



Von Iris Jahns

Methoden-
schatz
www.frauke-niehues.net

Thema: Sicherheit, Mut und Vertrauen | **Alter:** ab 3 Jahren | **Dauer:** ca. 5–7 Minuten

Ich weiß nicht, ob Du weißt wie ein kleiner Bär aussieht. Er ist braun und hat ein kuscheliges, weiches Fell, ein Bär hat Augen und Ohren. Der kleine Bär hat keine Hände und Füße er hat Beine und Tatzen und er mag Beeren, Früchte, Nüsse, Gräser, Wurzeln und Pilze.

Tagsüber geht er aus seiner Höhle auf Entdeckungsreise und, und weil er noch so klein ist ruht er sich immer mal zwischendurch aus.

Dafür sucht er sich ein gemütliches Plätzchen, so wie Du jetzt Dich mit einer Decke einkuscheln kannst so kann der der kleine Bär es an einem gemütlichen Plätzchen mit seinem Fell einkuschelt.

Und dann liegt der kleine Bär da und kann einfach zuhören was da ist.

So wie Du Dich jetzt einfach in Deine Decke kuscheln und zuhören kannst.

Vielleicht hörst Du noch Geräusche während ich Dir die Geschichte von dem kleinen Bären erzähle, der neugierig vor seine Höhle rumspringt und die Welt entdecken möchte.

Die Sonne scheint warm auf die kleine Wiese, mit dem schönen grünen Gras vor seiner Höhle. Die Wiese riecht nach frischem Gras und hat viele bunte Blumen, rote, gelbe, blaue Blumen.

Der kleine Bär springt ins frische, grüne Gras. Er rollt sich hin und her, streckt seine Tatzen in die Luft und freut sich über den schönen Tag. Und dass die Sonne sein kuscheliges weiches Fell wärmt.

Da setzt sich ein wundervoller bunter Schmetterling auf seine kleine etwas feuchte Nase.

„Hatschi!“

Er fragt den Schmetterling, ob er mit Ihm spielen möchte und der Schmetterling setzt sich auf den Rücken des Bären beide entdecken auf der Wiese einen kleinen Käfer, sie riechen an den die bunten Blumen und jede Blume riecht anders. Einen Grashalm der sich im Wind bewegt.

Vielleicht kannst Du den Luftzug an Deiner Wange bemerken, so frisch, leicht und warm oder die Sonne die ganz warm auf der Haut ist.

Der kleine Bär läuft mit dem Schmetterling ein Stück weiter über die Wiese.

Plötzlich entdeckt er einen kleinen Bach.

Das Wasser glitzert in der Sonne und plätschert ganz leise.

Der kleine Bär bleibt stehen.

„Wie komme ich wohl auf die andere Seite?“, fragt er den Schmetterling.

Der Schmetterling zeigt mit seinem wunderschönen bunten Flügel auf die drei Steine die neben dem Bach liegen ... runde flache Steine.



Der erste Stein ist ganz nah.
Der kleine Bär setzt vorsichtig eine Tatze darauf.
Dann die andere.

Ein Schritt.

Er schaut nach vorne.
Auf den nächsten Stein
Noch ein Schritt.

Und noch einen Schritt und noch einen Schritt auf den nächsten Stein.

Und noch einen Schritt auf den nächsten Stein.

Und Geschafft.

Der kleine Bär freut sich.

„Das habe ich mich getraut!“

Er freut sich und hüpfte vor Freude auf und ab und singt das habe ich geschafft ...

das habe ich geschafft ...

das habe ich geschafft ...

Dabei fliegt der Schmetterling kleine Kreise um den kleinen Bärenkopf und es ist ein wohliges Summen zu hören.

Er geht weiter und entdeckt einen kleinen Hügel, den er langsam Schritt für Schritt nach oben geht, während er immer noch ganz stolz auf sich ist und dem Schmetterling erzählt, gleich, wenn ich nachhause komme erzähle ich es meiner Mama und meinem Papa.

So macht er Schritt für Schritt den Hügel hoch und atmet dabei ein und aus.

Schritt für Schritt und atmet ein und aus ganz ruhig und langsam.

Und oben angekommen war alles so klein die Blumen waren gelbe, rote und blaue Punkte, auf dem grünen Gras das wie ein Teppich aussah mit bunten Punkten darauf.

Es war ganz leicht hier hoch Schritt für Schritt.

Und er sah den Bach ganz klein als müsse er nur einen großen Schritt machen um über den Bach zu kommen so klein war er jetzt, der Bach.

Und wieder hüpfte er vor Freude oben auf dem Hügel angekommen zu sein.

Und er beschloss den Weg nach unten nicht zulaufen, sondern sich kullern zu lassen.

Ach das war schön und der Schmetterling flatterte, vor Freude über die Freude des Bären um den kleinen Bären herum.

Und flog kleine Kreise vor lauter Freude über die Freude.

Die wunderschönen bunten Flügel des Schmetterlings leuchteten dabei in der Sonne.

Unten angekommen machten sich beide auf den Weg zu der Höhle des Bären, denn das Spielen und die Entdeckungen haben ihn und den Schmetterling müde gemacht.

Sie verabschiedeten sich bis zum nächsten Mal.

Variante 1:

Als der kleine Bär bei seiner Höhle angekommen ist wartet auch schon die Bärenmutter auf ihn, voller Freude springt er zur Mama.

Der kleine Bär merkt wie er langsam müde wird und der Bärenmama von seinem Tag erzählt, das er so mutig war über den kleinen Bach zu gehen und so stark den Hügel hinaufzugehen. Er erzählt ihr das er ein Kribbeln im Bauch hatte. War das Mut fragt er die Mama und kuschelt sich in den Arm der Bärenmama?



Variante 2:

Und der kleine Bär freute sich schon darauf, bald wieder in seine gemütliche Höhle zurückzukehren und sich dort in sein weiches, warmes Fell einzukuscheln.

Vielleicht würde er später von all den schönen Dingen träumen, die er heute erlebt hatte.

Von all dem, was er schon kann ...

und vielleicht auch von all den Dingen, die er irgendwann noch entdecken und lernen wird.

Denn der kleine Bär wusste jetzt:

Ich habe schon so viel gelernt.

Ich bin gut, so wie ich bin.

Ich bin liebenswert.

Ich bin wichtig und es ist schön, dass es mich gibt

Denn ich habe schon soviel gelernt. Und ich darf noch soviel neues lernen und entdecken, ich darf neugierig sein.

Und ich darf sagen, was ich möchte ... und was ich nicht möchte.

Und vielleicht konnte er dabei sogar spüren, wie ein kleines bisschen Mut in ihm gewachsen war.

Ein Mut, der einfach bei Dir bleiben darf.

Und wenn ich früher die Geschichten vom kleinen Bären gehört habe, war ich immer neugierig, was der kleine Bär wohl zuerst wieder bewegen würde.

Vielleicht seine Pfoten ...

vielleicht seine Beine ...

oder vielleicht seinen Kopf ein kleines bisschen hin und her.

Und auch du kannst einmal neugierig sein, was sich bei dir zuerst bewegen möchte.

Vielleicht die Finger ...

die Füße ...

die Beine ...

oder den Kopf.

Und nachdem der kleine Bär so tief und erholsam geruht hatte, konnte er sich langsam wieder strecken und recken.

Ganz in seinem eigenen Tempo.

Und während der kleine Bär noch einen Moment in seiner gemütlichen Höhle bleiben darf, kannst du langsam wieder von deiner angenehmen Reise zurückkommen.

Du kannst die Geräusche um dich herum wieder hören ...

den Boden unter dir spüren ...

deinen Körper wahrnehmen ...

und wenn es für dich passt, deine Augen wieder öffnen.

Und vielleicht nimmst du von dieser Reise etwas mit:

ein kleines bisschen Ruhe,

ein kleines bisschen Vertrauen

und den Mut, zu sagen, was dir wichtig ist.