LIEBES LEBEN

DAS MITMACH PROJEKT

Körper und Gefühle

Mit Hand und Fuß

Mit Hand und Fuß

Ziele/Themen

- Die Selbstakzeptanz der Jugendlichen stärken
- Über die Vielfalt körperlicher Ausprägungen und Gefühle sprechen
- Sich kritisch über Vorstellungen von vermeintlicher »Normalität« austauschen

Botschaften

Sei, wie du bist – Menschen sind unterschiedlich.
Trau dich, nachzufragen – Gefühle werden unterschiedlich ausgedrückt.
Nimm deine Gefühle an – du kannst dir selbst vertrauen.

Methodentyp

Nonverbale Aufstellung körpernah

Dauer

Parcours: 5–10 Min./Unterricht: 10 Min.

Ablauf
alters- und schulformgerecht anpassen

Vorab: Markieren Sie ggf. eine Linie auf dem Fußboden, auf der alle Jugendlichen eng nebeneinander stehend Platz finden können.

1. Bitten Sie die Jugendlichen, sich auf die Markierung oder eine vorgestellte Linie zu stellen und diese nicht mehr zu verlassen. Bitten Sie die Jugendlichen, sich nach Schuhgröße und anschließend nach Haarlänge zu ordnen. Dabei sollen sie sich umeinander herumbewegen und nicht miteinander sprechen.

2. Werten Sie gemeinsam die Übung aus:

- »Wie hat's geklappt, wie habt ihr euch ohne Worte verständigt?«
- »Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt?«

Grenzen wahrnehmen und setzen:

- »Wie war es, euch so nahezukommen? Was war okay und was nicht?«
- »Wie habt ihr deutlich gemacht, wenn ihr eine Berührung nicht wolltet?«
- »Kennt ihr andere Situationen, in denen euch Leute zu nahekommen? Wie fühlt sich das an? Was sagt oder macht ihr dann?«
- »Wie könnt ihr erfahren, ob eine andere Person eine Berührung mag oder sich unwohl fühlt? Wie macht ihr deutlich, wenn ihr eine Berührung nicht wollt?«
- Normalität: »Schaut euch die verschiedenen Füße/Haare, eure Körpergrößen und Formen mal an. Und alle haben dazu auch ganz eigene Gefühle. Diese Vielfalt ist normal. Wo kommen dann die ganzen Schönheitsideale auf Instagram, YouTube & Co. her?« (Sie sind in jeder Kultur verschieden und ändern sich auch ständig.)