

## Der Tag beginnt

**Ort:** Wickeltisch

**Material:** ein leichtes gelbes Tuch oder eine andere beliebige Farbe die zur Hand ist

*Die folgende Massage lässt sich gut nach der Mittagsruhe durchführen. Sie geben dem Kind die Gelegenheit so ganz allmählich wieder wach zu werden.*

*Das Kind liegt mit dem Rücken auf dem Wickeltisch. Der Erwachsene hält Blickkontakt zum Kind und erzählt frei die folgende Geschichte, die durch Berührungen des Tuches begleitet werden.*

**Es ist früh am Morgen. Noch schlafen alle Kinder und Eltern, Tiere und Blumen, die Sonne und auch du.**

*Das Tuch liegt ausgebreitet locker über dem Gesicht des Kindes.*

**Doch du wirst allmählich wach, denn Sonnenstrahlen kitzeln deine Nase.**

*Mit einem Zipfel des Tuches die Nase des Kindes kitzeln.*

**Du schaust aus dem Fenster.**

**Die Sonne steigt immer höher.**

*Das Tuch allmählich heben.*

**Die siehst weiche Wolken am Himmel.**

*Mit dem zusammengeknüllten Tuch mehrfach über das Gesicht des Kindes streichen.*

**Ein leichter Wind weht**

*Das Tuch in eine Hand nehmen, herunterhängen lassen und damit mehrmals das Gesicht und den Körper des Kindes streichen.*

**Ein kleiner Vogel schwebt am Himmel und begrüßt den Tag**

*Das Tuch an zwei Enden fassen und damit ganz leicht über das Gesicht und den Körper des Kindes schweben*

**Es kreist am Himmel umher und singt sein Morgenlied**

*Mit dem ausgebreiteten Tuch über das Gesicht und den Körper des Kindes kreisen*

**Ein bunter Schmetterling gesellt sich zu dem kleinen Vogel und schwebt mit großen Flügelschlägen durch das helle Morgenlicht.**  
*Das Tuch mit beiden Händen an zwei gegenüberliegenden Zipfeln fassen und über dem Gesicht und dem Körper des Kindes schweben lassen.*

**Die Sonne ist nun auch ganz aufgegangen. Du spürst ihre warmen Strahlen auf deiner Haut. Das fühlt sich sehr schön an.**  
*Das Tuch sacht über das Gesicht und Körper des Kindes schweben lassen.*

**Gern würdest du noch liegen bleiben, aber nun wird es Zeit für dich aufzustehen.**

[www.buhv.de](http://www.buhv.de)