

Hände eincremen

- ▶ **Ziel:** Feinfühligkeits-Übung. Diese Übung soll die Reaktionen des Körpers auf feinfühligkeits Aufmerksamkeit spür- und erfahrbar machen.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Material:** Handcreme mit Wohlfühlduft
- ▶ **Dauer:** 10 Minuten

- ▶ **Anleitung:** Bitte definiere für Dich eine Hand A und eine Hand B.

Im ersten Teil wird Hand A zügig von Hand B eingecremt. Ich lade Dich ein, Dich dabei immer wieder umzuschauen, wie die anderen Menschen im Raum diese Übung machen oder Dich für Gegenstände, Bilder im Raum zu interessieren. Nach spätestens 1-2 Minuten bitte ich Dich, das Cremem zu beenden. Nach zwei oder drei Atemzügen bitte ich Dich, dem Gefühl in der Hand A ein Wort zu geben.

Kurze Pause, eventuell die Hände ausschütteln und durchatmen.

Im zweiten Teil wird Hand B von Hand A sanft und behutsam eingecremt. Ich lade Dich ein, an einer für Dich angenehmen Stelle zu beginnen. Ich bitte Dich, Dich für die Rillen, Strukturen und Verbindungen in der Hand zu interessieren. An welchen Stellen fühlt sich sanfter Kontakt angenehm an? An welchen Stellen passt ein festerer Druck oder auch Zug? Mit welchen Kontaktpunkten kann oder will ich berühren –

RESSOURCEN-ÜBUNG

Hände eincremen

mit den Fingerspitzen, mit dem ganzen Finger, mit der Handkante oder der ganzen Fläche? Welche Berührungsmöglichkeiten gibt es noch – streichen, ziehen, drehen, schieben? Welche eigenen Ideen tauchen auf?
Nach spätestens 1-2 Minuten bitte ich Dich, das Cremen zu beenden. Nach zwei oder drei Atemzügen bitte ich Dich, auch dem Gefühl in der Hand B ein Wort zu geben.

Am Ende der Übung lade ich Dich ein, die eigenen Füße zu spüren, bewusst den ganzen Körper zu spüren und eigenen Bewegungsbedürfnissen wie Dich zu räkeln, strecken, dehnen oder ausschütteln Raum zu geben.