



16. Thema: Gummibärchen-Übung

CHECK-IN:

Wie geht es dir heute wirklich? Nenne drei Wörter, die zu deiner jetzigen Stimmungslage passen.

Heute starten wir mit der ersten Übung, die du mit Kindern und Jugendlichen in der Schule üben kannst, wenn du dich sicher im Sattel fühlst. Erinnerst du dich noch an die allererste Folge des Podcasts? Da haben wir gemeinsam eine Rosine gegessen und sie mit dem „Anfängergeist“ und allen Sinnen erforscht. Da du mit dieser Übung schon Erfahrung gemacht hast, eignet sich diese leicht angepasste Übung gut für einen ersten Einstieg. Natürlich kannst du dir auch erstmal alle Übungen anhören und deine eigene Praxis weiter vertiefen, die Übungen der vergangenen Wochen für dich wiederholen und erst dann starten, wenn du dich bereit fühlst. Bitte beachte immer, dass die vorgegebenen Übungen Vorschläge sind, die du immer an deine Gruppen anpassen kannst. Nicht jede Übung ist für jede Gruppe geeignet.

Du benötigst:

- Gummibärchen (wahlweise auch Rosinen, Cranberries o.ä.)
- Klangschale, wenn du magst
- ca. 15 Minuten

Vorbereitung:

- Teile die Gummibärchen o.ä. aus. Jedes Kind bekommt 2 Stück.
- Setzt euch bequem im Kreis oder an einem Tisch. Erkläre kurz das Vorgehen und den Grund der Übung.

Anleitung:

- Stell dir vor, du hättest dieses Gummibärchen noch nie gesehen. (Alternativ: bette die Übung in eine Geschichte ein, z.B. stell dir vor, du bist ein Außerirdischer und auf der Erde gelandet. Du hast diese Dinger gefunden und erforscht sie nun ganz neugierig, denn du willst unbedingt wissen, was es ist.)



- Ansehen: Halte das Gummibärchen in die Hand und schaue es dir ganz genau an. Welche Farbe hat es? Welche Form? Gibt es Unterschiede in der Farbe oder Form? Bitte die Kinder, ihre Beobachtungen mit ihren Nachbarn zu teilen oder die Antworten laut auszusprechen.
- Fühlen: Schließe nun die Augen und fühle das Gummibärchen in deinen Fingern. Wie fühlt es sich an? Ist es weich oder hart? Hat es eine glatte oder raue Oberfläche? Lass auch jetzt die Kinder ihre Erfahrungen beschreiben.
- Riechen: Hebe das Gummibärchen an deine Nase und rieche mal daran. Wie riecht es? Kannst du den Duft beschreiben? Lass die Kinder den Duft mit Dingen vergleichen, die sie kennen.
- Hören: Halte das Gummibärchen an dein Ohr und bewege es leicht zwischen deinen Fingern. Macht es irgendwelche Geräusche? Diese Phase ist oft still, aber es ist wichtig, den Kindern den Raum zu geben, zu hören und evtl. darüber zu sprechen.
- Schmecken: Jetzt ist es Zeit, das Gummibärchen in den Mund zu nehmen, aber noch nicht zu kauen. Lass es auf der Zunge liegen und spüre, wie es sich im Mund anfühlt. Was kannst du schmecken?
- Kauen und Essen: Fange nun langsam an, das Gummibärchen zu kauen. Spüre bewusst, wie sich die Textur verändert und der Geschmack sich entfaltet. Kae ganz langsam und genieße jeden Bissen. (Frage die Kinder, wie es sich anfühlt und ob sie etwas Besonderes bemerkt haben.)
- Nachspüren: Nachdem das Gummibärchen gegessen ist, bleibt einen Moment still und spürt nach. Wie fühlt sich euer Mund jetzt an? Wie fühlt sich euer Körper an? Lass die Kinder ihre Erfahrungen mit einem Nachbar*in/ der Gruppe teilen.

Im heutigen Podcast erkläre ich dir die Übung noch genau - höre gern rein!



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)