

## **Fühlbeutel**

Inspiziert von diversen Quellen, u.a. [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) (Grabbelsack)

### **Zielgruppe:**

Kinder und Jugendliche ab ca. 12 Jahren

### **Ziele:**

Die Teilnehmenden kommen in den Austausch. Der spielerische Ansatz erleichtert den Zugang zu Sprache, lädt zu Fragen ein und wird von Teilnehmenden oft positiv bewertet.

Wertebezogene Aspekte können thematisiert und unterschiedliche Einstellungen können benannt werden. Die Anleitung kann das Recht auf selbstbestimmte Sexualität und Identität unterstützen.

Die Anleitung kann Interessen und Dynamiken der Gruppe kennenlernen, weshalb sich die Methode gut als "Ice-Breaker" zu Beginn einer Einheit eignet.

Sie kann je nach Gruppendynamik oder Themenschwerpunkt angepasst werden.

### **Material:**

- Blickdichter Beutel (z.B. Kissenbezug)
- Gegenstände, die zum thematischen Austausch anregen

### **Vorbereitung:**

Die Anleitung füllt den Fühlbeutel unter Berücksichtigung von Alter, Behinderung, Fluchterfahrung oder anderen Besonderheiten der Gruppe.

Die Auswahl der Gegenstände sollte vielfältig sein und auffächern, was in der Einheit angesprochen werden kann. Auch tabuisierte Themen wie z.B. sexualisierte Gewalt sollten repräsentiert sein.

### **Durchführung:**

Die Anleitung verdeutlicht zu Beginn die Freiwilligkeit des Angebotes.

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis und der Fühlbeutel wird vorgestellt.

Jede Person darf reihum einen Gegenstand aus dem Fühlbeutel ziehen. Die Person kann einen Gegenstand wählen, den sie durch Erasten erkannt hat oder einen anderen Gegenstand wählen, der unbekannt oder spannend ist.

Die Person, die den Gegenstand gezogen hat, darf als erstes benennen, was sie gezogen hat und dann ihre Assoziationen dazu benennen.

Im Anschluss sind die anderen Teilnehmenden eingeladen, dies ebenfalls zu tun.

Wichtig ist, dass es hierbei kein richtig oder falsch gibt, sondern spielerisch verschiedene Assoziationen Raum bekommen.

Nach einer Runde kann die Einheit beendet oder auf Wunsch der Teilnehmenden eine weitere Runde gespielt werden.

Die gezogenen Gegenstände können in der Mitte gesammelt werden und als Orientierung für die Vertiefung von Themen dienen.

### **Aufgabe der Anleitung:**

Die Anleitung moderiert den Prozess und achtet darauf, dass die Stimmung untereinander grenzwahrend ist.

Die Anleitung begleitet den Prozess durch Fragen an die Gruppe und ergänzende fachliche Informationen:

Fällt euch etwas ein, wie der Gegenstand zu Pubertät, Körper, Liebe, Beziehung, Sexualität passt?

- Habt ihr schon etwas über dieses Verhütungsmittel/Menstruationsprodukt etc. gehört? Kennt ihr Vor- und Nachteile?
- Was würdet ihr eine\*r Freund\*in raten, die ... Liebeskummer hat/Nacktbilder über Social Media bekommen hat/ sich euch anvertraut, dass sie lesbisch/ bi/ schwul ist?
- Wo können Jugendliche Hilfe bei sexualisierter Gewalt bekommen?
- Ihr seid euch einig, dass ... gemacht werden sollte. Wie findet ihr es, wenn eine Person es anders macht... Körperrasur/Kinderwunsch/Rollenverteilung?

### **Ideen für Gegenstände:**

- Plüschherz (Gefühle, Liebe, Selbstliebe)
- Taschentücher (Liebeskummer, Gefühle, Solo-Sexualität)
- Rose (Romantik, Daten, Geschlechterrollen)
- Tagebuch (Gefühle, Intimsphäre, Geheimnisse)
- Schlüssel (Privatsphäre/ eigenes Zimmer)
- Stoppschild (Grenzziehung/ Grenzwahrung)
- Spiegel (Körperveränderungen, Körperakzeptanz)
- Symbol für Besuch bei Ärztin, z.B. Spekulum (Wann und warum?)
- Unterwäsche/BH
- Deo (Körperveränderungen, Hygiene)
- Nagellack (Geschlechterrollen, Identität, Selbstliebe)
- Rasierer (Werte und Normen, z.B. Körperbehaarung bei verschiedenen Geschlechtern)
- Ohrring (Geschlechterrollen)
- Ringe (Freundschaft, Heirat)
- Mini-Hantel (Schönheitsideale, Geschlechterrollen, Körperakzeptanz)
- Menstruationsprodukte (Scham, Tabuisierung, Sprache finden, Wissen)

- Portemonnaie (Dating, Geschlechterrollen)
- Massageball (Gefühle, Selbstliebe, Umgang mit Körper)
- Parfüm (Dating)
- Verhütungsmittel, z.B. Pille, Pille danach-Packung, Spirale, Kondom (Was gibt es alles?)
- Gleitgel (Kondomgebrauch, Sexualität)
- Schwangerschaftstest (Wann machen?)
- Schnuller (Kinderwunsch)
- Stoff-Uterus (Schwangerschaft, Menstruation)
- Rote Schleife (HIV, Solidarität)
- STI Plüsch Mikroben
- Flasche alkoholisches Getränk (Mut antrinken, Kontrollverlust, Werte und Normen)
- Handy (Kontaktaufnahme, Flirten, Daten, Privatsphäre, Social Media, Sexting, Sicherheit)
- Kuscheltier (Gefühle, Beziehung)
- Symbol für Pornografie (Ü-18 Schild, Piktogramm)
- Kochlöffel (Beziehung, Daten, Geschlechterrollen)
- Regenbogen-Fahne, Trans-Fahne
- Pronomen-Sticker (z.B. BZgA)
- gleich- und gegengeschlechtliche Hochzeitspaare (Tortendeko)
- Miniatur Hochzeitsauto
- Date-Einladung im Briefumschlag (Kennenlernen, Geschlechterrollen)
- Green Flag (Was finde ich in einer Freundschaft/ Beziehung gut? Konsens)
- Red Flag (Beziehung, Grenzen, Gewalt)
- SOS Button (Hilfe holen, Gewalt, sexualisierte Gewalt)
- Flyer Hilfetelefon Nummer gegen Kummer
- Mini- Rettungsring (Bei wem hole ich mir im Notfall Hilfe?)

### Variante:

Auch eine Vertiefung von Themen ist möglich, z.B. zu Menstruation: Menstruations-Tee, kleine Wärmflasche, Wärmepflaster, Stoff-Uterus, Schmerztabletten, Spekulum, Zyklus-Kalender/App, Perioden-Unterwäsche, Menstruations-Cup, Binden, Tampons, Messbecher.

Verfasst im Juli 2024

Annica Petri  
Dipl. Sozialpädagogin und Sexualpädagogin (gsp)  
Familienplanungszentrum e.V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

RAHMENPROGRAMM  
BILDUNGS-  
FORSCHUNG