

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Feind:in oder Freund:in?
Themenbereich	Prävention & Sensibilisierung Verdeutlicht, wie Gefühle und Körperhaltungen von Erwartungen beeinflusst werden. Wichtig sind dabei auch die Zusammenhänge zwischen Gefühl und Haltung.
Dauer	1 bis 1 1/2 Stunden
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	8 – 20 Personen ab 14 Jahren
Beschreibung der Methode	<p>Durchführung: Alle suchen sich einen Platz im Raum (ggf. Schuhe ausziehen) und schließen die Augen.</p> <p>Du kannst folgenden Text als Anleitung verwenden: „Bei dieser Übung geht es darum, zu erkennen, wie dich deine Erwartungen körperlich beeinflussen. Achte auch auf Zusammenhänge zwischen deiner Körperhaltung und deinem Gefühl.</p> <p>Schließe die Augen und gehe langsam und schweigend durch den Raum ... (15 Sekunden) Stelle dir nun vor, dass alle anderen deine Feindinnen bzw. deine Feinde sind. Versuche, Berührungen unbedingt zu vermeiden. Falls du doch an jemanden stößt, suche sofort das Weite ...</p> <p>Spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Welche Körperhaltung hast du? Wo bist du verspannt? Wie fühlst du dich? Gehe weiter so durch den Raum (2-3 Minuten). Nun stelle dir vor, dass dir die Anderen gleichgültig sind. Wie die Wand. Wenn du jemanden berührst, macht es nichts, es ist dir egal, du gehst weiter...</p> <p>Achte darauf, wie dein Körper sich jetzt anfühlt, wie du dich fühlst (etwa 2-3 Minuten).</p> <p>Jetzt stelle dir vor, dass alle anderen deine Freundinnen oder deine Freunde sind. Du freust dich, wenn du jemanden triffst. Du begrüßt sie oder ihn, zeigst ihr oder ihm deine Freude. Du verabschiedest dich aber auch wieder ... Wie fühlt sich dein Körper; dein Gesicht jetzt an? Wie fühlst du dich? Was hat sich alles verändert? (2 – 3 Minuten).</p>

	<p>Bleibe nun stehen, recke und strecke dich und öffne wieder die Augen.“</p> <p>Auswertung:</p> <p>In Kleingruppen Austausch über die gemachten Erfahrungen. Ermittle die Teilnehmenden, dass sie auf deine Anweisung und damit auf eine Erwartung, ein Vorurteil reagiert haben. Sie haben in der Regel nicht auf die Erfahrung reagiert, dass ihr Gegenüber real ein Freund bzw. eine Freundin oder ein Feind bzw. eine Feindin ist.</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	Weitere Informationen zur Spielepädagogik unter: http://www.bjr.de/themen/praevention-sexueller-gewalt/material
Quellenangabe	DLRGJugendHessen Methodenkoffer Webversion v1.0-fin.pdf (dlrg-jugend.de)