

Körperschema I

Der Klient muss die Augen schließen, besser noch eine Binde tragen, wenn es ihm möglich ist. Jetzt geht man verschiedene Spiele mit ihm durch.

A- Spiegelein Spieglein an der Wand

Neben dem Klienten Stellung nehmen, er muss alle Anweisungen kopieren und zum Schluss an der gleichen Stelle in der gleichen Haltung laden in die man sich selbst befindet. Je nachdem wie gut der Klient zurecht kommt- langsam und deutlich sprechen, viel Zeit lassen und Kontrollblicke erlauben.

z.b. „Ich gehe einen Schritt mit meinem Linken Bein nach vorn, Ich hebe den rechten Arm gerade nach oben, ich lege meine linke Arm an meine rechte Hüfte, ich hebe die Fußspitze meines linken Fußes!“

B- Fangen im Dunklen

Gegenüber des Klienten aufstellen. Man versucht ihn nun zu „fangen“ also zu berühren und kündigt laut an was man gleich in Zeitlupe ausführen wird. Der Klient soll nach Möglichkeit langsam reagieren und bewusstes Wiedererkennen der Bewegungen anstreben, dann durch z.B. Wegdrehen der Seiten ausweichen. Man konzentriert sich auf einzelne Körperteile wie Hand, Fuß, Haar, Ellenbogen und zeigt sich äußerst kulant, da die Übung Eigenwahrnehmung in Stresssituationen simuliert.

Bei geschickten Probanden gibt man die Anweisungen egozentriert, sodass sie links und rechts umdenken müssen.

z.b. „Ich gehe einen Schritt auf dich zu und greife nach deiner Linken Hand, jetzt nach deinem Rechten Fuß- ich versuche es mit deinen Haaren!“