

Erzählen auf den eigenen Beinen – eine Coronaalternative zu Rückengeschichten

Die Idee dahinter

Aktuell ist wegen Corona Körperkontakt nur mit Menschen aus einem gemeinsamen Haushalt möglich. Neben dem Handgeben fallen auch Umarmungen mit Freund*innen oder Verwandten oder freundschaftliche Rängeleien weg.

Im Bereich Kirche mit Kindern entfallen damit so schöne Erzählformen wie Rückengeschichten, wenn nicht gerade Geschwister oder Eltern und Kinder zusammen sind. Gleichzeitig sind Körperwahrnehmung / positive Körpererfahrungen und Körperkontakt wichtig. Geschichten, zumal biblische Geschichten unter die Haut gehen zu lassen, zu spüren und mit einem positiven Gefühl zu verbinden, sind eine wichtige Erfahrung. Rückengeschichten ermöglichen das durch wohlthuende Berührungen durch eine andere Person. Wie lassen sich ähnliche Erfahrungen machen, wenn Berührungen durch andere aktuell nicht möglich sind?

Dazu muss die Berührung durch sich selbst erfolgen und auf den eigenen Körper verlegt werden. Als „unverfängliche“ Regionen dafür bieten sich die eigenen Oberschenkel oder eine Handfläche an. Um dabei wenigstens annähernd ähnliche Erfahrungen wie bei den Rückengeschichten zu machen, ist es wichtig, dass die Augen dabei geschlossen sind. Die Sinneswahrnehmung „sehen“ muss ausgeschaltet sein, damit die Kinder sich ganz auf die Sinneswahrnehmung „fühlen“ konzentrieren können. So werden eine intensive Körperwahrnehmung und eigene innere Bilder möglich. Um die Geschichte auf dem eigenen Leib mit geschlossenen Augen durchführen zu können, müssen die Bewegungen vorher einmal sehend gemacht / geübt werden. So gewinnen die Kinder Sicherheit, um sie dann mit geschlossenen Augen durchführen und dabei nachfühlen zu können.

Anleitung

- Die Kinder sitzen auf Stühlen und stellen beide Füße nebeneinander auf den Boden. Auf diese Weise bilden die Oberschenkel die Erzählfläche.
- Die Erzähler*in sitzt evtl. etwas erhöht auf einem Stuhl vor den Kindern, so dass die Kinder die Oberschenkel der Erzähler*in sehen können.
- Die Geschichte wird zweimal erzählt.
- Beim ersten Erzählen werden die Bewegungen mit den Kindern eingeübt. Dazu macht die Erzähler*in die Bewegungen beim Erzählen auf ihren Oberschenkeln vor. In dieser Übephase sollten die Bewegungen auch zusätzlich erklärt werden (z. B. Knickt die beiden Finger jetzt um, so dass es aussieht, als ob jemand kniet. Lasst zwei Finger über euer Bein laufen.) Diese zusätzlichen Erklärungen sind wichtig, weil auf größere Entfernung die Bewegungen auf den Beinen nicht immer gut zu erkennen sind. Erklärte Bewegungen können dann auch einmal in der Luft vorgemacht werden, damit alle sie sehen können. Sie sollten dann auf jeden Fall noch einmal auf den Beinen wiederholt werden, damit die Kinder ein Gefühl dafür bekommen und Sicherheit gewinnen.
- Die Kinder ahmen alle Bewegungen auf ihren eigenen Beinen nach.
- Beim zweiten, eigentlichen Erzählen werden die Kinder gebeten, die Bewegungen wieder auf den eigenen Beinen zu machen, aber dabei die Augen zu schließen.
- Dabei ist es hilfreich zu sagen: „Wenn ihr euch nicht mehr an alle Bewegungen erinnern könnt, ist das nicht schlimm. Dann denkt euch an der Stelle einfach etwas Eigenes aus!“
- Nachdem die Kinder die Augen zugemacht haben und bevor die Geschichte beginnt, sagen Sie: „Bevor unsere Geschichte beginnt, streichen wir erst einmal mit beiden Händen über unsere Beine, hin und her. Das ist jetzt unsere Erzählfläche. (Zeit geben) Lasst die Hände jetzt einfach still auf den Beinen liegen. Denn gleich brauchen wir sie zum Erzählen. Und nun beginnt die Geschichte.“
- Am Ende der Geschichte (z. B. vor einem zusammenfassenden Satzesatz) sagen Sie: „Legt eure Hände noch einmal still auf eure Beine!“ Dann folgt der zusammenfassende Satzesatz. Danach bitten Sie die Kinder, die Augen wieder zu öffnen. Falls es keinen zusammenfassenden Satzesatz gibt: „Legt eure Hände noch einmal still auf eure Beine! Unsere Geschichte ist jetzt zu ende. Ihr könnt eure Augen langsam wieder öffnen.“

Unterschiede/Vorteile zu den Rückengeschichten

- Beim Entwickeln einer Beingeschichte kann ich sie direkt an mir selbst ausprobieren. Ich brauche keine zweite Person/keinen anderen Rücken, um die Wirkung festzustellen.
- Ich kann zusätzlich gegenseitige Berührungen der auf den Beinen agierenden Hände einbauen. Da es die eigenen Hände sind, spüre ich diese Berührungen ebenfalls. Das ist bei Rückengeschichten nicht möglich.

Eignung

Auf den eigenen Beinen zu erzählen eignet sich für alle Altersgruppen. Die große Erzählfläche bietet sich besonders für Jüngere, alte Senior*innen und im Hand-/Armbereich motorisch eingeschränkte Personen an, weil sie auf jeden Fall Beteiligung, Berührung und Körperwahrnehmung ermöglicht.

Für Jugendliche in der Pubertät kann es sein, dass die Oberschenkel eher ungeeignet sind, weil die Selbstberührung in einer Körperregion erfolgt, die durchaus auch erogen oder sexuell besetzt ist. Das kann dann entweder zu überspielender Albernheit oder zu einem Gefühl der Scham führen. Beides steht einer positiven Erfahrung bei der Erzählform entgegen.

Alternative: Auf der Handfläche erzählen

Die Handfläche ist noch sensibler für die Wahrnehmung von Berührungen, weil sie nicht durch Kleidung verdeckt ist. Gleichzeitig ist sie unsere Hauptberührungsfläche. Unsere Hände berühren ständig etwas. Von daher sind sie auch für Pubertierende „unbelastet“. Allerdings ergibt die Handfläche nur eine sehr kleine Erzählfläche. Sie eignet sich daher eher für Jugendliche, Erwachsene und motorisch nicht eingeschränkte Menschen.

Beim Erzählen auf der Handfläche ist Folgendes zu beachten:

- Alle Bewegungen müssen viel enger erfolgen.
- Ich kann nur eine Hand für die Bewegungen verwenden, d. h. ich kann z. B. nicht gleichzeitig zwei Personen agieren lassen.
- Das Hochhalten der Hand während der ganzen Erzählung ermüdet den Arm. Stattdessen kann die Hand von Anfang an auf dem Bein abgelegt werden.
- Ansonsten gilt, was in der Anleitung zu den Beingeschichten steht.