



## **Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen

*Else Müller*

Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen Else Müller

 [Download Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen un ...pdf](#)

 [Online lesen Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen Else Müller**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Nach dem großen Erfolg des Buches »Träumen auf der Mondschaukel« nun endlich die Fortsetzung mit neuen Märchen und Gute-Nacht-Geschichten zum Entspannen und Träumen. Die 35 zauberhaft illustrierten Märchen eignen sich besonders auch für jüngere Kinder. Die märchenhafte Bildsprache regt die kindliche Phantasie an und führt in die magische Welt der inneren Bilder. Die bewährten Formeln des Autogenen Trainings – Entspannung, Ruhe, Wärme und Atem – sowie kurze Affirmationen sind am Ende der Märchen angefügt. Sie helfen dem Kind, in einen guten Schlaf voller schöner Träume zu sinken. Ein ideales Vorlesebuch und ein wunderschönes Geschenk! Parallel zum Buch erscheinen die gleichnamigen Tonträger mit einer Auswahl der schönsten Märchen, begleitet von einfühlsamer, ruhiger Musik. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Else Müller, geb. 1934, ist Diplom-Pädagogin mit Lehrauftrag an der Akademie für gesundes Leben in Oberursel. Sie arbeitet seit fast 30 Jahren als Therapeutin in eigener Praxis und hat zahlreiche neue Wege im Bereich Entspannung und Meditation entwickelt. Durch ihre auflagenstarken Bücher und Tonträger (über 1 Million Exemplare) ist Else Müller einem breiten Publikum bekannt. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Es war einmal, so fangen nicht nur Märchen an.

Es war einmal eine Zeit, in der gab es viele Glückskinder. Das sind Kinder, die eine reiche, farbige Phantasie haben und des Nachts die schönsten Träume träumen. Zu dieser Zeit gab es keine elektronischen Sandmännchen oder Märchen auf Kassetten. Eltern, Großeltern oder andere liebevoll zugeneigte Menschen saßen am Bett des Kindes und erzählten Märchen oder lasen Geschichten vor. Diese entspannenden, schlaf- und traumfördernden Rituale sind eine wunderbare Vorbereitung auf eine gute Nacht und angenehme Träume. Diese heilsamen Rituale sind für das Kind Schutz- und Schonraum, in dem es sich sicher, geborgen, geschützt und gewärmt fühlt. Stress und Hektik des Alltags verlieren in dieser Zeit an Bedeutung. Solche Erfahrungen wird ein Kind nie vergessen. Sie werden zu Bausteinen eines stabilen, tragbaren Lebensgebäudes.

Die Phantasie ist das einzige Paradies, aus dem wir nie vertrieben werden.

### **Einleitung**

Die Märchen und Gute-Nacht-Geschichten in Silberstaub der Sterne richten sich vor allem an jüngere Kinder, die schon eine Weile konzentriert zuhören können. Sie sind bewusst kurz gefasst, um die Konzentrationsfähigkeit kleinerer Kinder nicht zu überfordern. Der Inhalt ist märchenhaft-phantastisch, die Sprache poetisch-märchenhaft. Sie unterscheidet sich wie jede Märchensprache von der Alltagssprache und erscheint, heute mehr denn je, manchen Kindern zu Beginn vielleicht ungewohnt. Doch die Poesie der Märchensprache hat noch jedes Kind in seinen Bann gezogen.

Die Handlung ist unspektakulär, der Spannungsbogen nicht hoch und wird am Ende, Voraussetzung einer jeden Gute-Nacht-Geschichte, wieder aufgelöst. Für manches medienerfahrene, durch starke Bildreize beeinflusste Kind sind die eher stillen Märchen und Geschichten nicht selten gewöhnungsbedürftig. Doch gerade diese Märchen sind ein therapeutisches Gegengewicht zu den spannungsvollen Medienreizen und -geschichten. Sie sind Inseln zum Entspannen und Erholen.

Die meisten Märchen in Silberstaub der Sterne haben einen realen Inhalt, es geschehen dem Kind vertraute Dinge. Es gibt aber auch Geschichten mit eher surrealen, märchenhaft-phantastischen Begebenheiten. Da geschehen phantastische Dinge bei Tag und in der Nacht, Sonne, Mond und Sterne sind phantasievolle Mitspieler oder Hauptdarsteller. Auch die vier Jahreszeiten in ihrer Unverwechselbarkeit und Schönheit sind oft Thema der Märchen. Die Natur, in ihrer Einzigartigkeit und Zerbrechlichkeit, weckt im Kind Sensibilität und Mit-Verantwortlichkeit für ihr weiteres Bestehen.

Kleine und große Tiere berühren durch ihre emotionale Unwiderstehlichkeit. Das große Tier ist nicht zwingend das Schlaueste oder gar Mächtigste, immer aber bewahrt jedes Tier seinen Stolz und seine Würde. Manches Mal tummeln sich auch Fabelwesen, welche sich die Kinder - dank ihrer reichen Phantasie - mühelos vorstellen können.

Silberstaub der Sterne lädt Kinder ein, die Schönheit und Kraft von Farben mit mehr als nur dem Auge zu sehen und zu genießen oder gar Klängen und zarter Musik in ihrer Phantasie zu lauschen.

Ein wesentliches pädagogisches Anliegen des Buches ist es, die Bedeutung der Phantasie aufzuzeigen. In gefährlichen, manchmal scheinbar ausweglosen Situationen wird in den Märchen stets die Phantasie zur Hilfe genommen, der auch immer eine phantastische Lösung einfällt. An diese einzigartige Kraft der Phantasie, an das Vertrauen in die eigene Kraft und Stärke, daran wollen die Märchen appellieren. Die Phantasie ist ein unerschöpflicher Schatz eines jeden Menschen-Kindes.

An alle Märchen im Silberstaub der Sterne sind therapeutische Formeln und Affirmationen des Autogenen Trainings angefügt. Die bewährten Formeln der Entspannung, Ruhe und Wärme sowie die Affirmationen Glückskind oder "geborgen, geschützt, gewärmt" werden am Ende eines Märchens vorgelesen. Sie können aber auch mit einiger Übung vom Kind autosuggestiv eingeübt und bei Bedarf eingesetzt und angewandt werden. Unabhängig vom Märchen können die Formeln bei Tag oder in der Nacht geübt und eingesetzt werden. Schulkinder können diese autosuggestiven Formeln in vielen Situationen, zum Beispiel vor Klassenarbeiten oder Prüfungen, einsetzen und erproben. Der Abbau von Stress und auch Ängsten senkt den Tonus, dies führt zu einer (messbaren) Entlastung des gesamten Organismus. Die Märchen in Silberstaub der Sterne sind daher mehr als gute Unterhaltung.

Alpträume oder eine Gute Nacht

Stress und Hektik unserer Zeit machen nicht vor Kindern halt. Auch jüngere Kinder bleiben davon nicht verschont. Die vielschichtigen Folgen sind kaum zu übersehen. Eine gute Nacht ist für viele Kinder nicht mehr selbstverständlich. Ein- und Durchschlafstörungen plagen Kinder und Eltern. Das Verschreiben von Beruhigungs- und Schlafmitteln, selbst für jüngste Kinder, ist keine Ausnahmeerscheinung. Ein besonders starker Stressor ist das Fernsehen. Tägliches Fernsehen bis in die Abendstunden ist ein Hindernis für eine gute Nacht, eine Nacht ohne Alpträume.

Michael Schrede beschreibt die Häufigkeit kindlicher Alpträume in Psychologie heute (März 1999). Seine Untersuchungen zeigen den negativen Einfluss des Fernsehens auf die Qualität des kindlichen Schlafes. Die Tiefschlafphasen, die wichtigsten Regenerationsphasen, sind seltener, kürzer und flacher. Somit ist eine ausreichende Regeneration im körperlichen und geistig-seelischen Bereich nicht mehr gewährleistet. Der Inhalt der Fernsehsendungen spielt für ihn dabei weniger eine Rolle als die häufigen Bildschnitte und Bildsequenzen, die zu einer Überfülle an Informationen und Sinnesreizen führen, die in den meisten Fällen unverarbeitet, und damit unaufgelöst, zu einer erheblichen physisch-psychischen Belastung werden. Die Untersuchungen zeigen weiter, dass fast jedes Kind mindestens einmal in der Nacht unter Alpträumen leidet. Diese Träume belasten das Kind - ihm meist nicht bewusst - auch am Tage. Die hohe Spannung, ein erhöhter Tonus, verbleibt im Organismus des Kindes. Und täglich kommt neuer "Medienmüll" dazu. Kinder brauchen daher unsere Hilfe, eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Möglichkeiten und Ziele der Märchen

Die Märchen in Silberstaub der Sterne bieten:

- anregende und entspannende Unterhaltung
- phantasievolle und phantasieanregende Sprache
- sinnlich-emotionale Wort-Bilder, die die eigene Phantasie, aber auch Gefühle und Gemütsbewegungen aktivieren
- neue Erlebnisräume für Sinne und Gefühle
- Stärkung der Konzentration (durch Fokussierung auf die Wort-Bilder)
- Bereicherung des eigenen Wortschatzes und Sprachverhaltens
- Integration der Wort-Bilder des Märchens in die eigene innere Bilderwelt, wo sie wie in einem

Kaleidoskop zu ständig neuen, autonomen Inszenierungen gestaltet werden

- Abbau von Affekten und Ängsten
- Anregung des inneren Bilderflusses mit karthartischer, reinigender Wirkung
- Identifikation mit "starken" Märchenfiguren
- Identifikation mit dem "Glückskind" (Seite 24 ff.)
- Stärkung des Immunsystems, der Abwehr- und Selbstheilungskräfte durch die therapeutischen Impulse und

Formeln des Autogenen Trainings:

Du bist ruhig und entspannt (Ich bin ruhig und entspannt)

Wohlig warm ist dir (Mir ist wohlig warm)

Download and Read Online Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen Else Müller

#82DPS51VOJ6

Lesen Sie Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller für online ebook Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller Bücher online zu lesen. Online Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller ebook PDF herunterladen Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller Doc Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller Mobipocket Silberstaub der Sterne: Märchen zum Entspannen und Träumen von Else Müller EPub