



2. FASTENSONNTAG

FÜHLEN

Mit unserer Haut fühlen wir. Was können wir in dieser Woche bewusster zu diesem Sinn machen?

- Massiert auch gegenseitig. Zarte Berührungen auf dem Rücken sind gut.
- Spiele ein Tastmemory aus, dieses kannst du dir auch ganz einfach selber machen. Gib verschiedene Gegenstände in einen Stoffsack. Schließe die Augen oder verbinde diese und versuch die Gegenstände nur durch ertasten zu erraten.
- Spüre mit deinen Füßen unterschiedlichen Untergrund. Du kannst dir zu Hause verschiedene Dinge (Decke, Holz, Papier, Polster, Perlen, Schwämme,...) zu einer Taststraße auflegen und vorsichtig darüber gehen. Mit verbundenen Augen ist es oftmals noch spannender.
- Zeichne jemanden, mit deinem Finger, einen Gegenstand auf den Rücken, dieser soll erraten was du „gemalt“ hast. Nun bist du an der Reihe.

FASTENIMPULS:

- Die Feder begleitet dich bei der Federmassage oder der Fantasiereise.
- Lass dich von einem Erwachsenen mit der Feder sanft berühren.
- Suche dir dazu einen gemütlichen Platz und lege dich hin.

- Wenn du es schaffst schließe

deine Augen und achte nur auf die Berührungen, welche nun folgen.

- Ein Erwachsener liest den Text und begleitet diesen mit der Feder.





Federmassage

Ich hab dir eine Feder mitgebracht, sie will dich streicheln – ganz, ganz sacht. *(Das Kind an einer beliebigen Stelle mit der Feder sanft berühren)*

Sie fährt langsam über deine Hand, erst in der Mitte – dann am Rand. *(Die Feder fährt erst in der geöffneten Hand mittig hoch und runter, anschließend umkreist die Feder die Hand des Kindes)*

Auch den Arm fährt sie hinauf, hinunter, die kleine Feder ist wirklich munter. *(Die Feder auf dem linken Arm hoch- und runterbewegen, anschließend auf dem rechten Arm)*

Auch dein Bein will sie berühren, kannst du sie dort spüren? *(Die Feder berührt ganz sacht erst das linke Bein und fährt dabei wieder hoch und runter, anschließend wird die Bewegung auf dem rechten Bein wiederholt)*

Nun kitzelt sie den großen Zeh, das kribbelt, tut jedoch nicht weh. *(Mit der Feder erst den linken großen Zeh berühren, anschließend den rechten großen Zeh)*

Sie überlegt: Wo war ich denn noch nicht? Ah, richtig! Ich muss noch zum Gesicht! *(Mit der Feder erst ganz sanft die Stirn berühren und anschließend das Gesicht umkreisen)*

Jetzt sagt die Feder: „Tschüss, es war nett! Doch jetzt bin ich müde, ich geh zu Bett.“ *(Die Feder langsam aus dem Blickfeld des Kindes verschwinden lassen)*

Fantasiereise

Jetzt stell dir vor, über deinem Gesicht schwebt eine kleine Feder, aber diese hat noch nie ein menschliches Gesicht gesehen.

Vorsichtig kommt sie näher und setzt sich auf deine Haare. Es gefällt ihr, es ist schön warm und gemütlich. Aber so richtig sehen kann sie dort nichts, darum klettert sie weiter. Sie fliegt vorsichtig um deinen Kopf und setzt sich auf dein linkes Auge. Deine Wimpern fühlen sich lange und weich an, vorsichtig streichelt die Feder darüber. Ob das andere Auge genauso ist, denkt sie sich? Sie wechselt zur anderen Seite und streichelt auch hier darüber, und ja es ist genauso weich.

Dann entdeckt sie deine Nase. Vorsichtig krabbelt sie die Nase rauf, bis sie auf der Nasenspitze steht und über alles blicken kann.

Die Feder ist begeistert so spannend und aufregend ist dein Gesicht.

Langsam fliegt sie zu deinen Lippen. Deine Lippen sind auch weich.

Von der streicht sie langsam zu deinem Kinn. Sie versucht dich zu kitzeln.

Dann hüpfte die Feder zu deiner rechten Wange und zieht Kreise. Sie wandert weiter zur linken Wange und zieht auch dort Kreise.

Zum Schluss legt sie sich müde auf deine Stirne und bleibt liegen. Spürst du sie noch?

