

meine  
Fantasiereise



Elstermama ♥

**FANTASIEREISE**  
zum Mitmachen, Entspannen & Einschlafen  
für Kinder ab 3 Jahren

Für DICH geschrieben und gesprochen von Katrin.



## Herzlich willkommen zu deiner *Kinder-Fantasiereise.*

*Letzten Frühling hat ein Elsterpaar in meinem Garten gewohnt  
und hat Elsterbabys groß gezogen.*

*Ich habe sie genau beobachtet und möchte dir heute gerne  
in dieser Fantasiereisengeschichte davon erzählen.*

*Dabei stellst du dir vor, dass du die Elstermama oder der Elsterpapa bist.  
Denn dies ist eine Mitmach-Fantasiereise.*

*Am Anfang kannst du dich aktiv mit mir bewegen und  
wie ein Vogel durch dein Zuhause fliegen.*

*Später in der Reise suchst du dir einen ruhigen Ort,  
wo du bequem liegen und dich einkuscheln kannst.*

*Wenn du mit dieser Fantasiereise einschlafen möchtest,  
lege dich dazu gerne in dein Bett.*



*Du*

**bist die Elstermama  
oder der Elsterpapa  
in dieser Fantasiereise.**

Jetzt starten wir mit der Mitmach-Fantasiereise.

In der heutigen Geschichte bist du ein Vogel.

Und zwar eine *Elster*.

Deine Federn sind schwarz und weiß.

Du bist eine große stolze Elstermama oder  
ein großer stolzer Elsterpapa.

Das Nest für deinen Nachwuchs hast du in einen  
hohen Pflaumenbaum gebaut. Drei kleine süße Elsterbabys  
hocken in deinem Nest.

Sie sind gerade erst aus ihren Eiern geschlüpft.  
Du hast ihnen die Namen *Emilie*, *Lara* und *Lukas* gegeben.



Die Babys tschilpen um die Wette. Du weißt sofort, dass die Babys großen Hunger haben. Da sie noch nicht selbst fliegen können, möchtest du ihnen *Futter* suchen.

Das Nest, das du gebaut hast, sieht aus, wie deine Müslischale zum Frühstück. Ganz rund mit einem hohen Rand. Die *Elsterbabys* sind in ihrem Müslischalen-Nest hoch oben im Pflaumenbaum ganz sicher und geschützt. Deshalb kannst du sie hier einen Moment alleine lassen, um Regenwürmer, Beeren und Fliegen zu suchen.

Du breitest deine Flügel aus und fliegst los. Du kannst dir das *Fliegen* jetzt einfach nur in deinen Gedanken vorstellen oder du kannst die Bewegung mitmachen und durch dein Kinderzimmer fliegen. Strecke also deine Arme aus, schlage mit den Flügeln und fliege zu einer Wiese. Aus der *Luft* entdeckst du eine schöne Wiesenstelle. Fliege tiefer und lande sanft mit deinen Elsterfüßen auf der Erde.






Gestern hat es geregnet. Deshalb sind heute viele Regenwürmer auf der Wiese. Du legst dich auf die Lauer. Kauere dich auf den Boden und schaue, wo sich ein Regenwurm versteckt. Wenn du einen gefunden hast, pickst du ihn zielsicher auf. Du nimmst den Wurm in deinen Schnabel und fliegst zu deinen *Babys* zurück.

Als du auf dem *Nest* landest, teilst du den Wurm und steckst jeweils ein Stück in die weit aufgerissenen Schnäbel von Emilie, Lara und Lukas.

Dieser eine Regenwurm macht deine Elsterbabys nicht satt. Du fliegst nochmal los, um leckere *Beeren* für den Nachtisch zu finden.

Breite deine Arme wie Flügel aus und fliege wieder los. Von hier oben hast du eine tolle Sicht über den Garten. Hinter einer alten Scheune leuchten dir rote Beeren entgegen. Es sind leckere *Himbeeren*. Du landest vor dem Strauch. Mit dem Schnabel pflückst du dir drei Beeren und fliegst zu deinen Babys zurück. Emilie, Lara und Lukas bekommen jeder eine Beere.

A white and blue bird is perched on a branch, surrounded by bright green leaves. The bird is looking upwards and to the right. The background is a clear blue sky.

Mit einem Mal sind die Babys satt. Sie werden ganz *ruhig* und legen sich aneinander gekuschelt ins Nest.

Suche auch du dir einen Platz, wo du dich gemütlich ausruhen kannst. Lege dich an den Platz und kuschel dich ein. Mache es dir so richtig bequem, wie die Elsterbabys in ihrem weichen Nest.

*Lass deinen Atem vom vielen Fliegen ruhiger werden.*

Atme durch deine Nase ein und durch den Mund aus.

Ein durch die Nase, aus durch den Mund.

Noch einmal, ein durch die Nase und aus durch den Mund.

Schließe jetzt deine Augen, wenn du magst.

In deiner Vorstellung bist du immer noch die Elstermama oder der Elsterpapa. Stelle dir die Geschichte jetzt einfach nur noch in deiner *Fantasie* vor, während du bequem eingekuschelt liegst.

Du sitzt am Rand deines Nestes und schaust Emilie, Lara und Lukas zu, wie sie friedlich einschlafen. Du legst einen Flügel um deine Babys und deckst sie wie mit einer Decke zu.

*Kuschel* dich zu deinen Babys und werde immer ruhiger.

Du wirst ganz still und liegst einfach nur da, um Emilie, Lara und Lukas nicht zu wecken. *Entspanne* dich hierbei.

Vom Futtersuchen bist du selbst müde geworden und findest es cool ein bisschen auszuruhen. Jetzt in diesem Moment hast du nichts zu tun. Du liegst einfach nur bei deinen Elsterbabys und ruhst dich aus.

*Ganz leise. Ganz still. Ganz friedlich.*



Du findest es schön, einmal nichts zu tun.  
Deine Arme und Beine, dein ganzer Körper haben sich nach  
der Spielzeit heute ein *Pause* verdient.

In deinem Kopf bleibst du die Elstermama oder der Elsterpapa.  
Du liegst bei deinen Babys und entspannst mit ihnen.  
*Du wirst immer ruhiger und genießt diese kleine Pause.*

Dir ist warm und du liegst gemütlich an deinem Platz.  
Emilie, Lara und Lukas sind wohligh unter deinem Flügel eingeschlafen.  
Ganz ruhig bleibst du neben ihnen liegen, um sie nicht aufzuwecken.

Du erinnerst dich an die *Schlafmelodie*, die dir deine Mama oder  
dein Papa abends vorspielen oder vorsingen.



## ENDE

*Wenn es bei dir gerade abends ist und du im Bett liegst,  
kannst du jetzt ruhig und sanft einschlafen.*

*Genau wie du die Vogelbabys bist du selbst beschützt  
von deiner Mama oder deinem Papa.*

*Sie passen auf dich auf und lieben dich bis zu den Sternen und wieder zurück.*

*Du fühlst dich wohl.*

*Kuschel dich noch tiefer in dein Bett und schlafe wie  
die Elsterbabys ein.*

*Ich wünsche dir eine gute Nacht.*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel + S. 4 ibrandify, Freepik S. 2 Kai Roßmann, ibrandify, Freepik, creative\_hat, Freepik, S. 3 + S. 7 Chris and Ralph, Pixabay  
S. 5 Freepik, S. 6 wirestock, Freepik, S. 8 Freepik, Hintergrundillustration: Freepik

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!