



SingLiesel

SingLiesel kompakt

# Entspannungs- geschichten für Senioren

Natali Mallek – Annika Schneider

In  
Kooperation mit

  
*Mal-alt-werden.de*





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.  
Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-73-7

© 2019 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Bildnachweise:  
Blumen: Gizele/Shutterstock.com  
Cover-Foto: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek – Annika Schneider

# GESCHICHTEN ZUM ENTSPANNEN



# Inhalt

---

Einführung .....	6
Marmorkuchen .....	8
Bergesluft .....	11
Seefahrt in die Ruhe .....	14
Sonntagsessen .....	16
Ein Bild entsteht .....	19
Friseurbesuch .....	22
Der Himmel voller Sterne .....	25
Badewanne .....	27
Warm und geborgen .....	29
Seidenbluse .....	31
Wenn der Tag beginnt .....	34
Frühlingsboten .....	37
Rosen .....	39
Erdbeerträume .....	42

# Inhalt

---

Honig-Lust .....	44
Bienengesumm im Sommer .....	47
Anna auf dem Weg zum Strand .....	49
Auf der grünen Wiese .....	51
Schwimmen .....	53
Erdbeeren mit Schlagsahne .....	55
Die Muschel im Sand. ....	57
Im weichen Gras .....	59
Wald .....	61
Hühnersuppe .....	64
Heißer Kakao. ....	67
Kaminabend. ....	70
Weihnachtsspaziergang. ....	73
Feuerwerk in weiter Ferne .....	76

### EINFÜHRUNG

In dem vorliegenden Buch finden Sie unsere beliebtesten Geschichten zum Entspannen. Die Geschichten zum Entspannen ähneln kleinen Fantasiereisen. Sie können eine Hilfe sein, um kleine Ruhepole im Alltag zu schaffen.

Suchen Sie sich für Entspannungseinheiten, wenn es möglich ist, einen ruhigen Raum, bei dem man die Tür schließen kann. So geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich ohne Ablenkung voll und ganz zu entspannen. Am besten bereiten Sie einen Stuhlkreis für alle vor. Bitten Sie die Senioren, sich so angenehm wie möglich hinzusetzen und die Augen zu schließen. Wer die Augen lieber offen behalten möchte, darf das natürlich tun. Die Hände liegen locker im Schoß. Lesen Sie die Geschichte langsam vor und lassen Sie den Zuhörern ausreichend Zeit, sich in das Geschehen hineinzusetzen. Machen Sie zwischendurch viele kleine Pausen.

## Geschichten zum Entspannen

---

Eine Entspannungsgeschichte lässt sich erfahrungsgemäß gut an Aktivierungseinheiten oder Bewegungsübungen anschließen. Auch das Gedächtnistraining bekommt dadurch einen runden Abschluss.

Viele entspannte Momente wünschen Ihnen

Natali Mallek und Annika Schneider



### MARMORKUCHEN

Frieda atmet tief durch. Sie schüttelt sich ein bisschen und freut sich schon auf ihr heutiges Tagwerk. Sie hat den ganzen Vormittag Zeit, um ihren berühmten und leckeren Marmorkuchen zu backen. Wenn sie an den Marmorkuchen denkt, läuft ihr das Wasser im Mund zusammen. Frieda hat die Butter und die Eier für den Kuchen schon vor einer Weile aus dem Kühlschrank genommen. Mit ihrem Finger drückt sie ganz leicht gegen das Einschlagpapier der Butter. Die Butter gibt nach, sie hat die richtige Konsistenz.

Die Butter wandert als Erstes in die Schüssel. Dazu reibt Frieda ein bisschen Zitronenschale in die Schüssel. Der Duft des Zitronenabriebs steigt ihr in die Nase. Es riecht frisch, belebend und spritzig. Die Eier nimmt Frieda einzeln und schlägt die Schale gegen eine bereitgestellte Tasse. Die Schale der Eier macht leise „knack“, und Frieda lässt das Ei in die Schüssel zu der Butter gleiten. Das Eigelb leuchtet in einem kräftigen Orange, und das Eiweiß ergießt sich in die Schüssel. Zusammen mit dem Zucker, etwas Vanillezucker und einem Löffel Rum verrührt Frieda die Butter und die Eier zu einer wunderbar cremigen Masse. Abwechselnd gibt Frieda nun mit Backpulver gemischtes Mehl und etwas Milch in die Masse. Sie beobachtet genau, wie das Mehl als weißes Pulver auf die Masse fällt, dann vom Mixer ergriffen

wird und sich mit dem Rest des Teigs vereint. Die Milch läuft in einem kleinen, zarten Strahl in die Schüssel und vermischt sich mit dem Rest, noch bevor sich eine Pfütze bilden kann.

Die große Gugelhupf-Form steht schon eingefettet und mit Paniermehl ausgestreut bereit. Langsam gießt Frieda die Hälfte des Teigs in die Form. Zu dem anderen Teil des Teiges streut Frieda nun Kakaopulver. Das Pulver legt sich auf den Teig und wird an einigen Stellen durch die Feuchtigkeit dunkler. Mit einem Holzlöffel rührt Frieda das Kakaopulver unter den Teig. Der Teig verwandelt sich mit jeder Drehung des Löffels mehr zu einem Schokoladenteig. Dann wandert auch der Schokoladenteig in die Form. Er verteilt sich und bedeckt den weißen Teig.

Frieda sucht sich eine große Fleischgabel heraus. Mit der Fleischgabel zieht sie spiralförmige Kreise durch den Kuchenteig. Auf der mittleren Schiene darf der Kuchen jetzt 60 Minuten im Ofen backen. Während der Kuchen backt, zieht ein wunderbarer Duft durch die gesamte Wohnung. Frieda genießt den süßlich aromatischen Geruch des backenden Marmorkuchens und freut sich darüber, dass der Kuchen im Ofen in die Höhe geht.

Als der Kuchen abgekühlt ist, schneidet Frieda ihn an. In einem perfekten Spiralmuster durchzieht der Schokoladen-

teig den Marmorkuchen. Frieda beißt ein Stück Kuchen ab. Sie lässt sich den vollmundigen Geschmack von Vanille und Kakao auf der Zunge zergehen. Genau so hat der Kuchen bei ihrer Oma früher geschmeckt. Frieda schließt die Augen und genießt.

### BERGESLUFT

Atme tief durch. Such dir eine bequeme Position für deine Arme und für deine Beine. Wenn du möchtest, schließt du die Augen und kommst mit auf eine kleine Wanderung durch die Berge.

Stell dir vor, du hast heute deine bequemen Wanderschuhe angezogen. Mit viel Kraft hast du die Schnürsenkel zugebunden und spürst, wie sich deine Füße in den Schuhen ausstrecken und wohlfühlen. Der Rucksack auf deinem Rücken ist mit ausreichend Proviant bestückt. Du spürst die Gurte auf deinen Schultern. Es ist ein angenehmer Druck, und du kannst den Rucksack gut und leicht tragen. In deiner Hand hältst du einen Wanderstock. Der Stock ist geschmückt mit Wanderplaketten von zurückliegenden Wanderungen. Der Griff des Stocks liegt vertraut in deiner Hand und gibt dir die Gewissheit, den Weg meistern zu können.

Du hast dich für einen einfachen Weg den Berg hinauf entschieden. Der Weg hat eine leichte Steigung, und du nimmst dir ausreichend Zeit, ihn zu bewältigen. Ganz gemütlich setzt du einen Fuß vor den anderen. Schritt für Schritt gelangst du mit der Kraft der Beine den Berg hinauf. Der Weg ist mit einzelnen lockeren Steinen bedeckt. Am Rand des Weges wächst Gras. Bald kommst du an einer wilden Bergwiese

vorbei. Du bleibst einen Moment stehen. Du atmest tief ein und genießt die frische Bergluft, die durch deine Lungen strömt. Du betrachtest die reiche Blütenvielfalt der wilden Wiese. Die Farben der Blumen strahlen um die Wette und verschmelzen zu einem bunten Fest für die Augen.

Es ist Zeit für eine kleine Pause. Du suchst dir einen großen Stein am Wegesrand und setzt dich hin. Du packst dein mitgebrachtes Brot aus und trinkst einen großen Schluck Wasser aus deiner Flasche. Das Wasser erfrischt dich, und du spürst, wie es deinem Körper neue Kraft und Energie gibt. Auch dein Brot stärkt dich. Es ist ganz frisch.

Du beschließt, deinen Weg den Berg hinauf weiterzugehen. Deine Füße tragen dich, und deine Beine bewegen sich fast wie von selbst. Bei jedem Schritt atmest du die wohlthuende Bergluft ein. Die Zeit spielt keine Rolle, du kannst den Augenblick genießen und kannst die Schönheit der Natur in dich aufnehmen. Immer näher kommst du deinem Ziel. Vor dir siehst du schon den höchsten Punkt des Berges, geziert von einem Gipfelkreuz. Voller Stolz nährst du dich dem Kreuz, und als du es erreichst, breitet sich ein Lächeln auf deinem Gesicht aus. Du berührst das Gipfelkreuz mit deiner Hand und streichst darüber. Das Holz fühlt sich etwas rau an.

Von hier aus kannst du bis hinunter ins Tal blicken. Der Rest der Welt erscheint von hier oben ganz klein und ein bisschen

unwirklich. Du atmest noch einmal ganz tief ein. Du erfrischst dich noch einmal an der klaren, frischen Bergluft. Du öffnest die Augen. Du fühlst dich wach, aufnahmefähig und voller Kraft.

### FEUERWERK IN WEITER FERNE

Stell dir vor, du bist auf einer kleinen Berghütte. Es ist Silvester und du hast dich bewusst entschieden, die Nacht fernab des Trubels zu verbringen. Die Sonne ist schon lange untergegangen, und Mitternacht ist nicht mehr weit. Du möchtest das neue Jahr ganz entspannt und in Ruhe begrüßen.

In der Hütte steht ein großes, gemütliches Sofa, auf das du dich setzt. Du spürst, wie das weiche Kissen unter dir nachgibt, und nimmst dir eine flauschige Decke, in die du dich einkuschelst. Auf deiner Haut fühlst du die samtige Decke und bist froh, dass es hier in der Hütte so schön warm ist. Die Wärme durchströmt deinen Körper und breitet sich in dir aus. Du spürst die Wärme in deinen Füßen, in deinen Beinen, in deinem Bauch und deinem Rücken, in deinen Armen und deinen Händen. Du spürst auch, wie die Wärme in deine Wangen fließt und dich mit einem ganz besonderen Gefühl der Geborgenheit erfüllt.

Draußen vor dem Fenster siehst du einzelne Schneeflocken fallen. Die Schneeflocken sehen ein bisschen aus wie kleine Wattebäusche, die sich ihren Weg auf die Erde suchen. Ab und zu setzt sich eine kleine Flocke an die Fensterscheibe, durch die du nach draußen schaust. Die Flocke sieht aus wie ein kleiner Stern.

Dann ist es auf einmal so weit. Ganz gedämpft, in weiter Ferne, hörst du eine Glocke schlagen: einmal, zweimal, dreimal, viermal, fünfmal, sechsmal, siebenmal, achtmal, neunmal, zehnmal, elfmal, zwölfmal. Das neue Jahr ist da. Es tritt ganz sacht und unscheinbar seinen Dienst an. Du entschießt dich, aufzustehen und zum Fenster zu gehen. Auch im Tal hat das neue Jahr begonnen. Du siehst, wie weit weg das neue Jahr mit einem Feuerwerk begrüßt wird. Der schwarze Himmel wird in ein Farbenmeer getaucht. Gerade haben sich drei Feuerwerksraketen gleichzeitig ihren Weg zum Himmel gesucht. Nun lösen sich die Raketen auf. Sie verwandeln sich in kleine goldene Glitzerpunkte, die sich kreisförmig verteilen und ihren Glanz ausstrahlen.

Du betrachtest die Glitzerpunkte und nimmst genau wahr, wie sie sich scheinbar in nichts auflösen. Auf die goldenen Feuerwerksraketen folgen eine grüne und eine rote. Der Zündungsort ist so weit weg, dass du kein einziges Geräusch wahrnimmst. Du freust dich, die Lichter mit Abstand betrachten zu können. Die Feuerwerkskörper lösen sich auf und malen rote und grüne Linien an den schwarzen Himmel.

Das Feuerwerk geht weiter, doch du beschließt, dich wieder auf das Sofa zu setzen. Du genießt die Ruhe in der Berghütte. Du kuschelst dich noch einmal in die flauschig warme Decke ein. Du betrachtest noch einmal die kleinen



## Geschichten zum Entspannen

---

Schneeflocken, die vom Himmel fallen. Du erfreust dich noch einmal an den bunten Lichtern des Feuerwerks. Du fühlst dich gestärkt und entspannt. Zuversichtlich gehst du in das neue Jahr.

# Entspannungs- geschichten

**Bewegungsgeschichten** machen Spaß, halten fit und fördern die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung – mit den Armen oder auch mit bunten Tüchern – vorgemacht und von den Teil-

nehmern nachgemacht werden kann.

Alle Bewegungen können entweder im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Bewegungsgeschichten können natürlich immer an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

---

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider. Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind die „Mitsprechgedichte“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Reimrätsel“ und „Kurzaktivierungen“.



9 783944 360614

