

Emily Hess (Hrsg.)

# Fanelle

Klingende Fantasiereisen  
für Kinder

phi

Verlag Peter Hess



# Die Kokosnussgeburt



**Thema:** Ressourcen erwecken, fest mit beiden Füßen auf der Erde stehen, Wachheit, den Blick für eine andere Welt öffnen

**Alter:** ab 5 Jahre

**Autorin:** Emily Hess

**Klangmaterial:** 1 große Beckenschale, 1 Herzschale, 1 große Zen-Klangschale, 1 großer und 1 mittlerer Filzschlägel, 1 Filzkopfschlägel

Optional kann man auch nur eine Klangschaale verwenden, unterschiedliche Klänge kann man durch die Verwendung des Schlägels erreichen, einmal mit dem Filzteil anschlageln für dunklere Töne und einmal am oberen Rand ganz zart mit dem Holzteil des Schlägels für helle Töne.

**Vorbereitung:** Im Raum verteilt mit guter Sicht zum Klangplatz, sind Kissen für jedes Kind, ein großes Blatt Papier und bunte Stifte. Bild von einer Kokosnusspalme und, wenn gewünscht, eine Kokosnuss auf den Klangplatz legen. Hammer zum Öffnen der Kokosnuss (vorher ausprobieren!!!) Die Beckenschale anklingen während der Einleitung.

*Fanello:*

Kinder spielen immer wieder gern »geboren werden« oder »sich verstecken und plötzlich rausspringen«. Und ich glaube, das machen wir, ich mache das nämlich auch immer wieder gern, weil wir immer und immer wieder gern geboren werden wollen. In der folgenden Reise können sich die Kindern in einem ganz seltsamen Baum verstecken, den sie wahrscheinlich noch nie gesehen haben. Mit einer Frucht zusammen auf die Welt zu kommen, das ist bestimmt ein ganz wunderbares Ereignis ...

## Einführung

(Die Kinder begeben sich zu den vorbereiteten Plätzen.)

Habt ihr schon einmal eine Kokosnusspalme gesehen?

Eine Palme ist ein riesengroßer Baum, der in Ländern steht in denen es immer ganz warm ist. Dort leben Kinder mit ganz dunkelbrauner Haut



und schwarzen Haaren. Ganz oben in diesen seltsamen Bäumen mit ihren feinen riesigen Blättern wachsen Kokosnüsse. Kennt jemand von Euch eine Kokosnuss? Diese Früchte können unglaublich viel. Ihr könnt aus ihnen ihr Wasser trinken. Kokosnusswasser ist ganz süß. Dann haben sie innen wunderbar weißes Fruchtfleisch.

Wenn vorhanden: Sollen wir sie einmal öffnen? Möchte einer von euch etwas trinken. (Die Kokosnuss auseinanderbrechen und das Fruchtfleisch probieren lassen.)

Und dann gibt die Kokosnuss den Menschen in den Ländern, in denen sie wächst, noch viele andere Möglichkeiten. Sie machen Schmuck aus der Schale oder bearbeiten die Schale so lange, bis man aus ihr essen kann und sie ganz fein aussieht. So kann die Kokosnuss sehr viel tun, um für die Menschen in ihrem Land ganz wichtig zu sein.

Hört ihr diesen Klang, denkt ihr an das, was ich euch von der Kokosnuss und der Palme, auf der sie wächst erzählt habe? Dann könnt ihr damit beginnen eure Kokosnusspalme, die vielleicht ganz anders aussehen kann als diese hier ... (Bild zeigen) ... zu malen.

(Die gesamte Malzeit mit Klang begleiten. Die fertigen Bilder an die Raumseite auf den Boden legen.)

Nun schaut einmal, dass ihr euch angenehm auf eure Kissen setzt, denn jetzt möchte ich euch mitnehmen auf eine Fantasiereise in das Land der Kokosnusspalme.

(Eine Herzschale mit dazu nehmen und alle drei Klangschalen in einem ruhigen und gleichbleibenden Rhythmus anklingen.)

Spürst du, wie du atmest? ..... tief ausatmen ... das kann richtig gut tun ...nur Dich selbst atmen spüren ..... nur dich selbst tief atmen fühlen .... ..... ausatmen .... ganz tief ..... und so kannst du dich noch tiefer und ruhiger spüren .....

## Hauptteil

Eine Fantasiereise ist auch so etwas wie träumen ..... ich frage mich, ob du schon tief in deinem Traumland angekommen bist ..... Es ist gut zu wissen, wie wunderbar es dort ist ..... beginnen zu träumen, früher oder später können in dir die Bilder entstehen, als würdest du in einem warmen Land an einem Strand sitzen ..... auf dem weichen, warmen Sand...und dein Rücken lehnt sich an eine ... ja was wohl ..... natürlich an eine Kokosnusspalme ..... Und ich frage mich, woran du zuerst erkennst, dass es sich um eine Kokosnusspalme handelt, an die dein Rücken sich anlehnt ..... So ist es sicher interessant zu erleben wie du an deinem Rücken die raue, leicht pieksige Rinde der Palme spürst ..... während du dort so sitzt und vor dich hin träumst, ... den sanften, warmen Wind auf deinem Gesicht spürst ..... die angenehmen Düfte um dich herum .... wahrnimmst ..... kannst du eine sanfte, flüsternde, wispernde Stimme hören ..... Wo könnte diese Stimme, wenn es sie denn geben würde, nur herkommen? ....

Oh ja, natürlich, sie könnte direkt aus der Kokosnusspalme kommen ..... Denke doch einmal intensiv daran, wie es wohl sein würde, wenn du deinen Kopf ein wenig drehst und dein Ohr an den Stamm der Kokosnusspalme legen würdest ..... dann ist es auch völlig in Ordnung das zarte Wispern der Palme zu hören.....

»Willst du wissen« ... fragt die Palme ... »wie die Kokosnüsse geboren .... werden? ..... Ja??? ..... Es gibt Kinder, die sich dafür auf die Seite legen ...und da es immer wieder Kinder gibt die das so machen ... ist es vielleicht richtig es zu tun ... sich wirklich auf die Seite zu legen ..... .... und dich ganz klein zusammenzurollen ..... noch kleiner und die



Augen zu schließen .... So ist es richtig. So liegst du jetzt auf der Seite vor der Kokosnusspalme .... immer noch könntest du meinen Stamm an deinem Rücken spüren, ... ja? ..... Und ich frage mich woran du zuerst erkennst, wie ich beginne dich ganz vorsichtig und liebevoll in meinen Stamm hineinzuziehen? ..... Natürlich kannst du auch gemütlich dort liegen bleiben .... aber wenn du meine Kokosnüsse besuchen möchtest und wissen willst, ... wie meine Kokosnüsse geboren werden .... Freu` dich jetzt schon darauf ganz oben in meinem Stamm bei meinen Kokosnüssen anzukommen ..... es wird nun etwas dunkler ... ja? ... Aber meine Rinde ist recht dünn, so scheint immer etwas Licht in meinen Stamm hinein .... Es kann sein, dass du dich schon seit einiger Zeit damit beschäftigst in meinem Stamm nach oben zu klettern ..... Je höher du kommst .... desto heller wird es um dich herum .....

Merkst du, dass es viel leichter geht als du vielleicht dachtest ..... denn von der Mutter Erde kommt ganz viel Kraft in meinen Stamm hinein .... So kann es sein, dass du das Gefühl hast, als würdest du auf einem bequemen Sessel sitzen und langsam in meinem Stamm nach oben fahren ..... dahin, wo das ganz helle Licht ist ..... allmählich kommst du dem Licht näher und näher .... du kannst sogar spüren, wie die Kraft der Mutter Erde allmählich durch deinen ganzen Körper zu fließen scheint ..... so wie du angenehm und entspannt das Gefühl hast in dem Sessel zu sitzen ... kannst du auch die Kraft spüren, die dich immer mehr und mehr erfüllen darf .....

Du kannst jetzt schon beginnen zu merken, dass du ganz oben angekommen bist ... heller wird es ... immer heller wird es ... kannst du die Wärme der Sonne allmählich mehr und mehr spüren? .... Und schon bist du ganz ... ganz oben auf der Kokosnusspalme angekommen .... dort schaukeln die vielen Kokosnüsse sanft und gemütlich im Wind .....

Hmmm, du hast eine große Fähigkeit ... und so kannst du dort auf die große, runde Kokosnuss klettern und sanft und sicher auf ihr im leisen,

warmen duftenden Wind schaukeln ..... hier oben kannst du weit über die Welt schauen .... die Kraft der Erde spüren und die Weite des Himmels und des Windes ..... Vielleicht magst du es dir nun in meiner Kokosnuss bequem machen – lockt dich die sanfte, zarte Stimme, ..... dann rolle dich einfach wieder ganz klein zusammen .... und .... schwups ..... schon sitzt du in der Kokosnuss drin ..... Hier drin ist es doch recht gemütlich« .... hörst du weiter die Stimme aus der Palme? ... Sie ist nur etwas leiser geworden, .... aber da ..... da könnte es sein, dass du noch eine andere viel feinere Stimme hörst, die dich ganz aufgeregt begrüßt: »Ja hallo, wer bist du denn?? ..... Das ist mir ja noch nie passiert .... ein Besuch in meiner Kokosnuss, ... und das kurz vor meiner Geburt ... du meine Güte wie aufregend. Willst du mit mir zusammen geboren werden? .... Jaaa??? .....

Dann musst du aber schnell damit beginnen zu überlegen, was du dort unten auf der Erde alles können willst .... wie du sein willst dort unten bei den Menschen ..... bei deinem Papa und deiner Mama, deinen Freunden und allen eben ..... Ja, wer willst du sein ... was alles willst du können ..... ?« .....



Die Kokosnuss wird immer aufgeregter und beginnt damit heftig hin und her zu schaukeln ..... hin und her zu schaukeln ..... sie murmelt vor sich hin: »Ja nun wird es aber auch Zeit ... die Menschen dort unten brauchen mich .... denn ich bin wichtig ..... ich bin eine richtige Supernuss ..... und du wirst mit mir zusammen geboren und bist auch wichtig und ein Superkind ..... oh jaaaa!!!«

Es ist angenehmer, dich gleich gemeinsam mit der Kokosnuss zusammen kräftig hin und her zu bewegen .... hin und her .. zu schaukeln .. hin und her ... »Jetzt geht es los!« ruft die Kokosnuss aufgereg.

(Hier nun eine große Beckenschale mit einsetzen.)

»Wir fliiiiieegennn ..... yippieh!!!!!!!!!! Wir fliegen!!! Spürst du`s, spürst du wie wir fliegen .... jetzt geht es ab auf die Erde ..... zu den Menschen endlich werden wir geboren, da freuen sich aber alle!« Und ..... mit einem großen Schwung kommt die Kokosnuss auf dem Boden an und so wie du deine Beine spürst kannst auch du mit einem großen Schwung auf deinen Füßen ankommen und kräftig im Raum herumspringen, voller Freude, weil du ja nun auch geboren bist!!!!!!!!!!!!!!

.....

## Abschluss

Die Kinder können im Raum eine Zeitlang herumspringen und sich schütteln und vielleicht auch ihre Stimme mit einem lauten Jubeln einsetzen.

Als Nachbereitung könnten Sie zusammen mit den Kindern einen Kokosnusspudding oder Ähnliches kochen, dem sie mit einem besonderen Klang magische Fähigkeiten geben. Die Kinder und Sie könnten gemeinsam überlegen, welche Wirkung das Essen dieser Magie haben sollte. Also welche Fähigkeit jedes einzelne Kind mit dem Verspeisen bekommt. Danach kann dann die Aufgabe sein, dass die jeweilige Fähigkeit drei Tage lang trainiert wird. Es wird also so getan, als wäre die besondere Fähigkeit bereits vorhanden. Als etwas ganz Konkretes sollte das Kind drei Tage lang gelobt werden, als hätte es diese Fähigkeit bereits erworben.

**Hinweis:** die Anzahl der Pünktchen stehen für die Länge des Klanges.



# Unverkäufliche Leseprobe



## Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder

Herausgeber: Emily Hess

Paperback, Broschur, 176 Seiten, DIN A4

ISBN 978-3-938263-17-4

Verlag Peter Hess

Erscheinungstermin: Mai 2018

Mit den klingenden Fantasie- und Klangreisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben.

Fantasiereisen fördern die Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata, wodurch sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken ergeben, und sie wirken bewusstseinsweiternd. Dadurch, dass die Welt mit anderen, sonst weniger genutzten Fähigkeiten des Gehirns wahrgenommen wird, werden auch Kreativität sowie assoziatives und bildhaftes Denken gefördert, was gerade für das Lernen und Problemlöseverhalten von enormer Bedeutung ist.

Dabei lenken Sprache, Sprachklang und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Fantasie-reise und vertiefen ihre Wirkung.

*»Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.  
Fantasie aber umfasst die ganze Welt.«*

Albert Einstein