



Sam, der Feuerwehrmann

Text zum lebhaften Vorlesen

Checkliste für die Vorbereitung bevor die Fantasiereise startet:

- *Das Kind ist bereit zum Schlafen, Pyjama ist angezogen, Zähne sind geputzt*
- *Handy und andere Störfaktoren sind ausgeschaltet*
- *Das Kind fühlt sich wohl und liegt bequem im Bett*

Anleitung für das Kind vor der Fantasiereise:

Bei dieser Fantasiereise ist es nicht so, dass ich dir eine Geschichte erzähle und du zuhörst, bei dieser Fantasiereise wirst du die diese Reise gestalten können. Alles was du dafür tun musst ist, deine Augen zu schliessen und alles was ich sage dir vorzustellen. Sobald du deine Augen wieder aufmachst, ist alles wieder verschwunden und du findest dich in deinem Bett wieder.

Einleitung:

Du liegst bequem in deinem warmen, schönen Bett. Mach es dir gemütlich und wenn du bereit bist für die Fantasiereise mit Sam dem Feuerwehrmann, schliesst du deine Augen. *(Warten, bis das Kind die Augen geschlossen hat)*

Entspannungsübungen (optional, falls nicht gewünscht, gehe direkt weiter zur Fantasiereise):

Deine Arme und Beine sind völlig entspannt. Bevor wir die Reise starten, machen wir eine kurze Entspannungsübung. Ich möchte, dass du tief ein- und ausatmest. Bist du bereit?

Tief einatmen *(Geräusch des Einatmens simulieren)* und ausatmen *(Geräusch des Ausatmens simulieren)*.

Entspann dich. Lass dich gehen. Spüre, wie dein Körper schwer und müde wird. Gleich nochmals. Tief einatmen *(Geräusch simulieren)* und ausatmen *(Geräusch simulieren)*

Du sinkst noch tiefer in dein Bett. Dein Körper wird schwerer und müder.

Mach jetzt mit beiden Händen eine Faust. Fest schliessen *(2 Sekunden warten)*. Halte sie geschlossen *(3 Sekunden warten)* und... lösen! Du bist noch entspannter. Lass dich einfach gehen.

Und gleich nochmals. Mach mit beiden Händen eine Faust. Fest schliessen. *(2 Sekunden warten)* Halte sie geschlossen. *(3 Sekunden warten)* Und ... lösen! Du sinkst noch tiefer und entspannter in dein Bett.

Jetzt deine Beine. Spanne alle Muskeln in deinen Beinen fest an. *(3 Sekunden warten)* Gespannt halten. *(3 Sekunden warten)* Und ... lösen! Du bist noch entspannter. Spüre, wie deine Beine schwer und müde werden. Schwer und müde.

Noch ein letztes Mal. Spanne alle Muskeln in deinen Beinen fest an. *(3 Sekunden warten)* Gespannt halten. *(3 Sekunden warten)* Und ... lösen! Du bist völlig entspannt. Du fühlst dich rundum wohl.



Die Fantasiereise startet:

Stell dir nun Sam einmal vor. Er ist irgendwo ganz in der Nähe von hier. Schau einmal nach links, rechts, oben und unten, bis du ihn gefunden hast. *(2 Sekunden warten)*

Und da steht er schon, direkt vor dir, du weisst genau wie er aussieht, du weisst genau was er für eine Kleidung trägt. Vielleicht ist er bereits auf dem Weg ins Bett und trägt sein Pyjama. Er steht hier, direkt vor dir auf dem Weg ins Bett. Doch plötzlich klingelt sein Feuerwehrteléfono. Schau einmal nach links, rechts, oben und unten und suche nun einmal das Telefon. Wenn du es gefunden hast nimm es ab. Es ist eine Frau am Telefon: «Hallo, ist da der Feuerwehrmann Sam? Meine Katze Mia ist heute Nachmittag auf den Baum geklettert und kommt nicht mehr herunter. Bitte kommt vorbei um sie zu retten!» Sam winkt dir zu und du machst dich mit Sam auf den Weg. Sam der Feuerwehrmann läuft voran und du ihm hinterher, ihr nähert euch mit grossen Schritten dem Feuerwehrauto.

Und da ist es, das Feuerauto von Sam. Gib dem Feuerwehrauto deine Lieblingsfarben. Mach es so gross oder klein wie du möchtest, so, dass es für dich stimmt. Sobald das Feuerwehrauto die richtige Farbe und grösse hat geht es los. Sam steigt ganz langsam ein *(kurzer Moment warten)* und jetzt steigst du ein. Sobald du drin bist mach es dir einmal bequem, schau dich mal um und entdecke die vielen spannenden Knöpfe die es da hat *(warte einen Moment)*. Sei sicher, dass du bequem sitzt und schnall dich an. Sobald du angeschnallt bist, startet Sam den Motor des Feuerwehrautos... und die Fahrt geht los...

Und mit dem Losfahren schaltet Sam auch das Signalhorn des Feuerwehrautos ein. Halte dich jetzt ganz fest, Sam fährt ganz schnell durch die Strassen um so schnell wie möglich bei Mia zu sein und sie vom Baum zu holen.

Auf der Fahrt spürst du ein leicht nervöses vielleicht auch aufregendes Gefühl in deinem Körper, es wird immer stärker und stärker. Vielleicht beginnt es nun zu kribbeln in deinem Körper, es wird immer stärker und stärker. *(Warte einen Moment)* Sam schaut im Rückspiegel zu dir zurück und merkt dir deine leichte Nervosität an und gibt dir den Tipp, einfach 3 – 4 mal tief ein- und auszuatmen. *(Anleitung zum 3 – 4 Mal tief Ein- und Ausatmen)*

Mit jedem tiefen Ein- und Ausatmen verschwindet dieses Gefühl und du fühlst dich leichter und leichter und du weisst, dass du beim folgenden Einsatz voll und ganz bereit bist.

Und in diesem Moment seid ihr dort angekommen, wo eure Hilfe benötigt wird. Du steigst vorsichtig aus dem Feuerwehrauto aus, dabei hörst du bereits das Miauen von Mia. Sam bittet dich schon mal nach Mia Ausschau zu halten, während dem er die Leiter holt. Schau mal nach links, schau mal nach rechts und such mal den Baum, auf welchem sich Mia befindet... *(3 Sekunden warten)*

Und plötzlich siehst du ihn, den riesigen Baum auf welchem sich Mia befindet. Sam kommt mit der Leiter daher gelaufen und du zeigst Sam den Baum, auf welchem sich Mia befindet. Sam strahlt dich an und bedankt sich ganz fest bei dir für deine Mithilfe. Er kommt direkt auf dich zu und umarmt dich ganz fest. Und in diesem Moment spürst du ein wunderschönes Gefühl von Vertrauen durch deinen Körper wandern. Je mehr du Sam umarmst desto stärker wird dieses wunderschöne Gefühl, es kribbelt und kitzelt vielleicht gerade in deinem ganzen Körper. Es fühlt sich unglaublich gut an, ganz warm... und leicht, dieses Gefühl von Vertrauen, dass dich spüren lässt, dass alles gut wird. Es fühlt sich ganz warm und leicht an.

Nach dieser herzlichen Umarmung mit Sam geht es nun also los, Mia vom Baum zu retten. Der Feuerwehrmann Sam nimmt seine Leiter und stellt sie an den riesigen Baum. Sam bittet dich, die Leiter



fest zu halten, während er auf der Leiter steht. Du hältst die Leiter ganz fest, mit beiden Händen, während Sam ganz langsam und vorsichtig nach oben steigt. Sam nähert sich mit kleinen und vorsichtigen Schritten an Mia heran. Schritt für Schritt, noch gaaaanz wenig und Sam hat es geschafft... Sam befindet sich unmittelbar vor Mia. Doch Mia hat noch ein wenig bedenken und traut sich nicht ihren sicheren Ast zu verlassen, der ihr gerade Sicherheit gibt. Sam nähert sich noch ganz wenig, langsam und vorsichtig... Und als Sam direkt vor Mia ist, macht Mia einen Schritt auf Sam zu und Sam kann sie auf den Arm nehmen. Endlich geschafft. Jetzt heisst es ganz vorsichtig die Leiter wieder herunter zu kommen. Du hältst die Leiter weiterhin, ganz fest mit beiden Händen, während Sam mit Mia Schritt um Schritt sich dem Erdboden nähern. Sam ist dabei ganz vorsichtig, gaaaanz langsam nähern sich die beiden dem Boden. Noch zwei Sprossen und dann haben es Sam und Mia geschafft... Uuund geschafft, jawoll. Sam hat Mia dank deiner Hilfe sicher auf den Boden zurückgebracht.

Die Besitzerin von Mia kommt mit einer riesigen Freude im Gesicht auf euch zugelaufen. Sie nimmt Mia auf und umarmt sie ganz fest. Die liebe Frau kommt zu dir und Sam und umarmt euch beide ganz fest, ihr habt ihr Tag gerettet, ihr seid ihre Helden... Sie bedankt sich ganz herzlich und verabschiedet sich von euch beiden. Sam schaut erschöpft zu dir. Schau ihm mal jetzt einmal tief in die Augen, wenn du ganz genau hinschaust siehst du, wie glücklich er ist. Seine Augen strahlen dich an und in diesem Moment umarmt er dich ganz fest. In diesem Moment spürst du die Freude in deinem Körper. Du spürst die Freude und das Glück das du und Sam gerade teilen durch deinen Körper fließen. Vielleicht kribbelt und kitzelt es jetzt in deinem Körper. Das wunderschöne Gefühl von Liebe und Wärme fließt durch deinen ganzen Körper, es wird immer stärker und stärker.

Ihr beide seid übergelukkig über die gelungene Aktion und nehmt all diese wunderschönen Gefühle mit ins Feuerwehrauto. Du steigst gemeinsam mit Sam ins Feuerwehrauto und macht euch langsam aber sicher auf den Weg zurück. Gurte dich wieder an, mach es dir bequem und sobald du dich angeschnallt hast fährt Sam los. Und auf dem Weg zurück siehst du noch ganz viele Lämpchen am Leuchten im Feuerwehrauto. Nimm deine beiden Hände und stelle nun alle diese blinkenden und leuchtenden Lämpchen ab. Da hat es gaaaanz viele leuchtende Lämpchen, stelle sie alle ab... Und mit jedem Lämpchen welches du abstellst, wirst du noch müder und müder. Stelle alleeee diese leuchtenden Lämpchen ab und spüre, wie dein Körper müder und müder wird. Ja solch ein Einsatz mit Sam kann richtig anstrengend sein, umso wichtiger ist es jetzt, sich wieder zu erholen und die Batterien wieder aufzuladen. Du stellst weiterhin all die leuchtenden und blinkenden Lämpchen ab, und mit jedem Lämpchen welches du abstellst, wirst du noch müder... und müder... Du suchst alle Lämpchen, und stellst sie einfach ab. Suche alle Lämpchen, stelle jedes einzelne ab... Du findest sie alle und wirst müder... und müder...

(Warte einen Moment)

Und jetzt, wo alle Lämpchen abgestellt sind, fährst du gemeinsam mit Sam weiter und weiter... Weiter in Richtung Traumwelt. Du weisst genau wie es dort aussieht. Freue dich jetzt schon, auf deine persönliche Traumwelt. Du fährst mit Sam, dem Feuerwehrmann weiter und weiter... Nimmst die unglaublich schönen Gefühle und Erlebnisse von heute mit... Und mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und leichter... Du weisst genau wie deine Traumwelt aussieht, du weisst genau, wer alles dort sein wird, und fährst immer weiter und weiter. Dein Körper wird leichter und leichter... Immer schön weiterfahren, in deine persönliche Traumwelt... Dein Körper wird leichter und leichter... Es wird alles dort sein... Dein Körper wird leichter und leichter... *(kann nach Belieben weitergeführt werden)*