REISE ZUM HERZEN

Angeleitete Körperreise mit Aktivphasen

1. Ankommen

Sehr gut, ihr habt das Rätsel gelöst.

Das Geräusch, das wir eben gehört haben, war ein Herz.

Heute machen wir gemeinsam eine ganz besondere Reise.

Wir reisen nicht in ein anderes Land.

Wir reisen auch nicht ins Weltall.

Heute reisen wir in euren eigenen Körper – direkt zu eurem Herzen.

Setzt euch dafür ganz bequem hin.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden.

Eure Hände liegen locker auf euren Beinen.

Wenn ihr möchtet, dürft ihr jetzt langsam eure Augen schließen.

Hört noch einmal ganz aufmerksam auf den Herzschlag im Hintergrund.

2. Wir werden ganz klein

Stellt euch vor, ihr werdet immer kleiner.

Erst seid ihr so klein wie eine Katze.

Jetzt seid ihr nur noch so groß wie eine Ameise.

Noch kleiner.

Jetzt seid ihr so klein wie ein Sandkorn.

Und plötzlich seid ihr winzig klein.

So klein wie ein rotes Blutkörperchen.

Jetzt beginnt unsere Reise.

Wir schwimmen durch einen langen roten Tunnel.

Dieser Tunnel ist ein Blutgefäß.

Um uns herum fließt warmes Blut.

Es trägt Sauerstoff und Nährstoffe durch euren ganzen Körper.

Gemeinsam treiben wir mit dem Blutstrom weiter.

Vor uns wird es plötzlich heller.

Etwas Großes bewegt sich.

Es zieht sich zusammen.

Und entspannt sich wieder.

Wir sind angekommen.

Vor uns liegt euer Herz.

3. Das Herz kennenlernen

Es ist kein Herz, wie ihr es vielleicht malt.

Es ist ein kräftiger Muskel.

Ein Muskel, der niemals müde wird.

Es arbeitet ohne Pause.

Beim Spielen. Beim Lernen. Beim Schlafen.

Sogar jetzt gerade.

Es macht keinen Urlaub.

Es schlägt einfach immer weiter.

4. Wie groß ist euer Herz & Herz nachmachen

Öffnet langsam eure Augen.

Was glaubt ihr: Wie groß ist euer Herz? Zeigt es einmal mit euren Händen.

ZEIGEN LASSEN

Euer Herz ist ungefähr genauso groß wie eure Faust.

Formt eure rechte Hand zu einer Faust.

Jetzt machen wir die Bewegung des Herzens selbst nach.

Drückt euere Faust ineinander und öffnet sie wieder.

Drücken – loslassen – drücken – loslassen.

Ganz ruhig.

Spürt die Bewegung.

Genauso arbeitet euer Herz.

Bei jedem Pumpen drückt es Blut in euren ganzen Körper.

Beim Entspannen füllt es sich wieder mit neuem Blut.

5. Lage vom Herzen

Legt eure Faust jetzt auf die linke Seite eurer Brust.

AUF DEN BRUSTKORB KLOPFEN

Genau dort sitzt euer Herz.

Gut geschützt hinter euren Rippen.

Bleibt einen kleinen Moment ganz still.

Vielleicht könnt ihr euch vorstellen, wie es dort ununterbrochen arbeitet.

6. Herzfrequenz erleben

Lasst eure Hände wieder sinken.

Jetzt werden wir selbst zu einem großen Herzen.

Ich klatsche einen Rhythmus vor.

Macht ihn einfach nach.

Ganz langsam.

KLATSCHEN

Klatsch …

Klatsch …

Klatsch …

Klatsch …

So ungefähr schlägt das Herz eines Erwachsenen, wenn er ganz ruhig ist.

Was glaubt ihr?

Schlägt euer Herz genauso schnell?

Oder etwas schneller?

DENKPAUSE

Kinderherzen schlagen meistens etwas schneller.

Deshalb klatschen wir jetzt etwas schneller.

Klatsch …

Klatsch …

Klatsch …

Jetzt stellt euch vor, ihr rennt über den Schulhof.

Oder spielt Fußball.

Oder fangt jemanden.

Wie schlägt euer Herz dann?

Noch schneller!

Klatscht jetzt schneller mit.

Und jetzt seid ihr wieder ganz ruhig.

Das Herz beruhigt sich langsam.

Klatscht wieder langsamer.

Immer langsamer.

Immer leiser.

Bis wir wieder ganz still sind.

7. Herzschlag fühlen

Legt jetzt eure rechte Hand auf die linke Seite eurer Brust.

Schließt noch einmal eure Augen.

Versucht einmal nur zu fühlen.

Spürt ihr euren Herzschlag?

Vielleicht ja.

Vielleicht noch nicht.

Beides ist völlig normal.

Mal sehen, was passiert, wenn euer Körper arbeiten muss.

Öffnet langsam eure Augen.

Steht bitte leise auf.

Wir machen jetzt gemeinsam zehn Hampelmänner.

BIS 10 ZÄHLEN

Setzt euch jetzt wieder hin.

Legt wieder eure Hand auf eure Brust.

Hat sich etwas verändert?

Könnt ihr euren Herzschlag nun besser spüren?

Warum könnte das wohl so sein?

Denkt kurz darüber nach.

Wenn ihr euch bewegt, brauchen eure Muskeln mehr Sauerstoff und mehr Energie.

Deshalb arbeitet euer Herz jetzt schneller.

Es pumpt mehr Blut durch euren Körper.

So hilft es euren Muskeln beim Arbeiten.

8. Den Rhythmus spüren

Lasst eure Hand auf eurer Brust.

Jetzt stampft ganz leise mit einem Fuß den Rhythmus eures Herzens.

Nicht den Rhythmus meines Herzens.

Nicht den eures Nachbarn.

Nur euren eigenen.

Ganz leise.

Merkt ihr?

Euer Herz wird langsam wieder ruhiger.

Jetzt hört langsam wieder auf.

Bleibt ganz still.

9. Abschluss

Unsere Reise geht langsam zu Ende.

Denkt noch einmal an euer Herz.

Es ist einer der fleißigsten Muskeln in eurem ganzen Körper.

Damit euer Herz gesund bleibt, braucht es Bewegung.

Es freut sich über frische Luft.

Über gesundes Essen.

Und auch über Ruhe und Schlaf.

Danke, liebes Herz, dass du jeden Tag so fleißig für uns arbeitest.