



PRIVATHEIT & INTIMITÄT „NEIN“ SAGEN!



Ziel

Die SuS* können ihren eigenen Standpunkt vertreten und durch Mimik und Gestik Grenzen setzen.



Material

-



Zeitaufwand

60–90 Minuten

„Nein“ sagen ist erlaubt – aber auch Nachfragen ist wichtig!

„Nein“ sagen ist nicht nur erlaubt, sondern gerade für Kinder und Jugendliche eine wichtige Erfahrung, um Selbstbestimmung zu erfahren und Kompetenzen zur Selbstbehauptung zu entwickeln. Dies sind wichtige Ressourcen, wenn es darum geht, Selbstwirksamkeit zu erfahren. „Nein“ sagen zu können ist aber vor allem für junge Mädchen* in der Pubertät ein wichtiger Zuspruch. In dieser Zeit begeben sich viele Jugendliche in ihre ersten Beziehungen und können mit ihren Gefühlen und den Erwartungen und Ansprüchen der Partnerin*/des Partners* noch nicht gut umgehen. Jugendliche stehen in ihren ersten Beziehungen häufig unter Druck. Es geht darum, die eigenen Grenzen und Wünsche zu kennen und kommunizieren zu können, nachzufragen sowie Signale der*des anderen zu erkennen und ernst zu nehmen. Angst und Unsicherheit spielen dabei stets eine Rolle – gerade deswegen will verbaler Konsens geübt sein!

In dieser Übung sollen die SuS* Handlungssicherheit im Umgang mit anderen Menschen erhalten. Es werden aber auch allgemeine Unsicherheiten von introvertierten SuS* aufgelockert. Sie erfahren, wie unterschiedlich ein unsicheres „Nein“ und ein selbstsicheres „Nein!“ vom Gegenüber aufgefasst werden und welche Möglichkeiten es gibt, etwas mit Nachdruck abzulehnen. SuS*, die generell extrovertiert sind und eher dazu neigen, die Meinung und Gefühle anderer zu ignorieren, lernen in dieser Übung, auf die Mimik und Gestik der Mitmenschen zu achten. Deshalb ist es auch wichtig, sie dafür zu sensibilisieren, dass es vorkommen kann, dass jemand sich nicht traut, „Nein“ zu sagen. Die*derjenige kommuniziert seine Ablehnung ggf. „nur“ über die Körpersprache.



Zweiergruppen



Materialbedarf: keiner

Die „
Fähigkeit,
das Wort „Nein“
auszusprechen,
ist der erste
Schritt
zur Freiheit.
Nicolas Chamfort

Übungsablauf

1. Teilen Sie die SuS* in Zweierteams ein.
2. Jedes Team soll in mehreren Runden für sich üben, wie man richtig „Nein“ sagt. Geben Sie vor jeder Runde vor, wie das „Nein“ dargestellt werden soll (z. B. ängstlich, wütend, flüsternd, zitternd, bestimmt). Jede Runde versuchen die SuS* eine andere Variation der Verneinung.
3. Damit es den SuS* leichter fällt, sich in eine derartige Situation hineinzusetzen, können Sie auch eine kurze Situation vorgeben, zum Beispiel:
 - Jemand will einem anderen Menschen die Handtasche stehlen.
 - Jemand will einen anderen Menschen zu einem Streich überreden.
 - Jemand beleidigt einen Menschen.
 - Jemand will einem anderen Menschen das Essensgeld wegnehmen.
 - Jemand will in der Klassenarbeit schummeln.
 - Jemand macht sich über einen anderen lustig.
 - Jemand zwingt einen Menschen, etwas zu tun, das er*sie nicht möchte.
 - Jemand fasst eine andere Person am Knie an, ohne diese vorher zu fragen.
4. Machen Sie nach jedem Durchgang eine Feedbackrunde und fragen Sie die SuS*, wie die eben gespielte Variation vom „Nein“ auf sie gewirkt hat, und führen Sie zum Abschluss eine Diskussionsrunde durch.

Reflexion & Diskussion

- Wie habt Ihr Euch als „Nein-Sager*in“ in den unterschiedlichen Runden gefühlt?
- Wie hat sich die Person gefühlt, die die Verneinung erhalten hat?
- Bei welchem „Nein“ habt Ihr Euch am besten/sichersten gefühlt?
- Welches „Nein“ könnte Konflikte nach sich ziehen?
- Warum ist es wichtig, ausdrücklich und mit fester Stimme „Nein!“ zu sagen?
- Wie kann man auch körperlich zeigen, dass man etwas nicht möchte (fester Stand, verschränkte Arme, Kopfschütteln, Zeigen der Handfläche)?
- Was hat diese Übung mit Freundschaft oder Beziehung zu tun?
- Ist es schwerer, zu Freund*innen, zu Familienangehörigen oder zu Fremden „Nein“ zu sagen? Warum?
- Was bedeutet das Zitat von Nicolas Chamfort (s. o.)?

Ideen & Vorschläge zur Weiterarbeit

- Üben Sie mit den SuS* die Verneinung nur über Augenkontakt. Ein Teammitglied kommt dabei solange auf sein Gegenüber zu, bis diese*r mit dem Blick zu verstehen gibt, dass sie*er stehenbleiben soll.
- Diskutieren Sie mit den SuS*, welche anderen nonverbalen Verneinungen es gibt. Wie kann man diese möglichst klar und deutlich einsetzen?