

Gemeinsam Entspannen – eine Fühlgeschichte: Die Rückenschnecke



Vater und Kind malen die Geschichte beim
Erzählen auf dem Rücken der Mutter.

Im Schneckenhaus ganz innen drin,
da schläft die Schnecke Ann-Kathrin.

(eine Spirale auf Rücken malen)

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus
(Wirbelsäule hoch kriechen)

Sie kriecht bis oben hin,
die Schnecke Ann-Kathrin.

(die Wirbelsäule hoch, bis zum Haaransatz, etwas kitzeln)

Sie schaut sich um,
kriecht rundherum

(um die Schultern kreisen, wie liegende acht)

und sagt: "Bei diesem Wetter,
da ist's in meinem Bett viel netter!"

(mit verstellter Stimme)

Stück für Stück,
kriecht sie zurück,

(Wirbelsäule nach unten)

legt sich dann zur Ruh
und sperrt das Häuschen wieder zu.

(Spirale auf Rücken malen, Zusperrern mit Drehbewegung)