

Das Ja-Nein-Spiel

Worum geht es?

Das achtsame Berührungsspiel ermöglicht dir die Wahrnehmung deiner Körpersignale. Du spürst mittels deines Körpers, wie sich stimmige und weniger stimmige Berührungen für dich anfühlen. Die Bewusstheit für die eigenen Körpersignale wird so erhöht.

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. In der ersten Runde sagt Person A zu allen Berührungen von Person B „Ja“. Person B passt dabei gut auf, sich an die besprochenen Tabuzonen zu halten. 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 Spieldauer vorbei ist, wechselt ihr. Person B wird nun von Person A berührt und sagt zu jeder Berührung „Ja“. Person A achtet ebenfalls darauf, die Tabuzonen nicht zu berühren.

Nach Ablauf der Zeit wechselt ihr erneut. Diesmal sagt Person A zu jeder Berührung von Person B „Nein“. Dieser Durchgang dauert ebenfalls ca. 2 – 3 Minuten. Anschließend wechselt ihr nochmals und Person B sagt diesmal „Nein“.

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

- Wie hat sich ein stimmiges „Ja“ bzw. „Nein“ für mich angefühlt?
- Wie habe ich ein stimmiges „Ja“ bzw. „Nein“ in meinem Körper gespürt?
- Wie hat sich ein unstimmiges „Ja“ bzw. „Nein“ für mich angefühlt?
- Wie habe ich ein unstimmiges „Ja“ bzw. „Nein“ in meinem Körper gespürt?

Viel Freude und interessante Erkenntnisse! 😊