

# M3 Anleitung Körperreise

## Mein Körperbild

Begleitet mit Text und Musik machen die Konfis eine Reise durch den Körper und werden eingeladen, sich zu Körperteilen Farben, Formen und Strukturen vorzustellen.

*Nachdem wir uns mit der Vielfalt der Körper beschäftigt haben, wollen wir jetzt noch einmal auf unsere eigenen Körper blicken. Dafür lade ich euch zu einer Reise durch euren Körper ein. Für diese Reise dürft ihr es euch zunächst einmal bequem machen. Sucht euch einen Platz im Raum und legt oder setzt euch gemütlich hin, damit ihr in den nächsten 20 Minuten gut dort sein könnt.*

*Nimm dir Zeit dich gut einzurichten auf deinem Platz, den du gewählt hast. Vielleicht magst du deine Augen schließen oder du suchst dir einen Punkt, wo du hinschauen kannst, es ist nicht die Zeit, um andere zu beobachten, es ist deine Zeit. Atme ein- oder zweimal tief ein und aus.*

*Wenn du deine Aufmerksamkeit etwas zu dir nimmst und deinen Körper spürst, wie er da so sitzt, angelehnt oder liegend wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Was nimmst du wahr? Sind sie kalt, warm, genau richtig? Kannst du dich erinnern, an den letzten Sommer, Winter, deine Füße im Sand, über Kiesel laufen, im Schnee, im Wasser, in zu engen Schuhen... Deine Füße tragen dich durch den ganzen Tag, schon viele Jahre. Wenn du dich erinnerst, wer hat deine Füße gestreichelt oder gekitzelt? Vielleicht gibt es Verletzungen, die du noch spüren kannst?*

*Wenn du jetzt hin spürst, wie fühlen sich die Füße an, kannst du dir eine Farbe für deine Füße vorstellen? Haben beide Füße die gleiche Farbe oder Form? Wie spürst du deine Knöchel? Wie fühlt sich ihre Beweglichkeit an? Gibt es eine Farbe oder Form, die dir in den Sinn kommt?*

*Und wie ist es, wenn du weiter hoch wanderst mit der Aufmerksamkeit, zu deinen Waden, wie fühlen sie sich an? Was verbindest du mit deinen Waden? Findest du sie schön oder zu dick oder gerade richtig? Welche Farbe oder Form haben deine Waden? Und weiter mit der Aufmerksamkeit zu den Schienbeinen und Knien. Was haben sie erlebt? Gibt es Verletzungen vom Sport?*

*Und wie sind deine Oberschenkel? Sind deine Beine kraftvoll oder eher wackelig? Dünn oder stark? Kannst du deinen Beinen eine Farbe geben? Sind beide Beine gleich oder doch auch unterschiedlich? Alles ist möglich. Deine Beine tragen dich durch die Welt.*

*Und wenn du weiter gehst mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch, wie erlebst du deinen Bauch? Kannst du ihn spüren, vielleicht knurrt er oder gurgelt, arbeitet noch mit deiner letzten Mahlzeit. Ist dein Bauch weich oder hart, trainiert oder untrainiert? Welche Formen und Farben kann dein Bauch haben?*

# M3 Anleitung Körperreise

*Und wenn du wieder weiter wanderst mit deiner Aufmerksamkeit zur Rückseite deines Körpers, deinem Rücken, deiner Wirbelsäule, was kannst du jetzt gerade spüren? Vielleicht eine Lehne im Rücken, ein Kissen oder frei sitzend. Ist dein Rücken warm? Kannst du deine Wirbelsäule spüren? Sie macht, dass wir aufrecht durch die Welt gehen können. Wenn du dir deine Wirbelsäule vorstellst, welche Form oder Farbe hat sie? Es ist nicht wichtig, ob das, was du dir gerade vorstellst auch anatomisch richtig ist. Vielleicht siehst du deine Wirbelsäule als Stab, Ast, Spirale, Pflanze oder wie ein Vogel, alles ist möglich.*

*Spüre die Lungenflügel. Atme tief ein und spüre, wie deine Lungenflügel weit werden. Welche Luft hast du schon eingeatmet? Erinnere dich daran, wie es sich anfühlt kalte Luft einzuatmen und ganz warme Luft. Wo spürst du Enge und wo Weite? Wie sieht es mit deinem Herzraum aus? Wie sieht dein Herz aus? Welche Form oder Farbe kommt dir in den Sinn? Hell, dunkel, glatt, rau? Was hat dein Herz erlebt? Welche Momente sind da gesammelt? Leichtes, Freudiges, Schweres? Wie ist dein Herz? – Mitfühlend, getroffen, verwundet, liebend, freudig? Pulsierend, schlagend, hassend? Was kannst du jetzt gerade fühlen?*

*Und wenn du jetzt wieder mit der Aufmerksamkeit weiter gehst zu deinen Schultern, deinem Nacken, was kannst du wahrnehmen? Sind deine Schultern, dein Nacken weich und beweglich oder eher steif? Spürst du eine Last auf den Schultern oder sind sie ganz leicht? Gibt es Farben oder Formen, die auftauchen?*

*Wenn du weiter spürst, an deinen Schultern, verbunden sind die Arme. Vielleicht kannst du dir vorstellen, deine Arme sind zwei Flügel! An den Armen deine Hände. Vielleicht auch hier der Impuls sie zu bewegen? Welche Farben oder Formen haben deine Arme und Hände?*

*Wenn du wieder weiter gehst, die Arme entlang zurück nach oben, an den Schultern und Nacken entlang zum Hals. Wie fühlt sich dein Hals an? Hast du das Gefühl von Enge oder Weite? Kennst du den Kloß im Hals oder wenn etwas im Hals stecken bleibt, etwas runterschlucken müssen, die Worte kommen nicht raus? Wenn du hinein spürst, wie ist das mit deiner Stimme? Kannst du sie erheben, singen, jubeln, sprechen, jauchzen? Wie empfindest du deine Stimme, eher kraftvoll, leise, bestimmend, klar? Welche Farbe hat dein Hals, deine Stimme?*

*Nehme dein Gesicht wahr, deine Stirn, deine Nase, deine Augen, deinen Mund. Deine Lippen, deine Wangen, deine Ohren und Haare? Da sind viele wichtige Sinne, riechen, schmecken, hören und sehen. Welche Farbe hat dein Kopf, die einzelnen Gesichtspartien? Und dann sind da noch all die Gedanken in deinem Kopf.*

*Weite nun von da aus deine Wahrnehmung auf deinen gesamten Körper aus. Alles ist da. Wie nimmst du dich, deinen Körper jetzt wahr? Wie groß fühlst du dich? Kannst du den gesamten*

# M3 Anleitung Körperreise

*Körper spüren? Gibt es vielleicht irgendwo Stellen, die du nicht wahrnehmen kannst? Wo kannst du Grenzen wahrnehmen? Welche Farbe oder Form hat deine Körpergrenze? Wie sieht dein inneres Bild von deinem gesamten Körper aus? Bunt, wild, klar, deutlich, verspielt, durchscheinend, was auch immer kommt, behalte dieses innere Bild, wenn du langsam wieder hier in die Gruppe, in den Raum mit deiner Aufmerksamkeit zurückkommst. Wenn du deine Augen geschlossen hattest, öffne sie langsam, schau dich im Raum langsam um.*

*Ihr habt jetzt Zeit, euren eigenen Körperumriss zu gestalten. Dafür legt ihr euch auf einen der großen Papierbögen und bittet jemanden, euren Umriss auf das Papier zu zeichnen. Die Teamer\*innen helfen dabei.*

*Wenn ihr euren Umriss habt, könnt ihr nun jede\*r für sich das eigene Körperbild gestalten, anmalen, schreiben, kleben, vielleicht helfen die Farben, Formen und Ideen, die ihr gerade bei der Innenreise sehen und erleben konntet.*

Die Konfis haben ca. 30-40 Minuten Zeit, um ihren Körperumriss Wasserfarben, Kreide, buntem Papier etc. zu gestalten. Die einzelnen Körperbereiche können dabei die Farben, Strukturen und Formen bekommen, die sie sich vorher in der Reise vorgestellt haben oder die sich aus dem Moment ergeben.

Reflexion des Prozesses in Kleingruppen (4-6 Konfis pro Kleingruppe, die Kleingruppen müssen angeleitet sein)

Alle stellen das eigene Bild vor und sagen nur das, was sie von sich erzählen möchten.

Dafür gibt es folgende **Impulsfragen**:

- *Wie ist es dir bei der Reise und dem Gestalten gegangen?*
- *Was ist dir leichtgefallen, was schwer?*
- *Wie geht es dir jetzt, wenn du auf dein Körperbild schaust?*