deiner Haut.

Jetzt ist es Zeit, wieder heimzukehren. Du bist am Gartentörchen angelangt und öffnest es. Dreh dich noch einmal um und bedanke dich für den Aufenthalt in diesem Garten. Bald schon kannst du ihn wieder besuchen.



Musik-Tipp:

■ Entspannungszeit: Grillen & Zikaden mit sanfter Hintergrundmusik. Media Sound Art, 2019 über: www.qobuz.com

Noch mehr Fantasiereisen:

■ Sie möchten lieber auf eine einsame Bergspitze gedankenreisen? Dann schauen Sie bei www.krippenkinder.de rein und laden sich die Fantasiereise-Texte herunter!