



# Übung: Begrüßungsrituale

**Ziel:** Sensibilisierung für eigene und fremde Grenzempfindungen

**Zeit:** ca. 10-15 Minuten

**Material:** nichts

Die Gruppenleitung gibt folgende Ansagen: „Bewegt euch im Raum. In den nächsten Minuten werde ich Anweisungen geben, wie ihr euch gegenüber den Menschen verhaltet, denen ihr begegnet. Wenn ihr jetzt Menschen begegnet, dann ...“

Wichtig: Bei der Erklärung muss deutlich gesagt, werden, dass niemand etwas tun muss. Achtet aufeinander, wenn euer Gegenüber etwas nicht möchte akzeptiert das.

- ... lächelt sie an
- ... schaut ihnen in die Augen
- ...gebt ihnen die Hand
- ...legt ihnen eure Hand auf die Schulter
- ...fasst sie am rechten Knie an
- ...umarmt sie
- ... begrüßt sie so, wie ihr es wollt.“

Mögliche Fragen zu Reflexion:

- Was sind Zeichen dafür, dass jemand mehr Distanz braucht? Woran erkenne ich dies bei anderen?
- Wann spüre ich dies selbst? Woran merke ich, dass mir jemand zu nah kommt (Körper/Empfindungen)? Wie zeige ich das?
- Was macht einen 'guten Kontakt' unter uns aus?

