



WO FÜHLT SICH DAS AN?

Emotionen im Körper entdecken & sichtbar machen

Ziel der Übung

Kinder spüren oft sehr genau, wo Gefühle in ihrem Körper sitzen – aber es fehlt ihnen die Sprache dafür.
Diese Übung hilft, Emotionen zu lokalisieren, zu verbildlichen und ins Gespräch zu bringen.

Sie fördert:

- Selbstwahrnehmung
- emotionales Vokabular
- achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper

Hintergrund

Gefühle sind nicht nur Gedanken – sie zeigen sich auch im Körper: Kloß im Hals, Bauchweh, Herzklopfen, Wut im Bauch. Diese Reaktionen sind psychosomatisch normal – und oft ein erster Zugang zur Gefühlswelt.

Die Übung nutzt genau das:

„Wo im Körper spürst du das Gefühl – und wie sieht es dort aus?“

Einsatzmöglichkeiten

In der Gruppe:

z. B. im Morgenkreis, im Sachunterricht, in einer Projektwoche zum Thema Gefühle

Im Einzelgespräch:

z. B. in Beratung, Schulsozialarbeit oder beim emotionalen Check-in

... Einleitung

So könntest du die Übung einleiten:

„Manchmal spüren wir ein Gefühl ganz deutlich im Körper – zum Beispiel wenn der Bauch kribbelt oder das Herz ganz schnell schlägt. Heute wollen wir mal herausfinden, wo in unserem Körper Gefühle wohnen.“

Ablauf

1. GEFÜHL WÄHLEN

Sage: „Denk an ein Gefühl, dass du heute (oder letzte Woche) hattest. Vielleicht warst du fröhlich, traurig, wütend, nervös ...“

2. IM KÖRPER SUCHEN

Leitfragen:

- „Wo im Körper hast du das gespürt?“
- „War es eher leicht oder schwer?“
- „Hat es gekribbelt oder gedrückt?“

→ Die Kinder malen dort im Körperbild eine Farbe oder Form hin.

3. GEFÜHL GESTALTEN

Ergänzende Fragen:

- „Welche Farbe hat das Gefühl?“
- „Welche Form? Groß, klein, rund, eckig?“
- „Bewegt es sich?“
- „Wenn das Gefühl sprechen könnte – was würde es sagen?“ → Hier kann eine kleine Sprechblase gemalt oder geschrieben werden.

Material

- Ausmalbild eines Körpers (findest du auf Seite 2)
- Buntstifte, Wachsmaler, evtl. Klebezettel
- Optional: Sprechblasen-Vorlage oder leeres Blatt für eigene Gedanken

Abschlussimpuls

Gemeinsam oder einzeln:

„Gefühle sind nicht immer leicht – aber sie wollen gesehen werden. Wenn wir wissen, wo sie sitzen, können wir besser mit ihnen umgehen.“

WO FÜHLT SICH DAS AN?

Emotionen im Körper entdecken & sichtbar machen

