

## Schäfchen zählen mit Schäferin Evi

Mach es dir so bequem wie möglich.

Schließe sanft die Augen.

Atme tief ein – und beim Ausatmen lass alle Anspannung fallen.

Sehr gut. Gleich noch einmal.

Und noch ein drittes Mal.

Und jetzt, stell dir vor:

Du machst einen Spaziergang. Raus aus der Stadt, einen kleinen Pfad entlang – es geht ganz angenehm bergab – und hinein in die Natur.

Bienen summen leise

Blüten scheinen bunt durch die grünen Wiesen

Es riecht nach Sommer und Freiheit

Du ziehst die Schuhe aus und gehst ein Stück barfuß

Und das weiche Gras kitzelt leise deine Fußsohlen.

In der Ferne siehst du weiße wollige Wolken in der Wiese. Es ist eine kleine Schafherde!

Die Schäferin Evi winkt und ruft dich zu sich.

Möchtest du ihr beim Schäfchen zählen helfen? Es sind ganz liebe, magische Schafe, mit ganz besonderen Eigenschaften! Geh nur hin zu jedem einzelnen. Vielleicht haben sie Geschenke für dich.

1 – Das ist Rosalie: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir etwas von ihrer wohligen, weichen Wolle. Sie liegt sanft und leicht in deiner Hand. Du fühlst, wie schön fluffig und warm sie ist. Deine Hände entspannen sich. Hmmm.

2 – Das ist Hugo: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir die bunten Farben der Wiese, damit du deine Träume damit anmalen kannst. Das rosige Rot der Wiesen-Platterbse, das sanfte Blau der Kornblume, das sonnige Gelb des Löwenzahns, das knollige Weiß der Schafgarbe und das vornehme Violett des Beinwells. Hmmm.

3 – Das ist Mona: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir den ruhigen Atem des Meeres. Wie Wellen geht der Atem – er kommt ganz langsam und geht ganz langsam. Ihr probiert es gleich zusammen aus und dein Atem entspannt sich ganz langsam.

Hmmm.

4 – Das ist Lisa: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir das Einschlaf-Lied der Nachtigall. Glücklich flötet sie ihre Melodie in die Nacht hinein. Die sanften Töne tragen alle überflüssigen Gedanken davon. Hmmm.

5 – Das ist Flocke: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir die warmen, streichelnden Sonnenstrahlen. Sanft umhüllen sie dich und geben dir ein wohliges Gefühl im ganzen Körper. Sie scheinen bis in dein Herz hinein, und es kann sich leicht entspannen. Die Sonne hat dich lieb! Hmmm.

6 – Das ist Frida: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir die Wolken, auf die man die Grübeleien setzen kann. Auf jede fluffige Wolke kann man eine Sorge packen und zuschauen, wie sie langsam davon schweben. Probleme kann man später auch noch lösen. Jetzt dürfen alle Gedanken zur Ruhe kommen. Hmmm.

7 – Das ist Freya: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir die vielen bunten Wiesendüfte: Der sanfte, gesunde Duft der Kamille, der beruhigende, harmonische Duft von Lavendel, und der leckere, frische Duft der Zitronenmelisse. Deine Nase entspannt sich angenehm. Hmmm.

8 – Das ist Fatima: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir einen Balsam für's Gemüt. Er gibt dir ein angenehmes Gefühl für Körper und Geist. Er streichelt deine Seele und erlöst sie für die ganze Nacht von allem Schmerz. Hmmm.

9 – Das ist Flora: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir die Leichtigkeit der Schmetterlinge. Sorgenfrei und unbeschwert schweben sie in der Luft. Keine Sorgen plagen sie und keine Hetze. Ganz frei dürfen sie durch den Sommer tanzen und Nektar schlürfen. Hmmm.

10 – Das ist Lasse: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir die leisen Klänge des Grillenorchesters. Ganz entspannt zirpen sie in den Abend hinein. Deine Ohren entspannen sich wohliger. Hmmm.

11 – Das ist Bosse: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir schöne Geschichten für die Träume. Von Elfen und Feen, Fabelhaften Tieren, lieben Menschen oder spannenden Außerirdischen – ganz wie es dir gefällt. Hmmm.

12 – Das ist Rasmus: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir das leise Rauschen der Blätter im Wind. Sachte streicht die Sommerluft durch die Bäume und lässt sie lustig zappeln. HmMMM.

13 – Das ist Line: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir den süßen Honig der Bienen. Viele Tage haben sie fleißig Nektar zusammengetragen, aus dem sie den leckeren, feinen Goldsaft zaubern. Dein Mund und dein Hals fühlen sich ganz fein an und entspannen sich. HmMMM.

14 – Das ist Rosi: Sie sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Sie schenkt dir ein Happy End für alle deine Träume. In der Nacht sollen alle Geschichten gut ausgehen. Und so lebten sie glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende. HmMMM.

15 – Das ist Baloo: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir die Schläfrigkeit des Mittags. In der Hitze des Tages sammeln sich alle Schafe im Schatten und machen Pause. Angenehm dösen sie, bis es wieder kühler wird... hmMMMM.

16 – Das ist Mowgli: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Er schenkt dir das Abendrot. Am Ende des Tages breitet sich die ruhige, sanftrote Stimmung der Dämmerung über alles. Die Arbeit ist getan, und es bleibt nur, der Sonne auf ihrer langsamen Reise zum Horizont zuzusehen. HmMMM.

17 – Das ist Bagheera: Er sieht dich mit freundlichen, treuen Augen an und begrüßt dich.

Bagheera ist das letzte Schaf – gut gemacht! Die Arbeit ist getan. Bagheera schenkt dir ein warmes, weiches Wiesenbett. Die Wiese umarmt dich, und du liegst ganz bequem. Der Boden hat genau die richtige Form, und dein ganzer Körper entspannt sich. Und die Schafherde blökt dich sachte in den Schlaf... HmMMM.....