

Wahrnehmungsspiel und Entspannung:

DIE GENUSS- MEDITATION



ABLAUF:

Der folgende Text wird langsam vorgetragen und am besten gleichzeitig demonstriert. Wenn ein Hinweis kommt, heißt das: Lesepause. In dieser Zeit zählen Sie leise vor sich hin. Die Meditation dauert ungefähr 10 Minuten. Die Übung sollte möglichst mit eigenen Worten angeleitet werden:

- Lege ein Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und schaue am besten auf das Tuch. Hör dir die Geräusche im Raum an. (bis 20 zählen)
- Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)
- Wenn du magst, schließe jetzt deine Augen. Träume vor dich hin. Du bist auf der Schokoladen-Insel. Sieh sie dir an: Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade. Und man darf alles essen. (bis 40 zählen)
- Nimm dir jetzt das Stück Schokolade und rieche daran. Wie riecht es? (bis 30 zählen)
- Lecke an dem Stück. Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)
- Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter deine Zunge. (bis 20 zählen)
- Schiebe das Stück mit der Zunge in eine Wange. (bis 20 zählen)
- Den Rest Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)
- Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)
- Komme langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen. Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit.

Auswertung: Anschließend in einer ruhigen Atmosphäre die Übung „nachklingen“ lassen. Am besten ist hierfür eine kleine Malaufgabe geeignet „Meine Schokoladeninsel“. Wenn die Kinder unruhig sind, fragen:

„Wie hat die Schokolade gerochen?“

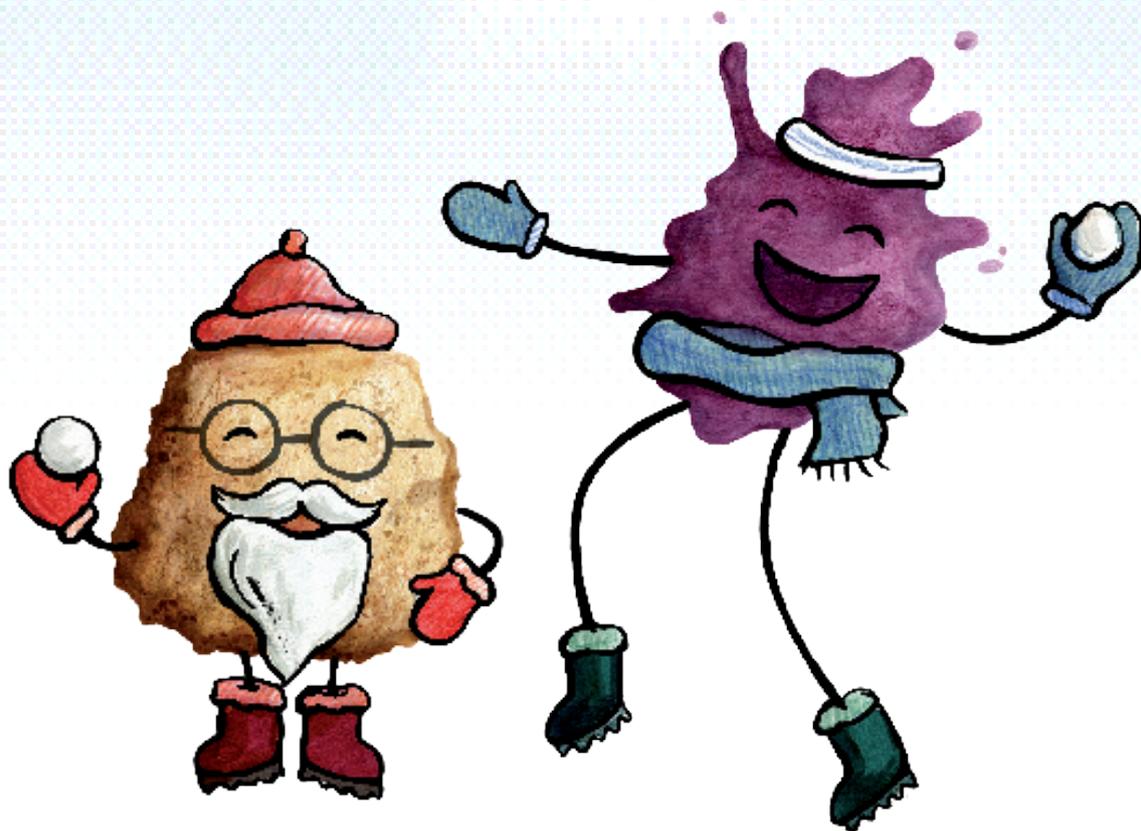
„Wie hat sie geschmeckt?“

Die Antworten so stehen lassen und nicht bewerten.



Tipp

Wenn die Kinder während der Übung recht unruhig sind, die Lesepause etwas verkürzen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages