

## Kekse backen

Heute ist ein schöner Tag, Wir backen Kekse! Los geht`s. Was müssen wir als erstes machen? Genau, unsere Arbeitsfläche sauber wischen. **Mit der Hand mehrfach über den Rücken wischen.**

Zum Kekse backen brauchen wir Mehl, Zucker und Backpulver. **Mit den Fingern auf den Rücken trommeln.**

Eier! **Mit der Faust zweimal auf den Rücken drücken.**

Die Milch schütten wir auch noch in die Schüssel. **Mit einer wellenförmigen Bewegung über den Rücken streichen.**

Und was darf natürlich nicht fehlen? Die Schokoladenstreusel natürlich! **Mit den Fingern auf den Rücken tippen.**

Jetzt müssen wir unseren leckeren Teig kräftig verkneten.

**Den Rücken sanft durchkneten.**

So ist es super. Der Teig kann jetzt ausgerollt werden. **Mit den Händen von oben nach unten über den Rücken rollen.**

Nun müssen wir unsere Kekse noch ausstechen! **Die Finger zu einem kleinen Kreis formen und mehrmals auf dem Rücken aufdrücken.**

Super. Der Ofen ist schon warm. **Die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen.**

Das Blech mit den Keksen kann jetzt backen. **Die Hände auf den Rücken legen und in eine Richtung schieben.**

Fertig! Wir holen das Blech aus dem Ofen. **Mit den Händen in die andere Richtung schieben.**

Und essen sie natürlich auf! Hhm, sind die lecker. **Knuspergeräusche imitieren.**

## Die Schokoladenverkäuferin

Stell dir vor, du liegst auf einer großen Wiese. Du hast die Augen geschlossen und machst es dir auf deiner Decke gemütlich. Die Blätter der Bäume wiegen leise im Wind und die Vögel zwitschern ringsherum. Du spürst die Ruhe in dir, dein Atem geht ein und aus, ganz langsam, ruhig und gleichmäßig. So träumst du vor dich hin – bis plötzlich eine hohe Stimme neben dir „Hallo Du“ ruft. Du schaust zur Seite. Dort steht eine freundlich lächelnde Frau, die einen großen Wagen voll mit Schokolade neben sich stehen hat. „Ich bin Karla, die Schokoladenverkäuferin, möchtest du mal probieren?“. Du stehst auf und läufst zu dem großen, bunten Schokoladenwagen. „Sehr gerne“, sagst du. Aber die Entscheidung, welche Sorte du nun probieren möchtest, fällt dir ein wenig schwer. Nougat oder Haselnuss? Himbeere oder Marzipan? Es sieht alles so lecker aus! Aber da die Schokoladenverkäuferin ja schließlich auch weiterziehen muss, wählst du die kleine gelbe Verpackung, in der sich die Haselnuss Schokolade versteckt. Du faltest das raschelnde Papier auseinander und steckst

dir das kleine Stück Schokolade in den Mund. Die frischen Haselnüsse zerknacken zwischen deinen Zähnen und du schmeckst den leckeren, sahnigen Schokoladengeschmack.

„Weißt du was?“, sagt Karla, „ich schenke dir das Stück“.

„Vielen Dank Karla“, sagst du. „Vielleicht sehen wir uns ja bald wieder in der Stadt auf dem Markt“.

„Ganz sicher“, sagt Karla. „Mach`s gut“. Du schaust noch ein wenig hinterher, wie Karla mit ihrem Schokoladenwagen weiter durch den Park läuft und die nächsten Kinder mit ihrer leckeren Schokolade verwöhnt. Danach packst du deine Decke ein, schaust noch einmal zufrieden in den blauen Himmel und machst dich nun langsam und gemütlich auf den Heimweg.

**Im Anschluss der Geschichte kann eine Schokoladenmeditation mit den Kindern durchgeführt werden.**

Anleitung: Den Kindern ein kleines Stück Vollmilch oder Zartbitterschokolade zur Auswahl geben.

**Lege dir das Stück Schokolade auf deine flache Hand und setze dich gemütlich hin. Schau dir die Schokolade erst einmal in Ruhe an. Welche Farbe erkennst du? Siehst du vielleicht auch einen sanften Glanz auf der Oberfläche? Nun rieche an der Schokolade. Welchen Duft kannst du riechen? Lecke jetzt kurz mit der Zungenspitze über die Schokolade und spüre, wie sich der herrliche Geschmack schon langsam in deinem Mund ausbreitet. Beiße ein Stück der Schokolade ab und lasse es auf deiner Zunge schmelzen. Der herrliche Geschmack entfaltet sich nun vollständig und du spürst, wie du dich mit jedem weiteren Bissen fröhlich und entspannt fühlst.**