

Schaf-Massage

Wie fühlt es sich an, wenn jemand dich ganz lieb umsorgt? Das könnt ihr jetzt ausprobieren mit einer Schafmassage.

Vielleicht nehmt ihr euch abends direkt vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit dafür.

Auf dem Bett oder auf dem Fußboden, wie Sie und ihr Kind mögen.

Ihr braucht:

- ein Kind, das gerade entspannen, kuscheln und gekraut werden mag als Schaf
- Mama/Papa/große Schwester/Bruder oder jemand anderes Vertrautes, der den Hirten spielt. Danach könnt ihr tauschen, wenn ihr mögt.
- Diesen Text
- Eine oder zwei kuschelige Decken als Unterlage und zum Zudecken.

Als Erwachsener legen Sie den Text neben sich, lesen vor und führen Sie die Anleitung aus. Abwandlungen sind natürlich erlaubt!

Und es geht los:

„Stell dir vor: es ist abends, die Schafe gehen in ihren Stall und legen sich zum Schlafen.

Hier ist der Stall. Er ist soo warm und gemütlich.“

(Decke hinlegen)

„Kleines Schaf, leg dich richtig gemütlich auf deinen Platz im Stall – kuschele dich so richtig schön ein.

Probier mal aus, wie das am bequemsten ist – auf dem Bauch? Zusammengeringt? Auf dem Rücken?

Kannst du deine Unterlage unter dir spüren? So weich ist das Stroh unter dir.

Dein Kopf liegt ganz bequem darauf. Deine Schultern sind ganz entspannt. Deine Vorderbeine und Hinterbeine auch. Sogar die wolligen Ohren sind ganz entspannt. Ist dir schön warm?“

(wenn das Kind möchte, kann es mit noch einer Decke zugedeckt werden)

„Hör auf deinen Atem, er strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig und sicher.

Kleines Schaf, wie jeden Abend bringt dein Hirte dich jetzt ins Bett. Er schaut noch einmal nach, ob es dir gut geht und du weich liegst.

Dann streichelt er dich.“

(sanft über den Rücken streicheln)

„Ihr Schafe wart ja den ganzen Tag draußen. Deswegen schaut der Hirte jetzt mal ganz genau, ob du dich irgendwo am Kopf gestoßen hast.“

(durch die Haare fahren, mit den Fingerspitzen in Kreisen massieren)

„Der Hirte streichelt über das Rückenfell und fühlt ganz genau: hat sich da etwas verfangen?“

(mit gespreizten Händen über den Rücken fahren, in gerade Strichen, im zickzack, kreuz und quer)

„Er zupft kleine Stöckchen aus dem Fell. Und ein paar Grashalme.“

(leicht am Rücken und an Armen und Beinen zupfen)

„Da ist ja tatsächlich auch noch etwas Erde im Fell.“

(Mit der flachen Hand den Rücken, Arme und Beine „sauber wischen“ und ausstreichen)

„Zum Schluss streichelt der Hirte sein Schäfchen noch einmal ganz lieb.“

(streicheln)

„Und dann schläfst du kleines Schaf ein und kuschelst dich ins weiche Heu.“

(in die Decken kuscheln)

„Gute Nacht, kleines Schäfchen!“