

1 Anfangsspiele

Anfangsspiele fördern eine positive Gruppendynamik und binden auf spielerische Weise den Körper, den Ausdruck und die Emotionen in das Geschehen ein. Über ein Spiel kann die Schwelle vom Alltag zur Gruppeneinheit bewusst gestaltet werden. Es lockert die Atmosphäre auf und aktiviert dabei den ganzen Menschen. TeilnehmerInnen haben das Bedürfnis, am Ort der Veranstaltung anzukommen, sich zu orientieren, die anderen TeilnehmerInnen zu begrüßen, sich gegenseitig wahrzunehmen und wahrgenommen zu werden. Spiele ermöglichen Spaß und Freude. Sie schaffen eine lustbetonte und offene Atmosphäre, die gerade für die körperorientierte Sexuelle Bildung sehr unterstützend ist. Der Körper wird dabei niederschwellig und selbstverständlich ins Geschehen integriert.

Sie können Namens-, Begrüßungs- oder Rhythmusspiele einsetzen. Im folgenden Kapitel finden Sie ein paar Methoden und Anregungen.

Nora liebt den Duft von Kaffee

- Ziele: Kennenlernen, sinnliche Aktivierung, Körpereinsatz
- Ursprung: Theaterpädagogik
- Charakter: spielerisch
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: –

Ablauf

Die Gruppe findet sich im Stehen im Kreis zusammen. Die Leiterin erklärt die Spielregeln. Jede Person darf sich selbst mit ihrem Namen und einer Sache vorstellen, die ihr sinnliche Freude bereitet (Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen). Und nicht nur, in dem sie es ausspricht, sondern indem die sinnliche Freude dabei gestisch dargestellt wird. Geben Sie ein Beispiel zur Orientierung vor: »Ich bin Nora und ich liebe den Duft von Kaffee«, während sie sich genussvoll imaginierten Kaffeeduft zufächern. Immer wenn eine Person sich vorgestellt hat, wiederholt die gesamte Gruppe Namen und Geste im Chor. So werden die sinnlichen Situationen für alle präsent.

Variante 1

Das Spiel kann als einfache Variante gespielt werden. Hier ist jede Person im Kreis einmal an der Reihe und der Chor gibt ein Echo.

Variante 2

Das Spiel kann aber auch herausfordernder gespielt werden. Die Spielleiterin beginnt in der einfachen Variante. Die Nachbarin links von ihr wiederholt Name und Geste der Vorgängerin und fügt ihren Namen und ihre Geste an. Ihre linke Nachbarin wiederum beginnt ebenso von vorne, stellt die Spielleiterin und ihre direkte Vorgängerin vor – also wie bei dem Spiel »Ich packe meinen Koffer ...«. So geht es die ganze Runde herum. Die Letzte muss alle Namen und Gesten wiederholen. Die Gruppe kann sie dabei unterstützen.

Name – Geste – Emotion

- Ziele: Kennenlernen, Kontaktaufnahme, emotionaler Ausdruck, Spaß
- Ursprung: Theaterpädagogik
- Charakter: spielerisch
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfelung: 10 Min.
- Material: –

Ablauf

1. Spielrunde

Die Gruppe bildet im Stehen einen Kreis. Jede Person spricht im Uhrzeigersinn einmal ihren Namen laut aus, sodass jede Person die Namen der anderen bereits einmal gehört hat.

2. Spielrunde

Im Uhrzeigersinn ruft nun jede Frau den Namen ihrer linken Nachbarin mit einer präsentierenden Geste. Das kann mehrere Runden wiederholt und beschleunigt werden. Anschließend wird das Namenrufen entgegen dem Uhrzeigersinn gespielt. Jetzt sind jeder Frau die Namen der rechten und linken Nachbarin bereits bekannt.

3. Spielrunde

In der dritten Spielrunde können nun die Namen kreuz und quer ohne Richtungsvorgabe im Kreis gerufen werden. Die jeweils Gerufene ruft die Nächste usw. Wichtig ist der Körpereinsatz, also das aktive Ansprechen immer mit einer klaren Geste zu unterstreichen. Manchmal kann der Versuch sich an einen Namen zu erinnern Stress auslösen. Betonen Sie, dass es ausdrücklich erlaubt ist, auch immer wieder den gleichen Namen zu rufen und dass es vor allem darum geht, einen Rhythmus der Namen entstehen zu lassen.

4. Spielrunde

In der vierten Spielrunde kommt emotionaler Ausdruck hinzu. Geben Sie als Spielleitung eine Emotion vor. In dieser Emotion werden nun die Namen so lange gerufen, bis Sie die nächste Emotion vorgeben. So kann die Gruppe die Namen beispielsweise freudig, wütend, traurig, in geheimnisvoller oder verführerischer Weise rufen.

Spielerische Begrüßung im Raum

- Ziele: Kennenlernen, Kontaktaufnahme, emotionaler Ausdruck, Spaß
- Ursprung: Theaterpädagogik
- Charakter: spielerisch
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: Musik

In diesem Begrüßungsspiel können sich die Teilnehmerinnen gegenseitig wahrnehmen und sich durch die gleichzeitig stattfindenden Handlungen relativ unbeobachtet im Kontakt erproben. Wenn es in der Themeneinheit um Qualitäten des Kontakts geht, kann man im späteren Verlauf auf die Empfindungen der Teilnehmerinnen während des Spiels zurückgreifen. Dieses Spiel kann aber auch einzig und allein dem spielerischen Ankommen und der Kontaktaufnahme dienen. Für das Spiel bietet es sich an, bereits die Übung »Name – Geste – Emotion« ausprobiert zu haben. Das erleichtert den Teilnehmerinnen, in den Ausdruck zu gehen. Eine lebendige Hintergrundmusik unterstützt die Atmosphäre und hilft, Hemmungen beim Ausprobieren zu verringern.

Ablauf

Die Teilnehmerinnen laufen durch den Raum. Sie leiten durch die Übung:

1. *Nehmt den gesamten Raum für euch ein und nehmt euch gegenseitig wahr.*
2. *Nun dürft ihr euch in unterschiedlichen Qualitäten begrüßen.*

Variante 1 – Begrüßungsarten

- *Begrüßt euch mit einem diskreten Zunicken.*
- *Begrüßt euch mit einem lässigen Winken.*
- *Begrüßt euch mit Handschlag.*
- *Begrüßt euch mit einem Schulterklopfen.*
- *Begrüßt euch durch eine freudige Umarmung.*
- *Begrüßt euch nur mit einer Hüftbewegung.*

Variante 2 – Begrüßung als Rollenspiel

- *Begrüßt euch als Geheimagentinnen.*
- *Begrüßt euch als Geschäftsfrauen – freundlich, aber distanziert.*
- *Begrüßt euch wie Königinnen.*
- *Begrüßt euch als konkurrierende Kandidatinnen auf einem Schönheitswettbewerb.*
- *Begrüßt euch wie zwei alte Freundinnen, die sich seit Ewigkeiten nicht gesehen haben.*

Wo ist Laura?

- Ziele: Kennenlernen, Wahrnehmung, Spaß
- Ursprung: Theaterpädagogik
- Charakter: spielerisch
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: Musik

In diesem Wahrnehmungs- und Namensspiel steht die Aufmerksamkeit füreinander im Fokus:

Wie gelingt es einer Gruppe, sich gegenseitig wahrzunehmen? Wie nehme ich die Menschen in meinem Rücken wahr? Wie den ganzen Raum? Was fällt mir an anderen auf? Wie werde ich selbst wahrgenommen?

Ablauf

Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum.

1. *Während du durch den Raum läufst, nimm zunächst nur den Raum wahr.*
2. *Gehe nun ganz mit der Aufmerksamkeit zu dir selbst. Nimm wahr, wie du dich jetzt gerade im Raum bewegst.*
3. *Und nimm schließlich die anderen wahr, die sich mit dir hier in diesem Raum bewegen.*
4. *Auf mein Klatschzeichen bleiben alle stehen und schließen die Augen. Ich stelle euch dann eine Frage, die ihr ohne Worte mit einem Fingerzeichen beantworten sollt. Zum Beispiel: »Wo ist Laura?« Gebt nun mit verschlossenen Augen einen Tipp mit Fingerzeig ab. Jetzt öffnet die Augen wieder und überprüft, ob ihr richtig lagt.*

Dieser Ablauf lädt zum häufigen Wiederholen ein. Ist die Gruppe damit unterfordert, lassen sich weitere Merkmale abfragen, die auch mit einer Fingeranzahl angegeben werden können, zum Beispiel: »Wie viele Menschen im Raum tragen eine Brille/rote Socken/eine Kurzhaarfrisur?«

Das Becken-Hallo

- Ziele: Kennenlernen, Körperausdruck, Beckenbewusstsein, Spaß
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS¹)
- Charakter: spielerisch
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: mit und ohne Musik

Dieses Begrüßungsspiel eignet sich, wenn die Teilnehmerinnen schon mit der körperorientierten Arbeit vertraut sind. Es ermöglicht, das Körperbewusstsein stärker im Becken zu verankern, mit dem Becken zu spielen und zu üben, dabei bewusst gesehen zu werden. Vor allem das Gesehenwerden kann dabei eine spielerische Herausforderung darstellen. Der Grad der sexuellen Selbstsicherheit der Teilnehmenden ist in Gruppen durchaus sehr verschieden. Im lockeren und spielerischen Umgang kann die Übung aber dabei unterstützen, mit dem Beckenraum, dem Ort, in dem das Genital wohnt, aktiv und gestalterisch umzugehen und sich zu zeigen.

Ablauf

Die Teilnehmerinnen bilden im Stehen einen Kreis. Im Uhrzeigersinn darf jede Teilnehmerin nun in ihrer ganz persönlichen Art mit ihrem Becken durch eine Bewegung »Hallo« sagen und sich mit dem eigenen Namen vorstellen. Der Klang des eigenen Namens soll dabei in eine Beckenschrift oder einen Beckenausdruck übertragen werden.

1 ZISS: Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie, Ausbildung bei Karoline Bischof und Stefan Fuchs

Namenssymphonie

- Ziele: Kennenlernen, kreative Aktivierung, Spaß
- Ursprung: afrikanische Lied-Tradition, angelehnt an Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: –

Die Namenssymphonie ist ein Circle-Song (s. die »Circle Song«-Übungen). Die Teilnehmerinnen dürfen ihren Namen vertonen und in einen musikalischen Loop, also eine Endlosschleife, bringen. Durch die Verbindung der Loops ertönt eine gemeinsame Symphonie aus dem Stegreif. Im Kapitel »Atem, Stimme, Sprache« sind weitere Varianten zu finden, wie man diese kraftvolle Übung mit verschiedenen Themen nutzen und häufiger kultivieren kann.

Ablauf

1. *Wir singen jetzt die »Namenssymphonie«. Leider habe ich die Partituren vergessen. Aber wir müssen dem Publikum weismachen, dass wir sie vollständig beherrschen. Wir werden aber einfach alles improvisieren. Keine Angst, wir schaffen das. Es gibt einen Trick.*
2. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unserer Füße? 1 und 2 und 3 und 4.*
3. *Jetzt nimm die Silben deines Namens und rhythmisiere oder vertone sie, wie es dir gerade gefällt. Zum Beispiel so: Ju – (Pause) – (Pause) lia, Ju – (Pause) – (Pause) lia. Oder eine Variante im doppelten Tempo: Ju-u-u-u-ulia (Pause), Ju-u-u-u-ulia (Pause). Und nun bleibt nichts weiter als dich für eine der vielen Möglichkeiten zu entscheiden und diese immer wieder zu loopen, damit ein Klangteppich mit deinem Namen entsteht. So wie bei einer Loopstation. Machen Sie ein bis drei Beispiele vor, damit die Gruppe verschiedene Möglichkeiten hört.*
4. *Ich beginne nun gleich mit meinem Julia-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste zum Beispiel ihr Stefanie-Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. Wenn Stefanies Motiv sicher steht, kann die nächste dazu kommen – so lange, bis alle eingestiegen sind. Dann kann unsere Namenssymphonie erklingen.*

Für eifrige Ausprobiererinnen: Sie können den Klang jetzt wahlweise mit Handbewegungen, die leicht verständlich für alle sind, gestalten: *Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter, wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*

5. Die Gruppe singt.
6. *Einen großen Applaus für unsere Namenssymphonie.*

