

## Plätzchen backen – eine Massagegeschichte zum Entspannen

Nun ist es endlich soweit. Jetzt beginnt wieder die schönste Zeit im Jahr. Die Weihnachtszeit. Und was gehört zur Weihnachtszeit unbedingt dazu? Weihnachtsplätzchen!  
Und die wollen wir heute zusammen backen.



Lege dich gemütlich auf den Bauch. Wenn du magst, kannst du dabei die Augen schließen.

*(Evtl. dabei leise etwas Entspannungsmusik oder Weihnachtslieder laufen lassen)*

Zunächst waschen wir uns einmal gut die Hände.

*(Die Hände gut reiben und kneten. Dadurch werden sie gut durchblutet und warm und führen nicht zu einem unangenehmen Gefühl bei den ersten Berührungen)*

Und natürlich waschen wir die Arbeitsplatte mit einem Lappen sauber.

*(Mit der flachen Hand über den Rücken wischen)*

Jetzt kann es losgehen. Zuerst brauchen wir Mehl. Daraus formen wir einen kleinen Berg, so dass wir die übrigen Zutaten dort hinein mischen können.

*(Mit der Hand sanft auf den Rücken trommeln. Danach von außen nach innen wischen)*

Nun brauchen wir Zucker.

*(Mit den Fingerspitzen zart auf den Rücken trommeln)*



Und natürlich Eier.

*(Die geschlossene Hand auf den Rücken legen, oben drauf klopfen und die Finger langsam öffnen)*

Als nächstes geben wir noch kleine Butterflöckchen hinzu.

*(Vorsichtig auf dem Rücken zupfen)*

Alle Zutaten müssen nun gut verknetet werden.

*(Den Rücken gut durchkneten)*

Jetzt können wir den Teig ausrollen.

*(Mit den Fäusten über den Rücken hin und her rollen)*



*Wenn der Teig ausgerollt ist, können wir anfangen Plätzchen auszustechen (erkennst du die Formen?)*

*(Mit den Fingern Formen auf den Rücken malen. Stern, Mond, Tannenbaum, Herz, Engel... und evtl. das Kind erraten lassen)*

*Die ausgestochenen Plätzchen müssen wir auf ein Backblech legen.*

*(Mit der flachen Hand vorsichtig auf den Rücken drücken)*



*Anschließend kommen unsere Plätzchen in den vorgeheizten Backofen....hmmmm....kannst du schon riechen, wie die Plätzchen duften?*

*(Die Hände nochmal kräftig aneinander reiben, so dass sie warm werden. Dann die flachen Hände auf den Rücken legen und eine Weile ganz ruhig so liegen lassen)*

*Wir müssen gut aufpassen, dass uns die Plätzchen nicht verbrennen. Wenn Sie fertig sind, holen wir das Blech aus dem Ofen und lassen sie etwas abkühlen.*

*(Die flachen Hände einmal von oben nach unten herunterziehen)*

*Zum Schluss können wir unsere Plätzchen noch verzieren. Mit Schokolade oder Zuckerguss bestreichen und Streuseln oder Krokant darauf verteilen.*

*(Mit den Fingern Teile des Rückens anmalen und mit den Fingerspitzen vorsichtig auf die Stellen klopfen)*

*Und wenn alle Plätzchen fertig sind, können wir natürlich ein paar Plätzchen naschen!!!*

*(Den Rücken sanft anknabbern)*

