

INNERER WETTERBERICHT

(Körperwahrnehmung)

Kinder räkeln und strecken sich, machen Katzenbuckel und strecken die Arme gegen die Decke. Sie klopfen mit den offenen Handflächen ihre Schultern und ihren Brustraum und machen Laute dazu. Dann streichen sie mit ihren Handflächen über die gleichen Körperstellen, mit den Handrücken über ihre Flanken und Rücken auf Schulterblatthöhe und im Kreuz, so weit sie hinreichen können.

Wenn vorhanden wird allen Kindern ein warmes Sandsäckchen gegeben, das sie sich aufs Brustbein legen und, falls die Kinder sitzen, mit der Hand so an den Körper halten, dass es nicht runterfällt. Ohne Sandsäckchen können die Kinder einfach eine Hand aufs Brustbein legen.

● Spürst du die Bewegung unter deiner Hand, unter dem Sandsäckchen? In deinem Innern befinden sich deine Lungen. Wenn du atmest, fließt Luft in deine Lungen und sie werden grösser. Wenn du ausatmest, strömt die verbrauchte Luft wieder hinaus und der Brustraum wird kleiner. Diese Bewegung spüren wir immer, so lange wir leben. Zwischen deinen Lungen liegt dein Herz, es ist ein Muskel und pumpt das Blut in deinen ganzen Körper, vielleicht spürst du es schlagen.

● Wenn es da in deinem Innern verschiedenes Wetter geben könnte, kannst du uns deinen Wetterbericht mitteilen?

Wie ist das Wetter jetzt gerade in dir? Regnet es?

Ist es sonnig oder neblig oder ...?

Spürst du das Wetter eher im Kopf oder im Bauch?

Gibt's da manchmal auch Gewitter in dir?

Kannst du uns auch einen Wetterbericht von deiner Freundin, deiner Mutter, deinem Vater, Bruder, deiner Schwester etc. geben?

Wie sieht man anderen das innere Wetter an? Spürt man das manchmal?

Woran können wir verschiedenes Wetter bei anderen erkennen?

An der Mimik, an der Bewegung, an der Stimme?



BUM
BUM

