Fachberatung Musik an Grundschulen
Elke Gerner
GS Konradin Auloh
0871 - 9 66 86 55 10

office-gerner@gmx.de

Landshut, 17.01.2022

Newsletter Musik

Mit dieser musikalischen Definition grüße ich alle ganz herzlich im neuen Jahr und wünsche weiterhin viel Kraft, Gesundheit und Freude beim Musikunterrichten.

Papierschmiede Definition Musik

Da weiterhin auch das Fach Musik mit Einschränkungen unterrichtet werden muss, habe ich in diesem Newsletter noch einmal die aktuellen Hygieneregeln für das Singen und das Musizieren mit Instrumenten aufgeführt. **WICHTIG:** Es darf inzwischen gesungen werden (s. unterer Abschnitt)!

Fortbildungen finden vorerst hauptsächlich wieder nur online statt. Deshalb sei ein Fortbildungs-Video „Entspannung im Musikunterricht“ mit dem entsprechenden kostenlosen Material des Lugert Verlags empfohlen. Passend dazu hänge ich noch eine Gedankenreise „Das Meer“ für das Zwischendurch-Entspannen nicht nur im Musikunterricht an.
Lasst uns mit Musik graue Tage bunter machen und uns in jeder Lebenslage von ihr begleiten.

Herzliche Grüße
Elke Gerner

Hygieneregeln für den Musikunterricht

Neben den allgemeinen Hygieneregeln gelten für den Musikunterricht weiterhin folgende Punkte:

Hinweise zum Umgang mit **Instrumenten**

- Vor und nach der Benutzung von Instrumenten der Schule müssen sich die Hände mit Flüssigseife gewaschen werden.
- Schulinterne Instrumente müssen nach jeder Benutzung in geeigneter Weise gereinigt werden.
- Während des Unterrichts erfolgt kein Wechsel von Noten, Notenständern, Stiften oder Instrumenten.

Gesang im Musikunterricht und Schulalltag

° Wenn eine allgemeine Maskenpflicht im Unterricht besteht, muss auch beim Singen eine Maske getragen werden.

° Ein besonderer Mindestabstand ist nicht mehr nötig. **Auch das Singen eines kurzen Liedes im Klassenverband (z.B. Geburtstagslied) ist dann ohne Mindestabstand möglich, wenn alle räumlichen Gegebenheiten ausgeschöpft wurden.**

° grundsätzlich gilt: so viel Abstand wie möglich und mind. 10 min Lüftung nach jeweils 20 Minuten Gesangsunterricht (Querlüftung bevorzugt).

° SängerInnen nach Möglichkeit versetzt aufstellen und so, dass alle in dieselbe Richtung singen.

Fortbildung

Video-Fortbildung (keine Anmeldung nötig, kann jederzeit angeschaut werden)
„Musik und Entspannung in der Grundschule“ vom Lugert Verlag
https://www.youtube.com/watch?v=QNOGe8qjtwA

Gedankenreise - „Das Meer“

dazu passende Musik z.B.: „The Whales´ Secret Garden“ von Sangit Om

Stell dir vor, du bist in einem fernen Land auf einer kleinen Insel. Du läufst an einem langen, weißen, menschenleeren Strand entlang. Die Sonne steht hoch oben am Horizont und du spürst, wie jeder einzelne Sonnenstrahl deinen Körper wärmt. Du läufst barfuß den Strand entlang und du spürst den heißen Sand an deinen Fußsohlen. Bei jedem Schritt entsteht ein leises Knirschen, ganz leise, Schritt für Schritt. Du läufst weiter und suchst dir einen schönen Platz, damit du in aller Ruhe das Meer beobachten kannst. Jetzt hast du einen ruhigen und geschützten Platz entdeckt. Du lässt dich in den warmen, weichen Sand nieder. Du hörst wieder das leise Knirschen des Sandes und du spürst die Wärme in deinem ganzen Körper.

Nun schaust du zum Meer hinaus, das wie ein riesiger Teppich vor dir liegt. Es glitzert und schimmert in vielen verschiedenen Farben. Du schaust in die Ferne und versuchst dir vorzustellen, wo das Meer wohl aufhören mag, doch sehen kannst du nur die unendliche Weite des Meeres. Ganz still schaust du den leichten Bewegungen der Meeresoberfläche zu. Im Moment ist auch das Meer ganz ruhig. Nur leise schlagen winzige Wellen ein paar Meter vor dir am Sandstrand an und verschwinden wieder. Immer im gleichen Rhythmus, die kleine Welle kommt, plätschert und verschwindet wieder. Es ist wie ein stetiges Kommen und Gehen, auf und ab, auf und ab. Du hörst den Geräuschen des Meeres zu und überlegst, wer wohl außer dir noch diese Geräusche hört. Was lebt alles in der Tiefe des Meeres?

Kannst du dir verschiedene Tiere vorstellen? Siehst du die Fische in ihren leuchtenden Farben? Schau ihnen nach, wie sie sich flink bewegen und gewandt durchs Wasser gleiten. Und wer lebt sonst noch alles im Meer? Große und kleine Tiere (Fische, Krebse, Muscheln, Korallen), aber auch verschiedene Pflanzen leben unter der Wasseroberfläche im tiefen weiten Meer. Nun hörst du wieder ganz genau auf die Geräusche des Meeres, und dir scheint es, als ob du hören könntest, wie sich die Fische des Meeres unterhalten. Du vernimmst ein leises Summen – das sind die Gesänge der Wale, die sich so auf ihre Weise unterhalten.

Text: Ingrid Schol

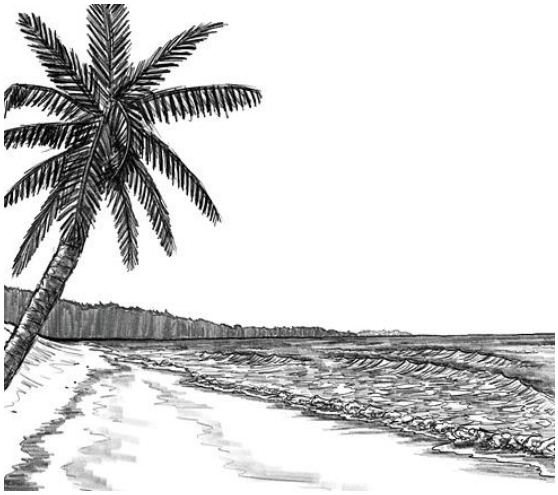


Bild: www.kunstkurs-online.de

Ein klangvolles Erdbeben

Material: Trommel

Diese Übung bewährt sich bei allgemeiner Unruhe oder zum Entspannen zwischendurch. Durch das Schütteln einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers lösen sich Verspannungen. Die Muskulatur wird weich. Zur Wirkung des Schüttelns wurden in den letzten Jahrzehnten viele Studien durchgeführt. Es wurde festgestellt, dass sich Tiere nach beängstigenden oder bedrohlichen Situationen automatisch schütteln. Dadurch wird Stress abgebaut und angenehme innere Ruhe breitet sich aus.

Laden Sie die Kinder ein, sich hinzustellen. Die Beine schulterbreit aufgestellt, die Fußsohlen satt auf dem Boden aufkommend. Die Knie sind leicht angewinkelt. Spielen Sie auf der Trommel und laden Sie die Kinder ein sich vorzustellen, dass ein leichtes Erdbeben zu spüren ist. Die Kinder beginnen ihren Körper zu schütteln. Die Füße sind dabei fest im Boden verwurzelt. Die Kinder bewegen ihren Körper auf und ab, von den Beinen ausgehend. Dann kommen die Arme und Hände dazu. Das Erdbeben wird stärker und der gesamte Körper wird somit auch stärker durchgeschüttelt. Leiten Sie die Kinder dabei an, welche Körperteile geschüttelt werden können, damit auch der ganze Körper die Spannungen rausschütteln kann. Danach wird das Erdbeben wieder weniger, die Trommelklänge verklingen und die Kinder kommen zur Ruhe. Sie legen ihre Hände auf ihren Bauch und spüren nach. Ein angenehmes Körpergefühl breitet sich aus. Die Übung wird gemeinsam abgeschlossen. Vielleicht möchten einige Kinder erzählen, wie es ihnen dabei ergangen ist oder wie sich ihr Körper nun anfühlt.

Kaugummi kauen

Material: Wah-Wah-Pipe

Bei dieser kurzen Entspannungsübung geht es darum, dass sich Kopf- und Halsbereich lockern. Außerdem ist es eine Atem- und Sprechübung. Sie gelingt im Sitzen oder Stehen. Laden Sie die Kinder ein, sich vorzustellen, sie hätten einen leckeren, großen Kaugummi im Mund. Die Kinder führen imaginäre Kaubewegungen mit ihrem Mund aus. Begleiten Sie die Bewegungen mit dem Klang der Wah-Wah-Pipe. Genauso könnte es klingen, wenn wir den Klang des Kaugummikauens hören könnten. Circa dreißigmal wird das imaginäre Kaugummi im Mund gekaut, danach eine kleine Pause gemacht und die Übung anschließend wiederholt.

Hohe und tiefe Töne berühren

Material: ein sehr hoch klingendes Klanginstrument wie z. B. eine hohe Klangschale oder Triangel, ein sehr tief klingendes Klanginstrument wie z.B. eine sehr tiefe Klangschale oder tief klingende Trommel

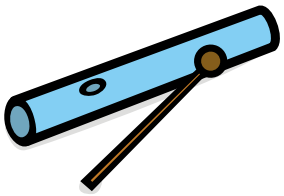
Durch Strecken und Dehnen des Körpers können mit dieser Übung Verspannungen abgebaut werden. Laden Sie die Kinder ein, sich aufrecht hinzustellen: Die Füße stehen sicher und schulterbreit, die Knie sind leicht angewinkelt. Spielen Sie einen hohen Ton des ausgewählten Klanginstrumentes einige Male an. Sprechen Sie dabei folgende Worte zu den Kindern:

„Strecke deine Arme nach oben Richtung Himmel und stell dir vor: Ganz oben, so weit oben wie möglich, möchtest du diesen hohen Ton berühren. Strecke dich so weit wie möglich nach oben. Der hohe Ton befindet sich weit über dir, ganz weit oben im Himmel. Strecke und recke dich und berühre in deiner Vorstellung den Ton."

Dann spielen Sie einen tiefen Ton an und sagen folgende Worte:

„Jetzt beug dich nach vorne Richtung Boden und stell dir vor: Ganz unten, so weit unten wie möglich, möchtest du diesen tiefen Ton berühren. Beug dich so weit wie du kannst und lass die Arme hängen. Deine Beine bleiben dabei gestreckt, nur dein Oberkörper beugt sich nach vorne. Der tiefe Ton befindet sich ganz tief unter der Erde. Beuge dich nach vorne und berühre in deiner Vorstellung den Ton."

Das Spiel kann einige Male wiederholt werden. Vielleicht können auch andere Töne „berührt" werden. Welche Bewegungen könnten zu den unterschiedlichen Klanginstrumenten passen? Lassen Sie Ihrer Fantasie dabei freien Lauf.



Hausputz-Atmung

Material: ein Gong, Becken oder ein ähnlich klingendes Klanginstrument

Nach einem Hausputz fühlt man sich häufig wieder so richtig wohl in den eigenen vier Wänden.

„Wir wollen heute einmal so richtig gründlich unser eigenes Körperhaus „durchputzen". Dafür brauchen wir nur unseren Atem. Der Atem fegt wie ein Besen durch unser Körperhaus und reinigt es gründlich bis in den letzten Winkel."

Atemübung: Die Kinder stellen sich vor, ihr Körper sei ihr Haus, in dem sie wohnen. Sie stellen sich in einen schulterbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Dann atmen sie ein und strecken ihre Arme gerade über ihren Kopf. Wenn möglich, halten sie ihren Atem kurz an, dann beugen sie sich nach vorn und atmen ganz laut aus. Mit einem Seufzer wird alles ausgeatmet, was sie im Körperhaus vielleicht nicht mehr haben möchten. Die Kinder lassen die Arme nach unten hängen, bevor der nächste Durchgang des Hausputzes beginnt. Die ganze Übung wird ungefähr fünfmal wiederholt.

Tipp: Um diese Atemübung zu begleiten, eignet sich ein Gong oder ein ähnlich klingendes Klanginstrument. Jedes Mal, wenn die Kinder mit einem Seufzer nach unten ausatmen, spielen Sie den Gong an. Dies kann die Wirkung der Atemübung verstärken.

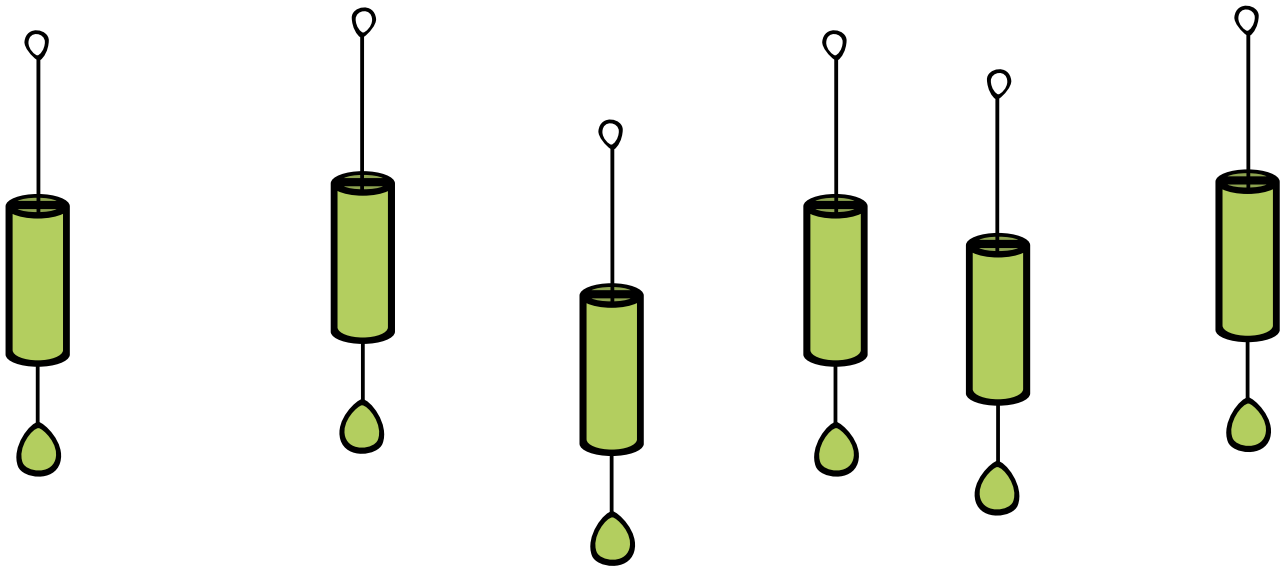
Suppen-Atmung

Material: ein Schale für jedes Kind (alternativ formt jedes Kind seine Hände zu einer Schale), evtl. eine Klangschale

„Heute wollen wir uns vorstellen, eine köstliche Suppe zu essen und werden dies mit einer Atemübung verbinden. Unsere Suppe riecht einfach köstlich. Aber aufgepasst, sie ist noch sehr heiß, deshalb müssen wir vorher gut pusten, damit wir uns die Zunge nicht verbrennen."

Atemübung: Jedes Kind hält eine Schale in seinen Händen oder formt alternativ seine Hände zu einer Schale. Wir stellen uns vor, in dieser Schale befindet sich eine köstliche heiße Suppe. Das Kind hält die Schale in die Nähe seiner Nase, atmet langsam durch die Nase ein, als würde es den köstlichen Geruch der Suppe riechen. Es atmet aus, so als würde es die gesamte Oberfläche der Suppe anpusten, um sie abzukühlen, aber nicht so heftig, dass die Suppe überschwappt. Beginnen Sie mit fünf Atemzügen bzw. Durchgängen. Mit erfahrenen Kindern können Sie die Übung für mehrere Minuten praktizieren.

Tipp: Diese wohltuende und beruhigende Atmung kann mit dem Klang einer Klangschale begleitet werden. Die Kinder atmen gemeinsam durch die Nase ein, beim Ausatmen spielen Sie die Klangschale an.



Anleitung Atemübung:

„Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wir wollen nun gemeinsam atmen. Wir atmen alle gemeinsam durch die Nase ein und wenn ich die Klangschale sanft anspiele, atmen wir gemeinsam mit dem Klang der Schale aus. Und wieder: einatmen und mit dem Klang der Schale ausatmen."

Tipp: Spielen Sie die Schale nur sehr sanft an. Wenn sie zu kräftig angespielt wird, dauert die Ausatmungsphase für die Kinder zu lange.

Für Fortgeschrittene:

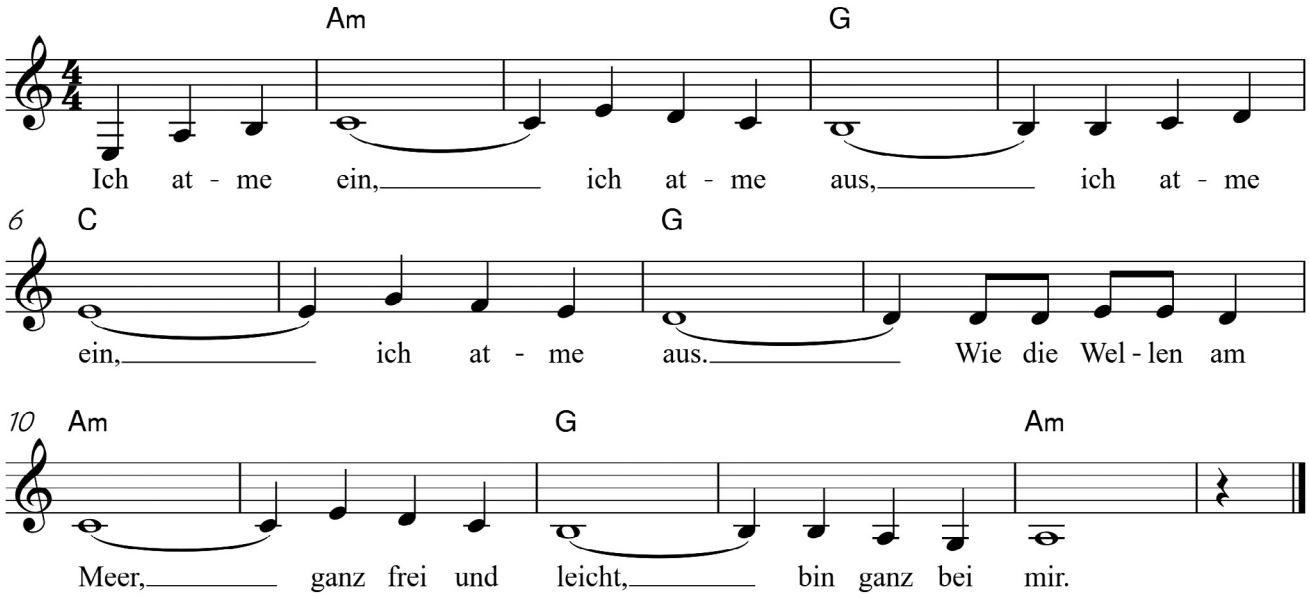
- Mit den Kindern den Klangatem wiederholen, bis ein gemeinsamer Rhythmus entsteht (Ca. 2–3 Minuten).
- Das Ausatmen kann mit einem stimmlichen „Ahhh" verstärkt werden.
- Geübtere Kinder können eingeladen werden, ihre Augen zu schließen.

HB03, HB04

Ich atme ein, ich atme aus

Text und Musik: Tanja Draxler

Dieses Lied eignet sich auch gut, um die Übung Gemeinsames Klangatmen (S. 21) zu begleiten. Spielen Sie das Hörbeispiel dazu ab und schlagen Sie jeweils bei den Wörtern „ein" und „aus" die Klangschale an. Behalten Sie den Rhythmus auch bei, wenn ein anderer Text gesungen wird, spielen Sie die Klangschale also auch z. B. auf die Wörter „Meer" und „leicht" an.



Wurzelatmung

Material: eine Klangschale, ein Schlägel, alternativ ein Klangstab/Klangbaustein

Diese Übung eignet sich gut, wenn die Kinder zum Beispiel aus der Pause oder vom Sportunterricht kommen und sich richtig ausgepowert haben. Mit der „Wurzelatmung“ können Sie sich wieder fokussieren und auf ruhigere Arbeitsphasen vorbereiten.

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Lege deine Hände auf deinen Bauch und nimm deinen Atem wahr.

Spüre, wie beim Einatmen dein Bauch dick wird wie ein Luftballon.

Beim Ausatmen wird dein Bauch wieder klein.

Heute wollen wir ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du über deine Fußsohlen einatmest.

Denn du kannst nicht nur durch deine Nase einatmen, sondern auch über deine Fußsohlen.

Dabei sollen deine Füße satt auf dem Boden aufkommen. Schau, dass du eine gute Position findest, damit deine Fußsohlen den Boden berühren. Stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen.

Jetzt atmest du über diese Wurzeln über deine Fußsohlen ein. Ziehe den Atem nach oben und atme über deinen Mund wieder aus.

Über deine Fußsohlen einatmen und über deinen Mund wieder ausatmen.

Du spürst, wie sich dabei dein Körper immer mehr und mehr entspannt und jede Zelle deines Körpers vom Klang durchströmt wird.

Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Bauch zurück. Genieße noch für einige Augenblicke das Gefühl, ganz bei dir zu sein, erfüllt zu sein von Atem und Klang.

Dann schließe die Atemübung ab und sei wieder ganz da, frisch und klar.

Symbolbedeutung:

Klangschale anschlagen

Klangschale anschlagen, einige Male wiederholen

Vorbereitung der Schüler*innen

Teilnahme freiwillig

Wichtig ist, dass die Teilnahme an den Fantasiereisen freiwillig ist. Die Schüler, die nicht teilnehmen möchten, dürfen jedoch die anderen nicht stören. In diesem Fall ist es möglich, die Schüler, die sich nicht ruhig verhalten können, die erzählte Reise auf ein Blatt Papier malen zu lassen.

Alter der Kinder

Die Fantasiereisen in diesem Buch sind für Kinder ab sechs Jahren gedacht. Die Altersgrenze nach oben ist offen. Sie können natürlich alle Texte abändern. Je nach Alter oder Erfahrung der Kinder können die Reisen ausgeschmückt oder gekürzt werden.

Jüngere Kinder schließen oft nicht ihre Augen während der Reise. Dennoch tauchen sie in ihre Fantasiewelt ein. Auch mit offenen Augen kann geträumt werden. Sie können es ruhig dabei belassen. Meist fallen die Augen im Laufe der Geschichte von selbst zu.

Entspannungspositionen

Variante 1 – Entspannungseinheit im Klassenzimmer zwischendurch: Die Kinder finden eine angenehme Position auf ihrem Stuhl. Sie verschränken ihre Arme auf dem Tisch und legen ihren Kopf darauf.

Variante 2 – Entspannungseinheit im Bewegungs- oder Entspannungsraum mit Matten: Wenn es Ihre Zeit erlaubt, eine längere Entspannungseinheit anzubieten, z. B. im Rahmen einer Turn- oder Musikstunde, und räumliche Ressourcen außerhalb der Klasse zur Verfügung stehen, kann es sich jedes Kind auf einer Matte am Boden gemütlich machen. Jedes Kind erhält eine Decke, mit der es sich zudecken kann. Dunkeln Sie den Raum etwas ab. Laden Sie die Kinder ein, zur Ruhe zu kommen und einige Male ruhig ein- und auszuatmen.

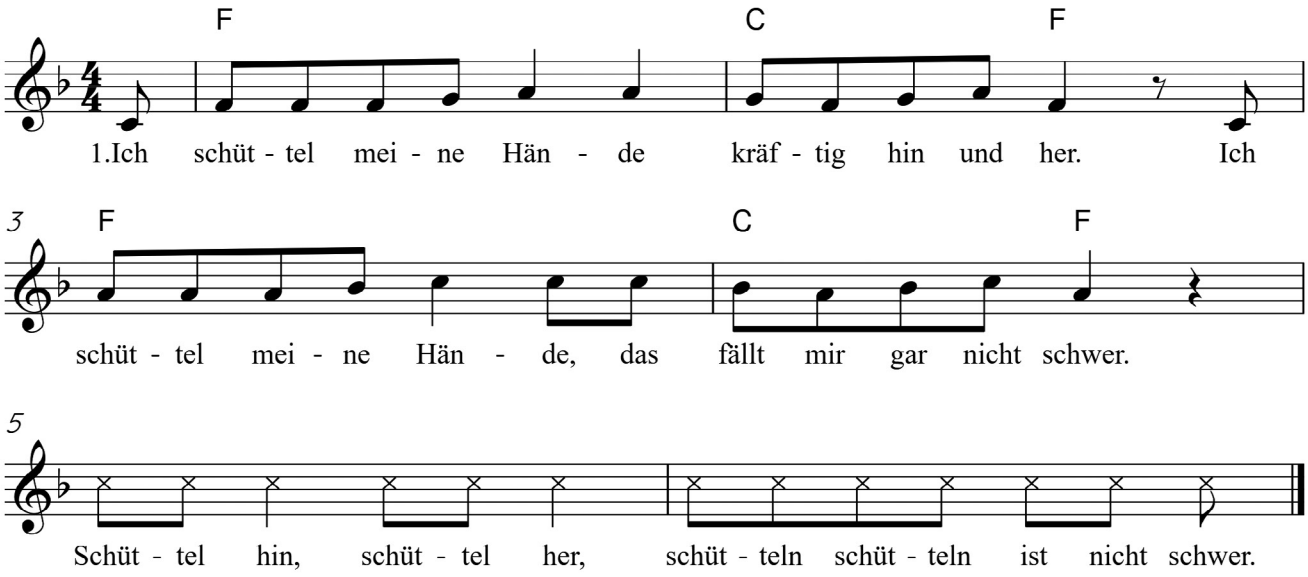
Vor und nach der Fantasiereise

Vor der Fantasiereise ist es gut, ein wenig Bewegung anzubieten, wie z. B. ein Kreisen mit den Schultern, das Schütteln der Arme und Beine oder das Abklopfen des Körpers. Mit Musik lässt es sich gleich noch leichter bewegen. Das folgende Lied „Schütteltanz“ eignet sich dafür sehr gut.

HB05, HB06

Schütteltanz

Text und Musik: Tanja Draxler



2. Strophe
Ich schüttel meine Beine ...

3. Strophe
Ich schüttel meine Arme ...

4. Strophe
Ich schüttel meine Füße ...

5. Strophe
Ich schüttel meine Knie ...

6. Strophe
Ich schüttel meinen Popo ...

7. Strophe
Ich schüttel meinen Körper ...

Nach dem Entspannungsteil – Bewegungsteil

Nach der Entspannung können Sie einen kurzen Bewegungsteil anbieten:

- Körper wachklopfen
- Ohren reiben
- Hände reiben und auf die Nieren auflegen

Wenn es die Zeit zulässt, können Sie den Kindern ein Blatt Papier und Stifte anbieten, um ihre Erfahrungen aufzumalen.

Vielleicht möchten einige Kinder erzählen, wie sie sich während der Reise gefühlt haben oder wie sie sich jetzt fühlen. Wichtig ist, dass die Kinder freiwillig erzählen. In einem Gespräch können Sie folgende Fragen stellen:

- Was hast du erlebt?
- Was hat dir gut gefallen?
- Was hat dir Spaß gemacht?
- Wie hast du deinen Körper wahrgenommen?

Fantasiereisen mit Musik

Sternenreise

HB13
Material: **Klangschale, Kalimba, Gong**
Alternativ: **Klangstab/Klangbaustein, Xylofon (pentatonisch), Becken**

Eine Geschichte, die zum Träumen und Entspannen einlädt. Diese Reise eignet sich besonders gut für die Herbst- und Weihnachtszeit, wenn es draußen früh dunkel wird und vielleicht der ein oder andere Papierstern schon im Fenster hängt.

Setze oder lege dich bequem hin, sodass du zur Ruhe kommst und dich nach und nach immer mehr entspannen kannst.

Mit jedem Ausatmen breitet sich noch mehr Ruhe in dir aus und du lässt dich nun treiben, hörst meinen Worten zu und genießt die kommenden Minuten.

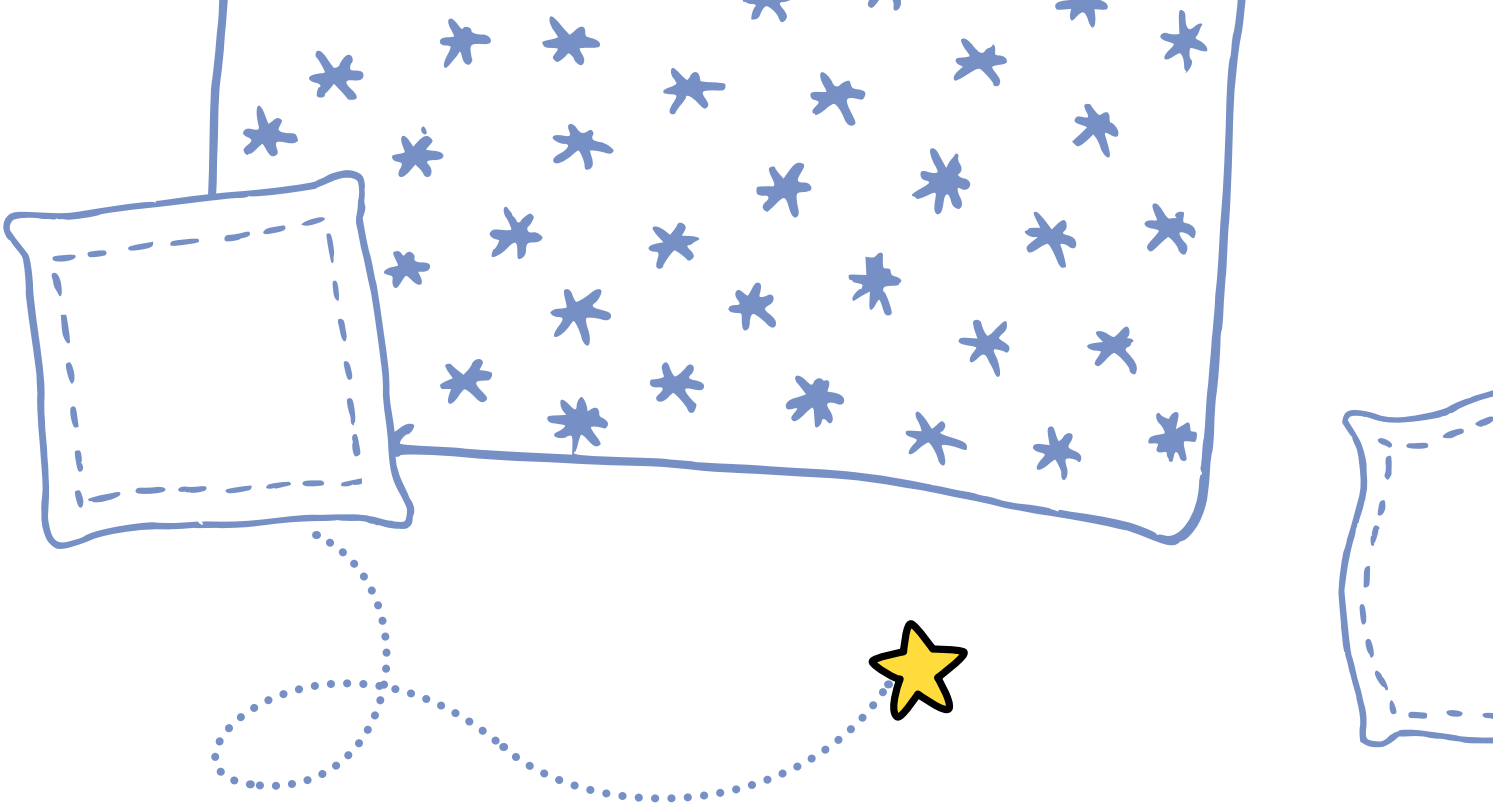
Stell dir vor, ein sanfter Wind streicht über deinen Körper … alle Gedanken, die dich noch stören, alle unangenehmen Gefühle nimmt der Wind sanft mit auf seine Reise, indem er über dich streicht und alles mitnimmt, weit, weit weg.

Immer wieder streicht der Wind sanft über dich hinweg und trägt alles davon … und es breitet sich ein tiefes Gefühl der Ruhe in dir aus … alles ist gut, so wie es ist.

Stelle dir vor, es ist bereits dunkel draußen … du blickst in den Himmel und siehst Tausende, Abertausende Sterne am Himmel.

Der Wind, der dich eben noch eingeladen hat, deine störenden Gedanken ziehen zu lassen, streicht nun sanft über deinen Körper.

Er streicht sanft über deinen Körper und hebt dich empor, sodass du beginnst, in Richtung Himmel zu schweben … Richtung Himmel zu den Sternen.



Du fliegst in deiner Fantasie zu den Sternen. Es geschieht wie von selbst … du fühlst dich federleicht … schwerelos.

Du spürst, wie du dabei ganz ruhig wirst. Alles geschieht sehr ruhig … dein Atem wird langsamer und tiefer … du fühlst dich wohl und sicher auf deiner Reise.

Du blickst dich um … du siehst dir die Sterne um dich herum an … vielleicht entdeckst du auch Planeten … oder etwas ganz anderes … Lasse deiner Fantasie freien Lauf und genieße es, schwerelos zu schweben.

Auch die Erde betrachtest du nun aus der Ferne, diesen wunderschönen blauen Planeten, der deine Heimat ist.

Lasse dir Zeit, alles in Ruhe zu betrachten und das Gefühl der Schwerelosigkeit zu genießen.

Langsam geht die Nacht zu Ende und die Sonne begrüßt den neuen Tag … gut erholt und aufgetankt mit neuer Energie schwebst du zurück auf die Erde … mit der Gewissheit, jederzeit eine neue Sternenreise antreten zu können.

So landest du wieder auf deinem Platz, an dem deine Reise begonnen hat.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke dich ein wenig, und komm wieder ganz zurück ins Hier und Jetzt.

Wohlfühllied: „Wunderbare Träume“

Im Lied „Wunderbare Träume“ kommen Elemente aus dem Autogenen Training vor. Die Kinder werden dazu eingeladen, Körperteil für Körperteil bewusst wahrzunehmen und diese zur Ruhe kommen zu lassen. Sie können das Lied im Unterricht als Entspannungseinheit zwischendurch ohne großen Aufwand umsetzen. Es ist aber ebenso möglich, es im Rahmen einer Entspannungseinheit anzubieten. Dafür machen es sich die Kinder auf einer Matte gemütlich. Ich stelle Ihnen hier beide Varianten vor. Je nach den zeitlichen und räumlichen Ressourcen, die Ihnen zur Verfügung stehen, können Sie sich für die Variante entscheiden, die besser zu Ihren Voraussetzungen und zu Ihrer Lerngruppe passt.

Im Klassenzimmer zwischendurch

Die Kinder setzen sich in angenehmer Position auf ihren Stuhl. Falls Sie für jedes Kind eine Decke zur Verfügung stellen können, dann decken die Kinder ein Körperteil nach dem anderen – den Strophen des Liedes entsprechend – zu. Falls keine Decken vorhanden sind, können die Kinder die jeweiligen Körperteile berühren.

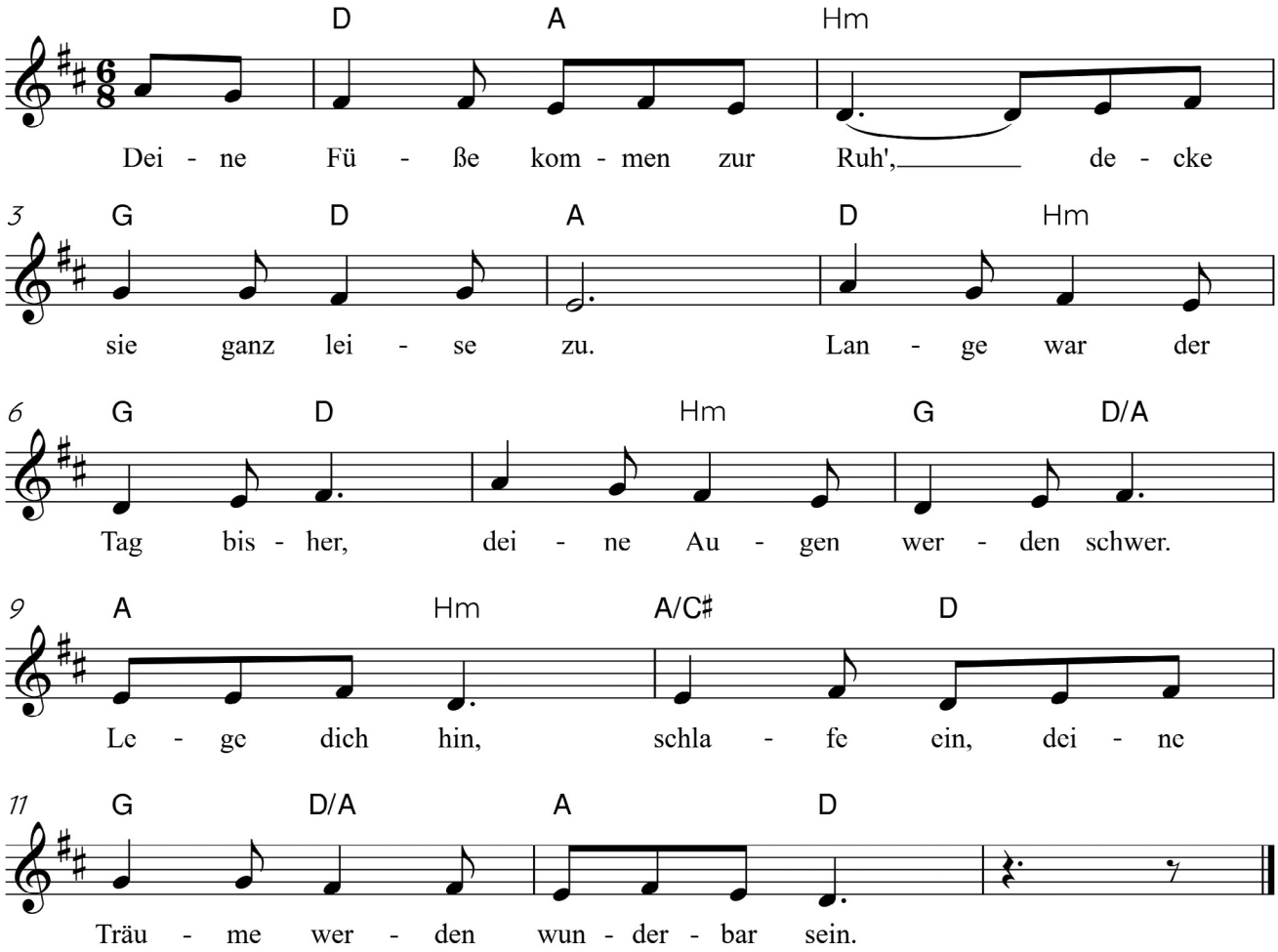
Im Bewegungs- oder Entspannungsraum mit Matten

Wenn es Ihre Zeit erlaubt, eine längere Entspannungseinheit anzubieten, z. B. im Rahmen einer Turn- oder Musikstunde, und Sie räumliche Ressourcen außerhalb der Klasse nutzen können, kann es sich jedes Kind auf einer Matte am Boden gemütlich machen. Ein Polster unter dem Kopf kann die Entspannung erleichtern. Verteilen Sie wenn möglich an jedes Kind eine Decke, die zu den Füßen gelegt wird. Dunkeln Sie den Raum etwas ab. Laden Sie die Kinder ein, zur Ruhe zu kommen und einige Male ruhig ein- und auszuatmen. Stimmen Sie das Lied an oder spielen Sie es von der CD ab (HB09). In der ersten Strophe werden die Kinder eingeladen, ihre Füße zur Ruhe kommen zu lassen. Die Kinder decken sich selbst ihre Füße zu. Während der ersten Strophe kommen so die Füße unter der Decke zur Ruhe und können sich entspannen. So wird Körperteil für Körperteil den jeweiligen Strophen entsprechend zugedeckt, bis am Ende auch die Hände zur Ruhe kommen.

HB09, HB10

Wunderbare Träume

Text und Musik: Tanja Draxler



2. Strophe
Deine Beine kommen zur Ruh',
decke sie ganz leise zu ...

3. Strophe
Auch dein Bauch kommt jetzt zur Ruh',
decke ihn ganz leise zu ...

4. Strophe
Deine Schultern kommen zur Ruh',
decke sie ganz leise zu ...

5. Strophe
Deine Hände kommen zur Ruh',
decke sie ganz leise zu ...