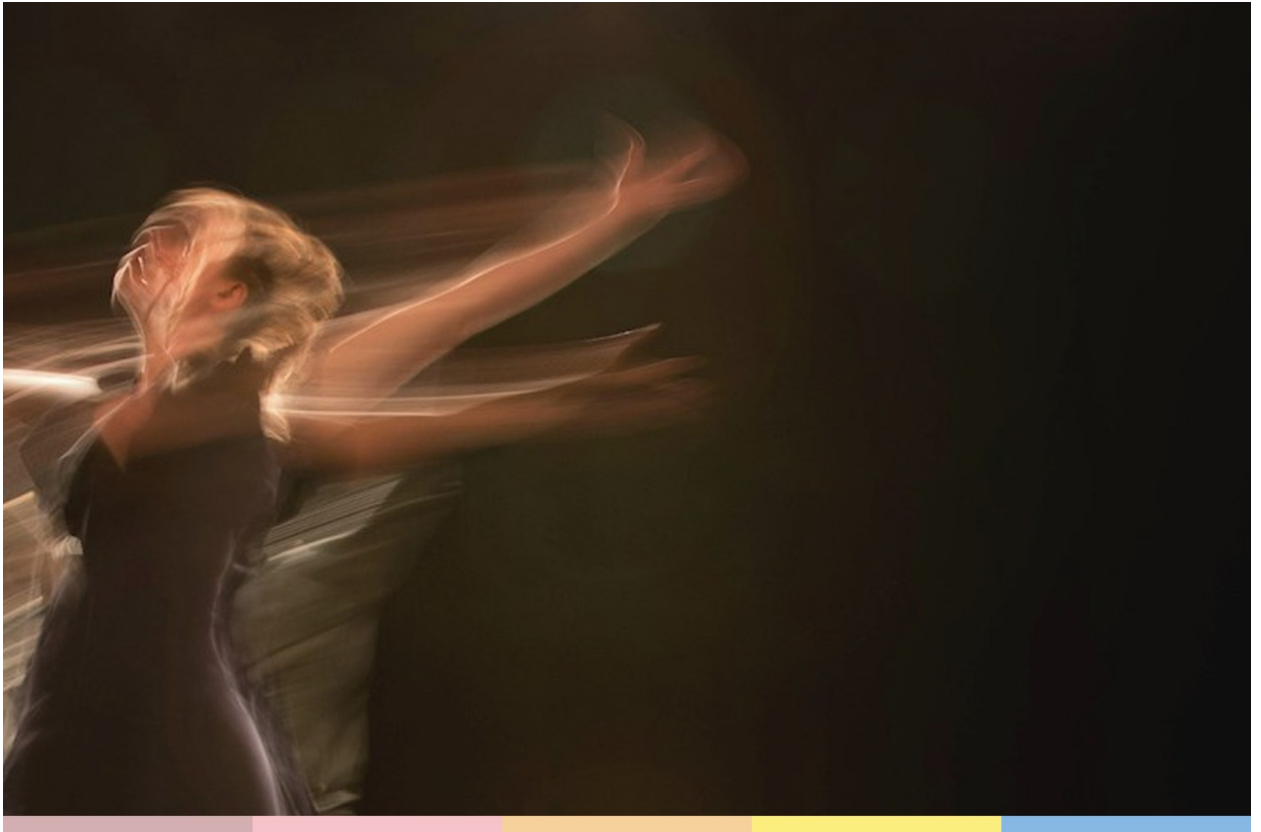




Körper wahrnehmen statt Körper beurteilen

Sechs Übungen für den Unterricht, Zyklus 1 bis 3

ISP-Praxisblatt Sexualpädagogik

Verfasst von Ben Kneubühler, Institutsleiter ISP Zürich

Gegengelesen von Simone Dudle, Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin, Studiengangsleiterin Diplomlehrgang Sexualpädagogik

Stand September 2026 · V 0.1

Warum nicht noch eine Lektion über Schönheitsideale

Das vorhandene Schweizer Material zum Körper arbeitet fast ausnahmslos mit dem Körper als Bild: Schönheitsideale, Werbung, Bildbearbeitung, soziale Medien. Das ist Medienkritik, und sie ist nötig. Sie hat aber eine Nebenwirkung. Wer eine Doppellektion lang über die Bewertung von Körpern spricht, hat am Ende über Bewertung gesprochen.

Diese sechs Übungen tun das Gegenteil. Sie richten die Aufmerksamkeit nach innen: auf Atem, Muskelspannung, Bewegung und darauf, wo die Aufmerksamkeit während einer Tätigkeit überhaupt liegt. Kein Spiegel, keine Fotos, keine Rückmeldung von anderen über den eigenen Körper.

Der Grund ist fachlich. Im Modell Sexocorporel ist Sexualität zu einem grossen Teil gelernt, und zwar als Körperfunktion: wie jemand atmet, wie sich die Muskelspannung verhält, in welchem Rhythmus Bewegung stattfindet, wo die Aufmerksamkeit liegt. Was gelernt wurde, lässt sich erweitern. Wahrnehmung ist die Voraussetzung dafür, denn verändern lässt sich nur, was jemand bemerkt.

Regeln für alle sechs Übungen

- Niemand berührt jemand anderen. Alle Übungen finden am eigenen Körper statt.
- Es gibt kein Richtig. Wer nichts spürt, hat die Übung nicht falsch gemacht.
- Niemand muss erzählen, was er gespürt hat. Der Austausch ist freiwillig.
- Keine Bewertung von Körpern, weder durch die Lehrperson noch untereinander.
- Aussteigen ist jederzeit möglich, ohne Begründung.

Übung 1: Wo spüre ich mich gerade

Stufe und Dauer: Zyklus 1, 10 Minuten

Ziel: Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten und dafür Wörter finden.

Material: keines

Ablauf

- Alle sitzen oder stehen bequem, Augen offen oder geschlossen.
- Die Lehrperson führt die Aufmerksamkeit langsam durch den Körper: Füsse, Beine, Bauch, Hände, Schultern, Gesicht.
- Bei jeder Station eine Frage: Ist es dort warm oder kalt, eng oder weit, ruhig oder kribbelig?
- Danach zeigt jedes Kind auf einer gezeichneten Figur eine Stelle, an der es etwas gespürt hat, und sagt ein Wort dazu.

Worauf zu achten ist: Die Wörter der Kinder stehen lassen, auch die schrägen. Wer ein eigenes Wort findet, hat mehr gelernt als wer das richtige übernimmt.

Was die Übung nicht ist: keine Entspannungsübung. Ruhe ist willkommen, aber nicht das Ziel.

Übung 2: Der Atem, ohne ihn zu ändern

Stufe und Dauer: Zyklus 1 und 2, 10 Minuten

Ziel: Bemerken, dass Atmung von selbst geschieht und sich verändern lässt.

Material: keines

Ablauf

- Eine Hand auf den Bauch, eine auf den Brustkorb.
- Zwei Minuten nur beobachten: Welche Hand bewegt sich, wie weit, wie schnell? Nichts verändern.
- Dann zwei Minuten bewusst langsamer atmen.
- Zum Schluss wieder loslassen und beobachten, was der Körper von selbst tut.
- Kurzer Austausch: Was war anders zwischen beobachten und steuern?

Worauf zu achten ist: Die Aufgabe «nichts verändern» ist schwerer, als sie klingt. Wer merkt, dass die Beobachtung den Atem schon verändert, hat den Kern der Übung verstanden.

Was die Übung nicht ist: kein Atemtraining. Es geht um das Bemerken, nicht um eine bessere Atmung.

Übung 3: Anspannen und Loslassen

Stufe und Dauer: Zyklus 2, 15 Minuten

Ziel: Den Unterschied zwischen Spannung und Lösung am eigenen Körper kennen.

Material: keines, Platz zum Stehen

Ablauf

- Der Reihe nach einzelne Muskelgruppen fünf Sekunden anspannen und dann lösen: Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Beine.
- Nach jedem Lösen zehn Sekunden nachspüren.
- Danach die Frage: Wo im Körper war die Spannung schon vorher da, bevor wir angefangen haben?
- Zum Schluss eine Minute im Stehen prüfen, ob sich der Stand verändert hat.

Worauf zu achten ist: Die dritte Frage ist die wichtige. Viele Jugendliche bemerken zum ersten Mal, dass sie dauerhaft Spannung halten, ohne es zu wollen.

Was die Übung nicht ist: keine progressive Muskelentspannung im therapeutischen Sinn. Das Verfahren ist verwandt, das Ziel ein anderes.

Übung 4: Verschiedene Gangarten

Stufe und Dauer: Zyklus 2 und 3, 20 Minuten

Ziel: Erfahren, dass Bewegung ein Repertoire ist und sich erweitern lässt.

Material: Raum ohne Tische, wahlweise Musik

Ablauf

- Alle gehen durch den Raum, zuerst so, wie sie immer gehen.
- Dann auf Ansage in verschiedenen Arten: sehr langsam, sehr schnell, mit schweren Schritten, federnd, mit engen Schultern, mit weiten Armen.
- Zwischendurch stehen bleiben und kurz nachspüren, wie sich der Körper nach der jeweiligen Gangart anfühlt.
- Zum Schluss noch einmal der eigene, gewohnte Gang.
- Austausch in Paaren: Welche Gangart war fremd, welche angenehm, welche anstrengend?

Worauf zu achten ist: Kein Vorführen und kein Zuschauen. Alle gehen gleichzeitig, sonst wird aus der Wahrnehmungsübung eine Bewertungssituation.

Was die Übung nicht ist: kein Theater und kein Tanz. Es geht nicht um Ausdruck, sondern um Wahrnehmung.

Übung 5: Innen oder aussen

Stufe und Dauer: Zyklus 3, 20 Minuten

Ziel: Den Unterschied zwischen Spüren und Sich-Beobachten erfahrbar machen.

Material: keines

Ablauf

- Eine einfache Bewegung wird zweimal ausgeführt, zum Beispiel langsames Aufstehen und Hinsetzen oder Balancieren auf einem Bein.
- Beim ersten Mal lautet die Aufgabe: Achte darauf, wie es aussieht.
- Beim zweiten Mal: Achte darauf, wie es sich anfühlt.
- Danach Austausch zu zweit: Was war anders? Was war leichter? Wobei war mehr Anstrengung nötig?
- Gemeinsame Auswertung mit einer Frage: In welchen Situationen des Alltags beobachten wir uns, statt zu spüren?

Worauf zu achten ist: Das ist die inhaltlich wichtigste Übung des Sets, und sie führt am nächsten an sexuelle Themen heran, ohne sie zu benennen. Wer sich beim Sex vor allem beobachtet, ist nicht bei der eigenen Wahrnehmung. Ob dieser Übertrag im Unterricht ausgesprochen wird, entscheidet die Lehrperson nach Klasse und Alter.

Was die Übung nicht ist: keine Achtsamkeitsübung mit Wohlfühlziel. Der Vergleich ist der Inhalt.

Übung 6: Was mein Körper heute kann

Stufe und Dauer: Zyklus 3, 15 Minuten

Ziel: Den eigenen Körper als Können beschreiben statt als Aussehen.

Material: Papier

Ablauf

- Jede Person schreibt für sich fünf Dinge auf, die ihr Körper heute gemacht hat und die sie nicht bewusst gesteuert hat.
- Danach fünf Dinge, die ihr Körper kann und die sie einmal gelernt hat.
- Freiwillige lesen einzelne Punkte vor, die Lehrperson sammelt sie an der Wand.
- Abschlussfrage: Was davon war einmal schwierig und ist heute selbstverständlich?

Worauf zu achten ist: Die Sammlung an der Wand darf keine Rangliste werden. Wer Velofahren nennt und wer Atmen nennt, hat beides richtig.

Was die Übung nicht ist: keine Ressourcenübung zur Stärkung des Selbstwerts. Der Punkt ist die Lernbarkeit, nicht das gute Gefühl.

Woher die Übungen kommen

Die Verfahren sind alt und in der Körperarbeit verbreitet: Körperreise, Atembeobachtung, Anspannen und Lösen, Gangarten, Aufmerksamkeitswechsel. Neu ist die Ausrichtung. In den vorliegenden Schweizer Lektionen dienen ähnliche Übungen der Entspannung oder der Stressbewältigung. Hier dienen sie der Wahrnehmung, weil Wahrnehmung die Voraussetzung dafür ist, dass sich etwas verändern lässt.

Ausdrücklich nicht übernommen wurden Übungen mit Spiegel, mit Fotos und mit Rückmeldungen anderer über den eigenen Körper. Sie richten die Aufmerksamkeit genau dorthin, wo sie in diesem Set nicht hin soll.

Dieses Blatt dient der Information. Das ISP Zürich übernimmt keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben und keine Haftung für Handlungen, die sich darauf stützen. Für Rechtsfragen und für den Einzelfall ist die zuständige Fach- oder Beratungsstelle zuständig.

Weitergabe und Vervielfältigung für die eigene pädagogische Arbeit sind erwünscht, vollständig und mit dieser Fussleiste. Eigene Anlaufstellen dürfen ergänzt werden. Kein Verkauf; die Verwendung in bezahlten Kursen ist erlaubt.

Verfasst von Ben Kneubühler, Institutsleiter ISP Zürich. Gegengelesen von Simone Dudle, Sexualpädagogin & Sexualtherapeutin, Studiengangsleiterin Diplomlehrgang Sexualpädagogik.

ISP-Praxisblatt Sexualpädagogik · V 0.1 · Stand September 2026 · ISP Zürich, Grossmünsterplatz 6, 8001 Zürich · isp-zuerich.ch

Das ISP Zürich

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, gegründet 1998

Wir bilden Fachpersonen aus, die mit Menschen über Sexualität arbeiten: in Schulen, in Institutionen, in Beratung und Therapie. Vier Fachbereiche unter einem Dach, und in allen arbeiten wir körperbezogen nach dem Modell Sexocorporel.

Weiterbildungen

	Für wen	Adresse
Diplomlehrgang Sexualpädagogik	Für Menschen, die sexuelle Bildung als Beruf machen wollen. 18 Monate, 48 Unterrichtstage mittwochs, berufsbegleitend. Abschluss: Dipl. Sexualpädagog*in ISP.	isp-zuerich.ch/sxp
Diplomlehrgang Sexualtherapie	Für Fachpersonen aus Beratung, Therapie und Medizin, die sexuelle Themen nicht länger weiterweisen wollen.	isp-zuerich.ch/st
Master of Arts in Sexologie	Der erste Master in Sexologie der Schweiz, mit der Hochschule Merseburg. Akademischer Abschluss mit Zugang zur Promotion.	isp-zuerich.ch/ma
Seminarreihe Sexualität und Behinderung	Sechs Tage für Teams und Fachpersonen aus Institutionen. Das Feld, in dem wir seit 1998 arbeiten.	isp-zuerich.ch/sub
Kurstage und Fachtagungen	Einzelne Tage zu einzelnen Themen, offen für alle, ab CHF 50. Der unverbindlichste Weg, uns kennenzulernen.	isp-zuerich.ch/agenda

Einsatz an Ihrer Schule oder in Ihrer Institution

Wer die Sexualkundewoche lieber nicht selbst hält: Das ISP vermittelt sexualpädagogische Einsätze, durchgeführt von Absolvent:innen des Instituts und Fachpersonen aus unserem Netzwerk, abgestimmt auf Alter, Entwicklungsstand und Anlass. Die Anfrage ist unverbindlich, die Einsätze sind kostenpflichtig; nach der Anfrage erhalten Sie eine Offerte.

isp-zuerich.ch/sexualpaedagogik-unterricht

Infoabend

Zweieinhalb Stunden, online, kostenlos. Wir erklären die Lehrgänge, beantworten Fragen und sagen auch, für wen ein Lehrgang nicht das Richtige ist.

isp-zuerich.ch/lp-infoabend

ISP Zürich · Grossmünsterplatz 6 · 8001 Zürich · +41 44 586 44 86 · info@isp-zuerich.ch · isp-zuerich.ch