

Udo Kliebisch / Dirk Weyer

Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung

Interaktionsspiele und Infos
für Jugendliche

„Sinnentfaltung heißt, der Welt mit ihren Reizen als Füh-
lender zu begegnen. Nur die Außenwelt zu sehen, ohne sich
dabei der Innenwelt ganz und gar aufzuschließen, führt zu
nichts. Die Außenwelt zu sehen und sich nur etwas dabei
zu denken, sie in Worte zu fassen, um davon zu erzählen,
das ist nur die Hälfte wert. Die Worte müssen schweigen,
das Benennen der Dinge muß enden. Erst in diesem Schwei-
gen kann man den Gefühlen lauschen, die keiner Worte
bedürfen. Die Gefühle sind unsere innere Wahrheit, sie sind
die Sprache der Seele. Ihr sollten wir uns zuneigen. [...] Die
Gefühlswelt, diese subjektive und privateste Welt, ist das
unentdeckte und unerforschte Gebiet, das wirklich große
und bedeutungsvolle Abenteuer des Lebens. Das Abenteuer,
daß ich irgendwo draußen in der Welt suche, das auch
seine Berechtigung hat, ist bedeutungslos, wenn ich mich
dabei nicht auf die Innenwelt meiner Gefühle einlasse.“
(Lauster 1989, 201f.)



Verlag an der Ruhr



0. Zum Umgang mit diesem Buch 4



1. Thema: Selbsterfahrung 8

- 1.0 Einführung 9
- 1.1 Modul: Selbstwahrnehmung 10
- 1.2 Modul: Körpererfahrung 21



2. Thema: Selbstwahrnehmung 32

- 2.0 Einführung 33
- 2.1 Blicke schärfen 35
- 2.2 Düfte 49
- 2.3 Mit den Händen sehen 57
- 2.4 Torball 68
- 2.5 Klang-Farben 73
- 2.6 Trink-Bar 83
- 2.7 Feedback ohne Worte 93
- 2.8 Maße 103
- 2.9 Kalibrieren 112



3. Thema: Körpererfahrung 122

- 3.0 Einführung 123
- 3.1 Fußmassage 126
- 3.2 Massage erleben 133
- 3.3 Muskelentspannung 141
- 3.4 Kopfkino 151
- 3.5 Gefühle tauschen 160
- 3.6 Crunch 171
- 3.7 Magische Hände 180
- 3.8 Atem-Strom 187
- 3.9 Sport-As 193



4. Literaturverzeichnis 203