

► ÜBUNG ZUM THEMA GRENZEN SETZTEN STOPP!



Grenzen setzen – “STOPP!”

Diese Übung wurde dem Modul **“Aufgepasst und hingeschaut”** aus dem EKD-Material **“hinschauen - helfen - handeln”** entnommen. Sie ist für die meisten Gruppen intensiver und aufschlussreicher als sie beim ersten Lesen vielleicht wirkt.

Ihr benötigt entweder einen recht großen Raum oder solltet nach draußen gehen.

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen (A und B) geteilt.

Beide Gruppen stellen sich mit Abstand in jeweils eine Reihe nebeneinander, sodass sich die Gruppen A und B gegenüberstehen. Dadurch bilden sich “Pärchen” aus jeweils einer Person aus Gruppe “A” und einer aus Gruppe “B”.

Die Seminarleitung weist darauf hin, dass während der folgenden Übung nicht gesprochen werden soll. Alle Teilnehmenden sollen sich auf ihre Empfindungen konzentrieren.

Die vorgestellten Varianten werden jeweils von Gruppe A und anschließend von Gruppe B durchgeführt. Die gegenüberstehenden Pärchen schauen sich dabei an. Nach jedem „Ankommen“ wird darauf hingewiesen, sich nochmals umzusehen und dann auf den eignen Platz zu gehen.

Ablauf der Übung:

1. A geht auf B zu. A bleibt an der als für sich gut empfundenen Stelle stehen, oder B signalisiert deutlich STOPP.
2. A geht auf B zu. B hat die Augen geschlossen. A bleibt an der für sich gut empfundenen Stelle stehen, oder B signalisiert deutlich STOPP.
3. A geht mit geschlossenen Augen auf B zu. A bleibt an der für sich gut empfundenen Stelle stehen, oder B sagt deutlich STOPP (mit Namen).
Hinweis: Hier hat B auch noch die Aufgabe zu schauen, dass A nicht vom „Weg“ abkommt.
4. A geht auf B zu. B befindet sich dabei in der Hocke/ sitzt auf einem Stuhl. A bleibt an der für sich gut empfundenen Stelle stehen, oder B signalisiert deutlich STOPP.
5. A und B gehen aufeinander zu und ermitteln durch Blickkontakt gemeinsam den “richtigen” Abstand

Empfehlenswerte Variationen/ Ergänzungen:

- Stufe 2 und/ oder 3 und/ oder 5 kann ggf. weggelassen werden
- Zwischendurch die Zweiergruppen neu mischen.

► ÜBUNG ZUM THEMA GRENZEN SETZEN STOPP!

Das Ziel der Übung ist, dass die Teilnehmenden in der Wahrnehmung der eigenen Gefühle geschärft werden. Es gibt ein Gefühl für Körpergrenzen, für Autonomie, für Integrität, ein Selbstbewusstsein: „**Was will ich, was will ich nicht.**“

Dieses „natürliche“ Gefühl kann aber z. B. durch Zwang, Strafe, Belohnung etc. beeinflusst werden. Die Übung soll das Gefühl dafür, etwas zu wollen beziehungsweise etwas nicht zu wollen, für Nähe und Distanz, für die Wahrnehmung eigener Grenzen und die Grenzen anderer, aktivieren.

Nach der Übung besprechen sich die Teilnehmenden in Kleingruppen oder im Plenum und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Mögliche Fragen:

- Was ist mir aufgefallen – je nach Rolle, die ich hatte?
- Deckten sich meine Grenzen mit denen der anderen Person(en)?
- Habe ich mich sicher gefühlt? Was hat mich ggf. verunsichert?
- Gab es einen Unterschied, wenn wir die Teams neu gebildet haben?

Film: Beidseitiges Einverständnis - so einfach wie Tee

Als Überleitung zum Thema Grenzen wird folgender Film angeschaut:

<https://www.youtube.com/watch?v=2ovcQgiN5G4>



Hintergrund (falls dazu Fragen auftauchen):

Der Film ist in England als Teil einer Kampagne produziert worden, die vor allem auf den Einsatz von K.O.-Tropfen abzielte. Daher werden häufig bewusstlose Menschen erwähnt. Der Grundsatz stimmt dennoch und der Film erzählt erfrischend einfach das Wesentliche.



Auf der Homepage
des Amtes für
Jugendarbeit
findest Du
verschiedene
Spiel- und
Methodenvorschläge.
Einfach mal durch-
stöbern.

