



Die beiden Osterhasen Ben und Berta freuen sich, denn es ist endlich Frühling und schon bald ist Ostern. Ihre Arbeit, die Ostereier zu bemalen kann jetzt beginnen.

Ben holt die Eier und Berta die Pinsel. Aber, oh Schreck, die bunten Farben sind alle weg. Berta und Ben sind ganz aufgebracht, denn sowas ist ihnen noch nie passiert und sie wissen nicht, wo die Farben verschwunden sind. Alle Kinder freuen sich doch so sehr auf die bunten Eier, da können sie doch keine weißen Eier verstecken. Die Kinder wären doch so traurig. Wir müssen uns auf die Suche nach den Farben machen.

Hast du Lust Ben und Berta zu helfen?

Dann mach es dir richtig bequem, atme einmal tief in den Bauch ein, so dass er sich hebt und wieder aus, dass er sich senkt.

Wenn du magst, schließe die Augen, dann kannst du dir die Geschichte besser vorstellen und wirst nicht so leicht abgelenkt.

Du gehst nun los und findest Ben und Berta auf der Wiese. Sie sehen richtig traurig aus und sie sind ganz aufgeregt. Du bist aber ganz ruhig und mit deiner ruhigen Art beruhigst du die beiden Hasen erst einmal. Du sagst ihnen, sie sollen mal tief in den Bauch hinein atmen und dann wieder ausatmen. Du weißt, dass diese tiefe Atmung beruhigend wirkt. Ben und Berta atmen ein paar Mal mit dir und sie werden ruhiger.

Jetzt könnt ihr besser überlegen, wie ihr die verschwundenen



Farben wieder bekommt. Ben nimmt einen Korb mit den leeren Farbtöpfen und ihr macht euch auf den Weg. An einem Teich trifft ihr den Frosch. „Hallo Frosch, hast du die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Der Frosch antwortet: „Quak, nein, habe ich nicht.“

"Könntest du uns denn etwas von deiner grünen Farbe abgeben?"

Der Frosch möchte gerne helfen und streicht etwas von seiner grünen Farbe in den kleinen Topf, den du in der Hand hältst.

Deine Hand wird direkt etwas schwerer -

Ihr bedankt euch recht herzlich und geht weiter. Der Weg führt zu einem Wald. Dort trifft ihr einen Fuchs. „Hallo Fuchs, hast du die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Der Fuchs antwortet, „Nein, habe ich nicht. Auch wenn ich sehr schlau bin, kann ich nicht alles wissen.“ „Könntest du uns denn etwas von deiner roten Farbe abgeben?“ Der Fuchs ist gerne bereit euch zu helfen. Du nimmst den zweiten Topf aus Bens Körbchen und der Fuchs streicht seine rote Farbe in den Topf.

Dein ganzer Arm ist jetzt ganz schwer. - Aber du freust dich, dass ihr schon 2 Farben geschenkt bekommen habt. Deshalb macht es dir nichts aus, die Farben zu tragen. Du bist immer noch ganz ruhig. Und dein Arm ist ganz schwer. -

Ihr macht euch weiter auf den Weg. Direkt hinter dem Wald ist ein Bauernhof. Dort trifft ihr kleine Küken. „Hallo ihr Küken, habt ihr die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Die Küken antworten, „Nein, haben wir nicht.“ „Könntet ihr uns denn etwas von eurer gelben Farbe abgeben?“ Natürlich helfen die kleinen Küken sehr gerne. In deiner anderen Hand hältst du den dritten Topf und die Küken streichen ihre gelbe Farbe in den Topf. Deine andere Hand wird jetzt ganz schwer. - Ihr schaut euch auf dem Bauernhof um. Ihr entdeckt die kleinen Schweinchen im Matsch. „Hallo Schweinchen, habt ihr die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Die Schweinchen antworten, „Nein, haben wir nicht.“ „Könntet ihr uns denn etwas von eurer rosanen Farbe abgeben?“ Die Schweinchen laufen zunächst unter den Wasserstrahl. „Matsch braucht ihr für die Ostereier nicht, oder?“, fragen die Schweinchen. Alle lachen. „Nein, über matschige Ostereier würden sich die Kinder nicht freuen.“ Du schaffst es auch den vierten Topf in der zweiten Hand zu halten. Das Schweinchen



streicht seine rosane Farbe in den Topf und dein ganzer Arm wird ganz schwer. – Du freust dich, dass du helfen kannst. Ihr geht weiter zum See und du siehst die Goldfische aus dem Wasser springen. „Hallo Goldfische, habt ihr die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Die Goldfische antworten, „Nein, haben wir nicht.“ „Könnt ihr uns denn etwas von eurer orangen Farbe abgeben?“ Die Fische sind sofort bereit und Berta trägt dieses Mal den Topf mit der orangenen Farbe. Deine Hände und Arme sind immer noch ganz schwer vom Tragen. –

Auf der Wiese fliegt ein lilaner Schmetterling. „Hallo Schmetterling, hast du die bunten Farben von Ben und Berta gesehen? Sie brauchen sie, um die Ostereier zu bemalen.“ Der Schmetterling antwortet: „Nein, tut mir leid. Aber ich kann euch etwas von meiner lilanen Farbe abgeben.“ Und schon hält Berta den zweiten Topf hin und der Schmetterling kann etwas von seiner Farbe abstreichen. Du hältst immer noch 2 Farbtöpfe in jeder Hand und deine Arme sind ganz schwer. – Berta trägt die beiden anderen Farbtöpfe und Ben hat in seinem Körbchen noch einen leeren Topf. „Blau fehlt uns noch“, sagt er. Aber kennst du ein blaues Tier? Du musst kurz überlegen. – Blaue Tiere? Gibt es die überhaupt? – Ja, du kennst eine Blaumeise oder einen Pfau. „Mal sehen, ob wir eins dieser Tiere treffen.“ Und tatsächlich, hinter einem Zaun steht ein Pfau. Er hat sein Gefieder weit aufgefächert und sieht wunderschön aus. „Hallo Pfau, kannst du uns vielleicht etwas von deiner blauen Farbe abstreichen? Ben und Berta haben ihre Farben für die Ostereier verloren.“ Der Pfau ist sehr hilfsbereit und streicht seine blaue Farbe in den letzten Topf.

Mit 7 Farben macht ihr euch auf den Heimweg. Du freust dich, dass du den Hasen helfen konntest. Ben und Berta sind überglücklich und bedanken sich mehrmals bei dir. „Danke, dass du die Farbtöpfe getragen hast. Alleine hätten wir es nicht geschafft. Aber jetzt können wir mit dem Anmalen beginnen“, sagt Berta.

Du bist glücklich. Deine Arme sind schön schwer und du bist immer noch ganz ruhig.

Jetzt atme tief in den Bauch ein und wieder aus. Bewege ganz leicht deine Finger und Zehen. Jetzt kannst du dich recken und strecken. Vielleicht musst du auch gähnen. Mache jetzt das, was dir gut tut. Öffne die Augen wieder und komme mit deinen Gedanken zurück in diesen Raum.