

REISEAPOTHEKE

UNTERSTÜTZUNG IM NOTFALL

Sensitivity

SENSITIVITY ist ein verbindendes aber auch (emotional) herausforderndes Spiel. Wenn du dich mit dir selbst, aber auch mit anderen im Spiel nicht mehr wohl oder sicher fühlst, unterbreche das Spiel, indem du den OH-JA-Button auf STOPP drehst. Die folgenden Karten sollen dir und euch helfen, die Situation zu klären und Lösungen zu finden. Ziel ist es, wieder ein gemeinsames OH-JA zu fühlen und das Spiel weiter zu spielen.

HILFREICHE HALTUNG

Wir alle sind verschieden und haben in unserer Sexualität die unterschiedlichsten Erfahrungen gemacht. Damit kann die Wahrnehmung, was Situationen und Gefühle im Spiel betrifft, auch sehr unterschiedlich sein.

VERSUCHE MÖGLICHST

1. Diese Situation als Lernmöglichkeit zu sehen
2. Das Anderssein der anderen anzuerkennen
3. Die eigenen Gefühle ernst zu nehmen
4. Offen und neugierig zu bleiben
5. Genau hinzuhören
6. Beschuldigungen zu vermeiden
7. Deine Wirbelsäule aufzurichten

HILFREICHE WERKZEUGE

1. Setzt euch gegenüber oder im Kreis
2. Atmet tief und sprecht ruhig und langsam
3. Schaut euch beim Sprechen in die Augen
4. Verwendet Ich-Botschaften
   (Ich denke … , Ich fühle … , Ich wünsche mir …)
5. Versucht euch zu verbinden
6. Wählt bei Bedarf eine*n Gesprächsleiter*in
7. Findet einen Redestab (Talking-Stick):
   Wer diesen in der Hand hält, darf sprechen!

WEITERE HILFE

Du kannst eine der nachfolgenden Gefühls-Szenarios auswählen. Lies die Karten vor.

MIR IST DAS ZU VIEL (1/4)

Ich habe das Gefühl, an meine Grenzen zu stoßen, was die Inhalte des Spiels betrifft. Mein Gefühl hat nichts mit dir/euch zu tun.

1. Erzähle in eigenen Worten deine Wahrnehmung und dein Gefühl.
2. Alle Spielenden teilen reihum ihre Wahrnehmungen und Gefühle
3. Sind Änderungen zu Grenzen im Spiel notwendig? Sprecht darüber.
4. Geht ggf. zurück zu **4. GRENZEN** in der Spielanleitung und bestimmt sie neu.
5. Hast du wieder ein gutes Gefühl? Dreht auf **OH-JA** und spielt weiter.

✚ ICH FÜHLE MICH AUSGESCHLOSSEN (2/4)

Ich habe das Gefühl, meinen Platz im Spiel nicht zu finden oder verloren zu haben. Mein Gefühl hat nur bedingt mit dir/euch zu tun.

1. Erzähle in eigenen Worten deine Wahrnehmung und dein Gefühl.
2. Alle Spielenden teilen reihum ihre Wahrnehmungen und Gefühle.
3. Was können die Mitspielenden dazu beitragen, dass du dich wieder sicher fühlst? Sprecht darüber.
4. Hast du wieder ein gutes Gefühl? Dreht auf **OH-JA** und spielt weiter.

✚ ICH FÜHLE MICH MISSVERSTANDEN (3/4)

Ich habe das Gefühl, was ich mache oder sage, wird nicht richtig verstanden. Ich fühle Vorbehalte.

1. Erzähle in eigenen Worten deine Wahrnehmung und dein Gefühl.
2. Wie ist es zu dieser Situation gekommen?
3. Alle Spielenden teilen reihum ihre Wahrnehmungen und Gefühle.
4. Was können die Mitspielenden dazu beitragen, dass du dich wieder sicher fühlst? Sprecht darüber.
5. Hast du wieder ein gutes Gefühl? Dreht auf **OH-JA** und spielt weiter.

✚ ICH FÜHLE MICH VERLETZT (4/4)

Ich habe das Gefühl, meine Grenzen werden übertreten und/oder meine Integrität missachtet.

1. Erzähle in eigenen Worten deine Wahrnehmung und dein Gefühl.
2. Was hat dich verletzt?
3. Alle Spielenden teilen reihum ihre Wahrnehmungen und Gefühle.
4. Was können die Mitspielenden dazu beitragen, dass du dich wieder sicher fühlst? Sprecht darüber!
5. Hast du wieder ein gutes Gefühl? Dreht auf **OH-JA** und spielt weiter.