

## Gruppenübung „Wir gehen in Kontakt“

- Ziel:** Abbau von Berührungsscheu, Auflockerung
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Alter:** ab 14 Jahren
- Anzahl:** 6 – ca. 20 Personen (gerade Anzahl für Paarbildung)
- Dauer:** 10 - 15 Minuten
- Ort:** Genügend großer Raum
- Materialien:** ---
- Tipps:** Am Anfang der Übung sollte mit einfacheren Berührungen (z.B. mit den Händen) begonnen werden, damit sich die Teilnehmer/innen langsam an den Körperkontakt gewöhnen können. Im weiteren Verlauf der Übung können auch engere Berührungen ausprobiert werden.

### Durchführung:

Die Mitspielerinnen bewegen sich locker im Raum. Auf ein Kommando der Spielleitung (das kann auch ein/e Teilnehmer/in sein) berühren sich je zwei Mitspieler/innen mit dem gleichen Körperteil (laut Anweisung) und bewegen sich in dieser Haltung weiter durch den Raum.

Diese Anweisungen können z.B. sein:

Schließt Euch zu zweit zusammen...

- ... mit der Außenseite der rechten Hand
- ... mit dem Daumen der linken Hand
- ... mit dem linken Knie
- ... mit der rechten Hüfte
- ... mit dem Rücken
- ... mit dem rechten Ohr
- ... mit dem Po
- ... usw.

Nach einer kurzen Weile trennen sich die Paare wieder, bei einer neuen Anweisung schließen sich neue Paare zusammen.

### Auswertung:

Die Übung kann, muss aber nicht ausgewertet werden. Mögliche Frage: „Welche Berührung war mir angenehm/unangenehm“.