Wettermassage/ Autowäsche

Körperübung zum Thema Nähe – Distanz, Vertrauen und Kooperation, Grenzen wahrnehmen und setzen

Vorbereitung
Entfällt

Ablauf
Stufe 1: Ich massiere mich selbst: Die TN stehen einzeln im Raum, während Sie die »Massage-Geschichte« erzählen.
Stufe 2: Alle massieren sich gegenseitig: Die TN stehen im Kreis eng aneinander, so dass alle auf den Rücken der Vorderperson schauen.
Jetzt beginnt der Regen – zunächst ganz leise und dann wieder stärker … Bevor Sie mit der Stufe 2 starten, vereinbaren Sie mit der Gruppe ein gemeinsames positives Signal für »Diese Berührung gefällt mir, mach bitte weiter« und ein negatives Signal für »Diese Berührung gefällt mir nicht, geh bitte woanders hin oder mach das bitte anders«.
Es kann für einige TN schwierig und unerwünscht sein, in dieser Weise – auch vom anderen Geschlecht – berührt zu werden. Stellen Sie sich darauf ein und bereiten Sie ggf. Alternativen vor.
Sie können z. B. die Situation »Autowäsche« vorgeben: Der Körper ist dabei ein Auto, das in einen Regenguss kommt.

Mögliche Auswertungsfragen
- Was hat euch gefallen? Was war eher unangenehm oder sogar grenzüberschreitend?
- Wie hat diejenige bzw. derjenige deutlich gemacht, dass eine Berührung nicht in Ordnung war?
- Wie hat das Gegenüber dies wahrgenommen? (Vielleicht war z. B. ein Körpergeruch unangenehm.)
- Empfindet das eigentlich jede bzw. jeder gleich oder hat jede/jeder eigene Grenzen?
- Wie würdet ihr reagieren, wenn euch beim Tanzen jemand zu dicht auf die Pelle rückt? Oder schmusen/knutschen will, obwohl ihr dies nicht wollt? Was könnt ihr tun?

Vorlage: Wettermassage
Massage-Geschichte: »Ganz leise beginnt es zu regnen (mit den eigenen Fingerspitzen oben auf den Kopf klopfen). Langsam wird der Regen stärker. Das Regenwasser fängt an, den Hals und den Nacken hinunterzulaufen … über die Schultern, die Arme, den Bauch, den Po, die Beine und Waden hinunter bis zu den Fußspitzen … Und schon hört es auf zu regnen.« Zwischen Anfang und Ende der Geschichte lassen Sie die Wetterbedingungen immer mal wieder ändern.
Nieselregen: Die Fingerspitzen »spielen Klavier« auf dem Körper.
Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger drücken (»platschen«) gleichzeitig auf den Körper.
Landregen: Die Geschwindigkeit der »Platschbewegungen« erhöht sich.
Platzregen: Die ganze Hand klopft auf den Körper.
Wind: Die Hände streifen den Regen vom Kopf in Richtung Körper.
Sturm: Der Körper wird hin- und hergeschaukelt.
Sonnenschein: Die Hände liegen flach auf dem Körper.

Thema	Vertrauen und Verantwortung
Methodentyp	Einstieg/Warming-up Auflockerung/Bewegung
Setting	Geschlossene Gruppe Offene/öffentliche Veranstaltung
Alter	Empfohlen ab ca. 10 Jahren
Dauer	5 – 15 min
Material	–