



## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

- **Alter**
  - ab Grundschule
- **Gruppengröße**
  - beliebig (bei größeren Gruppen zwei Untergruppen parallel)
- **Wo einsetzbar?**
  - Sport
  - Ethik / Religion
  - Projekttag oder -einheiten
  - Besinnungstage / Schullandheim
  - als Entspannungspausen im Unterricht
- **Material - Raum**
  - ausreichend großer und gemütlicher Raum, mit der Möglichkeit sich auf den Boden oder entsprechende Unterlagen zu legen!
  - ruhige Hintergrundmusik ist hilfreich (Musik + Player)
- **Inhaltliche Zuordnung**
  - Körperwahrnehmung / Gefühle
  - Entspannung
  - Körperkontakt
  - Vertrauen
- **Achtung!**
  - Je nach Altersstufe überlegen, ob die Übung in geschlechtsgemischter oder geschlechtsgetrennter Gruppe durchführbar ist!
  - Bei geschlechtsgemischter Gruppe Ausschlusskriterien vorher deutlich sagen (nur Kopf und Schulterbereich!)
  - In der Gruppe sollte eine ruhige Atmosphäre möglich sein
- **Das Genusskarussell**
  - Anleitung:

Zwei gleich große Halbgruppen bilden – die eine Halbgruppe legt sich sternförmig mit den Füßen nach innen auf den Boden und schließt die Augen – die Personen der zweiten Halbgruppe knien sich jeweils hinter die Köpfe der am Boden Liegenden – jede/r überlegt sich eine freundliche, wohltuende Bewegung (über die Haare streichen;

Kopfhaut massieren wie beim Haare waschen; Stirn austreichen; Gesicht massieren; Schultern massieren; Oberarme austreichen etc.) und macht diese Bewegung bei seinem vor ihm/ihr liegenden PartnerIn – nach 1 (bis 2) Minute(n) gibt die Spielleitung das Signal zum Wechsel, woraufhin alle Knienden im Uhrzeigersinn um eine liegende Person weiterrutschen und wiederholen dort ihre Bewegung – die Reihe wird so lange fortgesetzt, bis alle Knienden alle Liegenden „bearbeitet“ haben – anschließend Rollenwechsel zwischen Liegenden und Massierenden!

#### ➤ Fortführende Weiterarbeit



## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

- „Essen Genießen“ (Unterrichtsbeispiel 4)
- „Körperwahrnehmung / Gefühle/Vertrauen“ mit weiteren Körperarbeitsübungen (siehe Anhang) oder/und mit anschließenden Auswertungsgesprächen in Klein- und/oder Großgruppe

#### Anhang: Körperwahrnehmungsübungen – Massagen

##### A 1 Wettermassage

- Alter: ab Grundschule
- Gruppengröße: beliebig (mind. 7 - 8 Personen, damit ein ausreichender Kreis gebildet werden kann – bei weniger Personen als Partnerübung mit wechselnden Rollen durchzuführen)
- Dauer: 5 – 10 Min.
- Material: keines
- Ort: ruhige Atmosphäre
- Einsetzbar zur Entspannung zwischendrin, als Stunden- oder Themeneinstieg, als Abschluss
- Spieltempo: ruhig bis lebhaft
  
- Anleitung:

Kreis hintereinander stehend oder sitzend bilden, so dass jede Person bequem den Rücken der vor ihr stehenden Person mit den Händen berühren kann – die Anleitungsperson ist ebenfalls im Kreis und begleitet die Wettermassage mit der Erzählung:

  - „Wolken ziehen auf“ – reiben mit der flachen Hand über Schulter, Rücken und Nacken
  - „Es beginnt zu tröpfeln“ – leichtes Klopfen mit den Fingerspitzen
  - „Erste dicke Tropfen fallen“ – festeres Klopfen mit den Fingerspitzen
  - „Es regnet heftiger“ – schnelleres Klopfen mit den Fingerspitzen und Knöcheln
  - „Da, ein Blitz!“ – schnelles Reiben mit den Fingerspitzen in einer Zickzacklinie von oben nach unten
  - „Und der Donner folgt gleich hinterher“ – klopfen mit der Faust (Blitz, Donner und Regen können mehrfach wiederholt werden)
  - „Das Gewitter zieht langsam ab“ – schwächere Zick-Zack-Linien, leichtes Klopfen mit den Knöcheln
  - „Der Regen lässt nach“ – leichtes Klopfen mit den Fingerspitzen
  - „Jetzt hört er schon fast ganz auf“ – kaum spürbares Klopfen mit den Fingerspitzen
  - „Die Wolken ziehen ab, die Sonne kommt heraus“ – ausstreichende Bewegung mit den Handflächen.

(Die Anleitung sollte darauf achten, dass das Klopfen nicht in zu heftiges, schmerzhaftes Schlagen ausartet – entweder vorher die einzelnen Bewegungen üben oder das Gewitter abklingen lassen.)



## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

#### A 2 Zoobesuch-Massage

Sie kann als Variation der Wettermassage gemacht werden.

Die Anleitung führt durch einen Zoobesuch, bei dem man an den verschiedensten Tieren vorbeikommt: z.B. Elefant (festes Klopfen), Wiesel (kleine, flinke Bewegungen), Schlange (mit Arm über Rücken schlängeln), Känguru (mit beiden Händen das Hüpfen nachahmen), Flamingo (stelzende Bewegung mit den Fingern), Löwenmutter schleckt ihr Junges ab (Ausstreichen zum Schluss der Massage)

#### A 3 Rosinenkuchen backen – Massage-Spiel

- Alter: ab Grundschule
- Gruppengröße: insgesamt beliebig – pro Spielgruppe 3 Personen
- Dauer: 5 – 10 Min. pro Durchgang!
- Material: Unterlage zum Liegen
- Ort: gemütlicher Raum mit Teppichboden oder Liegeunterlagen
- Einsetzbar zur Entspannung zwischendrin, als Stunden- oder Themeneinstieg, als Abschluss
- Spieltempo: lebhaft
  
- Anleitung:
  - Zwei setzen sich am Boden links und rechts von einem Dritten, der auf dem Bauch in ihrer Mitte liegt
  - Die Spielanleitung erzählt die Geschichte wie man einen guten Rosinenkuchen backt und die beiden Spieler massieren die liegende Person so, als würden sie den Kuchen backen:
    - „Erst wird der Küchentisch abgewischt“ – über den Körper streichen
    - „Dann Mehl darauf streuen“ – mit den Fingerspitzen zart klopfen
    - „Das Mehl auf der Arbeitsfläche gut verteilen“ – mit den Fingern über den Rücken streichen
    - „Jetzt wird der Teig geknetet“ – Zeit lassen zum Rückenkneten
    - „Und nun wird der Teig mit dem Nudelholz ausgerollt“ – streichende Bewegungen
    - „Die Rosinen werden einzeln in den Teig gedrückt“ – Druckbewegungen mit einzelnen Fingern
    - „Anschließend kommt der Teig in den Ofen und wird gebacken“ – Hände auflegen, nach kurzem Verweilen die Stelle wechseln und den Körper so wärmen
    - Wenn der erste Rosinenkuchen fertiggebacken ist, wird mit Rollenwechsel der zweite und dritte gebacken!



## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

#### A 4 Mumie aufwecken – Deckenmassage

- Alter: ab Grundschule
- Gruppengröße: insgesamt beliebig – pro Spielgruppe 3 Personen
- Dauer: 5 – 10 Min. pro Durchgang!
- Material: Unterlage zum Liegen und pro Spielgruppe eine Decke
- Ort: gemütlicher Raum mit Teppichboden oder Liegeunterlagen
- Einsetzbar zur Entspannung zwischendrin, als Stunden- oder Themeneinstieg, als Abschluss
- Spieltempo: ruhig bis lebhaft
  
- Anleitung:
  - Eine Person der Dreiergruppe legt sich in die Decke eingewickelt auf den Boden (je nach eigener Vorliebe auf den Bauch oder den Rücken) und schließt die Augen.
  - Die beiden anderen spielen Archäologen, die eine Mumie gefunden haben. Sie versuchen, durch eine vorsichtige und immer kräftiger werdende Massage die Mumie aufzuwecken.
  - Anschließend Rollenwechsel

#### A 5 „Oh, wie wohl ist mir!“

- Alter: ab Grundschule
- Gruppengröße: insgesamt beliebig
- Dauer: 20 - 30 Min.
- Material: Kiste mit unterschiedlichen Materialien wie z.B. Wolle, Samt, Felle, Federn, Seide, Holz, Schwamm, Bürsten, Pinsel, Watte;  
evtl. Unterlage zum Liegen;  
evtl. Hintergrundmusik
- Ort: evtl. gemütlicher Raum mit Teppichboden oder Liegeunterlagen
- Einsetzbar zur Entspannung zwischendrin, als Stunden- oder Themeneinstieg, als Abschluss
- Spieltempo: ruhig
  
- Anleitung:
  - Spielpaare bilden, die sich im Raum verteilt hinsetzen oder einen Platz aussuchen, an dem sich die eine Person hinlegt und die andere neben ihr am Boden sitzen kann
  - Die nicht liegende Person sucht sich aus der von der Spielleitung bereitgestellten Materialkiste ein paar Dinge aus
  - Die liegende Person wird damit am Arm, Gesicht etc. berührt, gestreichelt (zart oder auch fester)



## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

- Sie soll herausfinden, um welche Materialien oder Gegenstände es sich jeweils handeln könnte, nach was es sich anfühlt
- Es können auch mehrmals Gegenstände, Materialien aus der Kiste geholt werden
- Anschließend Rollentausch
- Je nach Alter der SpielerInnen und nach Spielintention evtl. anschließend Auswertungsgespräch im Spielpaar oder Vierergruppe und im Plenum . Mögliche Auswertungsfragen: „Welche Berührung/welches Material/welche berührte Körperstelle war besonders angenehm – unangenehm?“, „Wie ging es mir mit der Übung in den beiden Rollen?“

### A 6 Baumübung

- Alter: ab Grundschule
- Gruppengröße: beliebig
- Dauer: ca. 10 Min.
- Material: ruhige aber bewegte Hintergrundmusik und Player
- Ort: beliebig – gemütliche Atmosphäre von Vorteil
- Einsetzbar zur Entspannung zwischendrin, als Stunden- oder Themeneinstieg, als Abschluss
- Spieltempo: ruhig
- Anleitung:
  - Ausgangsstellung:
    - Lockeres, angenehmes Stehen im Raum verteilt – nicht zu eng, so dass für jeden ein Bewegungsspielraum bleibt
    - Beine hüftbreit
    - Knie locker, durchlässig, beweglich
  - gesprochene Begleitung:

Nimm den Kontakt Deiner Füße zum Boden wahr – wie Dein Körper durch die Füße hindurch sein Gewicht in den Boden abgibt...

Stell Dir vor: unter Deinen Füßen wachsen Wurzeln in den Boden – sie können tief hinunter in die Erde wachsen oder sich auch breit verästelnd. Es können kräftige Wurzeln sein oder auch zarte. (Pause)

Du kannst Dir die Beschaffenheit und Farbe Deiner Wurzeln genauer vorstellen – wobei dies nicht biologisch richtig sein muss – Du kannst z.B. auch blaue, gelbe und bunte Wurzeln haben. (Pause)

Wenn Du das Bild Deiner Wurzeln deutlich vor Augen hast, wanderst Du nach oben in den Baumstamm, d.h. in Deine Beine und Deinen ganzen Körper und lässt diesen Stamm ein wenig vom Wind bewegen, so dass Du in ein Pendeln und Schwingen rund



[www.Gesundheit-und-Schule.info](http://www.Gesundheit-und-Schule.info)

## Prävention von Ess-Störungen

### U5 Körperwahrnehmungsübungen

um Deinen Stand kommst (Gewicht nach vorne / hinten / rechts / links verlagern und dann kreisen).

Lass die Bewegung mühelos sein und den Atem fließen. Die Arme hängen frei aus den Schultern und der Kopf schwingt locker mit. Du kannst Dir Deinen Kopf als Baumkrone vorstellen, die sich dem Himmel entgegenreckt oder auch Deine Arme als Äste in den Himmel wachsen lassen (Arme bewegen sich leicht zur Musik).

- Abschluss:

Die Bewegung ausklingen lassen, den Nachhall im Körper spüren und mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen.

Schoberth-Bernard, S. – Beratungsstelle für Essstörungen – Cinderella e.V. München:  
[www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de](http://www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de) (Übungen)