

Der gefallene Stern

(Alter 4-6 Jahre)

Vorkommende Asanas: Katze, Schlange, Berg, Turm, Baum, Eule, Gorilla (Atemübung)

Mitte: Blaues Tuch, Sterne, Mond

Begrüßung:

Namasté... Nase in den Klee/Schnee/Tee

Stillebrille / Koshi oder Klangschale

Fragerunde:

Nacht... was fällt Dir dazu ein an Geräuschen, Gerüchen, Licht, welche Tiere sind nachtaktiv?

Einstimmung:

Rücken an Rücken, Augen schließen, Atem spüren, Musik mit Nachtgeräuschen, kleine Geschichte erzählen: wie sieht die Umgebung aus: Wiese, Berg, Turm, Wald

Hauptteil: Ich muss euch erzählen, was ich heute Nacht erlebt habe! Ich lag in meinem Bett und hab tief und fest geschlafen, als ich auf einmal durch ein lautes Geräusch geweckt wurde! Was war das?

(-> mit einbeziehen: was könnte das gewesen sein?..)

Ich bin aufgestanden [aufstehen, räkeln, was überstreifen (Anziehbewegungen), ans Fenster gehen, mit dem Fernglas (Hände vor die Augen) rausschauen (Was siehst Du?..)]

Da, ganz da hinten kann ich was erkennen!! Moment mal, was ist denn das? Das kann doch nicht sein, oder? Doch, doch, da liegt tatsächlich ein Stern!!!

Yogastern: Schmetterlingssitz, Hände halten die Füße, alle Zacken einmal durchzählen (Knie, Fußspitzen, Kopf usw.)

Und dieser Stern sitzt auf der Erde und weint... hörst Du das? (Leise sein, hören...)

Ich wollte schon los und zu ihm hin, da habe ich aber gesehen, dass noch etwas anderes, ein Tier, auf dem Weg zu dem Stern ist! Was könnte das sein? ... Richtig, eine Katze!

Katze: Räkeln, strecken, Katze/Kuh...

Die Katze geht zu dem Stern und fragt ihn: Nanu kleiner Stern, wo kommst Du denn her?

Der Stern antwortet schluchzend: „Ach liebe Katze, ich war mit meinen Eltern oben am Himmel und mir war sooo langweilig... da habe ich angefangen Quatsch zu machen (hin und her wiegen), und Mama und Papa haben noch gesagt: „Bitte pass auf, kleiner Stern!“ Aber ich habe nicht gehört und bin vom Himmel gefallen (aufrichten, dann nach vorne sacken) und nun weiß ich nicht, wie ich zurück kommen soll... Kannst Du mir vielleicht helfen?

Die Katze überlegt: Hm.. Ich habe eine gute Idee!! Komm kleiner Stern, kletter´ auf meinen Rücken und ich bring dich hoch auf den Berg, von da aus kannst Du ganz sicher den Himmel erreichen!!“ Kinder/Eltern sind Katzen (oder je nachdem kann ein Kind auch auf den Rücken der Eltern) und laufen los, richten sich dabei immer weiter auf bis sie gerade stehen... Strecken sich nach oben... noch höher und noch höher...

Aber es reicht nicht!! Katze entschuldigt sich... kleiner Stern weint....

Da schleicht ein weiteres Tier durch das Gras... Was könnte das sein? Richtig, eine Schlange!!

Schlange: Cobra zsss zsss (gern auch durch den Raum kriechen/robber)

Die Schlange kriecht zu dem Stern hin und fragt ihn: Nanu kleiner Stern, wo kommst Du denn her?

Der Stern antwortet schluchzend: „Ach liebe Schlange, ich war mit meinen Eltern oben am Himmel und mir war sooo langweilig... da habe ich angefangen Quatsch zu machen (*hin und her wiegen*), und Mama und Papa haben noch gesagt: „Bitte pass auf, kleiner Stern!“ Aber ich habe nicht gehört und bin vom Himmel gefallen (*aufrichten, dann nach vorne sacken*) und nun weiß ich nicht, wie ich zurück kommen soll... Kannst Du mir vielleicht helfen?

Die Schlange überlegt: Hm... Ich habe eine gute Idee!! Komm kleiner Stern, kletter´ auf meinen Rücken und ich bring dich hoch auf den Turm, von da aus kannst Du ganz sicher den Himmel erreichen!!“

Turm = Kerze

Als Schlange los kriechen, dann jeder auf seine Weise auf den Rücken kommen und die Beine lang lang nach oben strecken...

Aber es reicht nicht! Die Schlange sagt, es tut ihr leid, der Stern weint...

Da höre ich auf einmal was durch die Lüfte rauschen... Was könnte das sein? Richtig! Eine Eule!

Eule: Stehen, mit dem Flügeln schlagen (langsam) und dabei den Oberkörper nach links oder Rechts drehen (schuhu, schuhu sagen)

Die Eule landet neben dem Stern. (*langsam zur Landung ansetzen/Flügel einklappen, ins Sitzen kommen*) und fragt ihn: Nanu kleiner Stern, wo kommst Du denn her?

Der Stern antwortet schluchzend: „Ach liebe Eule, ich war mit meinen Eltern oben am Himmel und mir war sooo langweilig... da habe ich angefangen Quatsch zu machen (*hin und her wiegen*), und Mama und Papa haben noch gesagt: „Bitte pass auf, kleiner Stern!“ Aber ich hab nicht gehört und bin vom Himmel gefallen (*aufrichten, dann nach vorne sacken*) und nun weiß ich nicht, wie ich zurück kommen soll... Kannst Du mir vielleicht helfen?

Die Eule überlegt: Hm... Ich habe eine gute Idee!! Komm kleiner Stern, kletter´ auf meinen Rücken und ich flieg so hoch ich kann und noch viel höher!! Dann kannst Du ganz sicher den Himmel erreichen!!“ Also klettert der kleine Stern auf den Rücken der Eule und sie fliegen los (*aus der Hocke langsam aufrichten und mit „schuhu“ und Drehbewegungen immer höher „fliegen“*). Sie fliegen hoch und höher und noch höher und noch höher!!! Aber: es reicht nicht!

Sanft landet die Eule wieder, es tut ihr leid, der Stern weint.

Plötzlich laute Geräusche aus dem Wald... Was ist das??? Da kommt ein Gorilla aus dem Wald und brüllt ganz laut und wütend.

Gorilla: Breitbeinig hinstellen, ein klein wenig in die Knie gehen, tief atmen und dann laut brüllen und auf die Brust trommeln (Fragen: hat Dich heute was besonders geärgert?... diesen Ärger „rausbrüllen)

Der Gorilla sieht den Stern: „Nanu, kleiner Stern, was machst Du denn hier?“

Der Stern erzählt seine Geschichte...

Der Gorilla überlegt und sagt dann: „Ich habe eine gute Idee!! Komm, kleiner Stern, kletter auf meinen Rücken und wir suchen den größten Baum in meinem Wald. Dort bring ich Dich hoch und von da kannst Du ganz sicher den Himmel erreichen!“

Der Stern klettert auf den Gorilla, nochmal laut brüllen und dann geht es los (erst Kletterbewegungen, dann zum „Baum“ wachsen) Recken, strecken!!!

Aber es reicht wieder nicht... Der kleine Stern ist traurig, dem Gorilla tut es leid...

Plötzlich ein sanftes Rauschen in der Luft... Mama und Papa landen neben dem kleinen Stern!! Große Freude und Umarmungen!! „Es tut mir leid, dass ich nicht auf Euch gehört habe! Seid ihr mir böse?“

„Nein, kleiner Stern. Du hast so viel gelernt heute: dass wir Dir Dinge, sagen, um Dich zu schützen und nicht um Dich zu ärgern! Dass Du, wenn Du den Mut hast zu fragen, immer Hilfe finden wirst! Und jetzt komm kleiner Stern, wir bedanken uns bei allen, die Dir geholfen haben!“

*„Rückwärts“ (wer weiss noch wer alles dabei war ;.-)?) alle „abfliegen und sich bedanken:
Gorilla*

Baum
Eule
Turm
Schlange
Berg
Katze

Die 3 Sterne fliegen wieder zurück an den Himmel. Und vielleicht, wenn Du das nächste Mal in den Nachthimmel schaust, kannst Du 3 Sterne erkennen, einen kleinen und 2 große, die ganz nah beieinander sind ☺

Abschlussgeschichte:

Lege Dich entspannt hin, atme ein und strecke Dich dabei ganz lang nach oben und unten. Halte kurz, und entspanne dann beim Ausatmen komplett.

Stell Dir nun vor Du bist die Sonne, die gerade aufgeht. Du bist wohligh warm und strahlst in angenehme Wärme aus.

Als erstes streifen deine warmen Lichtstrahlen den Berg. Er ist noch ganz kühl und liegt tief im Schatten der Nacht. Zuerst berühre sie die Bergspitze, auf der noch ein wenig Winterschnee liegt. Langsam wandern sie weiter über die schroffen Steine, bis hin zum ersten grünen Gras und den Büschen. Auf einem kleinen, flachen Stein liegt eine schlafende Katze. Als deine warmen Strahlen sie streifen beginnt sie ihre kleinen Beinchen nach allen Seiten auszustrecken. Dann wölbt sie den Rücken nach oben, danach streckt sie ihn durch und öffnet schließlich die Augen. Sie blinzelt Dir einmal kurz Du, und verschwindet dann in Richtung Tal davon.

Deine Strahlen streichen sanft über den Wald, der gerade erwacht. Sie berühren die Blätter und Zweige einer großen, alten Eiche in der das Nest einer Amselfamilie ist. Deine Sonnenstrahlen kitzeln die kleinen Amselbabies, die dicht aneinander gekuschelt geschlafen haben. Die kleinen Vögel, kneifen noch einmal fest die Augen zusammen, dann schütteln sie ihre Federn, recken und strecken sich. Sie öffnen die Augen und begrüßen Dich und den Tag mit fröhlichem Zwitschern.

Deine Strahlen wandern haben schon bald das Tal erreicht. Dort auf der Blumenwiese liegt noch alles im Schatten. Die Blümchen haben ihre Blütenköpfe noch fest geschlossen und kühle Tautropfen der Nacht schimmern auf den Grashalmen. Als deine Sonnenstrahlen beginnen sanft über die Blüten zu streichen, recken die Blümchen sich Dir entgegen und langsam, Blume für Blume, öffnen sie ihre Köpfchen Blütenblatt für Blütenblatt.

Von den Grashalmen, die Deine Strahlen berühren, rollen die Tautropfen auf die Erde und sickern ins warme Erdreich.

Nach und nach beginnt so die Wiese zu erwachen und immer bunter zu werden: rot, blau, gelb, weiß, lila, rosa... Alle Farben die Du Dir vorstellen kannst.

Als letztes erreichen deine Strahlen den tief gelegenen Fluss. Das Wasser fließt kühl und klar zwischen großen und kleinen Steinen entlang. An manchen Stellen bilden sich kleine Strudel, die in deinem Sonnenlicht wie kleine Kreisel zu glitzern beginnen.

Die Fische haben im Dunkeln hinter kleinen Felsen geschlafen. Nun, wo es hell wird werden sie wach, strecken die Flossen und kommen kurz an die Oberfläche um Dich, die Sonne zu grüßen. Dann flitzen sie durchs glitzernde Wasser davon.

Die Frösche haben auf den Blättern einer Lotusblume geschlafen, eng aneinandergeschmiegt. Nun wärmst Du sie mit deinen Strahlen. Die Frösche strecken daraufhin ihre langen Beinchen nach allen Seiten aus, öffnen das Mäulchen und strecken ihre langen Zungen so lange sie können raus! Dann hüpfen sie mit einem geschmeidigen Sprung und einem leisen „platsch“ ins Wasser.

Deine Strahlen haben nun die ganze Welt geweckt und der Tag könnte schöner nicht sein 😊 Du lächelst zufrieden, und blinzelt allen Lebewesen, allen Tieren, Pflanzen und Menschen auf der Erde freundlich zu und freust Dich, dass sie sich so sehr über Dich und deine Wärme freuen.