



VORBEREITUNG

Legen Sie als Gruppenleitung eine große weiße Fläche aus: Das kann eine Tapetenrolle sein oder ein Laken, möglich sind auch zusammengeklebte Blätter. Sie benötigen zusätzlich verschiedenfarbige Klebepunkte (grün, gelb, rot) und einen dicken Buntstift. Bevorzugt sollte die Methode in geschlechtergetrennten Gruppen durchgeführt werden. Geschlechtergemischte Gruppen sind möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.

ABLAUF

1. Körperumrisse erstellen

In einem ersten Schritt werden die Körperumrisse für jeden Teilnehmenden erstellt. Die Teilnehmenden bilden hierfür Zweiergruppen. Pro Zweiergruppe wird ein Bogen ausgelegt, auf den sich eine Person legt. Die andere Person zeichnet den Körperumriss mit einem Buntstift nach. Danach wird gewechselt. So entstehen zwei individuelle Körperumrisse.

2. Austausch über Berührungen und Körperteile

Wenn alle Umriss fertig sind, wird in der Gesamtgruppe weitergearbeitet. Die verschiedenen Umriss liegen auf dem Boden oder sie können an die Wand gehängt werden. Jede Person bekommt Klebepunkte in den Farben rot, grün und gelb.

Nun können Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden überlegen, welche Körperteile es gibt, die von anderen Menschen berührt werden dürfen. Teilnehmende können diejenigen Körperteile auf ihrem Körperumriss grün markieren, wo es für sie in Ordnung ist, wenn andere sie berühren, z. B. Hände, Schultern, Haare. Welche Körperteile sind gelb – also Körperteile, die nur von bestimmten Menschen oder in bestimmten Situationen angefasst werden dürfen, z. B. beim Sport, Arztbesuch, Friseur oder im öffentlichen Verkehr? Körperteile, bei denen Berührung als unangenehm empfunden werden und die niemand berühren darf, werden rot markiert.

3. Schritt: Auswertung Gesamtgruppe

Wenn die Körperteile auf den Umrissen definitiv markiert sind, werten Sie die Übung mit den Teilnehmenden aus. Folgende Fragen können die Auswertung begleiten:

- Wie unterscheiden sich die persönlichen Grenzen?
- Welche Unterschiede gibt es in der Gruppe hinsichtlich angenehmen und unangenehmen Körperstellen?
- Wie erklären sich die Teilnehmenden diese Unterschiede?
- Verändert sich etwas in der Bewertung, wenn sich die Person oder die Situation verändert, (beispielsweise bekannte oder unbekannte Person, öffentlicher Verkehr, medizinische Behandlung)?
- Wenn ja, weshalb?

Es wird Körperstellen geben, die für manche grün, gelb oder rot sind. Niemand anderes als die befragte Person kann beurteilen, wie sie ihr individuelles Körperempfinden beschreibt. Das eigene Gefühl ist richtig. Nur in Ausnahmefällen, wie zum Beispiel bei einer medizinischen Behandlung, kann es sein, dass das medizinische Personal Körperstellen berühren muss, für die von den Teilnehmenden eine Berührung als unangenehm bezeichnet wird.

Hinweis für die Gruppenleitung:

Wenn Kinder unterschiedlicher Kulturen in der Gruppe sind, kann es sein, dass es kulturelle Unterschiede gibt. So ist es etwa im europäischen Raum üblich, auch Fremden zur Begrüßung die Hand zu geben. In anderen Kulturen kann das anders sein. Besprechen Sie mit der Gruppe diese Unterschiede und erklären Sie sie.



ZIEL

Der eigene Körper und seine individuellen Grenzen liegen im Fokus dieser Methode. Es geht darum, zu erkennen, dass sich Berührungen am eigenen Körper unterschiedlich anfühlen. Die Teilnehmenden sollen individuell erwünschte und unerwünschte Berührungen unterscheiden. Ziel der Übung ist es, die Teilnehmenden in ihrer Fähigkeit zur Gefühlswahrnehmung, Zustimmung und Abgrenzung zu stärken.

ARBEITSFORM

Gruppenarbeit Kleingruppe (3-7),
Gruppenarbeit mittlere Größe (7-16),
Gruppenarbeit Großgruppe (>16)

DAUER

20 Minuten

PHASE



ERARBEITUNG

MATERIAL

- Tapete
- Buntstift
- Klebepunkte in rot, grün und gelb

ENTWICKLUNGSSTUFE



GRUNDSCHULALTER



JUGENDALTER