

# Grundsätzliches und Praktisches im Überblick

Einschlafhilfen bei Säuglingen und Kleinkindern

Schlafprotokoll

Schlafkalender

Tipps bei Zubettgehproblemen

Tipps bei Einschlafproblemen

Tipps bei Durchschlafproblemen

Gegenüberstellung Albtraum und Nachtschreck

Einnässkalender

## Zur guten Nacht

Spiele und Verse

Finger-Spiel

Ins Träumeland

Wenn es Abend wird

Langsam zieht der Mond

Geschichten von der Sandfee zum Vorlesen

Besuch von der Sandfee

Die Sandfee will auch ins Bett

Die Sandfee will mehr Geschichten erzählen

Die Sandfee und der Albtraum

Die Sandfee hat ihren Sack vergessen

Die Sandfee hat ihren Sand verbraucht

## Entspannungsgeschichten zum Vorlesen

Kätzchen an der Kuhweide

Kleiner Bär auf Familienausflug

Kätzchen dem Faden nach

Kleiner Bär und die verfallene Burg

Kätzchen döst vor seiner Scheune

Kleiner Bär auf der Waldwiese

Das Kätzchen und der Igel

Kleiner Bär und die Quelle

Kätzchen auf dem Floß

## Entspannungsübung

Meeratem – eine Entspannungsübung für Kinder

## Einschlafhilfen bei Säuglingen und Kleinkindern

- Achten Sie auf erste Anzeichen von Müdigkeit (beispielsweise Ohren oder Augen reiben, gähnen) und legen Sie das Kind nach dem Tragen und Wiegen noch wach ins Bett. So kann es seine eigenen Einschlafmethoden entwickeln.
- Vorsicht, wenn das Kind nach längerem Herumtragen nicht schlafen kann oder wieder wacher wird. Dann legen Sie das Kind besser gleich ins Bett und überlassen es seinen eigenen Einschlafmethoden, auch wenn es anfangs etwas quengelt.
- Versuchen Sie es mit der Atemmethode.
- Helfen Sie Ihrem Kind, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden: Nachts wenig Licht machen, wenig reden, nicht spielen, auf Wickeln nach Möglichkeit verzichten beziehungsweise dem Kind gut zugängliche Kleidung anziehen, das Kind bei Erwachen zunächst mit dem Schnuller oder durch das Drehen auf die andere Seite beruhigen, nicht gleich Nahrung anbieten. Füttern Sie erst, wenn das Kind eindeutig Hunger signalisiert.
- Sehen Sie nicht zu häufig nach dem Kind. Damit stören Sie es nur beim Einschlafen oder gar schon beim Schlafen.
- Zu Ihrer eigenen Beruhigung: Es ist normal, wenn Säuglinge und Kleinkinder in der Nacht aufwachen.

# Schlafprotokoll

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

Datum	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

.....

# Schlafkalender

😊 = wie verabredet im Bett

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

## Tipps bei Zubettgehproblemen

- Führen Sie mindestens eine Woche lang ein Schlafprotokoll zur Ermittlung der günstigsten Zubettgehzeit.
- Achten Sie auf allererste Anzeichen von Müdigkeit. Warten Sie nicht erst, bis das Kind »hundemüde« ist, da ein übermüdetes Kind aufdreht und quengelig wird.
- Ein festes, gleichförmiges Zubettgehritual ist wichtig. Die dazu aufgestellten Regeln sollten Sie konsequent einhalten (beispielsweise waschen, Zähne putzen, eine Geschichte vorlesen, ein Lied singen). Eine halbe Stunde sollte dabei nicht überschritten werden.
- Setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck, beispielsweise wegen des Fernsehprogramms oder weil Sie später noch ausgehen wollen. Beginnen Sie in solchen Fällen lieber früher mit dem Zubettbringen.
- Mit kleinen Schlafhilfen vermitteln Sie dem Kind Sicherheit, beispielsweise durch Steckdosenlicht, ein Schmusetier oder wenn Sie die Tür einen Spalt offen lassen.
- Ein Schlafkalender kann Anreize für zügiges Zubettgehen bieten.

## Tipps bei Einschlafproblemen

- Schlafbedarf mithilfe eines Schlafprotokolls ermitteln.
- Tagesereignisse zusammen mit dem Kind noch einmal Revue passieren lassen, auch über den nächsten Tag kurz sprechen. Das reduziert Erwartungsängste und baut Tagesspannungen ab.
- Ein Gutenachtritual reduziert Ängste und gibt Sicherheit.
- Entspannungsgeschichten oder Entspannungsübungen (etwa »Meeratem«) geben dem Kind die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und Tagesspannungen zu lösen.

## Tipps bei Durchschlafproblemen


- Falls das Kind neben dem nächtlichen Erwachen auch Zubettgeh- oder Einschlafprobleme hat, diese zuerst angehen, da sich problemloses Zubettgehen und Einschlafen oft günstig auf das Durchschlafen auswirken.
- Falls das Kind nachts häufig Schnuller, Teeflasche oder Ähnliches braucht und im Bett nicht findet, ein Tröster-Depot einrichten, aus dem es sich selbst mit dem Notwendigen versorgen kann.
- Belohnungskalender einführen mit Aufklebebildern für Nächte, in denen das Kind ohne Störung der Eltern wieder eingeschlafen ist.
- In der Nacht dem Kind möglichst wenig Aufmerksamkeit zukommen lassen. Eintöniges, gleichförmiges Verhalten der Eltern ist für problemloses Weiterschlafen förderlich.
- Schlafen des Kindes im Elternbett ist nur dann eine Lösung, wenn sich Kinder und Eltern dabei wohlfühlen. Eine zusätzliche Kindermatratze im Elternschlafzimmer kann dem Kind Sicherheit durch die elterliche Nähe vermitteln, gleichzeitig verbessert es die Schlafqualität von Eltern und Kind.




## Gegenüberstellung Albtraum und Nachtschreck

	Nachtschreck	Albtraum
Verhalten	Erwachen oft mit durchdringendem Schrei, starke Aktivität (aufsetzen, herumfuchteln, manchmal auch schlafwandeln), reden sehr häufig	weniger Bewegung, kein Schlafwandeln, Muskeltonus herabgesetzt, reden möglich
Physiologie	Puls und Atmung sehr beschleunigt, elektrischer Hautwiderstand deutlich verringert	ebenfalls physiologische Veränderungen, aber geringer
EEG	Beginn des Nachtschrecks im Tiefschlaf, meist während der ersten Tiefschlafperiode	Auftreten während des Traumschlafs, Zeitpunkt während der Nacht unbestimmt, eher aber gegen Ende der Nacht
Trauminhalt	einzelne Szenen oder Gedanken, Erinnerung aber nur fragmentarisch	ausführlicher, lebhaft vorgestellter längerer Traum mit beunruhigendem Inhalt, Erinnerung fast immer klar
Bewusstsein	starke Verwirrung, kaum ansprechbar, nicht zu beruhigen, am Morgen keine Erinnerung mehr vorhanden	sehr schnell hellwach, nach beruhigbar, Erwachen kein Erinnerungsverlust

# Einnässkalender

 = trocken geblieben

 = nass geworden

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

# Zur guten Nacht

## Spiele und Verse

Ein gemeinsamer positiver Abschluss des Tages ist wichtig; ein Spiel oder eine Geschichte kann Bestandteil des Einschlafrituals werden. Rituale nehmen Angst und erleichtern dem Kind seinen Übergang in die Nacht. Hier finden sich einige Materialien dazu.

Die Sandfee, Selina und Niklas, das Kätzchen und der kleine Bär – fast alle Geschichten in diesem Kapitel haben etwas mit Schlaf oder Entspannung zu tun. Sie eignen sich damit gut als Gutenachtgeschichten. Vorangestellt haben wir noch ein paar Verse und Spiele, die auf das Zubettgehen vorbereiten.

Alle Verse können auch im Sprechgesang vorgetragen werden. Auch wer ungeübt im Singen ist, sollte es einmal versuchen. Wichtig ist eine Melodie, die etwas höher anfängt und dann abfällt wie ein staunendes Ohhooo. Das beruhigt fast alle Kinder.

Ein Spiel, ein Lied, das übliche Zubettgehritual mit Zähneputzen und Umziehen, dann im Bett eine Geschichte, noch ein paar gute Worte und ein Gutenachtkuss – so kann eine Folge aussehen, die das Kind auf den Schlaf vorbereitet. Durch ihren bekannten, langsamen, eher leisen, immer wiederkehrenden Charakter nimmt sie Ängste und verbindet Bett und Schlaf mit angenehmen Erwartungen.

Eine CD mit Gutenachtliedern und Instrumentalmusik sei noch empfohlen:

Volker FRIEBEL (2011): Zur Ruhe. Eine Gutenacht-CD für Kinder.

## Finger-Spiel

*Bewegungen mit den Fingern, dazu Sprechen oder ein Sprechgesang:*

»Kleiner Finger – Ringfinger – Mittelfinger – Zeigefinger – Daumen.«

*Jeden Finger einzeln vorzeigen.*

*Sprechgesang:*

»Alle Finger wollen tanzen, alle Finger wollen tanzen ...«

*Alle Finger stark bewegen, tanzen lassen.*

*Sprechgesang:*

»Und dann wird der kleine Finger müde – geht zur Ruh.«

*Den kleinen Finger einziehen, so nach und nach alle Finger.*

»Und dann wird der Ringfinger müde – geht zur Ruh.

Und dann wird der Mittelfinger müde – geht zur Ruh.

Und dann wird der Zeigefinger müde – geht zur Ruh.

Und dann wird der Daumen müde – geht zur Ruh.

Und auch du, und auch du, und auch du!«

*Dem Kind über den Kopf streichen.*

## Ins Träumeland

»Pferdchen, spring, Pferdchen, spring,  
die Straße rauf und runter, die Straße rauf und runter.  
Und dann biegt es um die Ecke, und dann biegt es um die Ecke,  
ins Träumeland, ins Träumeland.«

*Sprechen oder Sprechgesang, mit den Händen dazu gestikulieren, erst vor dem Kind, bei »Und dann biegt es um die Ecke« mit den Händen entweder hinter sich selbst oder hinter das Kind abbiegen.*

*So eine Strophe nach der anderen, die spontan erfunden werden können, je nachdem, was das Kind am Tag alles erlebt hat, was in Bilderbüchern vorkam, was es irgendwie kennt.*

*Hier nur einige Anregungen:*

»Auto, fahr ...«

»Dreirad, fahr ...«

»Züglein, fahr ...«

»Rad, fahr ...«

»Konrad, geh ...«

»Ziege, spring ...«

»Schnecke, schleich ...«

»Hühner, lauft ...«

»Bächlein, rausch ... rausch durch Wald und Wiese ... und dann biegt es um den Felsen ...«

## Wenn es Abend wird

*Bewegungen mit den Händen, dazu Sprechen oder ein Sprechgesang.*

»Wenn es Abend wird,  
schütteln wir ein Kopfkissen,  
legen es ins Bett.

Wenn es Abend wird,  
schütteln wir die Bettdecke,  
legen sie ins Bett.

Wenn es Abend wird,  
steigen wir ins Bettchen,  
kuscheln uns ins Bett.

Wenn es Abend wird,  
machen wir die Augen zu,  
für den schönen Traum.«

## Langsam zieht der Mond

*Gutenachtlied oder -sprechgesang. Dazu in der jeweils ersten Zeile einer Strophe schnelle, kurze Bewegungen, etwa Reitbewegungen oder Rollbewegungen. In der gleichbleibenden zweiten Zeile dann große, ruhige Bewegungen der ziehenden Sterne.*

»Schnell, schnell, Pferdchen, reite, reite in den Stall.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Bächlein, spring nur, spring nur bis zum Meer.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Züglein, fahr nur, bis zum Endbahnhof.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Flugzeug, flieg nur, bis zum Flughafen.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Auto, fahr nur, ab in die Garage.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Kinder, lauft nur, bis ins stille Zimmer.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Vater, lauf nur, durch die Straßen heim.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.

Schnell, schnell, Mutter, lauf nur, durch die Straßen heim.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.  
Schnell, schnell, Schifflein, segel, in den Hafen ein.  
Langsam ziehen all die Sterne, langsam zieht der Mond.«

### Besuch von der Sandfee

»Selina, schläfst du schon?« Niklas flüstert zu seiner Schwester hinüber, die sich gerade im Bett herumdreht.

»Nein«, seufzt Selina, »ich kann einfach nicht einschlafen. Dauern muss ich an den Zirkus morgen denken. Das ist so aufregend! – Ob da auch Tiger und Löwen dabei sind?«

»Ja – und ein Clown, der dauernd hinfällt, und richtige Astronauten, die in der Luft herumfliegen!« Niklas muss sich vor lauter Aufregung im Bett aufsetzen.

»Die heißen doch nicht Astronauten, sondern Artisten«, belehrt Selina ihren kleinen Bruder. Selina geht nämlich schon in die Schule und weiß über schwierige Wörter gut Bescheid.

»Ist doch egal, wie die heißen«, meint Niklas. »Hauptsache, die machen Kunststücke.« Jetzt steht Niklas sogar auf und vollführt auf seinem Bett Sprünge und Purzelbäume. Ans Schlafen ist nicht mehr zu denken.

»Oh, so ein Mist, so ein Riesenmist!«

Selina und Niklas horchen auf. Wer hat da eben gesprochen? Waren es vielleicht die Eltern im Wohnzimmer?

»Oh, so ein Mist, so ein Riesenmist!«

Wo kommt diese Stimme bloß her? Die Kinder schauen sich im schummrigen Zimmer um.

»Hallo, ist da jemand?«, flüstert Selina ängstlich.

»Und ob da jemand ist!«, gibt die ärgerliche Stimme zurück. »Ich bin hier auf der Fensterbank.«

Und tatsächlich: Auch im Halbdunkel sehen die beiden, dass zwischen den Blumentöpfen auf der Fensterbank eine Frau, vielmehr eine winzig kleine Frau, genauer gesagt: eine richtig winzig kleine Dame in einem wunderschönen silbernen Kleid steht. Sie hat ein Säckchen in der Hand, das sie wütend hin und her schleudert. Dabei schimpft sie immerzu vor sich hin.

»Wer bist du denn?«, ergreift jetzt Niklas mutig das Wort. »Und warum schimpfst du dauernd?«

»Ich bin die Sandfee«, sagt die schöne Dame, »und ich ärgere mich grün und blau, weil mein Traumsand nicht richtig funktioniert. Da hat der Sandmann mal wieder ganz schlechte Qualität besorgt. Und ich muss es jetzt ausbaden.«

Wütend schleudert die schöne Dame den Sack auf die Fensterbank. Einige Sandkörner fallen heraus.

»Was ist denn so schlecht an deinem Sand, und wozu brauchst du den eigentlich?«, fragt Selina.

»Backst du damit etwa Sandkuchen?«, setzt Niklas nach.



»Pff, Sandkuchen«, schnaubt die Sandfee verächtlich, »das ist mal wieder typisch Menschenkind! Immer denkt ihr ans Naschen. – Den Traumsand brauche ich natürlich, um Kinder zum Schlafen und Träumen zu bringen. Aber wie ihr merkt, funktioniert er nicht. Einen halben Sack hab ich schon über euch ausgeschüttet. Und was muss ich sehen? Ihr unterhaltet euch immer noch, ihr macht sogar Purzelbäume im Bett, statt zu schlafen und zu träumen. Der Traumsand heutzutage taugt einfach nichts mehr, und zu allem Übel bestellt der Sandmann immer den billigsten. Und wenn die Kinder nicht schlafen, kriege ich den Ärger und muss zur Strafe das Mondkalb spazieren führen.«

»Ist es denn so schlimm, mit dem Mondkalb spazieren zu gehen?«, will jetzt Selina wissen, die Kälbchen ganz süß findet.

»Es ist stinklangweilig, sage ich dir, denn das Mondkalb träumt nur den ganzen Tag vor sich hin und hat gar keine Lust zum Spaziergehen. Und da muss ich es den lieben langen Tag hinter mir herziehen.«

»Ja, das hört sich wirklich schrecklich langweilig an«, meint jetzt auch Selina. »Aber wie können wir dir helfen?«

»Am besten wäre es, ihr würdet endlich einschlafen. Denn wenn der Sandmann heute Nacht auf Kontrollgang geht, müssen alle Kinder schlafen und träumen.«

»Das würden wir ja gerne tun«, meint Niklas, »aber wir können heute einfach nicht einschlafen. Gestern ist nämlich ein Zirkus gekommen, und wir dürfen morgen hingehen. Ist das nicht schön?«

»Ja, ja«, meint die Sandfee ungeduldig, »aber könnt ihr euch den Zirkus nicht vorstellen? Und die Augen dabei zumachen? Dann träumt ihr womöglich von ihm. Zumindest die anderen Kinder machen das so, ich habe heute schon drei gesprochen, die auch in den Zirkus wollen.«

»Dann sehen wir den Zirkus morgen in der Stadt und heute Nacht schon im Traum!«, meint Selina.

»Ja!«, setzt Niklas hinzu.

Die Sandfee seufzt tief und schwingt sich vom Fensterbrett. »Also gut«, sagt sie.

»Ich besuche euch morgen wieder, und ihr erzählt mir, wie es war.«

Sie dreht sich einmal um sich selbst – und ist verschwunden. Nur ein paar Sandkörner auf der Fensterbank zeigen, dass sie gerade noch da war.

Und die Sandkörner in den Augen von Selina und Niklas. Immer schwerer werden ihre Augenlider, und dann fallen sie auch schon zu, und die beiden träumen vom Zirkus, von der Sandfee auf der Fensterbank und von ihrem Säckchen Sand.

## Die Sandfee will auch ins Bett

Niklas und Selina kuscheln gemütlich in ihren Betten und unterhalten sich.

»Ich bin noch nicht so müde«, meint Niklas, »und du?«

»Ich schon, aber ich muss die ganze Zeit daran denken, dass wir morgen in der Schule ein Diktat schreiben. Da hab ich ein bisschen Angst. Ob ich morgen wohl noch weiß, wie diese Wörter geschrieben werden?«

»Bestimmt«, beruhigt Niklas seine große Schwester. »Du hast das doch mit Mama geübt! Sonne mit zwei n, Mond nur mit einem n ...«

»Ja, du hast recht«, sagt Selina, »wenn sogar du es weißt, obwohl du noch gar nicht in die Schule gehst ...«

»Weißt du was«, meint Niklas, »es wäre doch schön, wenn die Sandfee wiederkommen und uns eine Geschichte erzählen würde. Dann könntest du sicher sofort einschlafen. Bei mir hat das beim letzten Mal prima geklappt.«

»Da hast du recht«, überlegt Selina. »Wie wärs, sollen wir sie rufen?«

»Ja«, nickt Niklas, »aber nicht so laut, sonst kommt nur Mama.«

Die beiden rufen nach der Sandfee, aber nichts tut sich. »Die hört uns bestimmt nicht«, sagt Niklas enttäuscht und rutscht tiefer unter seine Decke. Auch Selina kuschelt sich ins Bett. Kaum hat sie aber den Kopf auf dem Kissen, als wieder ein wohlbekanntes Nörgeln zu hören ist.

»Hat man denn nie seine Ruhe! Die Menschenkinder wollen mal wieder nicht schlafen. Die einen müssen unbedingt noch fernsehen, die anderen lesen ... Und keines von all den vielen Kindern denkt daran, dass unsereins auch mal ins Bett will!«

»Hallo, Sandfee«, rufen Selina und Niklas, »das ist aber schön, dass du noch zu uns kommst. Bitte, bitte, erzähl uns noch eine Gutenachtgeschichte, beim letzten Mal sind wir sofort eingeschlafen!«

Die Kinder sehen so erwartungsvoll aus, da kann die Sandfee natürlich nicht widerstehen. Außerdem ist sie ein wenig stolz, weil die Kinder sie so gelobt haben.

»So«, sagt sie gar nicht mal unfreundlich, »aber Geschichten kenne ich keine. Die müsst ihr euch schon selbst ausdenken. Und die Augen dabei zumachen, sonst wird das nix.«

»Aber was für eine Geschichte denn?«, fragt Niklas. »Der Zirkus ist fortgezogen.«

»Dann stell dir doch einfach vor, wohin der Zirkus gezogen ist, über die sieben Berge zu den sieben Zwergen, und da bauen sie gerade das große Zelt auf, und du bist dabei, du bist nämlich der Löwenbändiger.«

»Ah ja!«, sagt Niklas.

»Und du«, wendet sich die Sandfee an Selina, »wenn du morgen ein Diktat schreiben darfst, dann stell dir doch vor, was für ein riesengroßes Vertrauen der Lehrer in dich hat, dass er dich mitschreiben lässt. Ich durfte noch nie ein Diktat mitschreiben.«

Selina verschränkt es fast die Sprache bei solchen Worten. Aber dann muss sie lachen.

»Und stell dir im Traum vor«, fährt die Sandfee unbewegt fort, »wie diese ganzen Wörter alle geschrieben werden, und sag dir tief in den Traum hinein, dass du ganz stark und klug sein wirst.«

»Das will ich machen«, sagt Selina.

»Aber ein paar Sandkörner lässt du uns doch auch da?«, fragt Niklas.

»Mal sehen, mal sehen ...«, die Sandfee kramt in einer Tasche ihres weiten Gewandes. Dann streut sie etwas in die Luft und Selina und Niklas merken, wie ihre Augenlider ganz schwer werden.

Die Sandfee dreht sich einmal um sich selbst und ist im Blitzen ihres Gewandes verschwunden.

Selina und Niklas liegen und träumen.

## Die Sandfee will mehr Geschichten erzählen

»Sandfee, Sandfee!«, Niklas und Selina rufen mit vereinten Kräften nach der schönen Dame im silbernen Kleid, denn heute sind sie sich mal wieder einig: Sie haben so richtig Lust, mit ihr etwas zu plaudern. Still lauschen die beiden dann, ob sich etwas rührt. Tatsächlich, schon wird es heller auf der Fensterbank, die kleine Gestalt der Sandfee taucht auf. Gerade wollen die Kinder sie begrüßen, als die Sandfee mal wieder richtig zu schimpfen beginnt: »Diese Kinder überall! Dauernd rufen sie einen und wollen mit mir reden, aber jedes Mal schlafen sie dabei ein und kriegen den letzten Satz nicht mehr mit. Ich mühe mich ab, ihnen etwas Schönes zu erzählen, und die schlafen einfach!«

Die Sandfee setzt sich beleidigt auf den Rand eines Blumentopfes.

»Aber Sandfee«, tröstet sie Niklas, »das ist doch gerade das Schöne an deinen Geschichten. Erst sind sie ein bisschen spannend, und am Ende sind sie dann so ruhig und still, dass man davon ganz müde wird und wunderbar schlafen kann.«

»Und du langweilst dich nicht dabei?«, fragt die Sandfee nach.

»Ganz bestimmt nicht«, meint jetzt auch Selina, »deine Geschichten wirken fast noch besser als dein Traumsand.«

»Besser als mein Traumsand?«, fragt die Sandfee und überlegt. »Dann könnte ich ja ab und zu den Menschenkindern einfach Geschichten erzählen, wenn es mit dem Traumsand nicht so recht klappt«, meint sie.

»Genau!«, lachen jetzt Niklas und Selina. »Und am besten fängst du gleich bei uns damit an!«

Jetzt lacht auch die Sandfee und meint: »Ihr zwei seid schon kleine Schlaumeier! Aber wenn ich mirs recht überlege: Eigentlich habe ich euch ja noch nie eine Geschichte erzählt. Ich sage euch immer nur, was ihr euch selbst ausdenken könnt.«

»Hauptsache, du bist da«, meint Niklas.

»Und was könnten wir uns denn heute ausdenken?«, will Selina wissen.

»Ich würde mir eine Geschichte vom Sand überlegen«, schlägt die Sandfee vor. »Denn eigentlich interessiert mich schon, wo der Sandmann nur all den schönen Sand herbekommt. Aber gefragt hab ich ihn noch nie. Vielleicht denkt ihr euch dazu eine Geschichte aus und träumt davon, und morgen dürft ihr sie mir dann erzählen.«

»Machen wir«, lallen Selina und Niklas gerade noch so vor sich hin, dann fallen ihnen die Augen zu. Die Sandfee dreht sich einmal um sich selbst und ist hinterm Blitzen ihres Kleides verschwunden.

## Die Sandfee und der Albtraum

»Du, Sandfee, neulich hatte ich einen ganz blöden Traum ...« Selina weiß nicht so recht, wie sie es der Sandfee erklären soll.

»Ach, ein Albtraum«, meint die Sandfee aber gleich, als habe sie so etwas schon tausend Mal gehört, und setzt sich auf der Fensterbank zurecht.

»Ja, genau«, bestätigt Niklas, »danach hatte sie den ganzen Tag schlechte Laune.«

»Alpträume«, erklärt die Sandfee, »die hat jeder ab und zu. Auch die Erwachsenen. Sie machen einem Angst, aber eigentlich sind sie ganz harmlos.«

»Das stimmt«, bestätigt Niklas.

»Ja«, sagt die Sandfee, »ich kenne viele Kinder, die schon mal einen Albtraum hatten. Aber am schlimmsten war es bei Christian. Dem ist Nacht für Nacht im Traum eine Maus begegnet. Schließlich hatte er schon abends solche Angst, dass er überhaupt nicht mehr ins Bett wollte.«

»Wegen einer Maus?«, fragt Selina ungläubig.

»Er hatte eben Angst vor Mäusen«, sagt die Sandfee. »Und er würde vielleicht bis heute nicht ins Bett wollen, wenn nicht Christians Papa eine gute Idee gehabt hätte. ›Das wäre doch gelacht‹, sagte der, ›wenn wir mit so einer Maus nicht fertigwürden. Heute Nacht werden wir sie vertreiben.‹ ›Wie sollen wir das denn machen?‹, fragte Christian ängstlich. ›Ich werde heute Nacht bei dir schlafen‹, erklärte der Vater. ›Und wenn die Maus kommt, weckst du mich auf. Dann brüllen wir sie aus Leibeskräften an, und du wirst sehen, sie taucht nie wieder auf.«

»Haben die das dann wirklich gemacht?«, will Selina wissen.

»Klar haben sie das gemacht«, sagt die Sandfee. »Nachts, als die Maus in seinem Traum gekommen ist, hat Christian schnell seinen Vater geweckt, und dann haben die beiden sie angebrüllt: ›Du dumme, blöde Maus, hau bloß ab, lass dich hier nie wieder blicken, sonst kannst du was erleben!«

»Und das hat wirklich geholfen?«, fragt Selina.

»Klar«, meint die Sandfee. »Die Traummaus hat solche Angst bekommen, dass sie schnell abgehauen ist. Und seither träumt Christian wieder schöne Sachen.«

»Meinst du«, fragt Selina zögernd ihren Bruder Niklas, »meinst du, wir könnten das auch mal probieren, falls ich mal wieder einen Albtraum hab?«

»Na klar«, meint Niklas angeberisch. »Mit so einem Ungeheuer werd ich schon fertig! Dem werd ich was erzählen, wenn es noch mal auftaucht!«

»Na, dann wünsche ich euch viel Glück bei eurer Mäusejagd«, lacht die Sandfee.

»Und wenn Niklas doch zu tief schläft, dann brüllst du das Traumwesen einfach selbst an, Selina, oder zauberst es ganz klein. Im Traum ist nämlich jedes Kind unverwundbar. Und ich glaube, deine Maus ist schon jetzt ganz verschreckt und lässt sich gar nicht mehr blicken.«

## Die Sandfee hat ihren Sack vergessen

Heute Abend wartet die Sandfee schon auf der Fensterbank, als Selina und Niklas aus dem Bad kommen.

»Hallo, Sandfee«, begrüßen die beiden sie. »Du bist heute aber früh dran – und wo hast du denn deinen Sandsack?«

»Ach den«, antwortet die Sandfee gedehnt, »den hab ich heute auf dem Mond vergessen.«

Die Kinder schauen erschrocken.

»Auf dem Mond vergessen, das ist aber schlimm. Da kannst du den Kindern heute ja gar keine schönen Träume bringen! Außerdem musst du dann bestimmt zur Strafe das Mondkalb eine Woche lang spazieren führen.«

Jetzt lächelt die Sandfee geheimnisvoll und zieht hinter ihrem Rücken ein dickes Buch mit goldenem Einband hervor.

»Ich habe aber das hier«, sagt sie und dreht das Buch vor den Augen der Kinder hin und her.

»Was ist das?«, will Niklas wissen und schaut die Sandfee erwartungsvoll an.

»Das ist ein Geschichtenbuch, in dem ganz viele Gutenachtgeschichten drinstehen. Ich hab es vom Mann im Mond bekommen. Als er hörte, dass ich euch ab und zu Geschichten erzähle und ihr davon sogar manchmal einschlaft, hat er es mir geschenkt für den Fall, dass der Traumsand mal wieder nicht funktioniert oder dass ich den Sack vergesse.«

»Prima!«, ruft Selina. »Da musst du uns heute Abend aus deinem neuen Geschichtenbuch gleich eine Kostprobe geben!«

»Na klar«, lacht die Sandfee und schlägt ihr Buch auf. »Wir fangen gleich an. Aber wir machen es wie immer. Ich erzähle euch nur, worum es in der Geschichte geht, genau ausdenken müsst ihr sie euch selbst.«

»Wozu brauchst du dann das Buch?«, fragt Selina.

»So gut mit dem Ausdenken wie ihr bin ich eben nicht«, sagt die Sandfee schnippisch.

»Na und? Dafür habe ich eben das Buch.«

»Ist ja gut«, sagt Niklas. »Und was für eine Geschichte sollen wir uns ausdenken?«

Die Sandfee blättert einige Seiten um. »Ja, die!«, meint sie dann begeistert und zeigt auf die Seite vor sich. »Die hat mir meine Mama immer vorgelesen, als ich noch ganz klein war.«

»Und was kommt drin vor?«, fragt Niklas.

»Ganz viel Sand«, sagt die Sandfee träumerisch und verdreht die Augen.

»Ist das alles?«, fragt Selina.

»Sand ist doch eine ganze Menge«, belehrt sie die Sandfee. »Eine riesig große Menge sogar. Aber auch Kamele kommen drin vor – außer dem Sand. Und eine wunderschöne grüne Oase mit Palmen und einem klaren See. Umgeben ist sie von Sanddünen. – Den Rest müsst ihr euch schon selbst ausdenken.«

Die Sandfee schaut die beiden Kinder an und lacht. Und während denen schon die Augen zufallen, dreht sie sich einmal um sich selbst und ist im Blitzen ihres Kleides verschwunden.

## Die Sandfee hat ihren Sand verbraucht

»Hallo, ihr beiden!« Niklas und Selina heben erstaunt die Köpfe über die Bettdecken. Da steht doch tatsächlich die Sandfee auf der Fensterbank und spricht sie ganz freundlich an.

»Hallo«, sagt Niklas und reibt sich die Augen. »Was ist denn mit dir heute los, du bist ja richtig gut aufgelegt!«

»Ja«, meint die Sandfee, »heute war ein sehr guter Abend für mich. Mein Träumesand hat wunderbar gewirkt, alle Kinder sind ganz schnell eingeschlafen ... außer euch natürlich«, fügt sie schelmisch hinzu. »Da dachte ich mir, ich komme vorbei und erzähle euch eine Geschichte.«

»Au ja!«, strahlen Niklas und Selina und kuscheln sich gleich wieder in ihre Betten, damit es sich die Sandfee nicht womöglich noch anders überlegt.

»Wo hast du denn dein Geschichtenbuch?«, fragt Selina.

»Und willst du uns wirklich mal selber eine Geschichte erzählen?«, setzt Niklas hinzu.

»Oh!« Die Sandfee schlägt sich gegen die Stirn und fängt an zu schimpfen: »Das Geschichtenbuch, das Geschichtenbuch, wo habe ich nur das Geschichtenbuch gelassen? Ich glaube, ich hab es verloren!« Wütend stampft sie mit dem Fuß auf, dass die Sandkörner auf der Fensterbank nur so hüpfen.

Selina und Niklas seufzen erleichtert, dass die Sandfee wieder die alte ist.

»Wir können uns ja eine Geschichte ausdenken«, sagt Selina.

»Das würdet ihr tun?« Die Sandfee hält mit Stampfen inne und schaut sie an.

»Ja«, sagt Niklas. »Für dich.«

»Also, also, da bin ich doch ganz überrascht«, sagt die Sandfee. »Bloß fällt mir jetzt vor lauter Überraschung überhaupt keine Geschichte ein.«

»Sand sollte drin vorkommen«, meint Selina.

»Ja«, sagt die Sandfee und verdreht begeistert die Augen.

»Und Sterne«, ergänzt Niklas, weil er vor dem Zubettgehen einen Bildband mit Sternen angeschaut hat.

»Ja«, sagt die Sandfee wieder und verdreht die Augen in die andere Richtung. »Die sehen so klein wie Sandkörner aus und leuchten schön!«

»Und ein Fernrohr«, sagt Niklas, weil das auch in seinem Bildband vorkam.

»Ich habe keine Ahnung, was ein Fernrohr sein soll«, sagt die Sandfee und schaut ihn misstrauisch an.

»Weißt du was?«, schlägt Selina vor, »wir träumen davon und erzählen es dir dann morgen.«

Aber sie kann den Satz nur noch mit Mühe zu Ende sagen, fast fallen ihr schon die Augen zu.

Schon sind die beiden Kinder eingeschlafen. »Hoffentlich denken sie morgen auch dran«, murmelt die Sandfee vor sich hin. Dann dreht sie sich einmal um sich selbst und ist im Blitzen ihres Gewandes verschwunden.

### Kätzchen an der Kuhweide

Abend ist es geworden, das Kätzchen ist auf seinem Weg nach Hause. Von den Sonnenblumenfeldern her kommt es den Feldweg entlanggeschlichen. Zwischen den Sonnenblumen hat es den Vögeln nachgestellt, und noch jetzt ist ihm der Kopf ganz wirr von all dem schrillen Spatzengezeter. Seine Gedanken schweifen ab, fast ist es schon zu Hause, in seinem weichen Heulager auf dem Scheunenboden – da wird es von einem lauten Brüllen aufgeschreckt.

Das Kätzchen duckt sich und schaut sich um. »Muh, muh«, tönt es noch einmal. Hinter dem Zaun steht eine Kuh, viele Kühe sind da, aber nur eine brüllt und – schaut sie nicht eben in die Richtung, wo das Kätzchen im Staub des Feldwegs kaut?

Das kleine Kätzchen rührt sich nicht. Zum Glück ist da noch der Zaun. Unverwandt starrt es die Kuh an und wagt kaum, Atem zu holen. Aber die Kuh schüttelt nur den Kopf und zieht mit ihrem Maul Heu vom Wagen, der auf der Wiese steht. Und kaut und kaut.

Das Kätzchen schüttelt sich. Heu wäre so ziemlich das Letzte, was es sich zu essen wünscht. Es schaut weiter umher auf der Weide. Dort stehen noch ein zweiter Heuwagen und ein Wasserwagen. Wenn die Kühe Durst haben, laufen sie dorthin und trinken. Aber jetzt liegen die meisten Kühe am Boden, dösen vor sich hin und kauen. Ihre Schwänze schlagen durch die Luft – Fliegen verjagen.

Die ruhenden Kühe gefallen dem Kätzchen am besten. Schwer und massig liegen sie auf der zerstampften Erde. Ganz ruhig liegen sie. Das sieht gemütlich aus. Sie bewegen sich kaum. Aber man sieht, wie sie kauen.

»Die haben den ganzen Tag lang nur Zeit, Zeit, Zeit«, denkt das Kätzchen. »Die tun den Tag über gar nichts als muhen und fressen. Und wenn die Nacht kommt, dann geht es zurück in den Stall, und dann schlafen sie.«

Da fällt dem Kätzchen ein, dass es selbst gerade auf dem Weg nach Hause ist. Es schaut noch einmal über die Weide mit ihren Kühen, den Heuwagen, dem Wasserwagen. »Bis morgen, Weide«, miaut es. Dann schleicht es davon.

Bald ist das Kätzchen in seiner gemütlichen Scheune angekommen. Es schlüpft durch das Scheunentor und trippelt die Holzstiege hinauf. Zwischen den Heuballen ist das Katzenlager. Die Mutter ist da, ein Brüderchen liegt schläfrig und schnurrt. Da merkt das Kätzchen, wie müde es ist. Still legt es sich hin. Es legt sich hin und streckt seine Pfoten aus.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Pfoten des Kätzchens, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Pfoten sind? Das Kätzchen ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Pfoten des Kätzchens, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Das Kätzchen ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Das Kätzchen ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt das Kätzchen und ruht sich aus. Es liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.



## Kleiner Bär auf Familienausflug

Familie Bär ist auf einem Ausflug im Wald. Unter der Linde auf einer Waldwiese machen sie Rast. »Und haltet mir Ruhe«, brummt Mutter Bär zu den vier Bärenkindern. »Die Linde ist der Friedensbaum.« Die Bärenkinder hören es kaum, schon sind sie im wogenden Gras der Waldwiese verschwunden.

Zwei Bärenkinder versuchen, einen Kaninchenbau auszuheben. Da hocken sie nun an einem Eingang und graben und graben ... Tief unter der Erde sitzt die Kaninchenfamilie. Bange ist den Kaninchen nicht besonders. Schließlich hat ihr Bau so viele andere Ausgänge. Sollten die Bären wirklich bis zum Kessel tief unter der Erde vordringen, sind sie schnell durch einen der Seitenausgänge verschwunden. Nein, fürchten tun sich die Kaninchen nicht sehr, aber sie ärgern sich.

»Diese tollpatschigen kleinen Bären zerwühlen uns unseren ganzen Vorgarten«, piepst Vater Kaninchen. »Gleich geh ich hinaus und zieh ihnen die Ohren lang!« Dabei reckt er sich zu seiner ganzen gewaltigen Größe.

Ein anderes Bärenkind stellt im Gebüsch den Vögeln nach. Eifrig versucht es, einen der vielen Vögel zu haschen, die dort hausen. »Ich will doch nur mit euch spielen«, brummt es dazu. Aber die Vögel glauben ihm nicht, und da haben sie recht. Völlig zerzaust ist das Bärenkind schon von den vielen Zweigen und Dornen der Büsche. Es will sich setzen, den Pelz ein wenig pflegen – doch au!, da hockt es mitten auf einer Dornenranke. Schnell ist es wieder auf den Beinen und reibt sich den Hintern. Da macht es doch lieber, dass es aus den Hecken herauskommt.

Der vierte kleine Bär hat sich bäuchlings auf die Wiese gelegt. Atemlos beobachtet er die vielen Insekten. Eine Grille sitzt da und putzt sich die Flügel. Bald wird sie wieder zu zirpen beginnen. Ameisen laufen auf der Erde herum, hierhin und dahin. Das Ameisennest kann der kleine Bär nirgends entdecken. Wahrscheinlich liegt es unter der Erde. Ein Marienkäfer ist auf einem breiten Grashalm gelandet. Er läuft bis zur Spitze des Halmes hinauf. Dort probiert er seine Flügel und schwupp, schon ist er wieder verschwunden. Der kleine Bär brummt ein Bärenlied vor sich hin.

Da fängt die Erde plötzlich leicht an zu beben. Die Geschwister sind es, sie stürmen heran, um mit ihm zu spielen. Aber da kommen Vater und Mutter Bär von ihrem Platz unter dem Lindenbaum. »Es ist Zeit, wir müssen nach Hause«, brummt Vater Bär. Und so machen sie sich wieder auf, durch den Wald. Bald sind sie an ihrer Bärenhöhle angekommen. Brummend legen sie sich aufs weiche Lager. Der kleine Bär gähnt, er ist müde.

Da liegt der kleine Bär – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des kleinen Bären spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Tatzen des kleinen Bären, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Tatzen sind? Der kleine Bär ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Tatzen des kleinen Bären, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Der kleine Bär ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Der kleine Bär ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt der kleine Bär ein Weilchen und ruht sich aus. Er liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Kätzchen dem Faden nach

Gerade noch hat das Kätzchen mit ihm gespielt, nun rollt der blaue Wollknäuel die Bergwiese hinunter. Nur das Fadenende bleibt übrig, das hat sich an einer Wurzel verfangen. Erst schaut das Kätzchen dem Knäuel nur ganz erschrocken nach, dann fasst es sich ein Herz und läuft hinterher, die Nase immer dicht überm Faden.

Bunte Schmetterlinge flattern über dem Kätzchen, doch es achtet nicht darauf. Es achtet nicht auf das Brummen der Hummeln, es achtet nicht auf das Fliegengesumme, es achtet nicht auf den lauen Wind und die Sonne, es achtet nicht auf den Duft der Gräser und Kräuter. Die Farben der Blumen sieht es gar nicht. Es sieht nur den Faden des Wollknäuels, der sich die Wiese hinunterschlängelt, ins Tal.

Nur an der Glockenblume, an dieser einen großen, direkt neben dem Faden, kann das Kätzchen nicht vorbei. Das Kätzchen kann die Glockenblume läuten hören:

»Klingeling, klingeling,  
nicht so schnell, du kleines Ding,  
wie ein Pfeil, so willst du jagen,  
doch du wirst dich überschlagen,  
und dann klagen und dann klagen.  
Longelang, longelang,  
sachte ist der Katzensgang.«

So singt die Glockenblume. Das Kätzchen schnüffelt an ihrem Kelch. Dann geht es weiter, langsamer, sachter, und es achtet genau auf alles, was ihm begegnet.

Es achtet auf die Schmetterlinge. Hoch reckt es den Kopf, um ihren Tanz zu beobachten. Es achtet auf die Bienen und Hummeln. Neugierig schnüffelt es an den Blüten, die von den Bienen besucht werden. Vorsicht, dass du keine störst! Sonst sticht sie womöglich!  
Das Kätzchen achtet auf den Gesang der Vögel. Vom Bergwald klingt der herauf.

Und dann achtet es auf nichts mehr. Das Kätzchen sucht wieder den Faden im Gras. Und weiter schleicht es die Wiese hinunter, hinein in den Bergwald.

Die Sonne verschwindet hinter dunklen Kiefernwipfeln, das Licht wird schwächer, geheimnisvoll düster. Aber schnell gewöhnen sich die Augen des Kätzchens daran. Auf weichen Moospolstern schleicht es vorwärts, vorsichtig, ganz vorsichtig, immer dem Faden nach.

Das Kätzchen schnüffelt an Kiefernzapfen, die überall liegen, es schnüffelt an Pilzen, an Waldbeeren schnüffelt es – doch immer behält es den Faden im Auge, und schleicht langsam hinunter ins Tal.

Bald hat es die letzten Bäume hinter sich gelassen, die Äcker und Felder des Tales breiten sich vor ihm aus. Nicht weit von hier ist die Scheune. Der Faden läuft direkt darauf zu. Das Kätzchen ist müde geworden von seiner Wanderung. Langsam, ganz langsam schleicht es neben dem Wollfaden her, bis in den Hof vor der Scheune. Dort endet der Faden. Der Wollknäuel hat sich ganz abgewickelt. Ein Huhn zieht am Fadenende, als sei der Faden ein Wurm. Als es das Kätzchen sieht, rennt das Huhn gackernd davon.

Das Kätzchen schnüffelt am Fadenende, dann schleicht es durch die offene Tür zur Scheune hinein. Langsam trippelt es die Stiege zum Scheunenboden hinauf. Zwischen den Heuballen ist das Katzenlager. Die Eltern sind nicht da, aber zwei Geschwister blinzeln ihm schläfrig entgegen. Da merkt das Kätzchen, wie müde es ist. Schnurrend legt es sich zu ihnen ins Heu.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Pfoten des Kätzchens, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Pfoten sind? Das Kätzchen ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Pfoten des Kätzchens, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Das Kätzchen ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Das Kätzchen ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt das Kätzchen und ruht sich aus. Es liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Kleiner Bär und die verfallene Burg

Tief im Wald entdeckt der kleine Bär eine Ruine. Das Dach ist eingestürzt. Die Mauern sind überwachsen mit Moos und Efeu. Aus Mauerritzen sprießt Gras. Dornenbüsche wuchern zwischen den Steinen. Der Fußboden ist schon lange verschwunden, da ist nur die Erde des Waldes.

Der kleine Bär tappt zwischen den Mauerresten umher. Ob das eine verfallene Burg ist oder gar ein Schloss? Vielleicht sogar ein verwunschenes Schloss? Der kleine Bär tappt durch das Gemäuer und versucht sich vorzustellen, wie alles hier war, bevor es zerfallen ist, wie alles war, als noch Menschen hier wohnten. Aber er kann es sich einfach nicht ausmalen, zu fremd sind ihm dazu die Menschen und ihre künstlichen Wände.

Der kleine Bär überlegt, wieso die Burg wohl verfallen ist. Ob die Menschen fortgezogen sind, weil es ihnen hier nicht mehr gefallen hat? Der kleine Bär kann sich das aber überhaupt nicht vorstellen, schließlich ist der Bärenwald wunderschön, bestimmt der schönste Ort auf der Welt. Vielleicht gab es auch einen Streit, und die Burg wurde zerstört, und danach meinten die Menschen, es lohne nicht mehr, sie wieder aufzubauen? Oder die Menschen hier sind einfach ausgestorben, wie früher die Dinosaurier.

So sinnt der kleine Bär hin und her und läuft durch das alte Gemäuer. Aber so tot und leer wie er erst dachte, ist die Burgruine gar nicht. Vögel nisten auf Büschen und Bäumen im halb eingestürzten Turm, Eidechsen huschen über die Steine. Ein Gang führt unter die Erde, dort haben Fledermäuse eine Behausung gefunden. Überall lebt es. Der kleine Bär brummt zufrieden. Früher gehörte die Burg den Menschen, heute gehört sie den Tieren des Bärenwalds.

Die Zeit ist vergangen, die Sonne sinkt hinter den Horizont, und so macht sich der kleine Bär auf den Heimweg. Bald ist er an seiner Bärenhöhle angekommen. Die ist von selbst entstanden, im Fels, durch die Kräfte der Erde, die hat niemand gebaut. Aber die Bärenfamilie wohnt heute drin. Vater Bär ist noch unterwegs. Mutter Bär ist zu Hause und auch die Geschwister. Der kleine Bär legt sich aufs weiche Bärenlager. Er ist weit gelaufen.

Da liegt der kleine Bär – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des kleinen Bären spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Tatzen des kleinen Bären, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Tatzen sind? Der kleine Bär ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Tatzen des kleinen Bären, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Der kleine Bär ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Der kleine Bär ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt der kleine Bär ein Weilchen und ruht sich aus. Er liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Kätzchen döst vor seiner Scheune

Das Kätzchen liegt in der warmen Sonne vor seiner Scheune. Ganz faul liegt es da und lässt die warmen Sonnenstrahlen auf seinem Fell tanzen. Sein Bauch hebt und senkt sich bei jedem Atemzug.

Das kommt ihr wohl interessant vor, der fetten Fliege, denn sie brummt heran und schwirrt über den Bauch des Kätzchens. Das Kätzchen bemerkt die Fliege wohl, aber es ist viel zu faul, um sich zu rühren. Die Fliege brummt einmal den Bauch des kleinen Kätzchens ab, dann hat sie genug und verschwindet wieder in der Weite des Himmels. Das Kätzchen liegt einfach nur da.

Vom Dach des Kuhstalls tschilpen Spatzen. Eine ganze Schar ist es, die sich wohl wegen irgendetwas streitet. Oder soll das etwa Freude sein, dieses Gezeter? Irgendeine Spatzenfreude, von der die Katzen noch nie etwas erfahren haben? Das Kätzchen hört die Spatzen wohl lärmern, aber es stört sich nicht daran. Es liegt einfach nur da. Die Spatzen haben genug mit sich selbst zu tun.

Durch die Spalte der Kuhstallfenster flitzen Schwalben. Die haben dort drinnen ihre Nester und bringen nun Futter für ihre Jungen nach Haus. Pfeilschnell schwirren sie durch den Himmel. Und unfehlbar sicher treffen sie immer genau durch den Fensterspalt. Das kleine Kätzchen sieht wohl die Schwalben, wenn es einmal die Augen kurz aufmacht, doch es kümmert sich nicht um sie. Die Schwalben haben genug mit sich selbst zu tun.

Im Hof laufen Hühner. Die sind wohl wieder durch ein Loch im Hühnerstall hindurchgeschlüpft. Bald wird sie jemand bemerken und zurückscheuchen. Bis dahin schauen sie sich den Bauernhof an. Sie gackern neugierig und aufgeregt. Das kleine Kätzchen hört ihr Gackern. Es öffnet ein Auge. Das zweite Auge bleibt zu. Und dann schließt es auch das erste Auge wieder und rekelte sich wohligh. Irgendjemand wird sich um die Hühner schon kümmern. Irgendwann später. Das kleine Kätzchen bleibt liegen. Die Hühner haben genug mit sich selbst zu tun.

Am Himmel brummt ein Flugzeug; vom Feld her rattert ein Traktor. Aber das Kätzchen kümmert sich heute um gar nichts. Es liegt einfach nur da und döst vor sich hin. Es liegt nur und ruht.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Pfoten des Kätzchens, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Pfoten sind? Das Kätzchen ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Pfoten des Kätzchens, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Das Kätzchen ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Das Kätzchen ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt das Kätzchen und ruht sich aus. Es liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Kleiner Bär auf der Waldwiese

Der kleine Bär steht mitten auf der Wiese im Bärenwald. Er reckt sich, so hoch er nur kann. Am Himmel strahlt die Abendsonne, aber natürlich erreicht der kleine Bär sie mit seinen Tatzen nicht. Der Mond ist gerade aufgegangen. Groß und blass leuchtet er über den Baumwipfeln. Der kleine Bär schlägt auch nach dem Mond, aber er erreicht ihn nicht. Da brummt er vergnügt, der kleine Bär, und sieht sich weiter um. Nur ein einziger Stern ist zu sehen, der leuchtet gerade dort, wo es am hellsten ist, nah bei der Sonne. »Das muss ein sehr heller Stern sein«, denkt sich der kleine Bär, »sonst wäre er so nah bei der Sonne gar nicht zu sehen. Ich will ihn Abendstern nennen.« Der kleine Bär schlägt auch nach dem Stern, aber er erreicht ihn nicht.

Der kleine Bär brummt zufrieden und lässt sich auf alle viere fallen. Der Himmel über ihm ist so weit. Über ihm sausen ein paar späte Schwalben durch das dunkel werdende Blau. Sie fangen Mücken. Aber jetzt machen sie sich auf den Heimweg zu ihren Nestern im Dorf. Der kleine Bär hört die hellen Schreie der Schwalben und weiß, dass es auch für ihn Zeit wird, nach Hause zu gehen.

Aber da sind doch all diese Blumen! Bunt leuchten sie in der Waldwiese, dicht an dicht – doch sie stören sich nicht. Jede hat ihren Platz. Die Bienen sind schon heimgeflogen zu ihren Stöcken am Waldrand. So kann der kleine Bär ganz ungestört an den bunten Kelchen schnuppern. Gelb sind Löwenzahn und Hahnenklee, weiß ist das Wiesenschaumkraut, blau sind die Glockenblumen – und der Name dieser roten Blumen? Der kleine Bär kratzt sich hinter dem Ohr, doch er fällt ihm einfach nicht ein. »Ich will sie Wunderrot nennen«, denkt er vergnügt.

Der kleine Bär schaut zu, wie der Abendwind über die Wiese streicht. Die Gräser wiegen sich auf und nieder, ganz wie die Wellen des Windes. Nieder und hoch, nieder und hoch.

Versunken betrachtet der kleine Bär die Windwellen im Gras. Deshalb hört er erst gar nicht das Gebrumme vom Waldrand. Jetzt tönt es noch lauter und deutlicher. Der kleine Bär schrickt aus seinen Gedanken auf. Er läuft über die Wiese, hinüber zum Wald. Die Mutter ist es, und zwei Geschwister. Zusammen trotten sie heim, zur Bärenhöhle.

Der Weg ist nicht weit, bald sind sie zu Hause angekommen. Der kleine Bär ist müde geworden. Brummend legt er sich ins Bärenbett. Er legt sich auf den Rücken und streckt die Pfötchen aus.

Da liegt der kleine Bär – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des kleinen Bären spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Tatzen des kleinen Bären, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Tatzen sind? Der kleine Bär ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Tatzen des kleinen Bären, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Der kleine Bär ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Der kleine Bär ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt der kleine Bär ein Weilchen und ruht sich aus. Er liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Das Kätzchen und der Igel

Das Kätzchen hat einen neuen Freund gefunden. Bei den Hecken neben dem Komposthaufen ist er zu Hause. Da liegt er im Gras, ganz ruhig. So ein schönes Fell möchte das Kätzchen auch haben. Es schnuppert daran.

»Au!«, fährt es zurück. Das Fell hat gestochen! Das Kätzchen fährt sich mit einer Pfote über die schmerzende Nase. Der neue Freund scheint kleiner zu werden, noch kleiner. Überall ist er nur Fell, stacheliges Fell.

Das Kätzchen tänzelt einmal um ihn herum und schnuppert ihn vorsichtig ab. »Wo ist er nur hin?«, fragt es sich. Das Gesicht ist verschwunden, verborgen hinter dem Stachelkleid. »Schade«, denkt das Kätzchen und kratzt sich noch einmal an der Nase. Dann läuft es davon.

Der Igel bleibt noch liegen. Er ist froh, sehr froh. So ein Ungeheuer ist ihm noch niemals begegnet. Doch schon schlägt sein Herz wieder ruhiger.

Ein ganzes Weilchen liegt er noch zusammengerollt und wartet. Dann lugt er vorsichtig unter den Stacheln hervor. Nichts zu sehen. Er streckt den Kopf aus seinem Stachelkleid und atmet tief durch.

»Ruhig, ganz ruhig«, denkt er sich. »Das Ungeheuer ist weitergezogen. Wahrscheinlich frisst es jetzt irgendjemand anderes auf. Einen Menschen oder eine Kuh oder ein ganzes Haus. Ruhig, ganz ruhig.« Nach diesem Abenteuer hat der Igel genug für heute und trippelt zurück in die Büsche.

Das Kätzchen läuft auf dem Feldweg zur Scheune. »Ich hab einen neuen Freund gefunden!«, ruft es den Sonnenblumen am Wegrand zu. »Er ist sehr schüchtern, hat aber ein wunderbar stacheliges Fell!«

Die Sonnenblumen nicken im Wind. Die lärmende Schar der Spatzen verstummt kurz, als das Kätzchen vorbeikommt, aber schon ein paar Schritte hinter ihm geht das Spatzengeschwätz weiter. Eine Schnecke, die gerade über den Weg kriecht, zieht sich eilig in ihr Schneckenhäuschen zurück, als das Kätzchen über sie springt. »Gerade erst ist dieses Ungeheuer aus der einen Richtung gekommen, nun rast es in der anderen Richtung zurück«, denkt sich die Schnecke. »Einen ganzen halben Meter bin ich in der Zwischenzeit gewandert.«

Das Kätzchen hat die Schnecke gar nicht bemerkt. Es kommt auf dem Bauernhof an. Das Scheunentor steht offen. Geschwind schleicht es hinein und trippelt die Holzstiege hinauf auf den Heuboden. Zwischen den Heuballen ist das Katzenlager. Die Mutter ist da, auch zwei Geschwister liegen schläfrig im Heu. Da merkt das Kätzchen erst richtig, wie müde es ist. Schnurrend legt es sich hin und streckt seine Glieder aus.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Pfoten des Kätzchens, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Pfoten sind? Das Kätzchen ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Pfoten des Kätzchens, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Das Kätzchen ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Das Kätzchen ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt das Kätzchen und ruht sich aus. Es liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Kleiner Bär und die Quelle

Der kleine Bär ist schon oft über den Bach gesprungen bei seinen Streifzügen durch den Bärenwald. Kaum dass der kleine Bär das Rinnsal je bemerkt hat, außer natürlich, wenn er mal durstig war. Heute steht er am Ufer und sieht genau hin.

»Woher das Wasser wohl kommen mag?«, fragt sich der kleine Bär. Er weiß: Das Bächlein fließt zur verlassenen Mühle hinunter. Dort mündet es in den Fluss. Aber woher kommt es? Der kleine Bär geht der Strömung entgegen.

Die Schlüsselblumen am Bachrand leuchten so wunderbar gelb. »Warum sie bloß Schlüsselblumen heißen?«, fragt sich der kleine Bär. Vor Zeiten hat ihm der Biber erzählt, das komme daher, dass ihre Kelche innen verschlossen seien. Wenn die Bienen und Hummeln hineinmöchten, dann bräuchten sie winzig kleine Schlüssel, um die Blütenschlösser zu öffnen. Aber das glaubt der kleine Bär nicht. Er hat nämlich einmal in die Kelche geschaut und von Türen und Schlössern gar nichts bemerkt. Allerdings, so besonders genau konnte er das gar nicht sehen, es war da drinnen alles so dunkel und klein.

Immer weiter tapst der kleine Bär den Bachlauf aufwärts. Sprudelndes Wasser und Plätschern, Rauschen ... Wenn sein Schatten auf den Spiegel des Wassers fällt, flüchten pfeilschnell Forellen. Der Weg wird steiler. Unmerklich erst, dann deutlicher geht es aufwärts. Das Tal ist zu Ende. Dort irgendwo oben am Hang, dort muss die Quelle sein.

Früher waren wohl Menschen hier. Ein kleiner Weg taucht gelegentlich zwischen dem Gras auf. Am Wegrand steht ein gemauerter Brunnen, und Wasser sprudelt aus dem metallenen Brunnenrohr. Der kleine Bär schaut in den Spiegel des Brunnenwassers. Sein breites Gesicht, der Zottelpelz ... Er brummt. Über dem Brunnenrohr sind Zeichen in den Stein geritzt. »Menschenzeichen«, denkt sich der kleine Bär. Aber sie sind kaum zu erkennen, schon fast überwuchert vom Moos.

Weiter geht es den Hang hinauf. Das letzte Stück ist das schwerste. Dann steht der kleine Bär endlich vor der Quelle des Waldbachs. Ein Tümpel ist es, kaum mehr als einen Bärensatz breit. Zufluss hat er keinen, doch vom Grund quellen Luftblasen. »Von dort muss auch das Wasser einströmen, direkt aus der Erde«, denkt sich der kleine Bär. Er hat es geschafft, er brummt zufrieden. Zu Hause werden sie staunen. Er ist der große Entdecker! Vielleicht war noch nie ein anderer Bär hier.

Er schaut sich genau um, betrachtet die alten Bäume, die wie zum Schutz einen Kreis um die Quelle bilden. Dann macht er sich auf, nach Hause zurück.

Bald ist der kleine Bär wieder an seiner Höhle angekommen. Zwei Geschwister sind da und auch seine Mutter, die Bärin. Der kleine Bär legt sich aufs weiche Bärenlager.

Da liegt der kleine Bär – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des kleinen Bären spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Tatzen des kleinen Bären, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Tatzen sind? Der kleine Bär ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Tatzen des kleinen Bären, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Der kleine Bär ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Der kleine Bär ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt der kleine Bär ein Weilchen und ruht sich aus. Er liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.



## Kätzchen auf dem Floß

Am Fluss liegt ein Floß aus zusammengebundenen Baumstämmen. Es muss sich irgendwo losgerissen haben und ist hier angetrieben. Neugierig springt das Kätzchen hinauf. Das Floß schwankt unter seinem Gewicht. Dann legt es vom Ufer ab. Langsam treibt es in der Strömung des Flusses.

Das Kätzchen könnte noch herunterspringen, doch es will nicht. Eine Floßfahrt hat es noch nie gemacht, die will es sich nicht entgehen lassen. Etwas bange ist ihm schon. »Mit Mut geht's gut«, denkt es sich und legt sich auf die Stämme.

Langsam gleitet das Ufer vorbei. Hohe Pappeln säumen den Flussrand. Silber schimmern die Blätter im Licht. Ein leichter Wind geht durch die Kronen der Bäume. Die Blätter singen dem Kätzchen Lieder. Da mögen noch Vögel sein, Finken vielleicht und lustige Spatzen, aber das Lied der Silberpappeln übertönt alles andere. Das Kätzchen schnurrt und hört dem Lied der silbernen Bäume zu. Das Floß schwankt sacht auf und ab, als wenn es dazu tanzen wollte.

Eine Brücke wölbt sich über den Fluss. Hoch ragen ihre Pfeiler empor. Unter der Brücke ist Schatten, hinter der Brücke taucht wieder die Sonne auf.

Das Kätzchen überlegt sich, wohin die Straße wohl führt, die dort die Brücke quert: vielleicht zu einem Dorf, vielleicht zu einer großen Stadt, vielleicht ins Gebirge, vielleicht auch ans Meer, wie der Fluss, nur auf einem anderen Weg.

Die Brücke verschwindet langsam hinter dem Floß. Die Fahrt auf dem Fluss geht weiter.

Das Kätzchen schaut über das strömende Wasser. Strudel bilden sich hier und dort – und lösen sich wieder auf. Die Strömung ist mal stärker, mal schwächer. Blasen steigen aus der Tiefe auf. Ob die wohl von Fischen stammen? Oder vom Grunde des Flusses? Das Kätzchen sieht einen großen Fisch an die Oberfläche kommen, um ein Maulvoll Himmel zu schlucken. Oder hat er nach einer der bunten Libellen geschnappt?

Libellen mag das Kätzchen gerne. Die funkeln so schön im Sonnenlicht. Pfeilschnell sausen sie über das Wasser – doch manchmal stehen sie fast in der Luft.

Schmetterlinge aber hat das Kätzchen am liebsten. Sie taumeln so verrückt dahin, als wenn sie gar nicht fliegen könnten. Dabei landen sie sicher und haargenau auf jeder Blume, zu der sie wollen, auf jeder Blume am Ufer.

Ein Schmetterling setzt sich auf das Floß. Kurz ruht er hier aus, klappt seine Flügel zu und wieder auf, dann fliegt er weiter zum anderen Ufer des Flusses.

Der Fluss macht einen weiten Bogen. Das Floß wird ans Ufer getragen. Sanft stößt es an Land. Das Kätzchen springt in den Sand. Es schüttelt sich einmal, dann putzt es sich. Die Strömung des Flusses greift wieder nach dem Floß und trägt es weiter, dem Meer entgegen. Lange sieht das Kätzchen ihm nach, dann macht es sich auf den Weg nach Hause.

Bald ist das Kätzchen wieder in seiner Scheune angekommen. Geschwind schlüpft es durchs Scheunentor und trippelt die Holzstiege hinauf. Im Katzenlager zwischen den Heuballen sind alle versammelt. Die Eltern sind da und die Geschwister. Alle liegen sie schläfrig und schnurren. Da merkt das Kätzchen, wie müde es ist. Still legt es sich hin und streckt seine Glieder aus.

Da liegt das Kätzchen – ganz ruhig. Kannst du die Ruhe des Kätzchens spüren? Die Ruhe ist überall in ihm, ganz tief. – Schwer sind die Pfoten des Kätzchens, ganz schwer. Fühlst du, wie schwer seine Pfoten sind? Das Kätzchen ist schwer, ganz schwer. – Und warm sind die Pfoten des Kätzchens, schön warm. Fühlst du, wie warm sie sind? Die Wärme strömt durch seinen ganzen Körper. Das Kätzchen ist warm, schön warm. – Sein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig, ganz von allein. – Das Kätzchen ist ruhig, schwer und warm – ruhig, schwer und warm. – So liegt das Kätzchen und ruht sich aus. Es liegt da und lässt die Ruhe tief in sich wachsen.

## Entspannungsübung

### Meeratem – eine Entspannungsübung für Kinder

Stell dir eine Meeresküste vor.

Wellen laufen den Strand hinauf, wieder und wieder.

Stell dir eine Welle vor, wie sie den Strand hinaufläuft – und wieder zurückspült ins Meer.  
Die nächste Welle rollt über sie.

Du hörst den ruhigen Klang der Wellen.

Vielleicht hörst du auch Möwen rufen, die kreisen am Himmel über dem Meer.

Das Brausen der Wellen, wenn es den Strand hinaufspült – und wieder hinunter, von der nächsten Welle schon überrollt.

Du spürst die Ruhe des Meeres ...

Achte auf deinen Atem. Bei jedem Atemzug hörst du eine Welle des Meeres ...

Zwischen den Atemzügen ist Stille – ruhig, lebendig, klar.

Achte so einige Atemzüge lang einfach auf deinen Atem – und auf die Wellen des Meeres ...

Achte darauf, wie bei jedem Atemzug die Ruhe des Meeres in dich hineinströmt. Bei jedem Atemzug strömt Ruhe in dich ...

Du spürst die Ruhe tief in dir wachsen ...