

## Gruppenübung „Postkarten“

- Ziel:** Aufwärmen und Einstieg, gegenseitiges Kennen lernen  
**Dauer:** ca. 20 Minuten  
**Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen  
**Alter:** ab 14 Jahren  
**Anzahl:** ab ca. 6 Personen  
**Ort:** im Haus  
**Materialien:** viele verschiedene Postkarten mit Bezug zum Thema Beziehungen / Sexualität  
**Tipps:** Wichtig ist es, genügend verschiedene Postkarten zur Verfügung zu haben. Es können ersatzweise auch Abbildungen aus Büchern oder Zeitschriften verwendet werden

### Durchführung:

Die Gruppenleitung legt alle Postkarten kreisförmig angeordnet und gut sichtbar in die Mitte des Raums. Die Teilnehmer/innen können sich die Postkarten drei Minuten in Ruhe anschauen. Anschließend wählt jedes Gruppenmitglied eine Karte aus, die positive Gefühle zu dem zu bearbeitenden Thema wie z. B. Liebe, Freundschaft, Partnerschaft und Sexualität auslöst. Anschließend sollen alle Teilnehmer/innen eine Karte zum selben Thema auswählen, die sie negativ berührt oder abstößt. Die Karten werden mit an den Platz genommen (Stuhlkreis).

In der Vorstellungsrunde wird auf die Übung und die ausgesuchten Postkarten Bezug genommen. Zuerst werden die Karten mit den positiven Assoziationen gezeigt, Jede/r Teilnehmer/in wird gebeten, kurz zu erklären, warum er/sie gerade diese Karte gewählt hat und welche Gefühle diese Karte bei ihm/ihr auslöst. Dann wird die Karte für alle sichtbar offen auf den Boden gelegt. Nacheinander können sich jetzt alle Jugendlichen zu den von ihnen ausgewählten Postkarten äußern.

Anschließend werden die Postkarten aufgedeckt, die negative Gefühle ausgelöst haben. Wieder bekommen alle die Möglichkeit, über ihre Gefühle und Empfindungen zu sprechen.