

Waschanlage

Dauer: 5 Minuten

Spieleranzahl: ab 2 Spielern

Ort: überall im Liegen oder Sitzen

Material: Malerpinsel, Malerrolle, Chiffontuch, Igelball, Putzschwamm, ...

Quelle: z.B.: Beudels; Lensing-Conrady; Beins



Spielbeschreibung:

Die Spieler gehen zu zweit oder zu mehreren zusammen. Ein Spieler legt sich hin oder setzt sich bequem auf den Stuhl. Er stellt das Auto dar, das von dem anderen lackiert, gewaschen und geputzt wird. Dafür werden die bereitstehenden Utensilien genutzt. Der Spieler, der den anderen massiert, muss aufpassen, dass der Lack des Autos nicht verkratzt wird, auch alles trocken gerieben wird etc.

Ältere Spieler und Spieler mit mehr Erfahrung können nach der Massage auch erzählen, was ihnen gut gefallen hat oder was sie nicht so angenehm empfanden. Jüngere brauchen dazu zunächst mehr Unterstützung.

Tipp:

Kindern hilft es dabei achtsam zu sein, indem sie zu Beginn angeleitet und zu langsamem Arbeiten angehalten werden.

EF-Effekt:

Die gegenseitige Massage regt zunächst zur Perspektivenübernahme an, da achtsam miteinander umgegangen werden muss. Dafür nutzen die Kinder ihre kognitive Flexibilität. In Entspannungsphasen wird außerdem die gerichtete Aufmerksamkeit der Kinder, die massiert werden trainiert, welche durch die Berührungen auf das Empfinden des eigenen Körpers gelenkt wird. Die Inhibition ist bei dem Kind gefordert, das den anderen massiert, da es seine Bewegungen ruhig und gleichmäßig steuern und ausführen muss.