



# Methoden und Spieleideen zum Thema Grenzverletzungen

## Was sind meine Grenzen – 1,2 oder 3

### Ziel:

Eigene Gefühle und Grenzen wahrnehmen. Verstehen, dass Grenzen bei Menschen unterschiedlich sind.

### Vorbereitung:

Bereitet drei Schilder mit „Finde ich gut“, „Ist ok für mich“ und „Finde ich doof“ vor. Trennt dann drei Bereiche voneinander ab und legt je ein Schild in einen Bereich. Ihr benötigt eine Musikbox.

### Durchführung:

Die Kinder verteilen sich im Raum und es wird Musik angemacht. Die Kinder springen in den drei Bereichen herum. Nun nennt die Spielleitung eine Aussage (siehe unten) und die Kinder bleiben in dem Bereich stehen, welcher für sie persönlich am besten passt.

### Vorschläge für die Aussagen:

- Hey, du siehst gut aus!
- Cooles Oberteil!
- Du siehst heiß aus!
- Das ist Porno!
- Deine Freundin ist viel hübscher!
- Deine Mutter ist ...
- Ey, du hast nen geilen Arsch.
- Hey, magst du mich kennenlernen!
- Darf ich dir ein Bier ausgeben?
- ein:e unbekannte:r Erwachsene:r bietet dir auf einer Party an dich nach Hause zu fahren. (M oder W)
- Du läufst im Dunkeln nach Hause. Ein Mann läuft ein Stückchen hinter dir und scheint dich zu verfolgen.
- Ein Erwachsener (M/W) spricht dich in der Stadt an: Hey, du hast nen coolen Style!
- Du bist aber eine Süße!
- Ey, woher hast du die Schuhe?
- Hey was geht Bro?
- Ey gibt mal Euro!
- Hey gib mal deine Nummer!
- Digga, was ist dein Problem?
- Bist du behindert?



- Ey hast du ein Problem im Kopf?
- Deine Freundin sieht hässlich aus.
- Von wo hast du deine Kleidung, die sieht voll gut aus.
- Digga, wie siehst du heute aus? Guck mal deine Schuhe!
- Ey, lass mal ins Haus da drüben reingehen, da wohnt niemand mehr.
- Bist du dumm oder so?
- Deine Freundin ist voll die Bitch.
- Fick Dick!
- Deine Freundin ist voll fett!

### Einordnung und Reflexion:

Während und nach dem Spiel solltet ihr versuchen die Aussagen und persönlichen Einschätzungen einzuordnen.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

Warum stehst du in dem einen Bereich? Was stört dich an der Aussage? Was findest du gut daran?

Wie fühlst sich das an?

Wie entstehen die unterschiedlichen Wahrnehmungen/ Einschätzungen. Nicht alle stehen im gleichen Bereich. Wie gehe ich am besten mit ihnen um.

Kann ich verstehen, dass jemand anderes die Aussage anders bewertet?

## Nein-Kreis

### Ziel:

Erlaubnis(!) und Übung, Nein zu sagen; Stärkung des Selbstbewusstseins; Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

### Durchführung:

TN stellen sich im Kreis auf. Auf verschiedenste Weise sagt nun einer nach dem anderen zu seinem/seiner Nachbarn:in NEIN. Abwechselnd links- und rechtsherum.

### Nein-Variationen:

Leise, laut, freundlich, streng, unsicher, entschieden, autoritär, hilflos, genervt, ängstlich etc.

### Reflexion:

Wie leicht fällt es mir persönlich, klar und deutlich Nein! zu sagen?

Was macht es schwierig, eindeutig Nein! zu sagen?

Wie fühlt sich das an?

Kann mein Nein! auch überzeugen, ohne dass ich dabei laut werde? Wie mache ich das genau?

Wo in meinem Körper spüre ich die Energie eines kraftvollen Neins?

Wie kommt was an?

Was wirkt überzeugend?

Was eher unsicher?

Was eher einladend?

Inwieweit spielt dabei die Körperhaltung eine Rolle?

In welchen Situationen erlebt man welches Nein?



## Ich bin Ich – bin ich gut genug?

### Ziel:

Selbst- und Fremdwahrnehmung; Steigerung des Selbstwertgefühls

### Material:

weißes Papier DIN A4 oder DIN A3 – pro TN 2 Stück

Buntstifte

Ggf. ein Foto von jedem TN

### Durchführung:

Manchmal glaubst du, dass keiner dich versteht. Die anderen sehen dich nicht so, wie du bist. Manche glauben daran du kannst alles schaffen, dabei fühlst du dich so klein! Andere sagen, du schaffst das nicht. Du möchtest gesehen werden, aber die anderen können dich nur mit ihren Augen sehen.

Mach dich auf die Suche: Was kannst du gut? Worin zeichnest du dich aus? Mit welcher deiner Fähigkeiten, kannst du andere unterstützen? Du musst nicht in allem gut sein- das kannst du gar nicht, aber ich wette, wenn du mal darüber nachdenkst, kannst du ganz viel! Zeige deinen Mitmenschen, was in dir steckt.

Schritt 1: Male/ Klebe ein Bild von dir, wie du dich siehst. Schreibe deine Eigenschaften und Vorlieben auf.

Schritt 2: Jetzt ergänzen die anderen, was sie an dir gut finden, was sie an dir schätzen, was sie denken worin du dich auszeichnest. Es sollen nur positive Eigenschaften benannt werden. Entweder auf das erste Bild oder auf ein neues Blatt schreiben.

### Schritt 3:

Nun vergleicht die beiden Bilder. Was fällt euch auf? Was hat dich überrascht?

### Reflexion:

Selbst- und Fremdwahrnehmung sind häufig nicht deckungsgleich. Hier soll gezeigt werden, welche positiven Eigenschaften andere an einem schätzen, welche man selber gar nicht so sehr wahrnimmt. Die beiden Bilder können die TN dann mit nach Hause nehmen.



## Stopp-Übung

### Ziel:

Stopp sagen üben, Wahrnehmung – Selbstreflexion – Selbstwahrnehmung, Gespür für Nähe und Distanz entwickeln, Sensibilisierung für Grenzen

### Durchführung:

TN bilden Paare, die sich in zwei Reihen (*zur Kenntlichmachung in lila und grün hervorgehoben*) in einigen Metern Abstand frei gegenüberstehen. Je nach Vorgabe zur Auswahl der Partner:innen (vertraut, weniger gut bekannt, gemischtgeschlechtlich) wird die Übung unterschiedlich intensiv.

Entsprechend der Anweisungen der Übungsleitung gehen die Teilnehmenden der einen Seite auf ihre jeweiligen Partner:innen zu. Diese sagen je nach Vorgabe Stopp.

### Mögliche Vorgaben:

1. *beliebiges Tempo* – deutliches Stopp, bevor die „Wohlfühldistanz“ überschritten wird
2. *rasches Tempo* – deutliches Stopp
3. *langsames Tempo* – deutliches Stopp
4. *zügiges Tempo* – deutliches Stopp – Stopp wird ignoriert – Stopp wird mehrfach wiederholt – Stopp wird laufend ignoriert, bis beide Partner:innen sich so nah wie möglich gegenüber stehen.
5. *Langsames Tempo* – kein Stopp – bewusst erspüren und ausloten, welcher Abstand für das Gegenüber am besten passen könnte bzw. wie nah man ihm kommen darf. Gegenüber überprüft für sich, ob es so für ihn/sie auch passt.

Dann werden die Rollen getauscht.

Zum Beenden der Übung, gehen beide Seiten aufeinander zu und beenden die Übung in einer für sie angemessenen Begegnungsform.

### Reflexion:

Welche Emotionen habe ich gefühlt?

Was ging mir durch den Kopf?

*Hab ich mich kraftvoll und mächtig gespürt, oder übergriffig?*

*War das bewusste Übertreten der Grenze unangenehm oder lustvoll?*

*Wie leicht fiel es mir, die Grenzziehung meines Gegenübers zu akzeptieren?*

*Wie leicht fiel es mir Stopp zu sagen?*

*War ich unangenehm berührt, weil ich den anderen schon so früh gestoppt habe?*

*Zu 4. Wie konnte ich die Nähe aushalten?*

*Zu 5. Hat der „erfühlte Abstand“ für beide Seiten gepasst? Oder war der eine zu übervorsichtig oder doch grenzüberschreitend?*

### Wichtig:

- Die Übung sollte konzentriert in einer Atmosphäre der Ernsthaftigkeit und seitens der TN möglichst wortlos durchgeführt werden.
- Die TN sollten frei stehen (genügend Abstand zur Wand o.ä.).
- Aufgrund der Intensität der Übung ist es wichtig, auf Freiwilligkeit bzgl. Teilnahme an der Übung, aber auch bzgl. der Durchführungsmodalitäten hinzuweisen.
- Es sollte ausreichend Zeit zum anschließenden Austausch zur Verfügung stehen.



## Schlechte Anmachsprüche – Ein Rollenspiel

### Ziele:

- Die Teilnehmende lernen, dass sie Grenzen setzen können.
- Die Teilnehmende erfahren die Schwierigkeit in der Öffentlichkeit ihre Stimme einzusetzen.
- Die Teilnehmende werden für übergriffige Situationen sensibilisiert.
- Die Teilnehmende erkennen ihre eigenen Fähigkeiten oder Hemmungen.

### Vorbereitung:

Stühle aufbauen wie in einem Bus.

Wir fahren heute Bus, dabei wird in dieser Situation etwas passieren- wie reagierst du?

Es gibt folgende Rollen:

- Ein Täter, der aufdringlich wird
- Ein Opfer, das sich anfangs nicht wehrt (Muss alleine sitzen)
- Ein Freund des Täters
- Ein Busfahrer, der schnell ans Ziel will
- Ein aufgeregter Mitfahrer
- Eine müde Mitfahrerin
- Ein Schulkind
- Eine Senior mit Hund
- Eine junge Frau am Handy
- Etc...

### Durchführung:

Jede:r Teilnehmer:in bekommt eine Karte mit ihrer/seiner Rolle.

Jeder kennt nur seine Rolle. Es wird ein Codewort vereinbart, um das Rollenspiel abubrechen, wenn eine:r mit der Situation nicht umgehen kann.

Das Rollenspiel beginnt. Nach ca. 5 Minuten wird das Spiel abgebrochen.

Danach wird sich zum Gespräch zusammengefunden und alle Sichtweisen beleuchtet.

### Reflexion:

- Opfersicht: wie hast du dich gefühlt? Welche Möglichkeiten hattest du? Konntest du sie nutzen? Wenn nein, warum? War es schwer deine Stimme in der Öffentlichkeit zu erheben?
- Tätersicht: Wie hast du dich gefühlt? Hast du es dir anders/schwerer vorgestellt?
- Mitfahrer:innen: Wann ist dir die Situation aufgefallen? Wie hast du dich gefühlt? Würdest du in Echt auch so reagieren?



## JA-NEIN-Dialog

### Ziel:

Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion

### Durchführung:

Die Teilnehmenden verteilen sich zu zweit im Raum. Der eine sagt ausschließlich JA!, der andere ausschließlich NEIN! Jeder versucht den anderen zu überzeugen. Es darf auch gebrüllt werden. Die Übung wird bewusst ohne weitere Anweisungen ergebnisoffen angeleitet.

Sollte einer der Teilnehmer überzeugt worden sein, so zeigt er dies, indem er sich dem JA! oder NEIN! Seines/seiner Partners/Partnerin anschließt.

Die Übung ist für die beiden beendet, wenn entweder einer den anderen überzeugt hat oder wenn sie sich auf ein JEIN! einigen konnten. Ansonsten endet die Übung für ALLE Teilnehmer:innen nach Ablauf einer vorher bekanntgegebenen Zeitdauer, z.B. 3 Minuten.

Dann werden die Rollen gewechselt.

### Reflexion:

Welche Gefühle kamen hoch je länger die Übung dauerte?

Wie wurde die Zeitdauer empfunden? Zu lang – zu kurz?

Was fiel leichter, was schwerer?

Gefühl der Schwäche, wenn man nachgegeben hätte?

Warum hat/hätte man nachgegeben?

War man schon im Vorhinein sicher, ob man bei der eigenen „Position“ bleiben wird?

Was hat sich über die Zeitdauer der Übung verändert?

Was mit der unterschiedlichen Rolle?

Wo war ich kraftvoller? Mit JA oder mit NEIN?



## Challenge der schlechten Anmachsprüche

### Ziel:

Eigene Grenzen finden bei verbaler Anmache.

### Vorbereitung:

Jeder TN überlegt sich einen schlechten Anmachspruch. Die Teilnehmenden laufen durch den Raum, begegnen sie sich schauen sie sich in die Augen und spielen Schere, Stein, Papier. Die verlierende Person kann dann überlegen, ob sie den Anmachspruch nutzt oder dem Gegenüber ein Kompliment macht. Dann gehen die TN weiter und begegnen der nächsten Person.

Die Spielleitung kann sich ein KO - System überlegen oder das Spiel anderweitig beeinflussen, in dem spezielle Aufgaben gestellt werden. Z.B. Such dir jemanden, den du gut kennst oder den du nicht so gut kennst.

### Einordnung:

Danach findet erst eine Selbstreflexion statt und danach ein Gruppengespräch:

Wie war die Situation für dich?

Was hast du lieber genutzt? Den Anmachspruch oder das Kompliment?

Alle Sprüche werden gesammelt und darüber gesprochen, wie man sie bewerten würde und wie man sich dabei fühlt.

Gab es Unterschiede mit wem du gesprochen hast?

Wenn ja, warum?

Wie lässt sich das auf den Alltag in der Gruppe übertragen?

### Kontakt

#### AG Schutz

Sofia Renner

Bildungsreferentin Bayerisches Jugendrotkreuz

Mail: renner@lgtst.brk.de

Tel.: 089-9241-1370