

Methoden zu Konsens

Mein Körper gehört mir!

Es ist wichtig, Kindern zu erklären, dass ihr Körper **ihnen selbst gehört** und sie immer das Recht haben, **Nein** zu sagen, wenn sie nicht möchten, dass jemand sie berührt. Genauso sollen sie auch die **Grenzen** anderer respektieren und verstehen, dass niemand gezwungen werden sollte, etwas zu tun, was er oder sie nicht möchte. Sie sollten lernen, auf ihre eigenen Gefühle zu achten und die Gefühle und Wünsche anderer zu respektieren.

In dieser Methode wollen wir euch näherbringen, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen der anderen zu akzeptieren und wahrzunehmen.

Methode: Mein Körper - meine Entscheidung!

In dieser Methode kann man einen Körperumriss auf ein DIN-A5-Blatt zeichnen und die Kinder auffordern, mit jeweils einer Farbe zu kennzeichnen, wo sie selbst an ihrem Körper Berührungen in Ordnung finden (einen Haken für in Ordnung, ein Kreuz für nicht in Ordnung). Eine Farbe kann jeweils für ein Gruppenkind verwendet werden, um später besser vergleichen zu können, dass manche Kinder zum Beispiel gerne an der Hand berührt werden, während andere dies nicht möchten.

Alternativ kann man jedem Kind ein Blatt mit einem Körperumriss geben (siehe nächste Seite) und sie bitten, mit verschiedenen Farben die Körperteile zu kennzeichnen, an denen sie Berührungen in Ordnung finden. In dem Arbeitsblatt sind die Intimbereiche bereits vormarkiert, um diese von Anfang an von Berührungen auszuschließen.

Beispiele:

Grün für „Dort dürfen mich auch nicht so gute Freunde berühren“

Orange für „Dort dürfen mich nur Freunde berühren“

Rot für „Dort mag ich gar keine Berührungen von anderen“

Anschließend kann man die Ergebnisse beider Methoden vergleichen und reflektieren.

Dafür kann man folgende Fragen nutzen:

- „Wo ist es für die meisten in Ordnung, sich zu berühren?“
- „Wie kannst du herausfinden, ob ein Freund oder eine Freundin es mag, wenn du ihn berührst?“
- „Sollte ich jemand anderen einfach so berühren?“
- „Was würdest du tun, wenn dir jemand eine Berührung anbietet, die du nicht magst?“
- „Gibt es Körperstellen, an denen du gerne berührt wirst, aber nur von bestimmten Menschen?“
- „Was könntest du tun, wenn du merkst, dass jemand sich unwohl fühlt, weil du ihn berührt hast?“
- „Wie würdest du dich fühlen, wenn jemand deine Hand ohne dein Einverständnis berührt?“
- „Wie kannst du anderen Menschen sagen, dass du es nicht magst, wenn sie dich an bestimmten Stellen berühren?“
- „Glaubst du, dass es immer einfach ist, Nein zu sagen, wenn du eine Berührung nicht magst? Warum oder warum nicht?“



