

Eine Fantasiereise mit allen Sinnen

Alter: ab 3-4 Jahren (je nach Entwicklung)
Anzahl: 6-12 Kinder

Sie brauchen:

- sieben verschiedene Einmachgläser (mit Deckel)
- eine Gießkanne mit Wasser
- Essenzen: Rosenduft, Flieder, Lavendel, Kamille
- eine Schüssel mit Erde
- Fotos von den entsprechenden Blumen

Selbstbewusstsein – sich selbst erleben, die Welt erfühlen und alles ganz bewusst wahrnehmen. Unsere Haut umhüllt unseren Körper. Sie spürt die Wärme der Sonne und die Kühle des Windes. Unsere Hände befühlen die Welt, ihre Formen, ihre Beschaffenheit – von weich bis kantig und hart. Unsere Augen zeigen uns Bilder voller Farbenpracht, unsere Ohren hören die Töne einer vielfältigen Welt und unsere Nase riecht die tollsten Gerüche ...

Mit den Kindern einen kleinen Ausflug auf eine Wiese oder in einen Blumengarten machen. Speziell auf die Düfte der Blumen verweisen, auf ihre Formen und Farben.

Wonach riecht es hier?

Die Kinder sitzen auf Stühlen in einem Kreis zusammen und sollen über das Erlebnis mit den Blumen erzählen. Anschließend wird ein kleines Duftspiel gemacht.

In fünf Einmachgläser Wasser einfüllen. In ein Glas nur Wasser, in die anderen je nach Wunsch einige Tropfen Duftöl geben, anschließend verschließen. In die letzten beiden Gläser etwas Erde einfüllen.

Die Bilder der Blumen auf dem Boden verteilen.

Die Kinder riechen an den mit Wasser gefüllten Gläsern. Sie sollen beschreiben, nach was sie riechen.

Mit den Kindern durchgehen, welches Bild zu welchem Duft gehört. Später kann man daraus auch ein kleines Spiel machen. Die Kinder sollen die Bilder dann selbst den entsprechenden Gläsern zuordnen. Dabei können ruhig auch mehr Gläser mit reinem Wasser dabei sein.

Nun werden die Gläser mit der Erde geöffnet, wieder sollen die Kinder daran riechen. Anschließend wird in ein Glas mit Erde etwas Wasser gegossen – verändert sich nun der Geruch?

Wichtig: Zwischendurch immer eine kleine Pause einlegen, damit die Nase wieder einen neuen Geruch aufnehmen kann, und die Gläser außerdem gut zuschrauben.

Tipp

Im Sommer kann man richtige Duftblumen (bzw. „Stinkeblumen“ wie die Tangetes (Studentenblume)) aussuchen und mit den Kindern durchgehen.

Meditation

Stellt euch vor, wir befinden uns wieder auf der Blumenwiese. Es ist angenehm warm. Allerdings sind wir nicht die Besucher, sondern wir sind nun die Blumen. Eure Füße sind die Wurzeln und die sind fest verwachsen in der Erde. Euer Körper ist der Blumenstängel, eure Arme sind die Blätter und euer Kopf wird zur Blüte.

Und? Spürt ihr, wie warm die Sonne scheint? Und der Wind – oh, er streichelt sanft um eure Blüten, und euren Blumenstängel ... er wiegt euch hin und her ...

Nun seid ihr eine Rose. Stellt euch vor, was für ein toller Blätterkranz um euren Kopf herum ist und wie toll er duftet! Könnt ihr den tollen Rosenduft riechen? Und seht ihr, was für eine tolle Farbe er hat? Und wie toll sich die Blätter anfühlen?

*Je nach Reaktion der Kinder die Gerüche näher beschreiben, auf die Kinder eingehen.
Anschließend auf die gleiche Weise die anderen Blumendüfte durchgehen.*

Nach einer Weile werden die Blumen durstig. Sie wünschen sich Regenwasser. Und schon kommen die ersten Wolken herbei geeilt. Die Regentropfen springen aus den Wolken und tanzen lustig zur Erde. Zuerst tropfen die Regentropfen auf eure Blüte. Die Blätter bewegen sich dabei sanft, es ist, als ob der Wind mit euren Haaren spielt.

Dann rutschen die Regentropfen an eurem Blumenstängel entlang, ganz langsam. Und schließlich tauchen die Regentropfen ins Erdreich ein. Oh, und wie die Erde nun zu duften beginnt – könnt ihr es riechen, den tollen Duft der Erde?

Unsere Wurzeln nehmen das Wasser auf und beginnen zu wachsen. Weiter und immer weiter breiten sich unsere Wurzeln in der Erde aus.

Wir fühlen uns dabei immer sicherer und immer geborgener. Es ist ein ganz tolles Gefühl, so sicher und fest in der Erde zu stehen und von oben von der Sonne gewärmt zu werden.

Nach der Meditation mit den Kindern die Gefühle durchgehen. Die Kinder sollen versuchen zu beschreiben oder zu malen, wie sie sich gefühlt haben.

Andrea Dejon