

Mein Körper!		
Zeit	30 min	
Ziel	TN kennen die eigenen (psychischen und physischen) Grenzen. TN können ihre Bedürfnisse formulieren.	
Methode	15 min Einzelarbeit 15 min Präsentation mit Auswertung	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Karte mit Ampel • Arbeitsblatt Körperumrisse (1x pro TN) 	<ul style="list-style-type: none"> • Buntstifte und/oder Wachsmalstifte (rot, gelb, grün) der TN

Inhalt

Die TN überlegen sich, wo ihre individuellen Grenzen liegen und stellen dies auf einem Körperumriss dar.

Ablauf

1. Die TN werden gebeten, nach dem Ampel-Prinzip die verschiedenen Körperteile auf den ausgeteilten Körperumrissen zu kennzeichnen.
→ Ampelvisualisierung wird angebracht.

2. TM 1 fragt die TN nach der Bedeutung der Ampelfarben. „Was bedeuten rot und grün bei einer Ampel?“

TN erklären, dass rot anhalten und grün gehen bedeutet.

Formulierungsvorschlag:

„Für die Autos gibt es noch die Farbe gelb. Das heißt Achtung, gleich ändert sich etwas. Bei deinem Körperumriss kann es heißen: ich bin nicht sicher, nicht alle dürfen mich dort anfassen oder auch Achtung, gleich verändert sich was.“

3. TM 1 demonstriert die Aufgabe an einem eigenen Körperumriss.

Formulierungsvorschlag:

„Das ist mein Körper und als erstes überlege ich, wo mich andere Menschen einfach so anfassen können, dann fallen mir sofort meine Hände ein. Ich male sie grün an. Dagegen möchte ich schon gerne gefragt werden, wenn mich eine Person an der Kniekehle anfassen möchte. Da bin ich kitzelig – also gelb. Mein Intimbereich ist tabu, den male ich rot. So geht mal jeden Teil eures Körpers durch und macht dadurch deutlich, wo und wo ihr nicht von euren Mitschüler_innen angefasst werden möchtet. Wenn ihr zum Beispiel an eure Eltern denkt, würden die Figuren sicherlich anders gekennzeichnet sein. Das ist ganz normal. Jetzt machen wir das aber erstmal so, wie es hier in der Klasse für euch angebracht ist.“

4. Die TM machen deutlich, dass die TN später ihre Umriss präsentieren können, jedoch nicht müssen.
5. Die TN können sich einen Ort suchen, an dem sie in Ruhe die Aufgabe bearbeiten. Während der Arbeitsphase sind die TM präsent und unterstützen die TN bei Bedarf.

Hinweis

Wenn mehr Zeit vorhanden ist, kann diese Übung gut dafür genutzt werden, um den Umgang und die Möglichkeit bei Verletzung der Körpergrenzen zu besprechen.

Achtung

Diese Methode erfordert besondere Sensibilität und Begleitung der TN. Reale Verletzungen können thematisiert werden. Eine vertraute und wohlwollende Atmosphäre innerhalb der Gruppe ist Voraussetzung. Es muss deutlich gemacht werden, dass die eigenen Grenzen individuell sind und es dementsprechend kein Richtig und kein Falsch gibt.

6. Galerie: Im Anschluss können die TN ihre Umrisse präsentieren, indem sie (erst die Vorder- und dann die Rückseite) vor sich halten. Alle können die Figuren gut anschauen. Dabei ist es wichtig, dass nicht kommentiert wird.

Alternative: Alle, die wollen, lassen ihre Umrisse am Platz liegen und gehen anschließend durch den Raum, um sich die Umrisse der anderen anzuschauen.

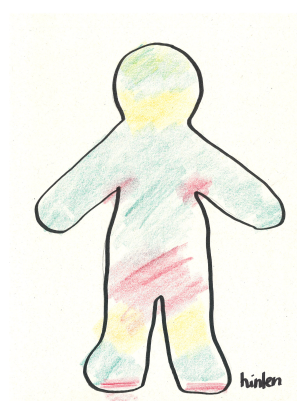
7. Mögliche Auswertungsfragen:

- „Ist euch diese Aufgabe leicht gefallen?“
- „Warum leicht? Warum nicht?“
- „Was überrascht euch, wenn ihr die Figuren der anderen betrachtet?“

Fazit

„Jede Person hat ganz unterschiedliche Körpergrenzen. Da wir nicht alle in Ampelfarben durch die Welt laufen, müssen wir, wenn wir andere anfassen, vorher miteinander reden. Wenn wir doch mal eine Grenze überschreiten, weil wir nicht mit der Grenze gerechnet haben oder es ein Missverständnis gab, muss diese Grenze ohne Weiteres akzeptiert werden.“

Visualisierungen und Materialien



Arbeitsblatt Körperumrisse (mit Beispiel Kennzeichnung)



Karte mit Ampel

Nummer gegen Kummer

Web: <http://nummergegenkummer.de>

Telefon: 116111

Hilfe-Flyer zum Thema für Kinder

https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungsserver/downloads/schuelergesundheit/BR-Kinder_Barrierefrei_230629.pdf