



Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)

Bausteine für die Gruppenarbeit zum Thema: Körperlichkeit und Sexualität

Zusammengestellt von Angelika Tuschhoff

1. Mein Körper, mein Leben.

Als **Impuls** eignet sich das Gedicht „Und Gott machte eine Frau aus mir“ von Gioconda Belli (In: „In der Farbe des Morgens“, München: DTV 1992. Der Text ist auch im Internet zu finden.)

Einzelarbeit

Verteilen Sie ein vorbereitetes DIN-A4-Blatt mit den Umrissen einer Frau. Jede schreibt in Einzelarbeit ihre Überlegungen zu der Frage:

- Was macht mich zu der Frau, die ich bin?

Gruppenarbeit:

Mit Hilfe des Arbeitsblattes in der Gruppe ins Gespräch kommen.

Mögliche Fragestellungen:

- Was macht unser Frau sein aus?
- Was unterscheidet uns von den Männern?
- Was ist schön daran, Frau zu sein? Was ist hinderlich?

Alternative: Die Teilnehmerinnen beschreiben ihre augenblickliche Gefühlslage:

- „Ich bin stolz, eine Frau zu sein.“
- „Ich fühle mich nicht mehr wirklich als Frau.“
- „An manchen/den meisten Tagen fühle ich mich in meinem Körper sehr wohl.“

Diese Aussagen werden für jede Teilnehmerin auf Karten vorbereitet und die Teilnehmerinnen wählen dann „ihre“ Karte aus. Anschließend erfolgt ein Gespräch über die gewählte Aussage.

Lied: Ins Wasser fällt ein Stein

2. „Und Gott machte eine Frau aus mir“

Zur Vorbereitung wird eine Mitte gestaltet mit Seidentüchern, Wasserschale mit Schwimmkerzen, Blätter von wildem Wein.

Bei meditativer Musik wird das Bild eines Frauenkörpers betrachtet. Es folgt ein Gespräch im Plenum: Wie ging es mir damit?

„Botschaften meiner Kindheit“ Die Teilnehmerinnen sprechen über Begriffe wie „Hygiene“, „Aufklärung“, 1. Periode“, „Lust“, Homosexualität“, etc. Die Begriffe werden auf ein Blatt aufgeschrieben. Gespräch im Plenum, in Kleingruppen oder in Paargruppen

Als Abschluss kann das Gedicht von Gioconda Belli „Und Gott machte eine Frau aus mir“ vorgetragen werden. (s.o.)

3. Mein Körper und ich

Manchen Frauen fällt es schwer, über das eigene Körperbewusstsein miteinander zu sprechen. Um möglichst behutsam in das Thema einzusteigen, sind Bilder aus Zeitschriften, Zeitungen, etc. hilfreich, die unterschiedliche Frauenkörper abbilden. Legen Sie sie im Raum aus und tauschen Sie sich darüber aus, welche Vorstellungen und Botschaften damit vermittelt werden sollen.

An den Austausch können sich die folgenden, biografisch orientierten Impulsfragen anschließen:

- Wie sind unsere Großmütter / Mütter mit ihrem Körper umgegangen?
- Wie geht es uns heute?
- Was wünsche ich mir für mich, für meine Kinder / Enkel?

Zur Erweiterung des Austauschs eignen sich auch folgende Zitate:

„Tue deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“
Teresa von Avila

„... wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Verherrlicht also Gott in eurem Leib!“ 1 Kor 6,19f

„Ich bin gut. Ich bin ganz. Ich bin schön.“
Elisabeth Moltmann-Wendel

Am Schluss kann eine Wahrnehmungsübung stehen:

Setzen Sie sich bequem hin und begeben Sie sich mit geschlossenen Augen auf eine Reise durch Ihren Körper. Schenken Sie jedem Körperteil Aufmerksamkeit, angefangen bei den Zehen, über die Beine, den Unterleib, Hände, Arme, Brust, bis hin zum Kopf.

Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wie der Kontakt zum Boden ist. Gönnen Sie sich für diese Reise viel Zeit und erspüren Sie am Ende nochmals ihren ganzen Körper.

(Nach einer Idee von Stephanie Meyer-Steidl in: Die Mitarbeiterin 6/2005, S. 23)