

(Keine) Angst vor Dunkelheit

Erlebnis,
Abenteuer,
Körper-
erfahrung

Vorbemerkungen/Ziele

Dunkelheit, Schritte im Dunkeln, Geräusche im dunklen Haus – all dies löst Angst aus. Über diese Erfahrung verfügen die meisten Mädchen bereits im Grundschulalter. Warum dies so ist, läßt sich an dieser Stelle nicht ausreichend analysieren. Tatsache ist jedoch, daß Mädchen in dieser Angst alltäglich bestätigt werden: „Geh nicht allein im Dunkeln“; „Vermeide dunkle Wege“, und das nach wie vor übermächtige Bild des Fremdtäters (im Dunkeln) führen zu einer intensiven Verunsicherung, die ein situationsangemessenes Verhalten verhindert. Angst ist zunächst als ein positiv zu wertendes Warnsignal zu verstehen. Um es als Auslöser für ein in der Folge selbstbewußtes Überprüfen und Umgehen mit der akuten Situation zu begreifen, ist es notwendig, sich der eigenen Wahrnehmung und körperlichen (Streß-) Reaktionen bewußt zu sein. Ziel der nun vorgestellten Stunde ist eben diese Bewußtmachung der eigenen Fähigkeiten als Grundlage für selbstbewußtes und – wenn nötig – abwehrbereites Verhalten.

Zeit:
90 Minuten

Teilnehmerinnen:
10-16 Mädchen, die sich bereits kennen;
aufgeteilt in altersgerechte Gruppen;
6 - 8, 8 - 10, 10 - 13, 14 - 17 Jahre

Material:
Kuscheltier, Tücher zum Augen verbinden

Ort:
Turnhalle oder ein größerer Bewegungs-
raum, vorteilhaft ist die Möglichkeit der
Nutzung von Fluren, Außenräumen etc.

Stundenverlauf / Inhalte

- *Stundenverlauf / Inhalte*
- ⓪ *Organisation*

Einstimmung

- Begrüßung und Frage nach der allgemeinen Befindlichkeit
- ⓪ Sitzen im Kreis; ein Kuscheltier wird an die jeweils Sprechende gereicht, jede ist einmal dran.

● Urwaldfangen

Zwei Gruppen A und B

Die Mädchen der Gruppe A verteilen sich im Raum und bilden mit Armen und Beinen (tiefhängende) Äste und Wurzeln. Gruppe B läuft im Joggingtempo zwischen den Bäumen herum, klettert über Äste und kriecht zwischen den Wurzeln durch. Wechsel nach einer Minute.

Die Bäume fallen durch einen Sturm alle um: Die Mädchen der Gruppe A legen sich im Raum verteilt mit abgespreizten Armen und Beinen auf den Rücken: Gruppe B läuft durch den zerstörten Wald, dabei springen die Mädchen über Äste, Wurzeln und Baumstämme.

● Angst in der Dunkelheit

Welche Situationen kennt ihr? Wie reagiert ihr? Herzklopfen, Luft anhalten, weggucken...? Was macht ihr dann? Erklärung über die Wahrnehmung von Menschen und Umgebung mit Hilfe der Sinne - Hören, Riechen, Fühlen.

- ⓪ Gesprächskreis. Jede redet so lange, wie sie das Kuscheltier hält.

Hauptteil

● Blind führen

Die Sehende führt die Blinde durch die vorhandenen Räume und auch nach draußen. Damit die Blinde nicht von ihren Empfindungen abgelenkt wird, darf **nicht gesprochen** werden. Einzige Ausnahme: Die Geführte wünscht ein anderes Tempo. Hindernisse werden durch Berühren des Körperteils signalisiert, welches sonst anstoßen wür-

Absichten / Gedanken

- *Absichten/Gedanken*
- *Hinweis*

- *Ankommen in der Gruppe, Wahrnehmung jeder einzelnen Teilnehmerin.*
- *Das Kuscheltier verhilft einigen zu einem ruhigeren Sprechen. Auch garantiert es, daß die Sprechende nicht unterbrochen wird.*
- *Warmwerden, in Bewegung kommen, Vertrauen aufbauen, andere nicht gefährden.*



- *Es ist absolut erforderlich, daß die Führende sich ihrer Verantwortung für die Sicherheit ihrer Partnerin bewußt ist. Sie muß ihre ganze Konzentration sehr genau darauf richten, wie und wo sie die andere hinleitet. Dies gilt insbesondere*

SPOZ
1/98



Stundenverlauf /Inhalte

- Stundenverlauf / Inhalte
- Organisation

de, z.B. Antippen des Fußes vor einer Stufe. Nach 10 Minuten bittet die Übungsleiterin alle in den zentralen Raum zurück. Jede Blinde wird an einen freien Platz geleitet. Dort überlegt sie, wo sie mit welcher Blickrichtung steht. Anschließend erfolgt der Rollenwechsel.

- Die Mädchen finden sich paarweise zusammen. Eine verbindet ihre Augen und legt eine Hand auf die Schulter ihrer Partnerin.
- Austausch über die Empfindungen und verschiedenen Wahrnehmungen und Gefühle.
- **Blinde Orientierung**
Alle bewegen sich frei im Raum. Zusammenstöße sollen vermieden werden. Kommt es dennoch dazu, so sollen die Betroffenen nicht erstarren, sondern bewußt einmal ausatmen, dann tief einatmen und entspannt weitergeben. Auch diese Übung wird ohne Sprechen durchgeführt. Nach etwa fünf Minuten sucht sich jede einen Platz, wo sie gut stehen kann, überlegt, wo sie sich befindet und zeigt in die Richtung, wo sie die Nächststehende vermutet. Nach Öffnen der Augen wird im Gesprächskreis wiederum ein Austausch über Wahrnehmungen und Gefühle durchgeführt.

- Jede hat die Augen verbunden.

- **Annäherung einer Person im Dunkeln**

Der Reihe nach steht jeweils ein Mädchen (A) in der Mitte und schließt ihre Augen. Alle schweigen. Auf Zeichen einer vorher zu bestimmenden Person geht eine (B) vorsichtig in direkter Linie auf A zu. Wenn diese glaubt zu wissen, von wo die Annäherung erfolgt, zeigt sie in die entsprechende Richtung. Stimmt ihre Anzeige, so sagt B „ja“ und geht zurück. Stimmt es nicht, so geht sie weiter, bis sie A erreicht hat und leicht (!) mit der Hand berührt. Dies wird jeweils fünfmal durchgeführt.

- Je nach Größe der Gruppe werden ein oder zwei große Kreise gebildet.

- **Annäherung stoppen**

A hat diesmal die Augen offen und fixiert B mit ihrem Blick. Kommt ihr diese zu nah, so stoppt sie B mit lauter, klarer Stimme („hau ab“ / „bleib stehen“). Ist die Zurückweisung nicht überzeugend, darf B weitergehen.

- Je nach Größe der Gruppe werden ein oder zwei große Kreise gebildet.

Abschluß

- **Ein Schrei läuft durch den Raum**

Die Übungsleiterin gibt die Aufforderung vom langsamen bis hin zum schnellen Laufen auf der Stelle. Dabei wird auch die Stimme vom leisen Summen bis zum Schreien immer lauter. Bei „Los“ rennen schließlich alle schreiend bis zur anderen Seite. Ein- bis zweimal wiederholen.

- Alle stellen sich nebeneinander an einer Schmalseite des Raums auf.

Absichten/Gedanken

- Absichten /Gedanken
- Hinweis

für Hindernisse wie z.B. Türrahmen und Stufen. Nur so ist es der Blinden möglich, sich ganz auf das eigene Empfinden und Wahrnehmen einzulassen. Für die Übungen mit verbundenen Augen gilt zu berücksichtigen: Manchmal gibt es Mädchen, die einen Blickspalt im Tuch offen lassen. Die Übungsleiterin sollte sich bewußt sein, daß Mädchen ganz reale Gründe haben können, die Dunkelheit zu fürchten, v.a. wenn sie sexuelle Gewalterfahrungen zur Nachtzeit erleben/erlebt haben. Das Hinschauen kann insofern ein absolut verständlicher und zu respektierender Schutzmechanismus sein, um nicht in Panik und Hilflosigkeit zu verfallen. Es empfiehlt sich ein stillschweigendes Respektieren.

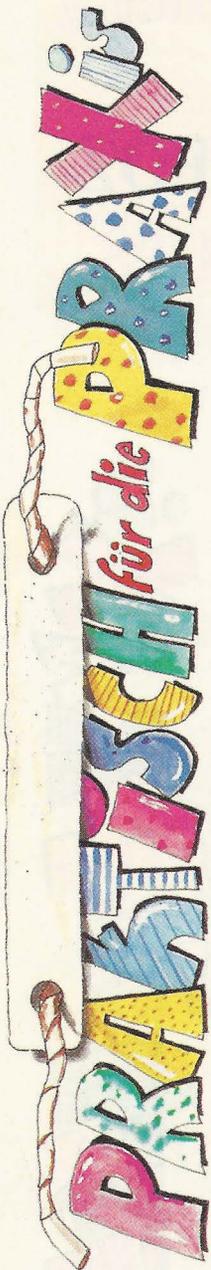
- Im Gesprächskreis wird der Unterschied im Vor-Angst/Schreck-Erstarren und dem Einmal-tief-Luft-Holen herausgearbeitet.

- Die Mädchen können ihre Wahrnehmung überprüfen und ihr Selbstvertrauen stärken. Ist jede einmal dran gewesen, wird ein Gesprächskreis gebildet und auf die Übertragbarkeit im Alltag eingegangen. Stichworte dazu: In der Realität kann ich durch Hingucken meine Wahrnehmung und die u. U. daraus resultierende Verunsicherung überprüfen bzw. mindern.

- Bei unerwünschter Annäherung verharrt A nicht passiv/erstarrt, sondern benutzt ihre Stimme als eine mögliche Abwehrstrategie. Die Mädchen erfahren zudem den Unterschied, zwischen unsicherem Weggucken und aktivem Abwehrverhalten.

- Der Einsatz von Stimme als Strategie der Abwehr kann nur in einer eigenen Stunde ausreichend bearbeitet werden.

- Eventuell vorhandene Spannungen loswerden; entspannt die Stunde beenden.



Autorin:
Christiane
Wortberg