

Fantasiereise zum Einschlafen „Das kleine Äffchen“

Du bist ein kleines Äffchen
und liegst gemütlich
in deiner Hängematte, hoch oben in den Bäumen.

Über dir leuchten die Sterne.
Die Blätter bewegen sich sanft im Wind,
und du hörst, wie sie rauschen.
Leise... und ...gleichmäßig.

Die Hängematte schaukelt dich ganz langsam...
hin und her... hin und her...
und du kuschelst dich in deine Decke ein.

In der Ferne hörst du das Meer rauschen.
Die Wellen kommen... und gehen...
kommen... und gehen.

Mit jeder Welle wirst du ein bisschen müder.
Deine Augenlider werden schwer
und fallen langsam zu.

Dein Kopf sinkt tief in dein weiches Kissen...
Die Ruhe wandert weiter in deine Schultern.
Sie werden warm und schwer...

Die angenehme Schwere fließt weiter
in deine Arme... zu deinen Händen...
bis hinein in deine Fingerspitzen.

Die Ruhe breitet sich nun auch
in deinem Rücken aus.
Er entspannt sich und sinkt tiefer in die Hängematte.

Deine Beine werden warm und entspannt.
Und auch deine Füße,
die dich den ganzen Tag getragen haben,
dürfen jetzt schlafen.

Du liegst einfach nur da und schaukelst gemütlich weiter
hin und her.... und hörst die Blätter rauschen.

Alles ist friedlich und ruhig.
Mit jedem Schaukeln wirst du müder und müder...
und schlafst gemütlich ein.

Gute Nacht, kleines Äffchen.
Schlaf gut.

