

Der Hirte und seine Schafe

Es war einmal ein Hirte, der hatte hundert Schäfchen. Jeden Morgen führte er sie weit hinauf in die Berge, auf eine große Wieser voller Blumen. Die Sonne strahlte vom Himmel, die Schäflein weideten im satten Gras und der Hirte spielte auf seiner Flöte wunderschöne Melodien.

Wenn die Sonne unterging, führte der Hirte die Schäflein wieder zurück nach Hause. Am Weg floss ein kleiner Bach über den eine ganz schmale Holzbrücke führte, sodass immer nur ein Schäflein über diese Brücke gehen konnte. Der Hirte stand am anderen Ufer und zählte seine Schäflein, damit ihm keines verloren ginge. Wir helfen ihm zählen:

*Ein Schäflein - einatmen,
zweites Schäflein - ausatmen usw.*

Das Kind liegt im Bett und stellt sich vor, wie die Schäflein über die kleine Brücke gehen. Bis alle Schäflein auf der anderen Seite angekommen sind, hat sich die Sonne schon längst hinter den Bergen versteckt, und die Schäflein werden auch schlafen gehen. So entspannt sich das Kind vollkommen und fällt bald in einen ruhigen Schlaf.

