

## METHODENBESCHREIBUNG:

### KÖRPERGRENZEN

ZIEL: Eigene Grenzen spüren, Grenzen von anderen besser einschätzen lernen

ALTER: ab 8 Jahre

DAUER: ca. 30 Minuten

MATERIAL: Körperschema Vorlagen

#### ANLEITUNG:

Lassen Sie das Kind oder den Jugendlichen ein Körperschema auswählen. Stellen Sie bunte Stifte zur Verfügung.

#### Variante 1:

- Lassen Sie Ihr Gegenüber jeweils ein Körperschema für sich selbst sowie jeweils einen Stift in der Farbe auswählen, die besonders gern und nicht so gern gemocht wird.
- Gehen Sie das Körperschema langsam von Kopf bis Fuß durch und besprechen Sie, wo Berührungen als angenehm bzw. unangenehm empfunden werden und lassen Sie die Körperstellen jeweils in der entsprechenden Farbe markieren. Nennen Sie bei Bedarf konkrete Berührungen an der Stelle, damit das Kind sich mehr darunter vorstellen kann, z. B. den Kopf kraulen, in die Wange zwicken etc.

#### Variante 2:

- Lassen Sie das Kind ein Körperschema in Vertretung für eine Person oder Zielgruppe, zu der gearbeitet soll, aussuchen.
- Stellen Sie einen roten, gelben und grünen Stift zur Verfügung und besprechen Sie den Vergleich mit Ampelfarben (rot = Stop, gelb = unsicher/vielleicht, grün = ok).
- Lassen Sie Körperstellen grün einzeichnen, an denen es für die meisten Menschen in Ordnung ist berührt zu werden.
- Lassen Sie Körperstellen gelb einzeichnen, bei denen man immer zuerst fragen sollte, ob eine Berührung in Ordnung ist, weil es nicht so einfach zu pauschalisieren ist.
- Lassen Sie Körperstellen rot einzeichnen, an denen andere Personen ohne entsprechende Beziehung bzw. Kontext keinesfalls berührt werden sollten.
- Mit Jugendlichen, die konsensuell mit einer anderen Person intim werden möchten, können Berührungen in den entsprechenden Farben zum "Herantasten" markiert werden. Zur weiteren Unterstützung können die grünen Berührungen mit Zahlen in ein Ranking gebracht werden, um ein Gefühl für ein mögliches Näherkommen zu entwickeln.
- Die Schwierigkeit der Thematik besprechen: Körpergrenzen sind immer individuell!

#### ANREGUNGEN:

- Mögliche Reflexionsfragen Variante 1:
  - Meinst du, ist das bei allen Personen genauso wie bei dir?
  - Worauf kommt es an, wer dich wo berühren darf?

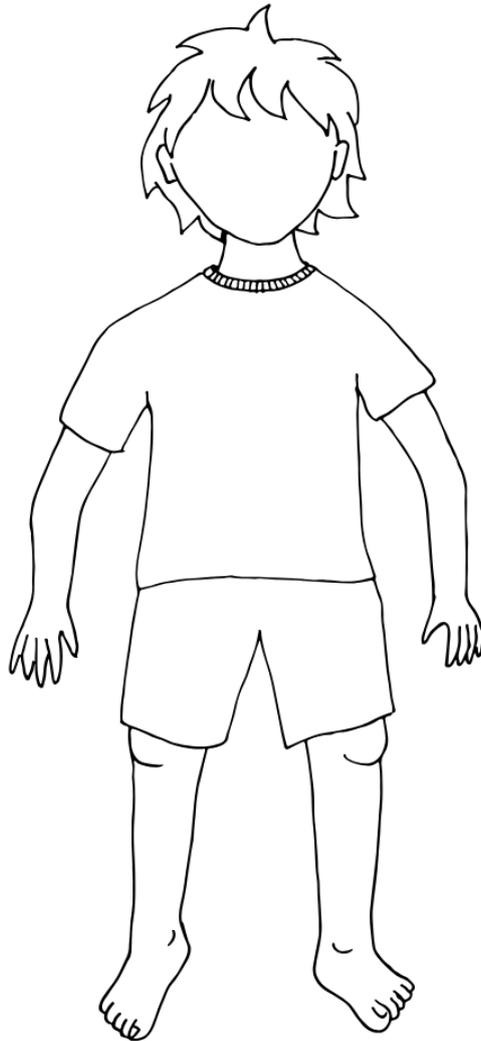
- Wo im Körper spürst du ein Ja oder Nein?
- Wie kannst du sagen oder zeigen, wenn du etwas unangenehm findest?
- Wie kannst du bei anderen erkennen, wenn sie etwas unangenehm finden?

Mögliche Reflexionsfragen Variante 2:

- Worauf kommt es an, wen man wo berühren darf?
- Welche Abstände zu fremden, bekannten sowie befreundeten Personen empfehlenswert?
- Wo ergeben sich Situationen, in denen es schwerer fällt, diese Körpergrenzen einzuhalten (z. B. gewisse Sportarten, Rangeln, ...)?
- Was kannst du tun, wenn du versehentlich eine Grenze überschritten hast?

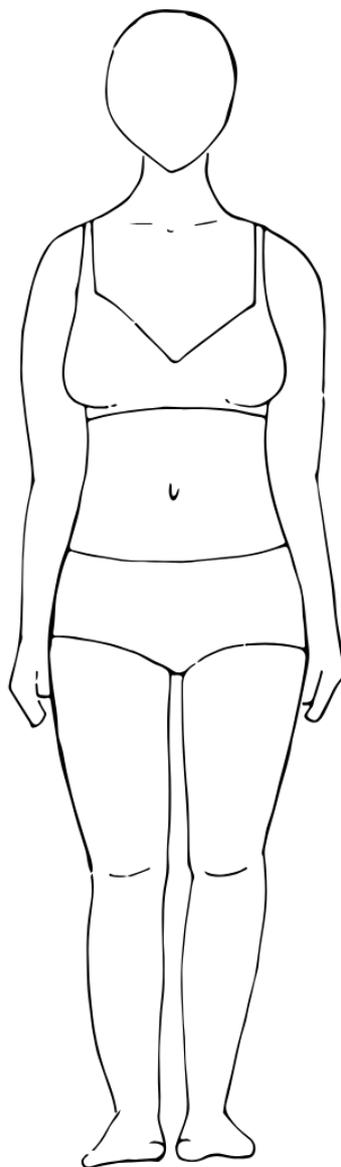
Kil\*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



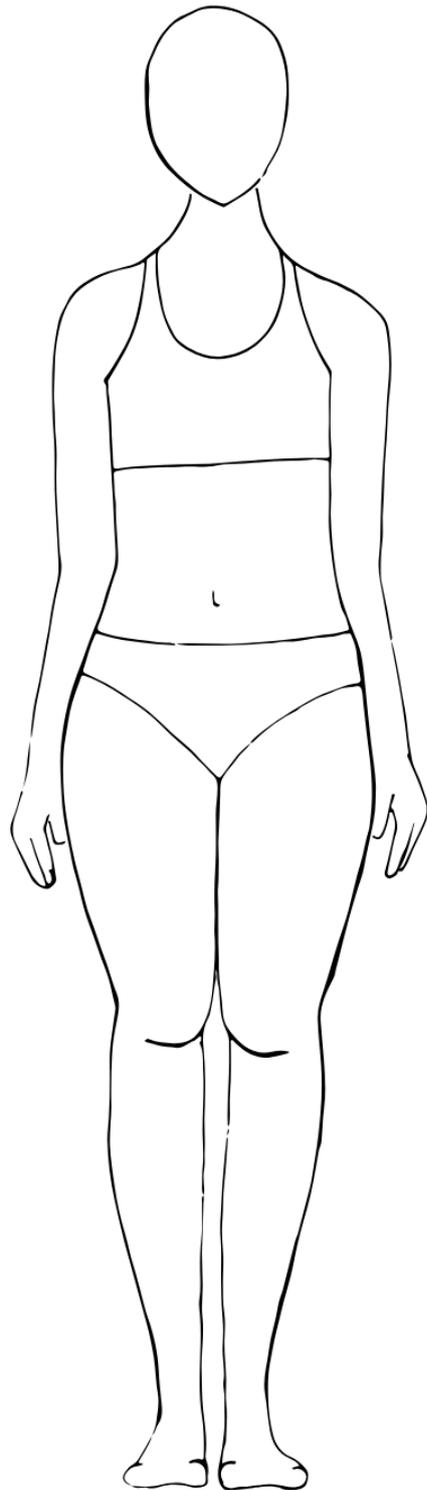
*Kil* \*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



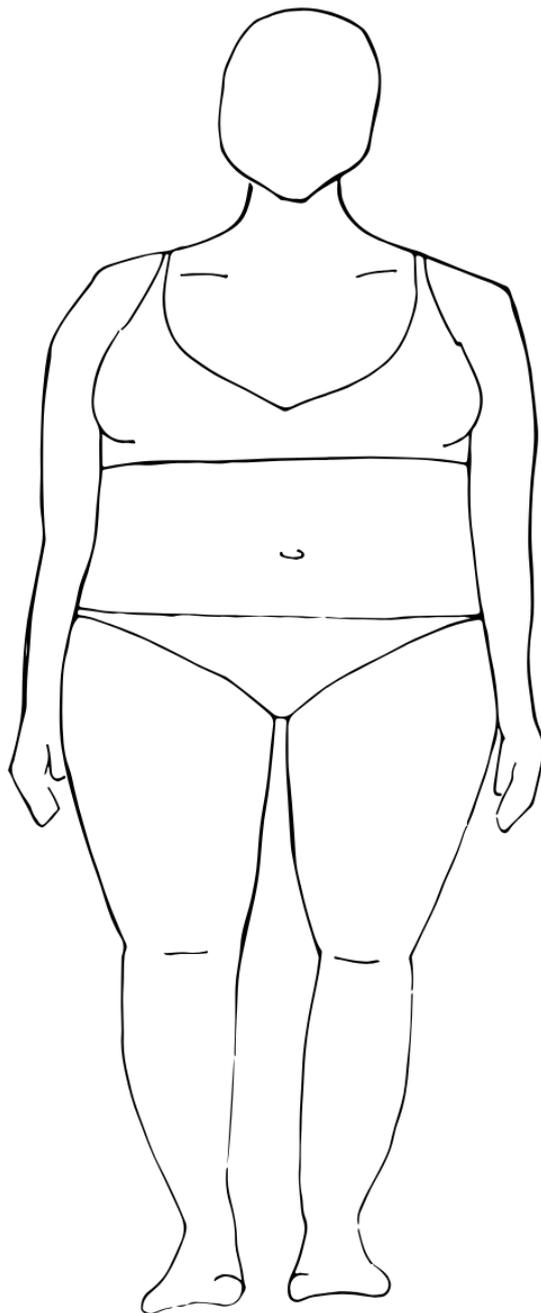
*Kil* \*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Kil\*

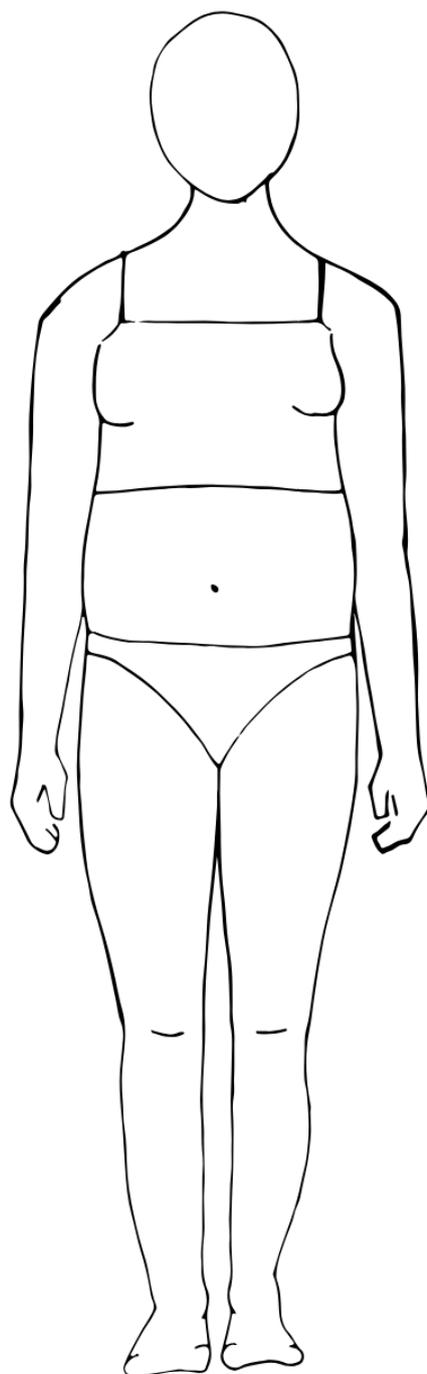
Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Kil\*

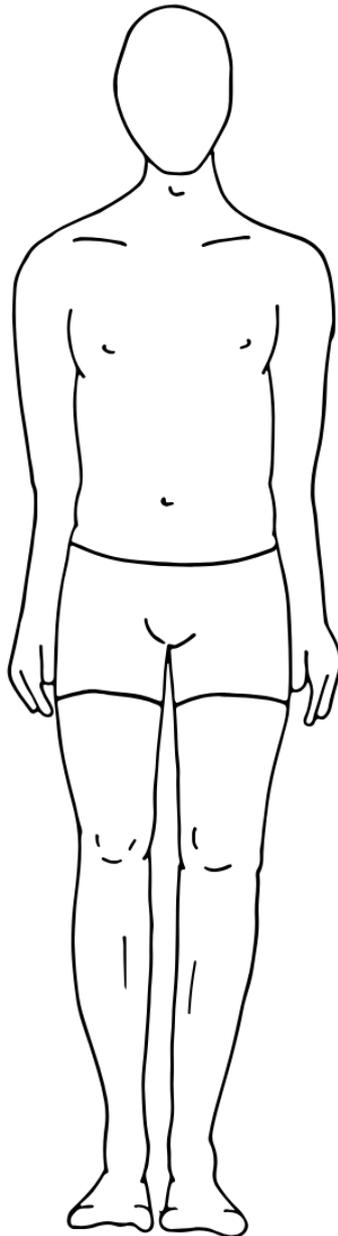


Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



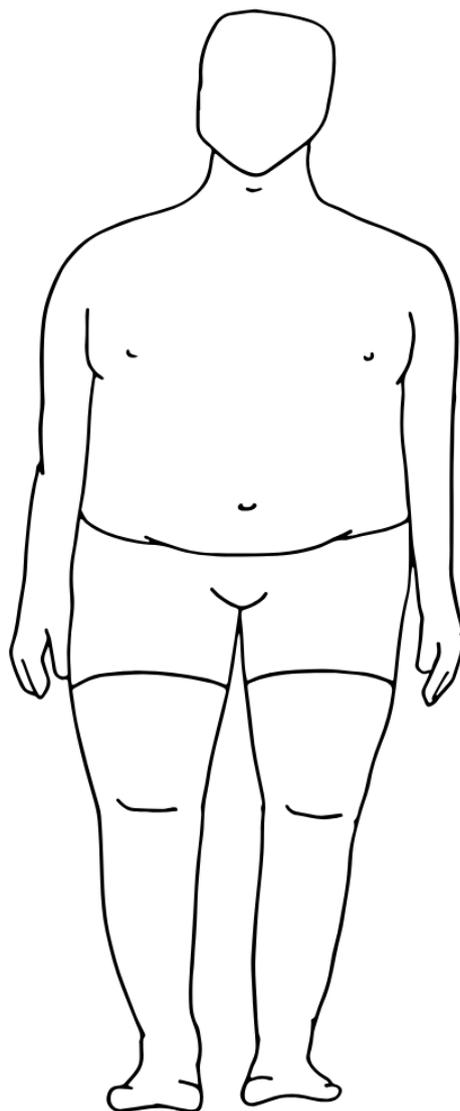
Kil\*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



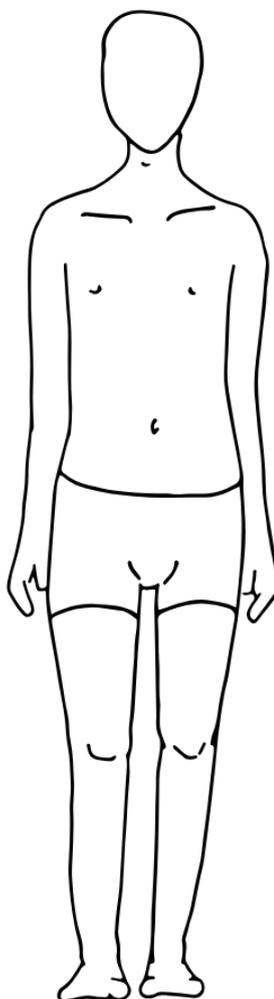
*Kil* \*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



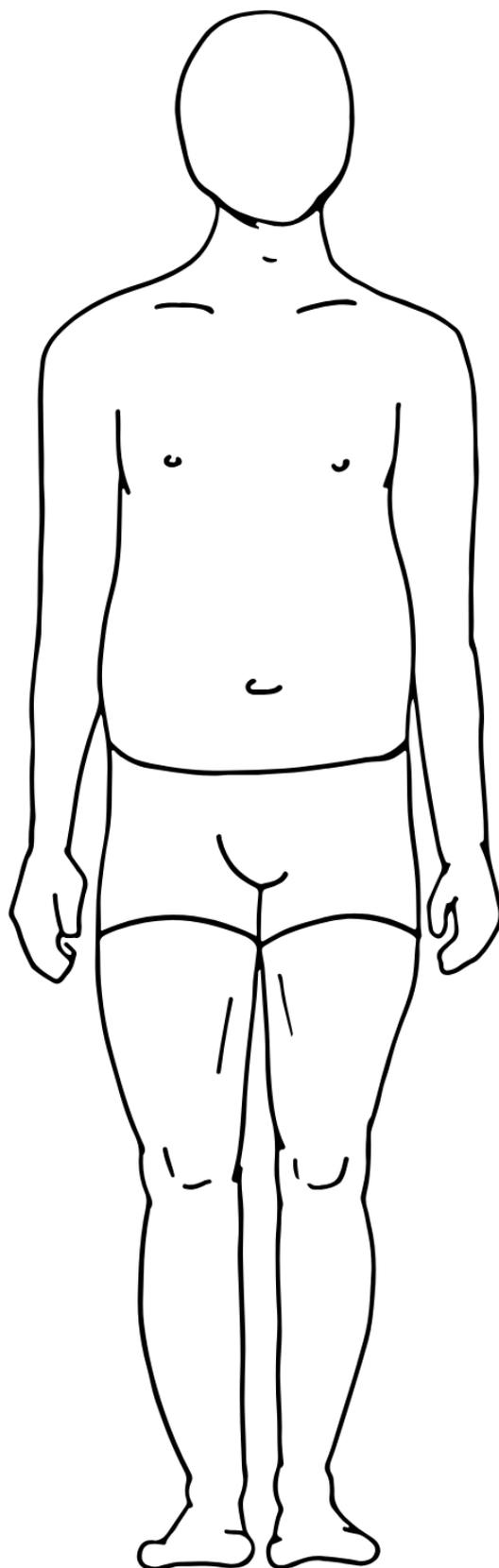


Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



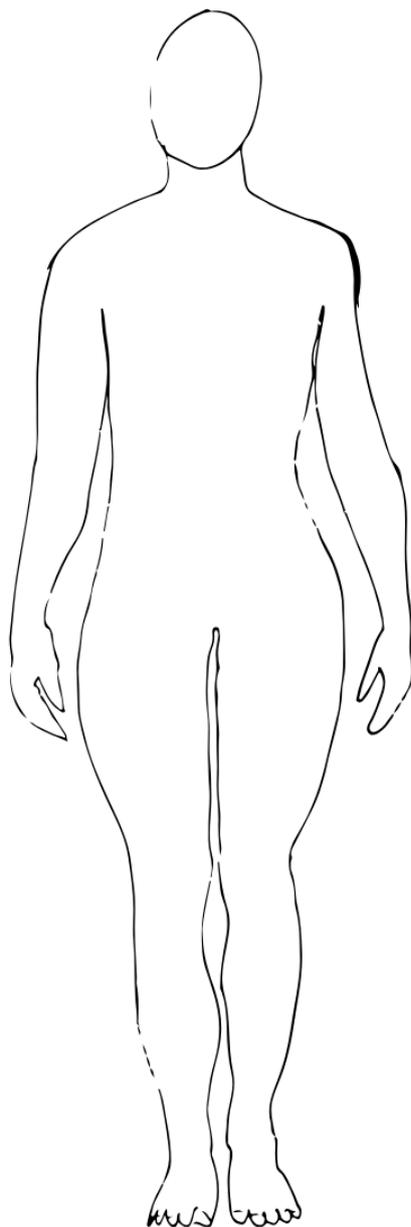


Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



*Kil* \*

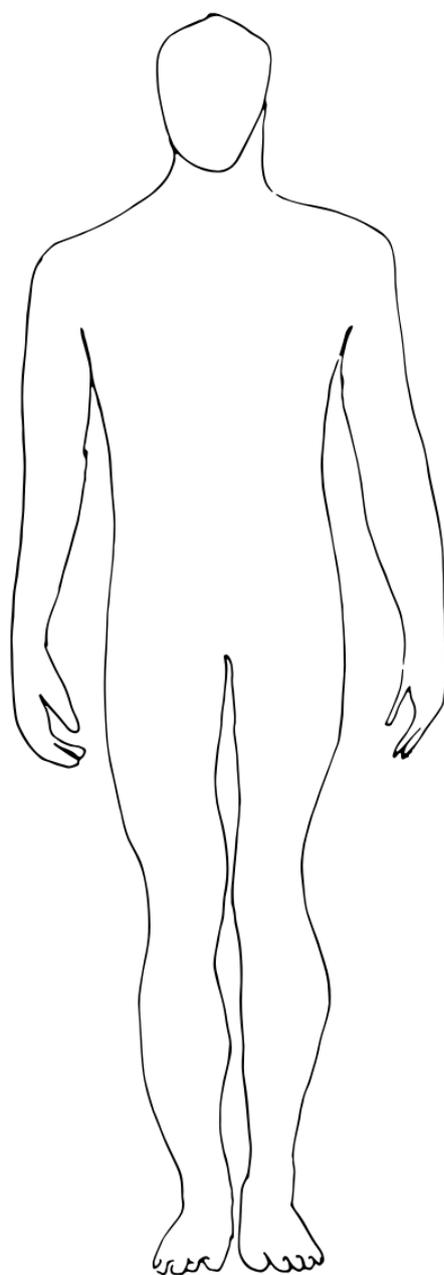
Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Kil\*

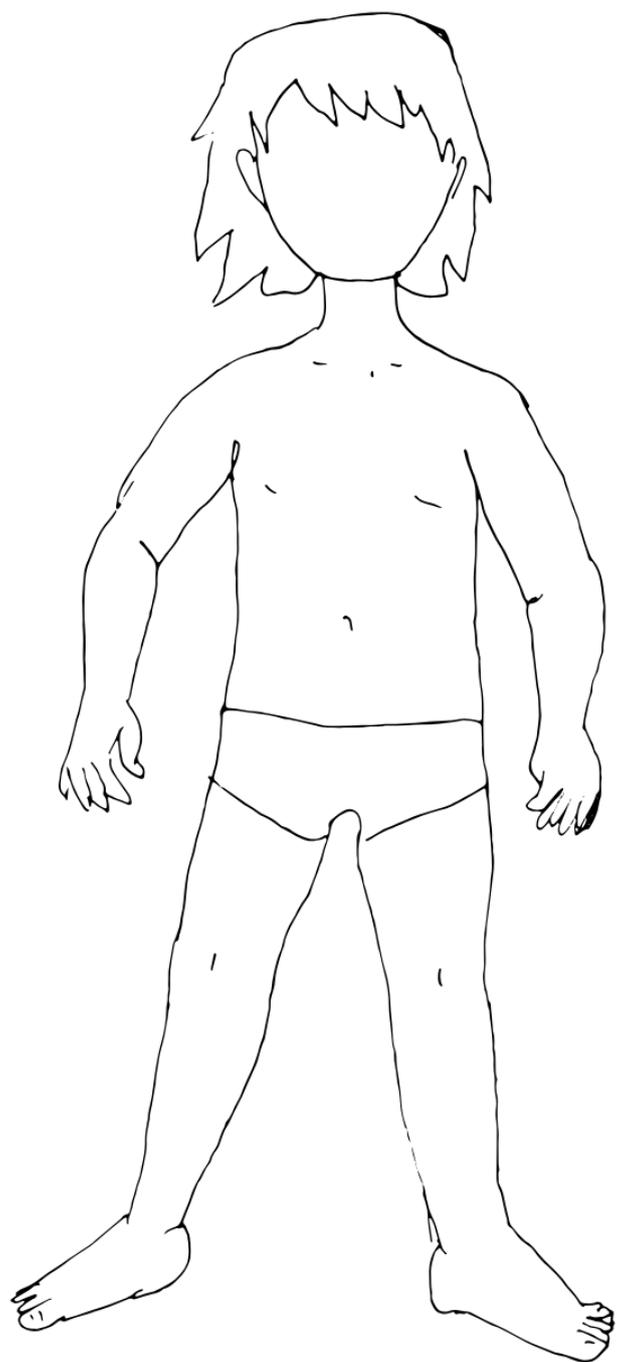


Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Kil\*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung



Kil\*

Zentrum für Sexuelle Bildung,  
Kommunikations- & Gesundheitsförderung

