

## Vorwort

Die Geschichten von der Fly sind Vorlesegeschichten. Man kann sie für einzelne Kinder und für Gruppen einsetzen. Sie eignen sich als kurze Entspannungsübungen. Je nach Alter der Kinder wählt man kürzere oder längere Geschichten aus.

Die Fly ist eine Border-Collie-Hündin. In den Gruppen der Marburger Trainings für überaktive und unruhige Kinder ist sie als „Co-Therapeutin“ mit dabei. Wird eine Entspannungsübung gemacht, rollt sie sich auf ihrem Platz zusammen und nutzt die Ruhephase für ein kurzes Nickerchen. So bietet sie Kindern ein Modell für angemessene Entspannung. Mit Flys Hilfe gelingt es auch unruhigen Kindern, ruhig zu werden.

Die Geschichten von der Fly haben sich in der Praxis bewährt. Sie erfreuen sich unter Kindern größter Beliebtheit. Alle hören sehr gern zu, stellen sich die Erlebnisse vor und erfinden oft auch eigene Geschichten. Die meisten Geschichten sind lustig, sie sprechen aber auch häufig Probleme an, mit denen Kinder in ihrem Alltag umgehen müssen.

Dieter Krowatschek, Uta Theiling – August 2008

## **Geschichten vorlesen, Geschichten erzählen**

Schon immer, in allen Kulturen sind Kinder von Geschichten fasziniert. Sie hören mit weit geöffneten, leuchtenden Augen zu. Wenn man eine Geschichte gut erzählt, können selbst kleine Kinder ziemlich lange aufmerksam sein. Und wenn man an einer spannenden Stelle aufhört, sagen sie: „Och bitte! Noch ein bisschen!“ – Heute sitzen Kinder häufiger vor dem Fernseher und ihrer Spielkonsole. Sie konsumieren die ihnen dargebotenen Bilder. Und dennoch ist es für viele ein ganz besonderes Erlebnis, wenn ihnen jemand in gemütlicher Atmosphäre vorliest oder erzählt – dann können Bilder in ihrer Fantasie wachsen.

Dieses Buch enthält Geschichten, in denen eine Border-Collie-Hündin die Hauptrolle spielt. Manchmal passieren der Fly die unglaublichsten Dinge, dann wieder erlebt sie den Alltag in all seinen Höhen und Tiefen. Die Geschichten von der Fly spielen natürlich auch im Alltag der Kinder und sind doch so etwas wie Märchen, in denen die Fly ähnliche Probleme wie die Kinder zu lösen hat. Sie können Kindern helfen, Gefühle nachzuvollziehen und mit Situationen umzugehen, über die sie sich Gedanken machen, die sie ängstigen, besonders erfreuen, die sie ausprobieren oder mit denen sie sich auseinandersetzen wollen. Fast alle Geschichten sind aber auch lustig, weil alle Kinder gern lachen und nichts dagegen haben, auch einmal etwas zu machen, was Erwachsene verbieten, oder sogar ein wenig schadenfroh zu sein.

Die Geschichten von der Fly sind aber auch Geschichten zum Entspannen. Sie können als einfache Heranführung an „richtige“ Fantasiereisen dienen und können Kindern helfen, ruhig zu werden.

Zu unterschiedlichen Kindern passen unterschiedliche Geschichten; entsprechend sollte man eine Auswahl treffen. Die Entspannung erhebt keinen therapeutischen Anspruch. Vielmehr spielen die Geschichten im Alltag und in der Fantasie der Kinder, regen sie an, verdeutlichen manchmal Probleme und ihre Lösungen. Nicht mehr und nicht weniger.

Im Mittelpunkt aller Geschichten steht die Hündin Fly. Sie ist ein „Trainingshund“: Wenn sie in Gruppen mit überaktiven und unruhigen Kindern dabei ist, und dort wird eine Entspannungsübung durchgeführt, dann legt sich die Fly brav auf einen Stuhl, schließt die Augen und genießt (endlich) die Ruhe im Raum. Die Kinder nehmen den Hund gern als Modell: „Jetzt mache ich’s wie die Fly.“

Deshalb haben wir Geschichten von der Fly zusammengestellt. Sie erfährt und durchlebt zusammen mit den Kindern eine Reihe von Abenteuern. Und das macht die Entspannungssituation für Kinder attraktiv. Mit der Fly als Begleiterin fällt es ihnen leichter, sich auf Entspannung einzulassen.

Am schönsten ist es, wenn man mit mehreren Kindern zusammen einen Stuhlkreis bildet oder sich zu Hause mit dem Kind gemütlich hinsetzt, die CD unseres Buches auflegt und eine Geschichte langsam vorliest.

## **Grundlegendes zur Entspannung**

Viele Kinder erbringen bessere Leistungen, wenn sie etwas aufgeregter sind – das gilt aber nur, solange die Anspannung kein Dauerzustand wird. Gestresste, fahrig und ängstliche Kinder können nicht gut lernen; langfristig entwickeln sie Schulunlust und unterschiedliche Formen von Störverhalten; manche ziehen sich zurück, reagieren immer ängstlicher, zeigen psychosomatische Symptome oder werden sogar körperlich krank. Daher ist es wichtig, dass schon kleine Kinder lernen, wie man sich bewusst entspannen kann – je früher, desto besser. Entspannung unterstützt die Aufmerksamkeit, die Kinder gezielt und aufgabenorientiert entwickeln müssen.