

Bevor die Übung beginnt, erklärt der Trainer, dass er eine Reise durch den Körper mit dem Kind machen wird. Es wird einige Stationen geben (z. B. die Hände, die Füße und den Bauch). Danach bekommt das Kind einen Zettel mit einem Blankokörper darauf gezeichnet, wo es dann die Gefühle aufzeichnen oder aufschreiben soll.

Übung:

Das Kind legt sich bequem hin und wird, so gut es geht, still. Vielleicht kann es die Augen schließen.

Der Trainer begleitet das Kind nun auf einer Reise durch den Körper und sagt, was es spüren soll/kann.

„Spüre deine Hand. Fühlst du dort etwas? Vielleicht ein Kribbeln oder Brennen? Oder Wärme oder Kälte? Kitzelt sie? Was es auch immer ist – auch, wenn es nichts ist, dass du spürst, es ist gut.“

So gehen der Trainer den Körper durch.

Er soll gut achten, wie es dem Kind geht und eventuell die Übung kürzen oder sogar mehr Zeit geben.

Danach bekommt das Kind das folgende Blatt, wo es hinzeichnet oder schreibt, wie es ihm bei den verschiedenen Körperteilen ergangen ist.

Fragen vom Trainer dazu sind:

„Kannst du dich erinnern, wie dich deine rechte Hand angefühlt hat?“

„Weißt du noch, wie sich dein Bauch angefühlt hat?“ usw.

