

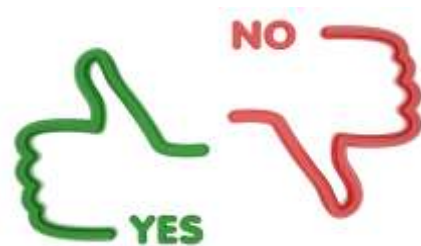
Handout: „Körperkontakt konsensuell vermitteln im Bewegungsfeld Ringen und Kämpfen“ (30.09.2026)

Was ist Konsens?

In diesem Kontext bezeichnet **Konsens** eine Handlung, zu der alle Beteiligten ihre Zustimmung gegeben haben. Das kann zum Beispiel eine Berührung sein. **Konsent** geht noch weiter und meint eine Handlung, zu der alle ihr Einverständnis gegeben haben und gegen die nichts mehr spricht (Bund Deutscher Pfadfinder_innen, o.J.). Das Konzept kommt in diesem Kontext aus der Sexualpädagogik, lässt sich aber durch den starken Körperkontakt ebenso im Ringen und Kämpfen anwenden.

Spiel 1: Ja-Nein-Begrüßungsfangen¹

Die Spielenden bewegen sich in einem abgesteckten Bereich, z.B. in der halben Halle im Gehen, Traben oder Laufen (Warm-up-Intensität). Immer, wenn sich zwei Personen begegnen, begrüßen sie sich nach Vorgabe der Spielleitung immer intimer werdend (z.B. mit Worten, mit der Hand, mit dem Fuß, mit dem Kopf, mit dem Po).



1. Runde: Ohne Einschränkungen

Zwischenreflexion: Falls zutreffend: „*Ich habe beobachtet, dass ihr je intimer es wurde, immer nur die gleichen Personen begrüßt habt. Woran lag das?*“ → Problematisieren, warum sich nicht mit allen Personen alle Berührungen sicher anfühlen.

2. Runde: Vor der Begrüßung sehen sich die Personen an und sagen jeweils ja oder nein. Nur wenn es zwei „ja“ gibt, wird die Begrüßung ausgeübt.

Zwischenreflexion: *Wie war es hier ja / nein zu sagen?* → Reflexionsgespräch leitet dazu hin, dass ein Nein geben oder ein nein empfangen manchmal schwer sein kann. Gespräch sollte dazu überleiten die Relevanz eines „Neins“ herauszuarbeiten, um uns im Körperkontakt vertrauen zu können. Zur Betonung dieser Relevanz wird Runde 3 gespielt:

3. Runde: Wie Runde 2, nur wenn eine Person „nein“ sagt, dann bedankt sich die andere Person dafür.

Spiel 2: Orgelpfeifen



Die Spielenden erhalten den Auftrag sich auf zwei mit der kurzen Seite aneinandergestellten Langbänken aufzustellen (Variation: Bänke umdrehen und Kontaktfläche verkleinern, um Spiel zu erschweren). Nachdem alle auf den Bänken stehen erhalten sie den Auftrag, sich der Größe nach aufzustellen, ohne dass die Bänke verlassen werden. (angelehnt an: Fardel et al., 2000, S. 26)

Reflexionsfragen: *Wurde immer auf Konsens geachtet?* Falls nein: *Wie kann ich hier Konsens herstellen?* → Bedeutung von Vor- und Nachbesprechung herausstellen.

¹ Die Spielform entwickelte R. K. Haase in Anlehnung an eine Methode aus dem Community Dance Projekt „Queer Verbindungen“ (angeleitet von Ralf Jaroschinski und Tiago Manquinho)

Spiel 3: Linienziehen

Es werden Teams aus drei Personen gebildet. Zwei Personen sind die „Kämpfenden“, die dritte Person ist Schiri. Die Kämpfenden stellen sich gegenüber an einer Linie auf. Sie haben das Ziel, die jeweils andere Person über die Linie zu ziehen. Der*die Schiri achtet darauf, dass keine verbotenen Techniken (mit Regelplakat in erster Unterrichtsstunde erarbeitet) ausgeführt werden und die Verabredungen der Kämpfenden eingehalten werden. Außerdem gibt der*die Schiri das Start- und Stoppsignal. Es wird eine Minute gekämpft. Bevor es losgeht, verabreden die Kämpfenden, welche Techniken sie gebrauchen wollen, wo Berührungen in Ordnung sind und mit welcher Intensität sie kämpfen. Nach jeder Runde wird reflektiert: *Wurde die Verabredung eingehalten?* Dabei werden die Perspektiven der Kämpfenden und des*der Schiri berücksichtigt. Gegebenenfalls wird nachjustiert.



Fazit

Körperkontakt ist ein essentieller Bestandteil im Ringen und Kämpfen. Körperkontakt konsensuell ausüben ist sowohl relevant für die Erschließung der Kampfsportkultur, um mit allen Mitschüler*innen respektvoll kämpfen zu können, als auch für die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport, um durch das im (Kampf-)Sport Erlernte auch in anderen Kontexten sicher Grenzen kommunizieren und achten zu können. Um gut miteinander in Kontakt zu gehen, brauchen wir Vertrauen darein, dass Grenzen mitgeteilt und auch geachtet werden. Das ist das Fundament für kooperative Kampfsporterfahrungen.

Deshalb ist Konsens zentral. Den Schüler*innen mitgeben kann man: „Mein Körper gehört mir“ und „Nein heißt nein, nur ja heißt ja!“

Literatur

- Bund Deutscher Pfadfinder_innen-Bundesverband e.V. (o.J.). *Wie fühlen wir uns? Aufeinander achten durch Konsens und Konsent*. Abrufbar unter: <https://bundesverband.bdp.org/aktuelles/news/wie-fuehlen-wir-uns-aufeinander-achten-durch-konsens-und-konsent>
- Fardel, B., Groß, S., Janalik, H., Keßler, K., Meyer, J., Troglauer, K.-G., & Zeine, H. (2000). *Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Kämpfen im Sportunterricht*. Abrufbar unter: <https://www.sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf>