

Advent, Advent die dritte Kerze brennt...

Kennen wir das nicht alle? Die Geschenke müssen noch besorgt werden, es ist noch längst nicht alles eingekauft und bald steht Weihnachten schon vor der Tür.

Diese Woche soll es um Entspannung gehen: einfach mal abschalten und den Stress und die Hektik vergessen! Hier findest du eine kleine Traumreise. Du kannst dir dazu ja vielleicht jemanden suchen, der sie dir vorliest. Ansonsten kannst du auch versuchen, sie dir beim Lesen vorzustellen. Bringe dich in eine entspannte Haltung, schließe vielleicht deine Augen und lasse die Eindrücke auf dich wirken...

Du musst immer an so viele Dinge denken die noch erledigt werden müssen?

Dann nimm dir doch Folgendes zu Herzen:

Ein Mann, der in der Meditation sehr erfahren war, wurde einmal gefragt: „Warum können Sie, obwohl Sie immer so viel beschäftigt sind, immer so ruhig und gesammelt sein?“

Der Mann gab zur Antwort: „Wissen Sie: Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Da fielen ihm die Leute ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch!“ Er aber entgegnete ihnen: „Nein, das tut ihr nicht! Denn wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr lauft, seid ihr schon am Ziel. Und wenn ihr betet, dann seid ihr mit euren Gedanken schon wieder ganz woanders!“

Weihnachtshektik

Jedes Jahr kommt, ohne Frage,
Weihnachten und Feiertage.
Es steht die Panik fest im Raum,
wir brauchen noch den Tannenbaum!

Lichterketten sind so wichtig,
Lametta ist auch nicht mehr richtig.
Rote Kugeln diesmal nicht
da jeder über kupfer spricht.
Schokolade, Kuchen, Wein,
alles soll vorhanden sein!

Und wenn ich es so recht bedenke:
fehlen auch noch die Geschenke!
Menschen eilen weit und breit
durch die Straße... keine Zeit!

Plötzlich ist es irgendwie
Weihnachten und Harmonie!
Sterne glitzern, Kerzen tropfen,
Kinderaugen, Herzen klopfen!
Ach du schöne Weihnachtszeit
hier auf Erden weit und breit!

©silwester2001 reimemaschine.de

Ideen für die Gruppenstunde: Entspannung mit einer Traumreise

Verteilt eure Gruppenkinder im Raum, sodass jeder genug Platz hat. Es können sich alle in Ruhe hinlegen/setzen und eine entspannte Haltung einnehmen. Nun könnt ihr die Traumreise vorlesen. Achtet dabei auf eine ruhige, entspannte und langsame Aussprache! Und vielleicht könnt ihr nach der Geschichte gemeinsam darüber sprechen, was euch stresst und wofür ihr euch in den nächsten Tagen mehr Zeit nehmen möchtet.



Du legst den Kopf auf deine Arme,
schließt deine Augen
und wirst ganz ruhig.
Du spürst deinen Atem.

Stelle dir vor, du läufst während eines kalten Wintertages durch eine volle Einkaufsstraße. Überall sind Menschen, die hektisch an dir vorbeilaufen. Sie sind in dicke Jacken eingepackt und tragen viele Tüten mit sich herum. In der Ferne vernimmst du den Geruch von gebrannten Mandeln und anderen Leckereien. Du gehst ein Stückchen weiter. Um dich herum befinden sich jetzt viele Buden und Stände, du bist auf einem Weihnachtsmarkt! Zwischen zwei Buden biegst du rechts ab: die Stimmen der Menschen werden dumpfer und leiser. Du gehst langsam durch eine ruhige und abgelegene, aber hell erleuchtete Gasse. Aus der Ferne folgt dir immer noch der schöne Geruch des Weihnachtsmarktes. Hier ist es viel entspannter und ruhiger als gerade eben.

Die Menschen schlendern hier in aller Ruhe an den Schaufenstern entlang. Auch du schaust dich um und findest auf der linken Seite eine kleine Bäckerei. Davor steht ein riesiges, verziertes Lebkuchenhaus. Du drehst dich nach links und trittst ein. Im Inneren der kleinen Bäckerei ist es sehr gemütlich und warm. Es schaut aus wie vor hundert Jahren. Im Ofen knistert das Feuer und es gibt hier noch nicht einmal ein Telefon! Du merkst, wie sich dein Körper wieder angenehm aufwärmt. Rechts sind ein paar Bänke und Tische mit Kerzen, an denen Menschen gemütlich Kaffee trinken und Kuchen essen. Links befindet sich die Theke mit ganz vielen Leckereien. Was kannst du entdecken? Plätzchen, Gebäck, kleine Lebkuchenhäuser und natürlich Brötchen und Brot. Es riecht herrlich nach Lebkuchen, Zimt und Zucker. Die nette Bäckerin nimmt dich mit in die Backstube. Auch die Backstube ist gemütlich klein und schön warm. Überall liegen kleine Teighaufen

und Mehl herum. Hinten links in der Ecke steht der Ofen. Du schaust in den Ofen und siehst viele Plätzchen. Kleine, große, dunkle und helle Plätzchen. Du probierst eines und lässt es auf der Zunge zergehen. Es schmeckt herrlich! Du nimmst noch eine Tüte voll mit und verlässt die Bäckerei mit der freundlichen Bäckerin wieder. Du biegst nach rechts in Richtung Weihnachtsmarkt ab und gehst noch ein Stück durch die helle Gasse. Schneeflocken fallen vom Himmel und werden spiegeln sich wie Kristalle im Licht der Straßenlaternen. Du wirst vom Duft der dir entgegen kommt geleitet. Langsam werden die Stimmen der Menschen wieder lauter.

Auch du öffnest langsam deine Augen wieder. Strecke dich ein wenig und komme wieder zu dir...