



BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.7.  
ANLEITUNG

## ANLEITUNG BODY-ARTWORK

### Ihr braucht:

- Großes Papier, um eure Körperumrisse darauf zu malen. Das könnte z. B. Papiertischdecken, Tapeten- oder Geschenkpapierrollen sein.
- Stifte, mit denen der Umriss aufgezeichnet wird.
- Materialien, mit denen ihr eure Bilder nach euren Wünschen gestalten könnt.

### Darauf müsst ihr achten:

- Wer in welcher Form mitmachen möchte, ist freiwillig.
- Niemand darf zu etwas überredet werden, was sie\*er nicht möchte.
- Achtet darauf, ob sich jemand bei irgendetwas unwohl fühlt.
- Bilder des eigenen Körpers können etwas sehr Persönliches sein.
- Seht euch die Bilder mit Respekt an und achtet darauf, niemanden zu verletzen, wenn ihr darüber sprecht.

### So geht's:

- Teilt euch in Zweier-Teams oder Kleingruppen ein, in denen ihr euch gut versteht.
- Besprecht, wer welche Teile des Körpers (z. B. nur den Oberkörper, den Kopf oder die Hände) oder den ganzen Körper eures Körpers gestalten möchte.
- Eine Person legt sich auf ausreichend großes Papier, eine andere Person zeichnet den Umriss des Körpers oder der ausgewählten Körperteile nach.
- Anschließend könnt ihr die Bilder gestalten und euch darüber unterhalten.

*Wenn ihr wollt, könnt ihr euch hierfür ein Thema geben. Hier kommen ein paar Vorschläge, ihr könnt euch aber natürlich auch etwas Eigenes überlegen.*

### B. My Body – My Rules

*Gestaltet in euren Bildern die Bereiche eures Körpers unterschiedlich, je nachdem, ob Berührungen von anderen dort für euch okay sind, oder nicht.*

*Ihr könnt dabei auch unterscheiden zwischen Stellen, an denen Berührungen für euch grundsätzlich okay oder nicht okay sind und Stellen an denen Berührungen von bestimmten Personen z. B. engen Freund\*innen oder Partner\*innen okay sind.*

*Wenn ihr wollt, könnt ihr anschließend darüber sprechen und sehen, wo ihr vielleicht ähnliche oder unterschiedliche Grenzen seht. Wichtig ist dabei, dass es kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt.*

*Jeder Mensch darf selbst über seinen eigenen Körper bestimmen und seine eigenen Grenzen setzen.*

### A. We are Fabulous

*Betont bei der Gestaltung eurer Bilder die Stellen eures Körpers besonders, die ihr an euch mögt und mit denen ihr euch besonders wohl fühlt.*

*Wenn ihr wollt, könnt ihr anschließend darüber sprechen. Achtet dabei darauf, nur über gute Dinge zu sprechen und euch nicht selbst oder gegenseitig zu kritisieren.*

### C. Get your Clothes on

*Gestaltet eure Bilder mit Kleidung. Das kann helfen, falls ihr euch mit euren Umrissen „irgendwie nackt fühlt“.*

*Ihr könnt eure Bilder einfach nach Wunsch „anziehen“.*

*Oder ihr könnt das mit bestimmten Themen (z. B. aus den Themen A oder B) verbinden.*