

# Der Herbstspaziergang

Eine Entspannungsgeschichte für Kinder  
 von Ilka Köhler

Lege dich bequem auf den Rücken ... decke dich zu ... schließe deine Augen ... und komme mit mir mit ... auf eine Reise ... Spüre deinen Körper ... horche in dich hinein ... Achte darauf ... ob du eine angenehme Haltung hast ... oder ob dich etwas drückt ... oder sich unbequem anfühlt ... Dann rücke dich noch einmal zurecht ... und lausche ... auf die leise Musik ... im Hintergrund ... Versuche ... allmählich ... zur Ruhe zu kommen ... Atme dabei ... tief ... durch deine Nase ein ... und ... durch deinen geöffneten Mund ... wieder aus ... Immer weiter ... ein ... und aus ... ein ... und aus ...

Stelle dir nun vor ... du bist ... mit deiner Mama ... draußen an der frischen Luft ... und der Herbstwind ... weht dir sacht um die Nase ... Du machst den Reißverschluss von deiner Windjacke ... bis zum Kinn zu ... so dass dir nicht kalt wird ... und fasst deine Mama an die Hand ... Gemeinsam ... lauft ihr den Bürgersteig ... in Richtung Park entlang ...

Im Park angekommen ... siehst du ... wie der Herbstwind ... nach ... und nach ... die Blätter ... von den Bäumen weht ... Langsam ... segeln sie durch die Luft ... bis sie schließlich ... auf der Erde landen ... Dort ... hat sich schon ein richtiger Blätterteppich angesammelt ... Rote ... gelbe ... und braune Blätter ... liegen kreuz ... und quer durcheinander ... Blätter ... von all den verschiedenen Bäumen ... die hier im Park wachsen ... Du entdeckst Ahornblätter ... und Blätter von Eichen ... und von Kastanien ... Du lässt die Hand ... deiner Mama los ... und gehst ... auf den von Blättern bedeckten Rasen zu ... Mit deinen Füßen ... raschelst du durch die Blätter ... und gehst hin ... und her ... und die Blätter ... rascheln dabei immer weiter ...

Ihr habt extra eine Einkaufstüte mitgenommen ... und nun sammelst du ... ganz unterschiedliche Blätter ein ... um damit zuhause ein schönes Bild zu kleben ... Du hast jetzt ... ein gelbes Eichenblatt ... ein braunes Blatt ... von einer Kastanie ... und allerlei rote Blätter ... von der Buche gesammelt ...

Auch einige ... von den umherliegenden Kastanien ... steckst du in die Tüte ... Manche Kastanien ... haben noch ihre stachelige Hülle um ... und sehen aus ... wie kleine Igel ... Diese Hüllen ... möchtest du mit nach Hause nehmen ... und für eure Herbstdekoration verwenden ... Vorsichtig ... fasst du eine ... nach der anderen an ... um dich an ihnen ... nicht zu picken ...

Jetzt gehst du langsam ... einige Schritte weiter ... und unter der großen ... uralten ... Eiche ... sammelst du noch ... nach ... und nach ... einige besonders schöne Eicheln ... in die Tüte ... Damit ... kannst du später ... kleine Tiere basteln ... Allmählich ... wird die Tüte nun voll ... und immer voller ...

Du bringst die nun sehr volle ... schwere Tüte ... zu deiner Mama ... und bittest sie ... dir beim Tragen zu helfen ... Gemeinsam fasst ihr sie an ... und macht euch ... ganz in Ruhe ... auf den Heimweg ... Dabei ... bist du in Gedanken ... schon beim Basteln ... und du überlegst dir ... welche Tiere du ... mit deinen Herbstschätzen ... gestalten kannst ... Auch du kannst jetzt noch überlegen ... welche Tiere ... du schon einmal aus Eicheln ... oder aus Kastanien ... gestaltet hast ...

Erinnere Dich ... wie diese aussahen ... und wie du sie gebaut hast ... Während du ... auf die Blätter und Eicheln geachtet hast ... bist du völlig zur Ruhe gekommen ... Jetzt ... bist du vollkommen entspannt ... Verabschiede dich nun ... von deinen Erinnerungen ... und komme langsam wieder zurück ... von deiner Reise ... Spüre die wohlige Wärme ... die dich umgibt ... Du liegst wieder hier ... im Raum ... unter deiner kuscheligen Decke ... und öffnest ... ganz allmählich ... deine Augen ... Atme weiter bewusst ein ... und aus ... gähne einmal kräftig ... streiche deine Augen aus ... und recke ... und strecke dich ...

