

Fußball-Entspannungsgeschichte von Jana

Du stehst auf einem Fußballplatz. Du hörst deine Fans jubeln.
Du weißt, dass du schlafen kannst. Du fühlst dich leicht. Du bist aufgeregt, aber ruhig.
Nun stellst du dich auf deine Position und beginnst zu spielen. Ganz ruhig.
Du bleibst immer locker. Du weißt, du sollst dich nicht überanstrengen.
Du schießt ein Tor und deine Mannschaft freut sich.
Nun ist Pause. Du ziehst deine Fußballschuhe aus und setzt dich hin.
Du holst deine Flasche raus und trinkst etwas.
Dann hörst du, dass du gewonnen hast. Deine Mannschaft und du, ihr freut euch.
Dann siehst du noch einmal deine Fans, die sich über deinen Sieg freuen.
Du siehst nochmal das Stadion und den Rasen.
Nun wachst du auf und fühlst dich gut und freust dich.



Jana

Fußball-Geschichte von Lucien

Stelle dir vor, du würdest schlafen und träumst...
Du hörst ein Geräusch ... pok pok pok ... Du wachst auf und gehst ans Fenster.
Da unten steht dein Freund mit einem Ball. Du gehst raus zu ihm.
Dein Freund hatte die Idee auf den Sportplatz zu gehen, um da Fußball zu spielen.
Ihr seid auf dem Sportplatz und spielt. Da kommt ein Trainer mit seiner Mannschaft und sieht euch zu. Als ihr die Mannschaft sieht, bekommt ihr einen Schreck.
Der Trainer kommt auf dich zu und fragt, ob du am Donnerstag beim Spiel mitmachen willst.
Du antwortest: „Ja, gut!“
Du läufst nach Hause und erzählst es deiner Mutter und deinem Vater. Deine Eltern freuen sich.
Die Tag sind vergangen. Das Spiel steht vor der Tür. Du ziehst dich an und gehst los zum Sportplatz. Die Mannschaft ist schon da. Auch die Fans sind schon da.
Das Spiel beginnt und du hast den Ball. Deine Freunde und Fans jubeln dir zu. Du läufst mit dem Ball auf das Tor zu. Du schließt kurz die Augen und konzentrierst dich. Du erinnerst dich, wie du in die Mannschaft gekommen bist und schießt. Tor! Ihr gewinnt das Spiel 1:0.
Du bist fröhlich. Deine Mutter weint vor Stolz. Dein Vater ruft: „Das ist mein Junge!“

Fußball-Entspannungsgeschichte von Slaviana

Du stehst in einem ruhigen Fußballstadion. Du willst gerne etwas Tolles machen. Heute spielst du genau auf diesem Feld ein Spiel. Du bist aufgeregt. Du weißt nicht, was dich erwartet. Du stehst und guckst auf die leeren Plätze. Du stellst dir vor, dass jetzt dein Turnier anfängt. Du fängst ruhig an zu spielen und übst. Deine Zeit ist rum. Du musst dich für das Turnier vorbereiten. Du ziehst dir langsam die Fußballschuhe. Dann kommt schon deine Mannschaft, mit der du beim Turnier spielen wirst. Deine Mannschaft ist richtig stark und du auch. Einen aus der Gruppe kennst du nicht. Er kommt zu dir und ihr freundet euch an. Das Spiel fängt an. Du gehst ruhig mit deiner Mannschaft raus ins Stadion. Du bist aufgeregt, aber du weißt, du schaffst das. Als Spieler stehst du im Mittelfeld. Der neue Freund ist im Tor. Das Spiel fängt an. Alle aus deiner Familie zählen auf dich. Deine Gegner sind auch sehr stark. Aber: Dein neuer Freund lässt keinen Ball durch. Nach dem Spiel sagt dein Trainer, dass du richtig gut gesprintet bist. In dem Moment kommt deine Familie und jubelt, dass deine Mannschaft 10:0 gewonnen hat. Du bist stolz auf dich und deine Leistung. Du wachst auf und musst zur Schule. In der Schule erzählst du es den anderen, und alle hören sehr gut zu.



Miriam

Fußball-Entspannungsgeschichte von Ben

Du schließt deine Augen und entspannst dich. Du stellst dir vor, du bist auf einem Fußballplatz und stellst dich an deine Position. Du bist aufgeregt, aber bleibst ruhig. Der Schiri pfeift. Das Spiel fängt an. Du bekommst den Ball und schießst zu einem Mitspieler. Du läufst vor's Tor, ein Mitspieler schießt den Ball zu dir und du schießt ein Tor! Du hörst die Fans jubeln. Du und deine Mitspieler freuen sich. Der Schiri pfeift. Halbzeit. Du trinkst einen Schluck vom Wasser. Die zweite Halbzeit fängt an und du kriegst den Ball. Dieses Mal passt du zum Torwart. Du läufst nach vorne. Der Torwart schießt zu dir. Du schießt den Ball zum Mitspieler und er schießt, aber die Abwehr hat abgewehrt. Dann schießt du das Tor. Der Schiri pfeift. Du hörst noch einmal die Fans. Du öffnest die Augen und streckst dich.



Michelle

Der Fußball-Traum von Saskia

Meine Schwester sieht immer den Kindern beim Fußballspielen zu und sie würde gerne mitspielen, aber sie kann nicht schießen.

Eines Nachts träumt sie, sie spielt in einer Mannschaft mit und sie gewinnen gegen die anderen.

Am nächsten Tag frage ich für sie, ob sie mitspielen darf.

„Ja, natürlich, wir brauchen eh noch einen Mitspieler. Heute noch nicht, aber morgen bzw. nächste Woche oder so.“

Jeden Tag geht sie zum Üben für das nächste Spiel zum Fußballfeld und Tag für Tag wird sie besser, obwohl sie eigentlich nicht mal laufen kann laut Ärzten.

Und schließlich gewinnen sie jedes Spiel.

Wenn man etwas wirklich will und es immer wieder versucht,
dann kann man es auch schaffen! ☺

