



Grenzen setzen

Einleitung

„Hey daffi dis Zahnbörschli uslehne?“

Antwort 1: „Jo secher!“

Antwort 2: „Äh spennsch, weisch wie grusig!“

Was dieses Beispiel bringen soll? Es zeigt, wie **individuell Grenzen** sind. Jeder Mensch reagiert anders auf verschiedene Situation, ganz nach Persönlichkeit. Wichtig sind auch gar nicht die Gründe für solche persönlichen Schranken, sondern die Tatsache, dass man sie ohne Wenn und Aber respektieren muss. Es ist wichtig, dass Grenzen toleriert und Grenzverletzungen vermieden werden. Also frag doch einfach mal, wenn ihr ein Spiel machen wollt, ob das so für alle stimmt und sich alle wohl fühlen.

Übrigens: Mit den unten aufgeführten Anwendungsbeispielen geht's ganz leicht...

Anwendungsbeispiele

- Wellenreiten | 15 Minuten | ab 5-7 TN's
Alle TN legen sich mit dem Gesicht nach unten in eine Reihe, etwa körperbreit voneinander entfernt. Der erste Wellenreiter kniet an einem Ende, streckt die Arme nach vorne und vertraut sich dem Wasser an.
Jetzt muss sich die Welle in Bewegung setzen. Von vorne nach hinten dreht sich einer nach dem anderen in dieselbe Richtung um, sobald ihn der Wellenreiter erreicht. Wenn ihr euch schön regelmäßig dreht, werdet ihr ihn sicher sanft zum Strand am anderen Ende der Reihe schaukeln. Dort angekommen, legt sich der Wellenreiter auf den Boden und wird Teil der Welle, während der nächste am Anfang der Reihe nun seine Wellenreiterkünste zeigen kann.
Ihr werdet merken, dass sich die Welle langsam vorwärtsbewegt; deshalb bracht ihr genug Platz und einen sicheren Untergrund.
Grenzen: Nach dem Spiel könnt ihr gemeinsam folgende Fragen diskutieren:
 - Wie habt ihr dieses Spiel erlebt?
 - Wie war für euch der Körperkontakt?
 - Würdet ihr das Spiel mit eurer Gruppe spielen?
 - Was könnte beim Spiel zu einer Grenzverletzung führen?
- Händetelefon | 10 Minuten | ab 10 TN's
Die TN sitzen im Kreis nahe beieinander. Die rechte Hand legen wir auf den Oberschenkel des Nachbarn rechts, die linke Hand auf den Oberschenkel des Nachbarn links. Achtung: Zuerst alle die rechte Hand, dann die linke Hand auflegen. Nun lassen wir das Händetelefon laufen; Jemand beginnt mit einem Klaps auf den Oberschenkel, die nächste Hand übernimmt etc. Bei einem Klaps geht es in dieselbe Richtung weiter, bei zwei Klapsen ändert die Richtung. Wer zu früh, zu spät einen Klaps gibt's oder auch nur zum falschen Zeitpunkt die Hand hebt, fliegt raus und muss diese Hand wegnehmen.
Grenzen: Nähe und Distanz muss für die TN stimmen. Nicht alle legen gerne dem Nachbarn die Hand auf den Oberschenkel, oder lassen sich die Hand auf den Oberschenkel legen.

Weitere Links

- [MIRA - Fachstelle sexuelle Ausbeutung](#)
- [Haltung der Jubla zu Grenzen \(PDF\)](#)
- [Haltungspapier Jubla zu Grenverletzungen und Ausbeutung](#)