

Im Land der tausend Märchen wohnt tief versteckt im Wald der Zwerg Gernegroß.

Er lebt friedlich in seinem kleinen Holzhaus, in dem es warm und kuschelig ist.

Im Winter, wenn der Schnee wie eine dicke Decke über dem Land liegt, füttert er die Tiere des Waldes. Den Vögeln hängt er kleine Kugeln aus Nüssen und Körnern an die kahlen Äste der Winterbäume.

Den Rehen streut er Heu in die Futterkrippen. Saftige Rüben legt er den Wildschweinen hin.

Alle Tiere werden satt. Wenn Zwerg Gernegroß im Winter die weiten Wege läuft, spürt er bald seine Beine. Das Gehen mit den kurzen Beinchen ist mühsam, besonders bei hohem Schnee.

*Es wird ihm warm beim Gehen - Seine Hände und Arme werden ganz warm.*

*Fühl mal, wie warm sie sind - Sein ganzer Körper ist warm - Die Hände, Arme, Füße und Beine sind warm - Fühl mal, wie warm alles ist.*

Zwerg Gernegroß beneidet besonders im Winter den Riesen Lieberklein wegen seiner langen Beine. Der lebt am Ende des Waldes in einer Erdhöhle, in der es wohlig warm und gemütlich ist. Lieberklein hat riesige Stiefel für seine großen Füße und schwere Wanderstöcke, die er in den Händen hält, wenn er unterwegs ist. Auf seinem Rücken trägt er oft einen geflochtenen Weidenkorb, der mit allerlei nützlichen Dingen aus Wiese, Feld und Wald gefüllt ist.

Eines Tages macht sich Gernegroß auf den Weg zur Höhle des Riesen Lieberklein, um ihn zu besuchen. Aber der ist nicht zu Hause, nur eine uralte Eule blinzelt ihn aus einer Ecke misstrauisch an. In dem Raum stehen die Stiefel, die Wanderstöcke und der Weidenkorb des Riesen. Zwerg Gernegroß kann nicht widerstehen. Er zieht die Stiefel an, nimmt den Weidenkorb auf die Schultern und die Stöcke in seine Hände. Er will einmal ausprobieren, wie es so als Riese ist. Aber weh!

*Die Stiefel sind so schwer an seinen Füßen und Beinen - Seine Füße und Beine sind ganz schwer -*

*Fühl mal, wie schwer sie sind - Die Stöcke liegen schwer in seinen Händen -*

*Seine Hände und Arme sind schwer, ganz schwer - Fühl mal, wie schwer sie sind -*

*Auch der Korb liegt schwer auf den Schultern - Die Schultern sind ganz schwer -*

*Fühlt mal, wie schwer sie sind - Das Gehen fällt ihm schwer -*

Gernegroß beschließt, lieber doch alles wieder abzulegen. Er zieht die schweren Stiefel aus.

*Ganz leicht fühlen sie die Füße und Beine nun an - Die Füße und Beine sind gelöst und entspannt -*

*Fühl mal, wie entspannt sie sind.*

Er legt auch die Stöcke weg.

*Nun sind seine Hände und Arme ganz leicht - Hände und Arme sind gelöst und ganz entspannt -*

*Fühl mal, wie entspannt sie sind.*

Gernegroß stellt den Weidenkorb ab.

*Seine Schultern sind nun richtig leicht - Die Schultern sind gelöst und ganz entspannt -*

*Fühl mal, wie entspannt sie sind - Der ganze Körper ist entspannt - Gernegroß ist ganz ruhig -*

*Er fühlt sich wohl.*

Er läuft fröhlich durch den Wald zurück zu seinem Häuschen. Er hat eine gute Idee. Er macht sich aus duftendem Holz ein Paar Skier. Ist der Winter gekommen, schnallt es sie sich an die Füße und gleitet dann ohne Mühe über den Schnee. Und so kann er weiter durch das Land ziehen und die Waldtiere versorgen.