

# Das Ampel-Spiel

## Worum geht es?

Das achtsame Berührungsspiel ermöglicht dir die Wahrnehmung deiner Körpersignale. So kannst du klar und eindeutig in deinem Körper spüren, welche Berührungen sich stimmig oder weniger stimmig für dich anfühlen. Spielerisch kannst du so ausdrücken: „Das ist für mich gerade ok.“ und „Das ist für mich gerade nicht ok.“ Keiner braucht Angst vor Zurückweisung und Ablehnung zu haben. Klingt gut, oder? ☺

## Was ist wichtig?

**Besprecht unbedingt vor Spielbeginn, welche Körperzonen Tabu sind (zum Beispiel Brust-, Po- und Intimbereich).**

## Spieleranzahl

2 Personen

(Das Spiel ist auch für größere Gruppen geeignet. Wichtig ist, dass jeweils 2 Personen ein „Team“ bilden.)

## Was du brauchst

Ihr benötigt eventuell ein Handy oder etwas ähnliches, um die Zeit eines Durchgangs zu stoppen. Falls ihr eine ungerade Anzahl Personen seid bzw. jemand nicht unmittelbar mitspielen möchte, kann diese Person auch die Zeit stoppen.

## Anleitung

Besprecht vor Beginn, wer im ersten Durchgang berührt werden möchte (Person A) und wer berühren will (Person B). Ein Durchgang dauert ca. 2–3 Minuten. Wenn ihr euch bereit fühlt, beginnt ihr. Person A sagt nun zu den Berührungen von Person B je nach empfundener Stimmigkeit „Grün“, „Gelb“ oder „Rot“. Dabei haben die Farben folgende Bedeutung (wie bei einer Ampel):

- **Grün:** Alles ok. Berührung fühlt sich gut an.
- **Gelb:** Vorsicht! Mache mit erhöhter Achtsamkeit weiter.
- **Rot:** Stop! Hand sofort lösen und an entfernterer Körperstelle wieder auflegen.

Was bedeutet „entfernte Körperstelle“? Hat Person A beispielsweise bei der Berührung im Nacken „Rot“ gesagt, löst du (Person B) deine Hand sofort und legst sie beispielsweise auf den Fuß.

Eine einzelne Berührung sollte ca. 2 Sekunden dauern. Das heißt: „Rase“ nicht über den Körper, aber lasse die Hand auch nicht zu lang auf einer Körperstelle liegen.

Wenn die Zeit für einen Durchgang abgelaufen ist, wechselt ihr. Person B wird nun berührt und sagt zu den Berührungen von Person A je nach empfundener Stimmigkeit „Grün“, „Gelb“ oder „Rot“.

## **Achtet darauf, die besprochenen Tabuzonen nicht zu berühren.**

Wenn ihr den letzten Durchgang beendet habt, besprecht für einige Minuten eure Eindrücke und Empfindungen. Folgende Fragen könnt ihr dabei nutzen:

- Wie habe ich ein stimmiges „Grün“, „Gelb“ und „Rot“ in meinem Körper gespürt?
- Wie hat sich das bewusste Achten auf meine Körpersignale für mich angefühlt?
- Fiel es mir eher schwer, zu sagen, was sich für mich gut und weniger gut anfühlt?
- Wenn der Berührte „Rot“ gesagt hat: Wie hat sich das für mich angefühlt?

Viel Freude und interessante Erkenntnisse! ☺