

Grenzen setzen

Hintergrundinformation: Jeder Mensch hat Grenzen, die, wenn sie überschritten werden, dazu führen können, dass negative Gefühle (Angst, Einengung, Wut, Verzweiflung usw.) entstehen und möglicherweise zu entsprechenden Reaktionen und letztendlich zu Konflikten führen. Deshalb kann es sehr hilfreich sein, wenn man sich schon die ersten Anzeichen von Grenzüberschreitungen bewusst macht, um besser damit umgehen zu können.

Übungen

Der Löwe und seine Kreise

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 20 bis 30 Minuten

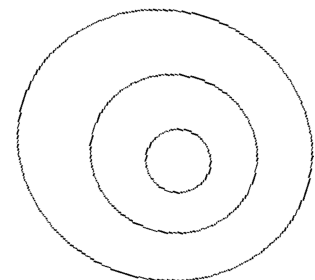
Benötigtes Material/Setting: Plakat, Stifte, evtl. eine Vorlage für jede/n Schüler/in. Die Übung wird in der Großgruppe durchgeführt. Wenn die Kinder und Jugendlichen sehr fit sind, kann die Übung alternativ auch in Einzelarbeit angeboten werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Grenzüberschreitungen können starke Gefühle, wie Angst, Wut oder Aggressionen auslösen. Lernt man bereits erste Anzeichen zu erkennen, gelingt es besser, mit den Gefühlen umzugehen und angemessen darauf zu reagieren. Eskalationen können so vermieden werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie drei in sich liegende Kreise (siehe Bild) auf ein Plakat und hängen Sie es an die Tafel.

Einstieg: „In der heutigen Stunde wird es darum gehen, Grenzen zu setzen. Es ist euch vielleicht schon einmal bei euch selber aufgefallen, dass Nähe manchmal unangenehm sein kann oder dass vielleicht manche Fragen oder Verhaltensweisen anderer Personen verletzend oder verunsichernd sind und Misstrauen oder Unwohlsein auslösen können. Es ist ganz wichtig, dass jede/r von euch lernt, bei sich selbst Grenzen festzulegen, damit ihr euch selbst schützen könnt. Darum erzähle ich euch heute eine kurze Geschichte.“



Anleitung: „Die Geschichte handelt von einem Löwen, der im Zirkus lebt. Dieser Löwe hat um sich herum drei unsichtbare Kreise und nur der Zirkusdirektor weiß davon. Er kann sie aber nicht sehen. Schüttelt der Löwe den Kopf, weiß der Direktor, „aha ich befinde mich im ersten Kreis.“ Wenn der Mann im zweiten Kreis ist, steht der Löwe auf. Ist er bereits im dritten Kreis, springt der Löwe ihn an, was für den Direktor natürlich nicht gut ist.“

„Wer von euch hat verstanden, was uns diese Geschichte sagen will? Überlegt, wann sich bei euch jemand im ersten, zweiten oder dritten Kreis befindet? Welche Situation muss gegeben sein? Wie merkt das Gegenüber, dass er/sie in einem Kreis ist? Wie merkt ihr es selber? Wie fühlt es sich an?“

Tipps zur Durchführung: Geben Sie den Kinder und Jugendlichen Beispiele, um den Einstieg zu erleichtern und das Verständnis zu erhöhen. Sie können auch jedem Kind eine Vorlage geben (oder selber zeichnen lassen), wo jede/r seine eigenen Vorstellungen eintragen und behalten darf.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich im Alltag öfter bewusst machen, ab wann eine Situation, ein Verhalten oder eine Aussage grenzüberschreitend ist. Dadurch können Emotionen besser wahrgenommen werden, und man hat sich selbst besser unter Kontrolle. Die Übung funktioniert auch mit positiven Emotionen, indem man sich bereits über kleine Dinge freut.

Die rote Karte

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Roter Karton oder rotes Papier, Stifte. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt.

Hintergrundinformationen zum Thema: Manchmal haben Kinder und Jugendliche das Gefühl, dass das Gegenüber trotz aller Bemühungen sein/ihr Verhalten nicht in die gewünschte Richtung ändert oder dass ein Streit einfach nicht beendet werden kann. Um eine Eskalation zu vermeiden, wird mit den Kinder und Jugendlichen ein „Notfall-Signal“ erarbeitet.



Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schneiden Sie aus rotem Karton/Papier für jede/n SchülerIn eine rote Karte aus.

Einstieg: „Wer von euch weiß, was passiert, wenn ein Fußballspieler sich auf dem Feld daneben benimmt oder einen Gegner schwer und vielleicht absichtlich verletzt?“

Anleitung: „Jede/r bekommt nun von mir eine eigene rote Karte, die ihr den anderen zeigen könnt, wenn ihr eure Ruhe wollt oder wenn ihr keine Lust auf Diskussionen/Streit habt oder um einen Streit zu beenden. Ihr könnt diese Karte gestalten, wie ihr wollt (z.B. etwas aufschreiben oder etwas zeichnen).“

Tipps zur Durchführung: Geben Sie den Kinder und Jugendlichen keine Vorgaben, wie sie die Karte gestalten sollen. Es soll ja eine individuelle Karte sein, und es kann dadurch die Kreativität gefördert werden.

Nachbesprechung

Tipps für SchülerInnen: Die Karte kann auch eine gute Alternative zu einem Wutausbruch sein und somit im Notfall (wenn alles andere nicht mehr funktioniert) eingesetzt werden. Vereinbaren Sie mit den SchülerInnen, dass dies ein gültiges Signal in der Klasse werden soll, wenn jemand wirklich in Ruhe gelassen werden will. Zusätzlich kann auch eine gelbe Karte als Zwischenstufe besprochen, gebastelt und eingeübt werden.

