

# Bauchgefühl



Stell dir vor, du machst eine Reise in dein Inneres und du hast wirklich Hunger. Schreibe oder male auf, was du empfindest.

- 1 Jeder sitzt an seinem Platz, ganz entspannt. Wie fühlst du dich? Ein bisschen müde? Hungrig? Schlecht gelaunt?

.....

- 2 Gehe mit deinen Gedanken auf die Reise in deinen Bauch. Wie fühlt er sich an? Hörst du Geräusche? Bewegt sich was? Tut er weh? Ist er hohl? Oder was sonst?

.....

- 3 Packe dein Pausenbrot aus. Noch nicht essen: Rieche nur daran. Was passiert in deinem Mund? Woran könnte das liegen?

.....

- 4 Nun isst du ganz genießerisch einen Happen. Kaue dabei ganz langsam und konzentriert. Was fühlst du dabei? Schmeckt es dir? Was sagt dein Bauch?

.....

- 5 Jetzt iss nach und nach genüsslich dein Frühstück auf. Was tut sich in deinem Bauch? Welche Veränderung merkst du?

.....

- 6 Nachdem du alles aufgegessen hast: Wie fühlst du dich? Was sagt dir dein Bauch? Wenn dein Lieblingsgericht jetzt vor dir stehen würde: Würdest du es essen oder nicht?

.....

## Darauf kommt's an!

- Kannst du dich erinnern, wann du zum letzten Mal Hunger hattest?
- Wie fühlt sich Hunger für dich an? Wie fühlt es sich an, wenn du satt bist?



## **Kompetenz:** Die Schüler/innen

- können ihre momentanen Körpersignale bewusst wahrnehmen.
- erleben, dass Hunger stillen den Genuss steigert.



## **Material:**

- Jedes Kind sollte etwas zum Frühstück mitbringen.



## **Zeitaufwand:**

- Die erste oder zweite Schulstunde oder die letzte.



## **Besondere Hinweise:**

- Um die Gefühle Hunger und Sättigung selbst zu erfahren, sollten die Kinder morgens fast nüchtern in die Schule kommen. Deshalb das Frühstück an diesem Morgen auslassen – ein Glas Milch oder Saft ist erlaubt. Dazu im Vorfeld die Eltern informieren. Alternativ die Übung gegen Mittag machen, wenn alle schon wieder hungrig sind.



## **Idee/Varianten:**

- Während der Übung das AB Verdauungsorgane als Folie auflegen. Bezug dazu herstellen.
- Die Kinder nicht selber die AB ausfüllen lassen, sondern die Übung als Meditationsübung anbieten: Alle sitzen auf ihren Plätzen, schließen die Augen, Lehrer(in) oder externe Fachkraft spricht die Texte – ohne Antworten zu provozieren. Erst am Ende der Übung Austausch über die Gefühle und Erfahrungen.
- Statt Pausenbrot andere Speisen verkosten (Kakao, Schokolade...).
- Eine „Gefühlskiste“ zum Thema Hunger und Sättigung in der Klassenrunde anfertigen.
- Körperumrisse des Kindes auf Papier abzeichnen lassen (auf dem Boden liegend) und in den Umriss schreiben, wo was gefühlt wird.



## **Info & Literatur:**

- >AB: Der Weg des Essens (S. 85), Du und das Wasser in dir (S. 87), Mein Auf und Ab am Tag (S. 83), Weißt du eigentlich, was du isst und trinkst? (S. 73), Mein Wunschen (S. 95)
- Siehe Kapitel: Kinderernährung (S. 21-23)