

„Das bunte Chamäleon“

Eine Entspannungsgeschichte und -massage für Kinder von Evelin Hager

<https://freeyourfamily.net>

Ich erzähle dir heute die Geschichte vom kleinen Chamäleon. Tapp, tapp, da ist es schon!

Finger links und rechts auf den Rücken des Kindes setzen.

Das kleine Chamäleon hat zarte, warme Füße. Die fühlen sich so an: Tippel tapp tapp.

Die Finger beider Hände krabbeln wie beim Klavierspielen links und rechts entlang der Wirbelsäule gleichmäßig auf und ab.

Zu Beginn unserer Geschichte liegt das kleine Chamäleon ruhig auf einem Ast und döst vor sich hin.

Hände ruhen auf dem Rücken.

Man erkennt es kaum, denn es ist sooo gut getarnt: Ganz braun ist es - wie der Ast.

Doch was passiert jetzt?

Ein Sonnenstrahl weckt es auf.

Langsam von links nach rechts über den gesamten Rücken streichen.

Seine Haut schimmert kurz in allen Farben. Erst zwinkert das Chamäleon mit einem Auge ...

Ein Finger kratzt leicht.

... dann mit dem anderen.

Finger der anderen Hand kratzt ebenfalls sanft.

Unser kleines Chamäleon zwinkert noch ein paarmal ...

Leichtes Kratzen an denselben Stellen.

... dann streckt es seine kurzen Beinchen aus.

Finger über den Rücken spreizen.

Auch sein Schwanz bewegt sich.

Hand und Unterarm zur Seite aufstellen (wie beim Guten-Tag-Sagen) und am unteren Rücken hin- und herbewegen.

Jetzt ist es richtig wach! Da kann es ja losgehen. Das Chamäleon macht sich auf zu einem Spaziergang.

Finger beider Hände krabbeln wie beim Klavierspielen links und recht entlang der Wirbelsäule auf und ab.

Unser braunes Chamäleon tippelt los in Richtung des Waldes. Zunächst muss es den blauen Steinweg entlang.

Fäuste rollen auf und ab.

Der ist ganz schön holprig. Die Steine glitzern hellblau, dunkelblau und violett. Und auch unser Chamäleon verändert seine Farben. Da muss es sogar etwas kichern.

Fäuste rollen weiterhin.

Schließlich biegt das kleine Chamäleon in einen sandigen Feldweg ein.

Finger wie beim Sandrieseln über den Rücken laufen lassen.

Unser Chamäleon färbt sich gelb und orange. Aus dem Sand schauen kurze, vertrocknete Grasbüschel heraus. Das trockene, orangefarbene Gras pikst.

Sanft mit den Fingernägeln piksen.

Weil es so pikst, läuft das kleine Chamäleon jetzt besonders schnell.

Fingerspitzen werden schneller.

Der piksige Weg liegt hinter ihm. Und vor ihm liegt die grüne Wiese.

Hände ruhen auf dem Rücken.

Vorsichtig bewegt sich das orange-farbene Chamäleon einen Schritt nach vorn.

Eine Hand auf dem Rücken höher legen.

Oh, nun ist das Chamäleon bis zum Bauch grün! Es schaut an sich herunter.

Höher liegende Hand zusammenrollen.

Die Hinterbeine schimmern noch orange. Und der Schwanz auch.

Tiefer liegende Hand und Unterarm hin- und herbewegen.

Husch!

Tiefe Hand nach oben schieben.

Schon ist unser Chamäleon von der Nase bis zur Schwanzspitze grün. Jetzt fällt es gar nicht auf, wie es sich durch das hohe, saftig-grüne Gras schlängelt.

Hände vereinen sich (wie im Gebet); über Rücken schlängeln.

So grün wandert es noch einige Meter, bis es endlich an seinem Lieblingsbaum ankommt. Erst tappt es um den Baum herum.

Fingerspitzen im Kreis bewegen.

Dann klettert das Chamäleon geschickt am Stamm empor.

Finger entlang der Wirbelsäule aufsetzen.

Seine schuppige Haut nimmt wieder eine braune Farbe an. Endlich ist unser Chamäleon im Baumwipfel angekommen.

Schulterblätter massieren.

Hier oben raschelt der Wind durch die Blätter.

Finger kitzeln über Rücken.

Alles hier ist bunt. Der Herbst hat die Blätter verfärbt. Das merkt auch das Chamäleon. Es spring zu seinem Lieblingsast ...

Hände hüpfen und drücken mal hier, mal da.

... kuschelt sich auf eine gemütliche Stelle ...

Handflächen ruhen unterhalb der Schultern.

... und schläft zufrieden ein.

Hier könnt ihr die Entspannungsmassage für Kinder beenden, wenn im Anschluss zum Beispiel der (Mittags-)Schlaf folgen soll.

Andernfalls könnt ihr jetzt fragen:

Welche Farbe es wohl dabei hat?

Über die Autorin:



Ohne gute Manieren, Windeln, Wurstbrot, Kita und Schule – dreht man da nicht durch mit vier kleinen Kindern? Mit Witz und Charme verrät die ehemalige Erzieherin im Blog <https://freeyourfamily.net>, wie man die Nerven behält. Doch Achtung: Die Begeisterung für unorthodoxe Themen ist ansteckend. Wetten? ;-)

CC BY-SA 4.0 – „Das bunte Chamäleon“ von [Evelin Hager](#) ist lizenziert unter [Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international](#).