

Körperhaltungen einnehmen und interpretieren



Dem Kind werden Schritt für Schritt Anweisungen gegeben, mit Armen/Beinen/Körper bestimmte Stellungen einzunehmen. Ziel ist, dass das Kind am Ende eine bestimmte Körperhaltung eingenommen hat und diese interpretiert. Die Interpretationen des Kindes müssen nicht zwingend mit den angegebenen Deutungen übereinstimmen. Vielmehr soll das Kind in sich und seinen Körper hinein spüren und herausfinden, welche Gefühle die Haltungen bei ihm selbst auslösen.

Der Träumer:

- Setze dich gerade auf den Stuhl vor den Tisch. Stelle beide Beine parallel zueinander und lass beide Arme links und rechts von dir nach unten fallen. Dein Oberkörper ist gerade und aufgerichtet.
- Stelle deinen linken Ellbogen auf den Tisch. Der Handrücken schaut nach links, die Handfläche nach rechts.
- Bewege den linken Unterarm langsam in Richtung Tisch und lege ihn mit der Handfläche nach unten auf den Tisch.
- Hebe nun den rechten Arm auf Höhe des Tisches und stelle den rechten Ellbogen direkt neben deine linke Hand auf den Tisch.
- Kippe deine rechte Hand nach rechts unten so weit es geht. Die rechte Handfläche schaut am Ende nach oben.
- Führe deinen Oberkörper leicht nach vorne, nimm dein Kinn und lege es mit der unteren Seite auf deine rechte Handfläche.
- Lege deinen Kopf etwas nach rechts bis deine Fingerspitzen deine rechte Wange berühren.
- Richte deinen Blick leicht nach oben.
- Wie würdest du deine Körperhaltung nun deuten? Wie fühlst du dich?

Langeweile:

- Setz dich gerade auf den Stuhl vor den Tisch. Stelle beide Füße parallel zueinander und lass beide Arme links und rechts von dir nach unten fallen. Dein Oberkörper ist gerade und aufgerichtet.
- Stell nun deinen rechten Ellbogen vor dir auf den Tisch mit dem Handrücken nach rechts und der Handfläche nach links gerichtet.
- Stell nun deinen linken Ellbogen vor dir auf den Tisch mit dem Handrücken nach links und der Handfläche nach rechts.
- Lass beide Ellbogen stehen wo sie sind und führe deine beiden Hände vor deinem Gesicht zusammen bis sich deine Handballen berühren.
- Neige deinen Oberkörper leicht nach vorne, nimm dein Kinn, führe es langsam zu deinen Händen und lege die untere Seite deines Kinns auf deine beiden Handflächen.
- Führe die Fingerspitzen deiner beiden Hände zu deinen Wangen bis sie diese berühren.
- Richte deinen Blick gerade nach vorne.
- Wie würdest du deine Körperhaltung nun deuten? Wie fühlst du dich?

Traurigkeit:

- Setze dich gerade auf einen Stuhl. Stelle beide Beine parallel zueinander und lass beide Arme links und rechts von dir nach unten fallen. Dein Oberkörper ist gerade und aufgerichtet.
- Lass deinen Kopf nun etwas nach unten fallen.
- Beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne.
- Nimm nun deinen rechten Arm nach oben, führe ihn an die rechte Seite deines Gesichts und bedecke mit der Handfläche deine rechte Gesichtshälfte.
- Nimm nun deinen linken Arm nach oben, führe ihn an die linke Seite deines Gesichts und bedecke mit der Handfläche deine linke Gesichtshälfte.
- Wie würdest du deine Körperhaltung nun deuten? Wie fühlst du dich?

Entspanntheit:

- Setze dich gerade auf einen Stuhl. Stelle beide Beine parallel zueinander und lass beide Arme links und rechts von dir nach unten fallen. Dein Oberkörper ist gerade und aufgerichtet.
- Nimm nun dein linkes Bein und lege es mit dem Fußknöchel über den Knöchel deines rechten Beines (Beine überkreuzt).
- Hebe nun deinen linken Arm und führe deine linke Handfläche an deinen Hinterkopf.
- Hebe nun deinen rechten Arm und führe deine rechte Handfläche an deinen Hinterkopf.
- Verschränke nun die Finger deiner beiden Hände hinter deinem Kopf.
- Lass deinen Kopf etwas nach hinten fallen. Er soll in deinen verschränkten Fingern liegen.
- Lehne nun deinen Oberkörper nach hinten bis er an der Stuhllehne lehnt.
- Atme tief ein und aus und richte deinen Blick ganz leicht nach oben.
- Nun strecke deine Beine, die überkreuzt sind, noch etwas nach vorne und rutsche in dem Stuhl ein klein wenig tiefer
- Wie würdest du deine Körperhaltung nun deuten? Wie fühlst du dich?

