

Respekt!

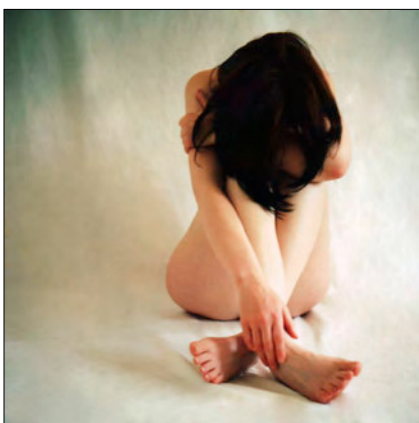
Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt

Wertschätzung, Anerkennung, Achtung, Respekt – all das sind Sehnsüchte, die jeder und jede von uns kennt. Wenn du dir die Musikbranche anschaust, wirst du feststellen, dass Respekt neben der Liebe ein besonders häufig besungener Wunsch ist. Pink, Aretha Franklin, Erasure und viele mehr – alle können ein Lied davon singen.

Viele Kinder und Jugendliche machen in einer oft gewaltsamen Welt eine andere Erfahrung. Sie erleben, dass ihre Grenzen nicht respektiert werden, dass Machtverhältnisse ausgenutzt werden und dass es Ungerechtigkeiten gibt.

Gewalt kann in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen vielfältig sein. Es wird unterschieden zwischen körperlicher, psychischer, sexualisierter sowie struktureller Gewalt* und Vernachlässigung. Doch diese Gewalt erleben nicht nur Kinder und Jugendliche. Wir alle sind von dieser vielschichtigen Gewalt betroffen – mehr oder weniger.

Das Modul »Respekt« widmet sich der sexualisierten Gewalt und will versuchen, Ängste zu nehmen und Sensibilitäten zu schaffen.



* Unter struktureller Gewalt wird Gewalt verstanden, die nicht konkret von Personen ausgeht, sondern in der Struktur einer Organisation, Einstellungen, Werten oder Normen begründet ist.

Präventionsmodelle:

Empowerment

Mädchen und Jungen werden über die Formen der sexualisierten Gewalt informiert und befähigt, sich gegen diese zur Wehr zu setzen. Hierbei geht es um die Stärkung der Mädchen und Jungen verbunden mit einer großen Eigenverantwortung. Die Mädchen und Jungen selbst sind verantwortlich, sich erfolgreich zur Wehr zu setzen. Die Erfahrung jedoch zeigt, dass es gerade im Bereich Missbrauch nicht ausreicht, Kinder und Jugendliche stark zu machen. Ein ausreichend wirksamer Schutz der Kinder und Jugendlichen kann so nicht erreicht werden.

Protect

Dieser Ansatz hat einen Perspektivwechsel in der Präventionsarbeit eingeleitet. Jetzt sind es nicht mehr die Kinder und Jugendlichen allein, die die Verantwortung tragen. Der Protect-Ansatz nimmt die Erwachsenen in die Pflicht. Sie sind gefordert, aufmerksam zu sein und verantwortungsvoll zu handeln. Nicht die Kinder müssen sich selbst schützen. Sie erfahren vielmehr, Schutz durch aufmerksame und sensibilisierte Erwachsene. Unterstützt wird dieses Modell durch eine gezielte Stärkung von Kindern und Jugendlichen.

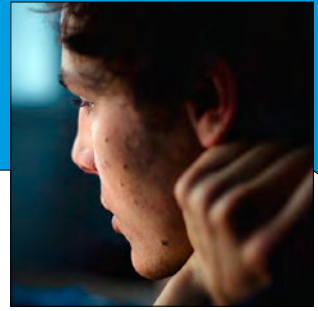
»Es gehört zum Alltag von Kindern und Jugendlichen, jeden Alters und Geschlechts, jeder Herkunft und Schichtzugehörigkeit, dass sie Opfer von sexueller Gewalt werden können, und wir alle sind bewusst oder unbewusst mit Opfern in Kontakt. Manche dieser Opfer benötigen Unterstützung und Hilfe von uns. Und viele Kinder und Jugendliche könnten vielleicht vor sexueller Gewalt geschützt werden, wenn Erwachsene sich auch in dieser Hinsicht ihrer Verantwortung bewusst wären.« So formuliert es der Bayerische Jugendring in der Einleitung zu dem Baustein 1 seines Projektes »PräTect«.

Dieser Satz rüttelt auf, zeigt Realitäten und spricht uns Verantwortung zu. Jede und jeder kann Opfer werden, jede und jeder kennt – bewusst oder unbewusst – Opfer, und jede und jeder kann helfen, dass Kindern und Jugendlichen kein Unrecht geschieht, sondern ihnen mit Respekt begegnet wird.

Und das tut die KJG tagtäglich. In unseren Grundlagen und Zielen können wir lesen: *»Mit ihrem Engagement steht die KJG ein für eine demokratische, gleichberechtigte und solidarische Gesellschaft und Kirche. Sie wendet sich gegen jede Art der Ausgrenzung und Unterdrückung von Menschen.«* Unsere Gruppenarbeit ist geprägt von Mitbestimmung, Demokratie und Eigenständig-

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt



keit. Hier werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu selbst denkenden und handelnden Menschen befähigt. Gruppenleiter oder Gruppenleiterinnen müssen nicht bei Null anfangen, denn sie unternehmen bereits viel dafür, Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen zu geben.

In der Arbeitshilfe, die der Bayrische Jugendring zum Thema »Prävention von sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit« herausgegeben hat, steht, dass sexuelle Gewalt als individuelle, alters- und geschlechtsabhängige Grenzverletzung verstanden wird. Sie beinhaltet alle sexuellen Handlungen, die an oder vor Kindern oder Jugendlichen entweder gegen deren Willen vorgenommen werden oder der die Heranwachsenden aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht zustimmen können. Die Täter und Täterinnen nutzen ihre Machtposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten der Heranwachsenden zu befriedigen.* Diese Definition ist ein anerkannter Versuch, das breite Feld des Missbrauchs zu definieren und es verständlicher zu machen.

Doch dieses Modul will mehr, als vor sexueller Gewalt im obigen Sinne zu schützen. Denn sexualisierte Gewalt beginnt bereits viel früher. Da geht es um die scheinbar kleinen und unwichtigen Dinge wie sexistische Worte, ungewollte Berührungen, dumme Sprüche und eine sexuell aufgeladene Stimmung, die persönliche Grenzen überschreiten kann. Es geht darum, diese alltäglichen Situationen zu verhindern. So kann Opfern signalisiert werden: »Hier wirst du Hilfe und Schutz bekommen. Hier wirst du verstanden. Hier musst du kein Geheimnis haben.« Werden die vermeintlich unspektakulären, kleineren Grenzüberschreitungen nicht beachtet, bewerten Täter und Täterinnen dies als Signal, dass es okay sei, mal die Grenzen zu überschreiten, dass es anerkannt sei, sexistische Sprüche zu äußern und dass kein Widerspruch folgen wird.

Richtig verstandene Prävention setzt an vielen Stellen an. Es geht darum, Kinder und Jugendliche stark zu machen. Es geht aber auch darum, eigene Strukturen, eigene Erfahrungen und das eigene Handeln zu überprüfen. Und vor allem geht es darum, Anwälte und Anwältinnen von Kindern und Jugendlichen zu sein, deren Bedürfnisse zu erkennen und wertzuschätzen und ihnen einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sie sich frei von Angst und Übergriffen entfalten können.

Mit diesen Bemühungen ist niemand alleine. Viele unterschiedliche Institutionen tragen Sorge dafür, dass die Rechte von Kindern und Jugendlichen geachtet werden. In vielen Städten

*Angelehnt an: Bange/Deegener (1996). Sexueller Missbrauch an Kindern, Weinheim

und Gemeinden gibt es Beratungsstellen zu sexualisierter Gewalt. Hier arbeiten kompetente Frauen und Männer, die mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dinge, die Gruppenleiterinnen und -leitern anvertraut werden, oder Vermutungen, die sie haben, müssen nicht alleine bewältigt werden. Es ist nicht die Aufgabe von Leiterinnen und Leitern, die in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, Kinder und Jugendliche aus übergriffigen Familien herauszuholen. Sie können sich an Fachstellen wenden, sich beraten lassen und so gemeinsam das Beste für die Kinder und Jugendlichen erreichen.

Ein paar Hinweise

Die Arbeit zum Thema »sexualisierte Gewalt« ist besonders sensibel. Daher gilt hier in besonderem Maße, bestimmte Situationen zu vermeiden:

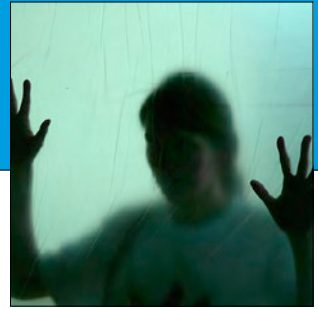
- Einzelne Teilnehmer oder Teilnehmerinnen dürfen in keinem Fall vor der Gruppe bloßgestellt werden; auch Spekulationen wie »der/die wurde doch bestimmt vergewaltigt« haben hier keinen Raum!
- Niemand darf zur Teilnahme an diesem Modul gezwungen werden; will ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin nicht am Modul teilnehmen, sollte keine Rechtfertigung verlangt werden.
- In der Gruppe kann es Betroffene geben; auf diese Möglichkeit muss sich die Leitung vorbereiten und sollte ein eventuelles »Outing« nicht abwürgen, sondern den notwendigen Raum geben. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die Grenzen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht überschritten werden.
- Das Thema benötigt ausreichend Zeit. Wenn es keine Zeit für ein Warming Up und einen vernünftigen Ausstieg gibt, sollte das Thema lieber ganz weggelassen werden.

Das muss auf jeden Fall sein:

- Die Leitung muss sich klar darüber sein, was, wann, wie gemacht wird. Wenn möglich, sollte die Leitung aus zwei oder mehreren Personen bestehen; eine Person in der Leitung sollte ein Auge auf die Stimmung in der Gruppe haben.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen, wenn möglich, im Vorfeld über das Thema informiert sein.
- Die Freiwilligkeit der Teilnahme ist zu betonen.
- Es ist wichtig, einen vertraulichen Rahmen zu schaffen.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen wissen, wo sie weitere Informationen und Unterstützung bekommen können.
- Nach der Einheit sollte in jedem Fall eine längere Pause folgen

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt



und nicht nahtlos mit dem nächsten Thema begonnen werden.

- Es ist wichtig, mindestens eine Methode einzusetzen, die hilft, den Kopf wieder frei zu bekommen und Abstand zu gewinnen.
- Wenn sich jemand der Leitung als Opfer, Täterin oder Täter, Zeuge oder Zeugin anvertraut, dann muss die Leitung nicht sofort die perfekte Antwort wissen. Wichtig ist allerdings, einer/einem Betroffenen nicht das Gefühl zu vermitteln, im Stich gelassen zu werden. Das Angebot für ein Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt hilft in diesem Fall weiter. In der Zwischenzeit kann sich die Leitung informieren oder sich beraten lassen.

Prävention vor sexueller Gewalt

Ein mögliches Präventionswerkzeug gegen sexualisierte Gewalt im Jugendverband ist das Aufstellen und Einhalten eines Verhaltenskodex. Die Landesarbeitsgemeinschaft der KJG in Bayern hat beispielsweise folgenden Verhaltenskodex beschlossen:

Verhaltenskodex für die Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern

Dieser Verhaltenskodex basiert auf der Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Ziel ist der weitestgehende Schutz der Kinder und Jugendlichen vor sexueller Gewalt in jeder Form. Die KJG in Bayern tritt entschieden ein, Mädchen und Jungen vor sexuellen Übergriffen zu schützen und den Zugriff für Täter und Täterinnen in den eigenen Reihen so schwer wie möglich zu machen. Ein Mittel dazu ist die verbindliche Selbstverpflichtung, den folgenden Verhaltenskodex einzuhalten.

Verhaltenskodex der KJG in Bayern

Die Kinder- und Jugendarbeit bietet persönliche Nähe und eine Gemeinschaft, in der Lebensfreude und lustvolles, ganzheitliches Lernen und Handeln Raum finden. Die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen unterstützen wir darin, geschlechtsspezifische Identität, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung zu entwickeln und diese Selbstbestimmung als unverletzlich anzusehen.

Die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen und innerhalb der Teams muss von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen geprägt sein. Wir achten Persönlichkeit und Würde von Kindern und Jugendlichen.

Wir schützen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt.

Wir beziehen gegen sexistisches, diskriminierendes und gewalttätiges verbales oder nonverbales Verhalten aktiv Stellung. Abwertendes Verhalten wird von uns benannt und nicht toleriert.

Wir gestalten die Beziehungen zu den Kindern und Jugendlichen transparent in positiver Zuwendung und gehen verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Individuelle Grenzen der Kinder und Jugendlichen werden von uns unbedingt respektiert. Dies bezieht sich insbesondere auf die Intimsphäre und persönlichen Schamgrenzen von Kindern und Jugendlichen.

Wir bemühen uns, jede Form persönlicher Grenzverletzung bewusst wahr zu nehmen und besprechen diese Situationen offen. Im Konfliktfall ziehen wir (professionelle) fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informieren die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

In unserer Rolle und Funktion als Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Kinder- und Jugendarbeit haben wir eine besondere Vertrauens- und Autoritätsstellung. Jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen ist eine strafbare Handlung mit entsprechenden disziplinarischen und gegebenenfalls strafrechtlichen Folgen.

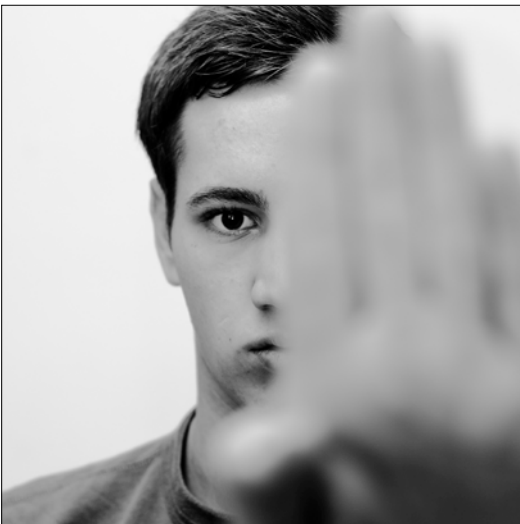
Die Regeln des Verhaltenskodex gelten auch zwischen allen ehrenamtlich Tätigen, hauptberuflich und hauptamtlich Beschäftigten in der Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern. Mit dem Beschluss dieses Verhaltenskodex verpflichten sich die bayerischen KJG Diözesanverbände, konkrete Schritte zu entwickeln, damit in der Kinder- und Jugendarbeit der KJG in Bayern keine Grenzverletzungen, kein sexueller Missbrauch und keine sexuelle Gewalt möglich werden.*

*Beschluss der KJG LAG Bayern, April 2008

Respekt!

Das Modul zur Prävention sexualisierter Gewalt

Kim und Sam	98
Gewaltbarometer	99
Fiktive Fallbeispiele	100
Lass die Finger von mir!	101
Meinen Gefühlen auf der Spur	103
Ja-Nein-Kreis	105
Körperumrisse	106
Losreißen	108
Gegenseitig Gefühle darstellen	109
Sich aus dem Gleichgewicht bringen	110
Kraftnahrung	111
Nähe und Distanz	112
Fantasiereise	114



Kim und Sam



Thema	Wertekonflikte
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Ziel ist es, sich eine eigene Meinung zu bilden, sie zu vertreten und Toleranz gegenüber anderen Meinungen zu entwickeln.
Material	je Teilnehmenden die → Arbeitsblätter 1 und 2 (»Geschichte von Kim und Sam«, »Beliebtheitskala« ab S. 162), Stifte, Flipchart oder Tafel
Gruppe	6–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60 Minuten; für Variation: 90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Geschichte von »Kim und Sam« (Arbeitsblatt 1) wird langsam vorgelesen. Im Anschluss werden Arbeitsblätter 2 ausgeteilt. Von jedem/jeder Teilnehmenden wird die Skala einzeln ausgefüllt. Der/Die Sympathischste kommt auf Platz 1, die Person, deren Verhalten, am wenigsten nachvollziehbar erscheint, auf Platz 5. An der Tafel wird dann per Handzeichen-Abfrage die Summe bei den einzelnen Feldern eingetragen. Danach werden die einzelnen Charaktere und Standpunkte in der Gruppe diskutiert. Daraus entwickelt sich häufig eine Diskussion über Themen wie Liebe, Treue, Eifersucht, Wertmaßstäbe, Verhaltensnormen, Eigen- und Fremdverantwortung. Dabei ist darauf zu achten, möglichst viele Teilnehmenden einzubinden.
Vorbereitung	Arbeitsblätter 1 und 2 kopieren (s. S. 162)
Variation	Bei großen Gruppen kann die Diskussion der Reihenfolge auch in Kleingruppen erfolgen, und im Plenum wird das Gruppenergebnis mit Begründung vorgestellt. Dann findet der Prozess allerdings primär in den Kleingruppen statt. Eine andere Möglichkeit ist, eine Diskussion nach der Methode des Fish-bowls anzuschließen, in der einzelne Personen die Figuren aus der Geschichte repräsentieren und ihre Beweggründe darstellen. Dies kann in Kleingruppen zu den einzelnen Personen aus der Geschichte vorbereitet werden.
Auswertung	Die Geschichte kann den Einstieg bieten, um dann auf eine persönlichere Ebene zu obigen Themen zu wechseln.

Gewaltbarometer

Thema	Einschätzung von Gewalt
»Intensitätsstufe«	niedrig bis mittel
Ziele	Die Teilnehmenden erfahren, dass sexualisierte Gewalt von subjektiven Einschätzungen abhängt.
Material	je Gruppe eine Skala von 1–10 sowie je Teilnehmenden eine Kopie des → Arbeitsblattes (S. 164)
Gruppe	beliebig; für gemischte Gruppen
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es gibt keine »richtigen« oder »falschen« Ergebnisse bei dieser Methode. Es bietet sich an, die Beispiele an die Lebenserfahrung der Gruppe anzupassen. Die Methode eignet sich – nach einem kleinen Warming-Up – gut als erster Einstieg in das Thema. Wichtig ist, dass auch kritische Stimmen zugelassen werden und nicht jede Situation gleich ein schwerwiegender Missbrauchsfall ist; die Wahrnehmung der Situationen ist subjektiv, die Gruppe muss sich nicht einigen.
Vorbereitung	Material für die Untergruppen sortiert bereit legen; genug Raum für geschlechtsgetrennte Arbeit lassen.
Beschreibung	Die Teilnehmenden werden nach Jungen und Mädchen getrennt. Ihre Aufgabe besteht darin, die verschiedenen Situationen (siehe Arbeitsblatt) einzuschätzen: »Ist das sexualisierte Gewalt?«. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, die verschiedenen Situationen auf der Skala entsprechend zu zuordnen. Hierfür notieren sie die Nummer der beschriebenen Situation auf der Skala. Am oberen Ende der Skala, bei eindeutigen, schweren sexuellen Übergriffen, liegt die 10; Situationen, die eher harmlos eingeschätzt werden, werden der 1 zugeordnet. Sind alle Gruppen zu einem Ergebnis gekommen, werden die Skalen verglichen und gemeinsam diskutiert.
Variation	Die Situationen werden nicht an die Gruppen, sondern an die einzelnen Teilnehmenden verteilt; diese sortieren »ihre« Situation zuerst selbst ein und diskutieren dann gruppenintern, ob diese »richtig« liegt. Anschließend geht es weiter wie oben.
Auswertung	In der Diskussion sollte herausgearbeitet werden, dass die eindeutige Einschätzung von Situationen nicht immer möglich ist; es gibt eine große Grauzone.



Fiktive Fallbeispiele



Thema	Einschätzung von Gewalt
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden werden für das Thema sexualisierte Gewalt sensibilisiert und beschäftigen sich mit den unterschiedlichen Ebenen sexualisierter Gewalt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Informationen.
Material	je Teilnehmenden Kopien der einzelnen Szenen (siehe → Vorlagen ab S. 165), Kopien der Kommentare (siehe → Vorlage S. 167), Papier, Stifte
Gruppe	3–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	60–90 Minuten je nach Gruppengröße und Intensität des Austausches
Hinweise für die Leitung	Grundsätzlich sollen die Beispiele vermitteln, dass es nicht darum geht, Zuneigung und Körperkontakt zwischen Kindern/Jugendlichen und Leitung grundsätzlich zu vermeiden. Im Gegenteil, Kinder- und Jugendarbeit soll und darf Spaß machen, sie bietet persönliche Nähe und eine Gemeinschaft, in der Lebensfreude und lustvolles, ganzheitliches Lernen und Handeln Raum finden. In solchen Beziehungen darf körperliche Nähe und Zärtlichkeit unter Achtung der Grenzen beider Seiten vorkommen. Gute Zärtlichkeit stärkt gegen Ausbeutung. Es besteht jedoch die Gefahr, dass Grenzen zu sexuellen Übergriffen beziehungsweise zu sexualisierter Gewalt verwischen und überschritten werden. Ausbeutung geschieht dort, wo Grenzen verwischt werden. Zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen besteht immer ein Gefälle in der sexuellen Entwicklung. Wer seine eigenen sexuellen Bedürfnisse über dieses Gefälle und damit über die Grenzen seines Gegenübers hinweg befriedigt oder zu befriedigen sucht, beutet aus. Es kann auch vorkommen, dass ein Kind weitergehende Zärtlichkeiten sucht, als dies angemessen ist. Indem die Leitung in solchen Situationen klare Grenzen setzt, wirkt sie/er vorbildlich. Deshalb müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kinder- und Jugendarbeit die eigene Sexualität von der Kinder- und Jugendsexualität unterscheiden, die Grenzen der Begegnung spüren und respektieren und ihr pädagogisches Handeln darauf abstimmen.
Quelle	Bayrischer Jugending 2004, S. 74ff
Vorbereitung	Material zusammen stellen.
Beschreibung	Anhand von möglichen Szenen aus dem Alltag der Kinder- und Jugendarbeit sollen die Teilnehmenden herausfinden, in welcher Art und Weise hier sexualisierte Gewalt ausgeübt wird. Es werden Kleingruppen mit je 3–4 Personen gebildet. Jede Gruppe erhält eine oder mehrere Szenen zum Durchlesen. Die Kleingruppe soll herausfinden, in welcher Art und Weise hier sexualisierte Gewalt ausgeübt wird. Anschließend wird die Frage anhand des Kommentars aufgelöst. Es kann sich auch eine weitere Diskussion zum Thema entwickeln.

Lass die Finger von mir!

Thema	Blöde Anmache
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, sich gegen blöde Anmache zu wehren.
Material	keins
Gruppe	7 – 15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	45 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Grundregeln für Rollenspiele sind zu beachten. Sie sind abgedruckt auf S. 82.



Vorbereitung Stuhlkreis mit ausreichend Platz für ein Rollenspiel

Beschreibung Die Teilnehmenden suchen sich einen Partner/eine Partnerin, die/den er/sie gerne mag. In den nächsten 15 Minuten haben die Paare Zeit, sich darüber auszutauschen, was für sie eine blöde Anmache ist, ob sie bereits blöd angemacht wurden und wie sie sich verhalten haben. Im Anschluss entscheiden die Paare, ob sie eine der besprochenen Szenen der Gruppe schildern und sie im Rollenspiel darstellen und bearbeiten möchten.

Die Teilnehmenden kommen zurück in den Stuhl-/Sitzkreis. Die Leitung fragt, welches Paar eine Szene schildern, darstellen und bearbeiten möchte. Nun werden die beiden Freiwilligen von der Leitung aufgefordert, die Szene kurz und möglichst sachlich zu schildern, wie sie sich ereignet hat. Es wird versucht, Beschreibungen von Gefühlen und Interpretationen zu vermeiden. Der Ort und die beteiligten Personen werden benannt. Die Leitung fragt die Gruppe, wer bereit ist, eine Rolle zu übernehmen. Die beiden Freiwilligen verteilen die Rollen.

Die erste Sequenz des Rollenspiels wird von den beiden Freiwilligen aufgestellt, in dem sie den handelnden Personen einen Ort zuweisen und ihre Rolle umreißen. Auch hier werden Gefühle nicht benannt. Die Beschreibung konzentriert sich auf den Ablauf der Ereignisse.

Die Szene wird in der Weise gespielt, wie sie sich ereignet hat und der/die freiwillige Teilnehmende, der/die Situation in der Realität erlebt hat, spielt sich selbst. Die Teilnehmenden, die nicht in das Spiel involviert sind, erhalten den Auftrag genau zu beobachten. Es kann hilfreich sein, den Beobachtenden jeweils eine der rollenspielenden Personen zur Beobachtung vorzugeben.

Ist die Szene zum ersten Mal gespielt worden, befragt die Leitung zunächst die Schauspieler und Schauspielerinnen einzeln, wie sie die Szene aus ihrer Perspektive erlebt haben. Sie fordert sie auf, auch die Gefühle und Interpretationen zu benennen, die zuvor vermieden werden sollten. Danach werden die Beobachtenden befragt: *»Was habt ihr beobachtet? Wie glaubt ihr, haben sich die einzelnen Mitspielerinnen und -spieler in ihrer Rolle gefühlt?«*

→ Weiter geht's auf der nächsten Seite!

Danach wird die Szene insofern aufgelöst, als schließlich der/die freiwillige Teilnehmende, der/die diese Situation selbst erlebt hat, von der Leitung aufgefordert wird, die Szene vorübergehend zu verlassen. Die anderen Rollenspielerinnen und Rollenspieler bleiben in ihrer Position.

Nun wird die Gruppe gefragt, ob sie Ideen hat, wie die Szene hätte anders verlaufen können, wenn sich der-/diejenige, der/die blöd angemacht wurde, anders verhalten hätte. Wird eine Idee eingebracht, so wird die Szene, nun mit einer/einem neuen Freiwilligen, durchgespielt. Es folgt das selbe Prozedere.

1. Rollenspiel
2. Leitung befragt Rollenspielerinnen und -spieler einzeln nach ihren Gefühlen und Interpretationen
3. Leitung befragt Beobachtenden
4. Alternative Handlungsmöglichkeiten werden in der Gruppe besprochen.
5. Erneutes Rollenspiel

Es empfiehlt sich, die Rollenspieler und Rollenspielerinnen darin zu ermutigen, ein Zeichen zu geben, wenn sie ihre Rolle verlassen wollen und ausgewechselt werden möchten. Dann fordert die Leitung denjenigen/diejenige auf, seine/ihre Arme, Beine und Kopf zu schütteln, um so sinnbildlich die Rolle von sich abzuschütteln. Die Methode sollte damit enden, dass der/die betroffene Freiwillige, die die ursprüngliche Szene bereits erlebt hat, die Möglichkeit hat, die verschiedenen Handlungsoptionen aus seiner/ihrer Perspektive zu reflektieren. Möchte er/sie eine Handlungsweise ausprobieren, so sollte er/sie die Möglichkeit dazu erhalten.

Variation

Sollte sich niemand finden, der/die eine erlebte Szene in das Forumtheater einbringen möchte, so kann auch folgende oder eine andere vorgegebene Szene hilfreich sein: Hier können die beiden Geschlechter natürlich auch anders herum dargestellt werden. Sowohl Mädchen als auch Jungen können Opfer beziehungsweise Täter oder Täterinnen sein.

Disco

Vorgabe für die im Rollenspiel dargestellten Jungen:

Es ist Samstagabend. Du bist mit ein paar Freunden in der Disco. Ihr steht an der Theke und müstert die Mädchen. Zum Tanzen habt ihr euch nicht auffinden können. Da kommt ein Mädchen auf euch zu und will sich ein Getränk bestellen. Ihr macht euch einen »Spaß« mit ihr und drängt euch so an die Theke, dass sie nicht herankommt. Schließlich lasst ihr sie doch durch, aber so, dass sie gerade eben zwischen zweien von euch durch passt. Ihr versucht sie anzumachen.

Vorgabe für das im Rollenspiel dargestellte Mädchen:

Es ist Samstagabend. Du bist in einer Disco und hast schon lange getanzt. Du hast einen Mordsdurst und willst dir an der Theke eine eiskalte Limo bestellen. Das gelingt dir aber nicht, weil dich ein paar Jungen bedrängen und dich nicht an die Theke lassen. Schließlich lassen sie dich doch durch, aber so, dass du gerade zwischen zweien hindurch passt. Sie machen dich an.

Meinen Gefühlen auf der Spur

Thema	Körper und Gefühle
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	In dieser Methode werden vielfältige Gefühle mit dem Körper zum Ausdruck gebracht. Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden ihrer Gefühle bewusst werden, sich an sie erinnern und ihnen nachspüren.
Material	keins
Gruppe	4–30 Teilnehmende; für geschlechtergetrennte Gruppen; auch geschlechtergemischt möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.
Dauer	60 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Übung darf nicht gesprochen werden. Es empfiehlt sich, dies zu Beginn zu betonen. Störungen von außen sollten vermieden werden. Bei dieser Übung bewegen sich die Teilnehmenden viel.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S. 54
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Folgender Text kann zur Anleitung der Übung vorgelesen werden. Zwischen den einzelnen Aufforderungen empfiehlt es sich, der/den Teilnehmenden genügend Zeit zu geben:</p> <p><i>»Verteilt euch gleichmäßig im Raum.</i></p> <p><i>Geh in deinem Tempo, finde deinen eigenen Rhythmus.</i></p> <p><i>Jetzt gehe behäbig. Nun werde schneller, noch schneller. Gehe mit der Geschwindigkeit, die du halten kannst.</i></p> <p><i>Gehe kreuz und quer durch den Raum. Nutze auch die Raumecken.</i></p> <p><i>Gehe vorwärts. Gehe rückwärts. Schau auch beim Rückwärtsgehen nach vorne.</i></p> <p><i>Gehe seitwärts. Probiere verschiedene Gehrichtungen aus. Verändere dein Tempo.</i></p> <p><i>Nutze jetzt verschiedene Gangarten: Hüpfen, Schleichen, Schreiten, Kriechen, Stolpern, Rennen.</i></p>



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Laufe jetzt wieder in deinem Tempo und in deinem Rhythmus durch den Raum und nehme wahr, welche der Erinnerungen, Empfindungen im nächsten Teil der Übung auftauchen. Versuche mit deinem Gang, mit deinem ganzen Körper auszudrücken:

Du langweilst dich.

Du fühlst dich schwach und krank.

Du bist ängstlich.

Du bist im Stress/in Eile.

Du bist wütend.

Jemand hat dir gesagt, dass du leise sein musst.

Du bist schuldbewusst.

Du gehst nachts durch die Dunkelheit.

Du wirst verfolgt.

Du fühlst dich stark.«

Es ist sinnvoll, nach jedem Gefühl die Anweisung zu geben:

»Und nun schüttelst du (zum Beispiel) die Angst ab. Schüttel' Arme, Beine, Kopf, um alles fallen zu lassen.«

Auswertung

Die Auswertung findet in Kleingruppen statt. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- *Was hat mir Spaß gemacht?*
- *An welche Bilder, an welche Situationen habe ich mich erinnert?*
- *Was ist mir schwer gefallen?*
- *Wie geht es mir jetzt?*

Ja-Nein-Kreis

Thema	»Ja«- oder »Nein«-Sagen
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Die Teilnehmenden sagen bewusst »Ja« oder »Nein« und unterstützen das nonverbal.
Gruppe	6–16 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Teilnehmenden sollen das, was sie sagen auch nonverbal deutlich machen. Das bedeutet, dass ein »Nein« nicht von einem Lächeln begleitet werden kann.
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Die Leitung beginnt mit einem »Ja« zur rechten oder linken Person neben sich. Das »Ja« wird unterstützt durch eine offene Hand-/Armbewegung und ein freundliches Gesicht. Die Person kann das »Ja« weitergeben oder mit einem »Nein« antworten, das von der dazu stimmigen Körperhaltung und Mimik begleitet wird.
Auswertung	Leitfragen können sein: <ul style="list-style-type: none"> · Welche nonverbale Kommunikation habe ich gesehen? · Wann entsprechen Mimik und Gestik dem gesprochenen Wort? · In welchen Situationen kann mir eine bewusste nonverbale Kommunikation hilfreich sein?



Körperumrisse



Thema	Körper, Grenzen
»Intensitätsstufe«	hoch
Ziele	Auseinandersetzung mit dem Körper und den persönlichen Grenzen
Material	je Teilnehmenden einen 1,70 m bis 2,00 m langen Bogen Packpapier, Stifte, Pinsel und Farben
Gruppe	4–20 Teilnehmende (Die Gruppe muss sich zu Paaren zusammenfinden können.); für geschlechtergetrennte Gruppen; auch geschlechtergemischt möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.
Dauer	je nach Gruppengröße: 90 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode bearbeitet teilweise sehr persönliche Fragestellungen. Reale Verletzungen können thematisiert werden. Eine vertraute und wohlwollende Atmosphäre innerhalb der Gruppe ist Voraussetzung. Es empfiehlt sich, den Teilnehmenden vor der Übung deutlich zu machen, dass ihr persönliches Empfinden im Mittelpunkt steht und dass es dementsprechend nichts Richtiges und nichts Falsches gibt. Eigene Empfindungen werden nicht durch andere bewertet. Falls die Gruppenregeln noch nicht bearbeitet wurden, kann es auch sinnvoll sein, sie im Vorfeld zu thematisieren.
Quelle	Bayrischer Jugending 2004, S. 54
Vorbereitung	Material zusammen stellen.
Beschreibung	<i>Mein Körperbild</i> Die Teilnehmenden bilden Zweiergruppen. Pro Zweiergruppe wird zunächst ein Bogen Packpapier ausgelegt, auf das sich eine Person legt. Der Partner/die Partnerin zeichnet den Körperumriss nach. Danach wird gewechselt, so dass jeder und jede seinen/ihren eigenen Körperumriss auf Papier hat. Nun werden diese mit Bildern und Symbolen oder abstrakt mit Farben (etwa helle Farben für positive Gefühle, dunkle für negative) bemalt oder beschriftet. Gedanken, Fantasien und Gefühle können zum Ausdruck gebracht werden. Hilfreich kann es sein, Fragestellungen vorzugeben wie zum

Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Beispiel: Was mag ich? Was mag ich nicht? Was gefällt mir an mir? Wie möchte ich gerne aussehen? Wie sah ich vor zwei Jahren aus? Was mögen andere an mir?

Variation 1

Das mag ich an anderen und das nicht

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, in ihre Körperumrisse die Antworten auf folgende Fragen einzutragen: Was zieht mich an anderen Menschen an? Was stößt mich bei anderen Menschen ab?

Variation 2

Meine Grenzen

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, in den Außenbereich ihres Körperumrisses die Antwort auf folgende Frage zu notieren: Welche Verhaltensweisen anderer verletzen mich psychisch und/oder körperlich?

Darauf folgt nach der Vorstellung der Antworten ein Gespräch in der Gruppe. Im Innenbereich der Umrisszeichnung wird nun ergänzt unter der Fragestellung: Wie schütze ich mich? Wie zeige ich den anderen, dass mir etwas nicht gefällt? Wie kann ich mir Hilfe und Unterstützung holen? Wieder erfolgt nach der Vorstellung der Antworten eine Gesprächsrunde.

Auswertung

Um die Aufmerksamkeit der Gruppe auf den/die Teilnehmenden zu lenken, der/die ihr Bild vorstellt, kann es hilfreich sein, die Arbeiten als Ausstellungsstücke an die Wand zu hängen. Wie bei einer Vernissage geht die Gruppe von Bild zu Bild und die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, das eigene Bild zu erläutern. So wird deutlich, wem die Aufmerksamkeit gebührt. In dieser ersten Runde werden die Bilder zunächst präsentiert, Verständnisfragen können gestellt werden.

In einer zweiten Runde, in der die Gruppe im (Stuhl-)Kreis Platz nimmt, kann dann das vergleichende Erzählen wichtig sein, wobei nicht nur die Abgrenzungen, sondern auch die Übereinstimmungen hervorgehoben werden sollten.

Losreißen



Thema	Körperliche Gegenwehr, Unterstützung durch andere
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Ziel ist es, die eigene Stärke wahrzunehmen und die Unterstützung anderer zu erfahren.
Material	keins
Gruppe	10–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann gut als Auflockerungsübung zwischen durch durchgeführt werden. Es wird ein größerer Raum mit einem rutschfesten Boden benötigt.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S.63
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Zwei Teilnehmende stehen in der Mitte und halten eine/einen dritte/dritten Teilnehmenden fest. Sie/er versucht sich unter der starken Anfeuerung durch diejenigen, die im Kreis stehen, loszureißen. Wichtig ist, dass die beiden Festhaltenden nicht zu fest und nicht zu schwach festhalten, damit der-/diejenige, der/die sich losreißen möchte, eine Chance hat, zu erleben, wie ihm/ihr die Befreiung gelingt und welche Kraft ihm/ihr die Hilfe der Umstehenden gibt. Vorsicht: Verletzungsgefahr durch plötzliches Losreißen.
Auswertung	In die Auswertung sollen der-/diejenige einbezogen werden, der/die sich losgerissen hat, als auch diejenigen, die sie/ihn festgehalten hatten. Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Wie habe ich mich gefühlt?</i> · <i>Hat mir die Anfeuerung durch die anderen geholfen?</i> · <i>Was habe ich getan, um mich loszureißen beziehungsweise um festzuhalten?</i> · <i>Wie haben die Umstehenden die Situation erlebt?</i> · <i>In welcher Rolle habe ich mich wohler gefühlt beziehungsweise würde ich mich wohler fühlen?</i> · <i>Erinnert mich die Übung an Situationen, die ich kenne?</i>

Gegenseitig Gefühle darstellen

Thema	Körper und Gefühle
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	In dieser Methode geht es darum, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und für die Gefühle anderer aufmerksam zu werden.
Material	keins
Gruppe	4–30 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	20 Minuten
Hinweise für die Leitung	Bei dieser Übung darf nicht gesprochen werden. Es empfiehlt sich, dies zu Beginn zu betonen.
Quelle	Bayrischer Jugending 2004, S. 55
Vorbereitung	Für diese Übung ist Bewegungsfreiheit für die Paare wichtig.
Beschreibung	Es bilden sich Paare. Jede und jeder Einzelne überlegt sich drei Gefühle. Diese spielt sie/er dem Gegenüber ohne Worte vor: Der/Die Andere muss erraten, um welche Gefühle es sich handelt.
Auswertung	Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu spielen?</i> · <i>Ist es mir leicht gefallen, die Gefühle zu erkennen?</i> · <i>Gab es Gefühle, die ich nicht spielen wollte?</i>



Sich aus dem Gleichgewicht bringen



Thema	Körperliches Geschick
»Intensitätsstufe«	niedrig
Ziele	Ziel ist es, herauszufinden, wie mit viel Kraft und List jemand aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.
Material	keins
Gruppe	4–20 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	10 Minuten
Hinweise für die Leitung	Diese Methode kann gut als Auflockerungsübung zwischendurch durchgeführt werden. Es wird ein Raum mit einem rutschfesten Boden benötigt.
Quelle	Bayrischer Jugendring 2004, S. 63
Vorbereitung	keine
Beschreibung	Es finden sich Paare zusammen. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken und versucht, sich gegenseitig über eine gedachte oder reale Linie zu drücken. Eine Linie könnte mit Tesakrepp oder Kreide markiert werden. Anschließend finden sich neue Paare, die ihr Glück versuchen.
Auswertung	Die Auswertung kann innerhalb der Paare oder auch in der gesamten Gruppe stattfinden. Folgende Fragen können hilfreich sein: <ul style="list-style-type: none"> · <i>Waren immer nur Kraft und Größe ausschlaggebend?</i> · <i>Habe ich meine ganze Kraft eingesetzt oder habe ich mich zurück gehalten?</i> · <i>Gab es unfaire Methoden?</i> · <i>Wann habe ich das letzte Mal mit jemandem körperlich gerangelt?</i>

Kraftnahrung

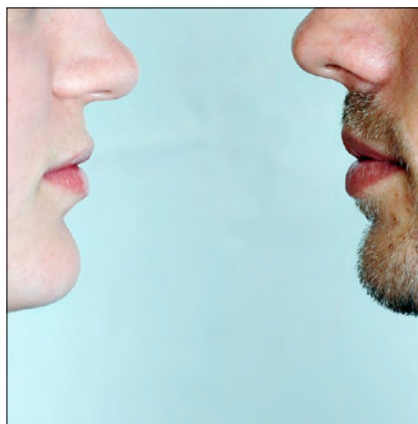
Thema	Eigene Bedürfnisse
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden werden für ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer in schwierigen Situationen sensibilisiert.
Material	Karteikarten und Stifte
Gruppe	5–15 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen;
Dauer	30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Die Begriffe, die die Teilnehmenden verwenden, können sehr unterschiedlich sein. Es geht bei dieser Übung nicht darum, die unterschiedlichen Wege, Kraft zu sammeln, zu bewerten, sondern die Wege, so wie sie sind, anzuerkennen und wertzuschätzen.
Beschreibung	<p>Die Gruppe sitzt im Kreis, die Teilnehmenden erhalten 2–3 leere Papierkarten und einen Stift. Die Leitfrage der Übung ist: <i>»Was gibt mir Kraft, was wünsche ich mir, wenn ich in Schwierigkeiten stecke und nicht mehr weiter weiß?«</i></p> <p>Die Teilnehmenden schreiben Begriffe zu diesem Thema auf die Kärtchen (etwa ein guter Freund; Zeit; jemand, der mir zuhört). Die Kärtchen werden eingesammelt und für alle sichtbar am Boden ausgelegt (oder an eine Pinwand geheftet), dabei laut vorgelesen. Anschließend werden die Kärtchen gemeinsam besprochen und nach Häufigkeit oder Wichtigkeit sortiert.</p>
Variation	Die Begriffe können auch in Kleingruppen besprochen werden. Diese Form des Austausches ist oft deutlich intensiver.
Auswertung	<p>Leitfragen können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ist es mir leicht gefallen, Begriffe zu finden?</i> • <i>Haben andere ähnliche Begriffe wie ich genannt?</i> • <i>Habe ich eine neue Idee Kraft zu bekommen?</i> • <i>Was kann ich daraus ableiten, wenn ein Kind Unterstützung braucht?</i>



Nähe und Distanz



Thema	Sensibilisierung für Nähe und Distanz
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Eigene und fremde (unsichtbare) Grenzen erspüren und achten.
Gruppe	Bis 8 Teilnehmende; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen; Paarbildung muss möglich sein
Dauer	20 bis 30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Der Raum muss groß genug sein, dass sich die Paare in 4 bis 5m Abstand gegenüberstehen können.
Quelle	BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.) (1997). Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit. Mainz
Vorbereitung	keine



Weiter geht's auf der nächsten Seite! →

Beschreibung

Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich jeweils in 4 bis 5 m Abstand mit den Gesichtern zueinander aufstellen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung nicht gesprochen werden soll.

Vor der Übung erklärt die Leitung, worum es geht:

»Ihr habt jetzt gleich die Gelegenheit, euch eurer Grenzen bewusster zu werden und die Grenzen eurer Partnerin oder eures Partners zu erspüren. Ihr steht euch jetzt mit Abstand gegenüber. Macht euch diesen Abstand bewusst und spürt nach, wie ihr ihn empfindet.

1. Schritt:

Diejenigen, die auf der linken Seite stehen, gehen jetzt langsam auf den Partner oder die Partnerin zu. Nur über Blickkontakt verständigt ihr euch, wie weit du herankommen darfst. Probiere den Abstand aus, geht eventuell einen Schritt vor oder zurück. Wenn du den richtigen Abstand gefunden hast, bleibe stehen und spürt beide der Situation nach.

2. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt gehen diejenigen, die auf der rechten Seite stehen, auf ihr Gegenüber zu.

Wiederhole die Anweisung vom ersten Schritt.

3. Schritt:

Stellt euch zurück in die Ausgangsposition. Jetzt geht beide aufeinander zu und versucht, euch ohne zu sprechen, ohne Geräusche und ohne Gestik zu verständigen, wie nah ihr einander kommen wollt. Wenn ihr den Abstand gefunden habt, bleibt einen Moment in dieser Position. Tauscht euch über die Übung aus.«

Auswertung

Leitfragen können sein:

- *Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?*
- *Gab es eine Situation, die mir unangenehm/angenehm war?*
- *Wie habe ich Signale ausgesendet?*
- *Welche Signale hat mein Partner /meine Partnerin ausgesendet?*
- *Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?*

Fantasiereise



Thema	Entspannen
»Intensitätsstufe«	mittel
Ziele	Die Teilnehmenden sollen sich entspannen, sich und ihren Körper wahrnehmen.
Material	keins
Gruppe	Gruppengröße: je nach Raumgröße; für gemischte und geschlechtergetrennte Gruppen
Dauer	20–30 Minuten
Hinweise für die Leitung	Es ist wichtig, dass die Leitung die Teilnehmenden während der Übung sehen kann. Sie muss für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Manchen Teilnehmenden fällt es schwer, ruhig zu bleiben. Ihnen steht frei, den Raum zu verlassen, damit die anderen die Möglichkeit zur Entspannung haben.
Quelle	Bayerischer Jugendring 2004, S. 49
Vorbereitung	Für diese Übung benötigt man eine möglichst große Fläche in einem ruhigen Raum.
Beschreibung	<p>Bitte vor der Übung die Teilnehmenden auffordern, sich einen Platz im Raum zu suchen, alle störenden Gegenstände abzulegen und es sich bequem zu machen.</p> <p><i>»Suche dir eine bequeme Rückenlage ... die Arme liegen locker neben dem Körper und die Beine sind entspannt... schließe deine Augen ... Beobachte deinen Atem und finde deinen Atemrhythmus ... mit jedem Einatmen wirst du ruhiger ... mit jedem Ausatmen fließen deine Gedanken davon ... beobachte deinen Atem und spüre, wie er durch deinen Körper fließt ...</i></p> <p>(15 Sekunden Pause)</p> <p><i>Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße ... stelle dir vor, du kannst deinen Atem bis in die Füße schicken ... lass deinen Atem bis in deine Füße fließen ... die Füße werden warm und entspannen sich ... sie sinken ein bisschen in die Unterlage ein ... Nun lass deinen Atem in deine Beine fließen ... über die Knöchel ... Waden ... Knie ... bis in die Oberschenkel ... deine Beine werden warm und entspannen sich ... sie sinken ein bisschen tiefer in die Unterlage ... Nun lass</i></p>

→
Weiter geht's auf der nächsten Seite!

Deinen Atem in deine Geschlechtsorgane und dein Becken fließen ... Dein ganzes Becken entspannt sich ... lass deinen Atem in deinen Po fließen ... Dein Po liegt warm und breit auf der Unterlage ... Nun schicke deinen Atem in den Rücken ... dein Atem fließt die Wirbelsäule hinauf ... Wirbel für Wirbel fließt er die Wirbelsäule hinauf ... alle Muskeln lockern sich. Dein Atem fließt in die Schultern ... die Schultern lockern und entspannen sich ... Dein Rücken fließt tiefer in die Unterlage ein ... Frieden und Entspannung ziehen in Deinen Körper ein ... Nun lass deinen Atem über die Arme in die Hände fließen ... über Oberarme ... Ellenbogen ... und Unterarme ... bis hinein in die Fingerspitzen fließt dein Atem ... Deine Hände werden warm ... Deine Arme entspannen sich und sinken tiefer in die Unterlage ... Lass Deinen Atem in den Bauch fließen ... Deine inneren Organe entspannen sich ... Dein Atem fließt weiter in deine Brust ... Du spürst wie dein Brustkorb sich in deinem Atemrhythmus hebt und senkt ... Dein Atem geht frei und leicht, ohne dass du etwas dafür tun musst ... Nun lass deinen Atem in den Hals und in den Nacken fließen ... Dein Hals wird weit und frei ... und dein Nacken entspannt sich ... so dass der Kopf ein bisschen tiefer in die Unterlage sinken kann ... Nun streicht dein Atem wie ein sanfter Wind vom Nacken über die Schädeldecke bis in die Stirn ... Dein Kopf wird frei und leicht ... Dein Atem streichelt sanft über dein Gesicht ... Deine Stirn entspannt sich ... die Augenlider liegen leicht auf deinen Augen ... der Atem fließt frei und leicht durch deine Nase ... Dein Mund und deine Zunge entspannen sich ... das Kinn fällt ein bisschen nach unten... Dein Körper ist nun wohligh entspannt ... spüre und genieße deinen Körper ... (1 Minute) ... wenn du soweit bist, spanne deine Muskeln an ... strecke und räkele dich ausgiebig ... öffne deine Augen ... nimm dir deine Zeit ...«

Auswertung

Es sind unterschiedliche Auswertungen möglich, die je nach Gruppe sehr variieren können, wie zum Beispiel Brief schreiben, malen, Gespräch.

Mögliche Leitfragen:

- *Wie hat mir die Übung gefallen?*
- *Ist mir die Übung leicht/schwer gefallen?*
- *Wie fühle ich mich jetzt?*
- *Ist mir etwas an mir aufgefallen?*