

RÜCKENMALEREI

Diese Übung kann man super mit der ganzen Familie machen und ihr braucht fast kein Material dafür (nur ggf. Tücher zum Augen verbinden). Macht es euch einfach mit ein paar Kissen auf dem Boden oder auf Hockern gemütlich und es kann losgehen!

Vorbereitung:

Setzt euch alle gemeinsam in einen Kreis und dreht euch in die gleiche Richtung, so dass ihr mit euren Händen an den Rücken des/der Nächsten kommt. Wenn ihr möchtet könnt ihr auch leise eine ruhige und entspannende Musik anmachen.

Variante 1:

Der/die Erste malt dem/der Nächsten mit dem Finger ein Bild auf den Rücken und diese/r versucht das Bild zu erkennen. Dies wird reiheum fortgesetzt, so dass jede/r einmal ein Bild gemalt und eins erraten hat. Diese Übung kann auch gut zu zweit und im Liegen durchgeführt werden.

Variante 2:

Verbindet euch für diese Übung die Augen, falls es schwer fällt sie einfach geschlossen zu halten. Der/die Erste kann die Augen offen lassen und malt wieder ein Bild auf den Rücken des/der Nächsten. Diese/r versucht zu erkennen was gemalt wurde und gibt das Bild weiter, in dem er/sie das Bild wiederum auf den Rücken des/der Nächsten malt. Der/die Letzte im Kreis sagt laut was er/sie erkannt hat. Das ganze funktioniert also im Prinzip wie die „Stille Post“.