

**A Kontakt aufnehmen / Kennen lernen / Sich miteinander wohl fühlen****Kuschelfeder**

<b>Absicht:</b>	behutsam, rücksichtsvoll miteinander umgehen, der anderen / dem anderen etwas „Gutes“ tun
<b>Altersgruppe:</b>	ab 1. Klasse
<b>Anzahl:</b>	15 Kinder
<b>Zeitrahmen:</b>	10 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	Kinder bemühen sich um einen rücksichtsvollen Umgang miteinander. Sie sind in der Lage „NEIN!“ zu sagen, wenn ihnen eine Übung nicht gefällt. Der Umgang miteinander sollte in der Gruppe vertrauensvoll sein.
<b>Vorbereitung/Material:</b>	Für jeweils zwei Kinder eine farbige Feder.

**Übungsablauf:**

Die Kinder finden sich nach ihren eigenen Vorstellungen zu Paaren zusammen. Sie werden darauf hingewiesen, dass in der Übung ein Kind ein anderes vorsichtig mit einer Feder berühren wird. Wenn einem Kind eine bestimmte Berührung unangenehm ist, soll es dies sagen. Das Kind mit der Feder muss die entsprechende Berührung dann unterlassen. Außerdem handelt es sich bei der folgenden Übung nicht um einen Wettkampf. Jede oder jeder bestimmt selbst, wie oft sie oder er berührt werden will.

Die beiden Kinder setzen sich gegenüber und entscheiden, wer zuerst die Feder führt bzw. sich von der Feder berühren lässt. A schließt die Augen, B berührt die Haut des anderen Kindes einmal mit einer Feder (z.B. im Gesicht, am Hals, an den Armen und den Händen). Kind A berührt diese Stelle mit der Hand und zeigt damit an, dass es die Berührung an dieser Stelle wahrgenommen hat. Kind B berührt A nun an zwei unterschiedlichen Stellen. A berührt diese beiden Stellen in der vorgegebenen Reihenfolge. Dann werden drei, vier und mehr Stellen berührt. Anschließend wird gewechselt.

**Auswertung:**

Wie hat dir die Übung gefallen?

Was war angenehm, was unangenehm?

Hat deine Partnerin oder dein Partner reagiert, wenn dir eine bestimmte Berührung unangenehm war?

**Anmerkung:**

Diese Übung ist vor allem für Jungen sehr geeignet. Ihnen fällt es oft schwer, mit anderen so vorsichtig und rücksichtsvoll umzugehen, wie es in dieser Übung gefordert wird. Auch fällt es vielen Jungen schwer, sanfte, vorsichtige Berührungen auszuhalten und als angenehm zu empfinden.

**Variante:**

Diese Übung kann auch gut im Handlungsfeld C „Mit den eigenen und den Gefühlen anderer umgehen“ eingesetzt werden. Abgewandelt würde es dann darum gehen, festzustellen, welche Berührungen in mir angenehme Gefühle und welche unangenehme hervorrufen.

**Fundort/Idee:**

In Anlehnung an: Hanne Bergmann, Entspannung im Schulalltag, Berlin 1998