

## Mitmach-/Entspannungsgeschichte: „Weihnachtswichtel Hugo ist müde“

Lege oder setze Dich gemütlich hin.

Wenn Du magst, schließe die Augen.

Atme ein paarmal tief ein und tief aus.

Ich werde Dir jetzt eine kleine Geschichte von dem Weihnachtswichtel Hugo erzählen. Höre einfach zu, darüber reden können wir, wenn die Geschichte zu Ende ist.

Jedes Jahr, kurz vor Weihnachten, ist in der Weihnachtswerkstatt eine Menge zu tun. Alle Weihnachtswichtel laufen von rechts nach links, bauen, packen Geschenke ein und versuchen rechtzeitig bis zum Weihnachtsabend alles für die Kinder fertig zu bekommen. Da bleibt kaum Zeit sich auszuruhen oder mal in Ruhe etwas zu essen.

Hugo ist einer der Chefs. Er muss besonders gut aufpassen, dass kein Geschenk vergessen wird. Nichts wäre schlimmer, wenn ein Kind traurig vor dem Weihnachtsbaum sitzen würde. Also arbeitet Hugo so viel, dass er am Abend müde, so müde ist, dass er am liebsten im Stehen schlafen würde.

Er ist so erschöpft, seine Beine sind schwer vom Laufen...

seine Arme sind schwer vom vielen Tragen, Hämmern und Sägen ...

er fühlt sich müde und erschöpft...

Hugo setzt sich vor lauter Erschöpfung in den großen roten Sessel vom Weihnachtsmann. „Nur mal kurz ausruhen“, denkt er sich und schließt die Augen. Oh wie duftet das schön im Raum. Es riecht nach frischem Holz, nach Tannenzweigen und Lebkuchen. Das Feuer im Kamin wärmt ihn.

Ihm wird warm, wohlig warm...

es ist gemütlich und kuschelig warm ...

Hugo fühlt sich wohl..

Seine Augen wollen gar nicht mehr auf gehen...

sein Körper wird immer schwerer..

er schläft ein...

Hugo beginnt zu träumen. Er träumt davon, mit dem Weihnachtsmann die Geschenke zu den Kindern zu bringen. Er träumt davon, durch den Kamin in das Wohnzimmer zu rutschen, leise die Geschenke unter den Weihnachtsbaum zu legen und von dem Keks zu naschen, den die Kinder für den Weihnachtsmann hingelegt haben. Oh schmeckt der Keks lecker .. und er duftet so gut... Hugos Bauch knurrt fast ein bisschen, so gut ist der Keks.

Dann guckt sich Hugo den Weihnachtsbaum an. Die Kerzen brennen und das Licht spiegelt sich in den Kugeln, die am Baum hängen. Es sieht wunderschön aus.

Hugo wird bei dem Anblick des Weihnachtsbaumes ganz ruhig...

er entspannt sich....

Hugo atmet ganz ruhig ein und aus...

Er fühlt sich wohl...

er ist entspannt und ruhig...

Da hört Hugo ein Räuspern.. und es flüstert jemand ganz leise seinen Namen. Hugo öffnet die Augen und entdeckt den Weihnachtsmann. Er steht vor seinem großen roten Sessel, in dem Hugo eingeschlafen ist. Aber der Weihnachtsmann lächelt, gibt Hugo eine große Tasse heißen Kakao und einen leckeren Keks. „Bleib ruhig noch eine Weile sitzen, du hast viel gearbeitet in den letzten Tagen. Trinke in Ruhe aus und esse den Keks. Morgen darfst du mitkommen, die Geschenke zu den Kindern bringen.“

Hugo freut sich, dass sein Traum wahr wird. Er genießt den Kakao und den Keks und träumt noch etwas vor sich hin. Dann reckt und streckt er sich kräftig. Wackelt mit den Armen und Beinen und steht auf. Nun hat er wieder Energie und kann die letzten Geschenke einpacken.