



Übung: Berührungen weitergeben

Ziel: Eigene Grenzen setzen, Sensibilisierung für Grenzen

Zeit: ca. 10-15 Minuten

Material: nichts

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine Person fängt an und fragt ihre*n linke Nachbar*in, z.B. „Darf ich deine rechte Hand berühren?“. Die Person antwortet entweder „Ja“ oder „Nein“. Bei einem „Ja“ kommt es zur Ausführung. So geht es im Kreis weiter. Die fragende Person darf frei entscheiden, welche Frage sie stellt und bestimmt damit auch, an welcher Stelle sie ihre*n Nachbar*in berührt.

Mögliche Fragen zur Reflexion:

- Wie hast du dich während der Übung gefühlt?
- Gab es Situationen, die dir unangenehm/angenehm waren?
- Spielt es eine Rolle, wer neben dir steht und fragt?
- Wie war es „Nein“ zu sagen und wie war es ein „Nein“ zu hören?
- ...

