

SCHLAF EIN WIE DEIN LIEBLINGSTIER!



Daniela Heidtmann
Nataša Kaiser

Family
flow

SCHLAF EIN WIE DEIN LIEBLINGSTIER!

30 Entspannungskarten
für eine ruhige Nacht



ellermann
mein Vorleseglück

SCHLAF EIN WIE DEIN LIEBLINGSTIER!

99



Grau, das Mäuslein

*Wie geht Mäuslein Grau zur Ruh?
Sie dehnt sich, streckt sich, gähnt ganz lang
und macht dann bald die Äuglein zu.*

Komm auch du in dein Bett. Ich erzähle dir von Mäuslein Grau. ★

Draußen ist es schon dunkel. Im Hühnerhaus schläft Familie Huhn dicht an dicht auf der Stange. Das ist der richtige Moment: Mäuslein Grau schleicht langsam aus ihrem Loch und schaut sich vorsichtig um. Zum Glück schlafen alle Hühner schon. Sie schnuppert. Mmh, was duftet da so lecker?

Schnupper auch einmal. Was riecht denn da so gut? ★

Es sind die Körner, die Familie Huhn am Abend nicht gefunden hat: Köstlich ist das Abendessen. Mäuslein ist bald satt gefressen.

Mit rundem Bäuchlein verschwindet sie zufrieden im Mauseloch und streichelt wohlig über ihren warmen Bauch. *Ist dein Bauch auch schön rund und weich? Ein weicher, kleiner Mausebauch?* ★

Jetzt rollt sich Mäuslein Grau müde und satt in ihr Mäusenest. Sie schließt die Augen. *Komm, kuschle dich auch in dein Nestchen. Hörst du das? Fffffff – schhhhhh.* Grau schläft schon. Das ging aber schnell. Lang atmet sie ein – *ffffff –*, und lang atmet sie aus – *schhhhhh.* *Atme auch einmal lang und tief.* Mäuslein träumt glücklich. Von Körnern. Im Hühnerhaus. ★

*Nun mach auch du die Äuglein zu,
wie Mäuslein Grau, so schlaf auch du.*



Finger bewegen und entspannen

Krik, die Krake

Wie geht Krake Krik zur Ruh?

*Sie dehnt sich, streckt sich, gähnt ganz lang
und macht dann bald die Äuglein zu.*

Komm auch du in dein Bett. Ich erzähle dir von Krik, der Krake. ★

Am dunklen Meeresboden, zwischen Steinen, Muscheln und grünen Wasserpflanzen, ist Krake Krik unterwegs: Sie ist auf der Suche nach einem Schlafplatz.

Langsam bewegen sich ihre acht Arme über den Grund. Wie lang diese Arme sind! Sie rollen sich ein und strecken sich aus, rollen sich ein und strecken sich aus.

Immer abwechselnd. So kommt Krik mühelos voran. ★

Kannst du das auch? Mach mal alle Finger lang und dann roll sie ein. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen. So wie Krik kannst auch du deine Finger nacheinander ein- und ausrollen. ★

Der große Algenstein ist ein geschützter Schlafplatz. Krik lässt sich dort nieder und wird langsam ruhig. Sie ruht sich aus. Ihre acht Arme werden weich. So weich, dass das Wasser sie leicht bewegt. Probier es mal aus. Mach deine Finger weich.

Ich bewege sie langsam. ★

Krik schläft schon und ... oh: Sie kann ja zaubern! Krake Krik verändert im Schlaf ihre Farbe. ★

Wenn du gleich schläfst, kannst du in deinem Traum Kriks viele Farben sehen. ★

*Nun mach auch du die Äuglein zu,
wie Krake Krik, so schlaf auch du.*



Ausatmen und sanft schaukeln

Frau Braun, das Eichhörnchen

*Wie geht Eichhorn Braun zur Ruh?
Es dehnt sich, streckt sich, gähnt ganz lang
und macht dann bald die Äuglein zu.*

Komm auch du in dein Bett. Ich erzähle dir von Frau Braun, der fleißigen Eichhörnchenmama. ★

Es ist Abend. Die große Tanne steht dunkel und ruhig. Frau Brauns Eichhörnchenkinder sind schon zum Schlafen in das runde Kobelnest bei der Baumspitze verschwunden. Doch sie müssen noch einmal umziehen. „Heute ist ein besonderer Abend“, sagt Mama Braun. „Es wird windig!“ ★

Die ganze Eichhörnchenfamilie zieht in die Tanne eine Etage tiefer. Dort hat Frau Braun den ganzen Tag am neuen Kobel gebaut. Er schützt alle, wenn der Wind kommt. Gerade ist alles fertig geworden. Die Kinder schlüpfen hinein und kuscheln sich dicht an Mama Eichhörnchen. Schon kommt der Wind. ★

Huuuu, huuuuu, rauscht es in der Tanne. Kannst du auch windig rauschen? Atme ein und dann: Huuuu, huuuuu. ★

Vom neuen Haus gut geschützt und wohlig warm, lauschen die Eichhörnchen dem Wind. Sie freuen sich über das leichte Schaukeln. Leg deine Hände zusammen wie ein rundes Nest und dann wiege deinen Kobel sanft hin und her, hin und her. Schau, da werden die Eichhörnchen drinnen schon müde. ★

Sicher schaukeln alle ins Land der Träume. Und Frau Braun? Sie schläft schon längst. Es ist für sie ein langer Bautag gewesen. ★

*Nun mach auch du die Äuglein zu,
wie Mama Braun, so schlaf auch du.*