

Gruppenübung



Stand 02/2023

Postkarten



- Ziel:** Aufwärmen und Einstieg, gegenseitiges Kennen lernen, Sexualpädagogisches Wissen
- Dauer:** ca. 30 Minuten
- Zielgruppe:** Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen
- Alter:** ab 14 Jahren
- Anzahl:** ab ca. 6 Personen
- Ort:** im Haus, evtl. auch draußen
- Materialien:** mind. 20 verschiedene Postkarten mit Bezug zum Thema (z.B. Beziehungen/Sexualität)
- Tipps:** Wichtig ist es, genügend verschiedene Postkarten zur Verfügung haben. Es können ersatzweise auch Abbildungen aus dem Internet, Büchern oder Zeitschriften verwendet werden

Durchführung:

Die Gruppenleitung legt alle Postkarten z.B. kreisförmig angeordnet gut sichtbar in die Mitte des Raums. Die Teilnehmer:innen können sich die Postkarten drei Minuten in Ruhe anschauen. Anschließend wählt jede:r Teilnehmer:in eine Karte aus, die positive Gefühle zu dem zu bearbeitenden Thema wie z. B. Liebe, Freundschaft, Partnerschaft, 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, die Teilnehmer:innen werden gebeten, kurz zu erklären, warum sie gerade diese Karte gewählt haben (freiwillig - nur, wer möchte!). Dann werden die Karten für alle sichtbar offen auf den Boden gelegt. Anschließend werden die Postkarten aufgedeckt, die negative Gefühle ausgelöst haben. Wieder bekommen alle die Möglichkeit, über ihre Gefühle und Empfindungen zu sprechen (freiwillig, niemand wird gedrängt!).

Wichtig: Die Gefühle und Empfindungen der Teilnehmenden werden nicht kommentiert oder bewertet.