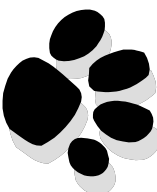
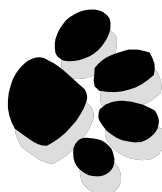
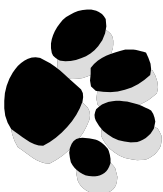


# GRENZEN

## -GRUNDLAGEN-



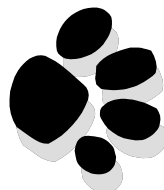
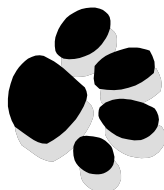
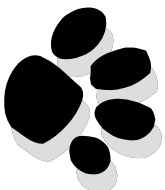
### **Was hat das Thema Gewalt mit Grenzen zu tun?**

Gewalt kann beschrieben werden als ein Verhalten, das das Ziel hat, die Grenzen eines Menschen zu überschreiten. Besonders deutlich wird das, wenn man sich körperliche Gewalt ansieht: Die Haut, unsere äußere Grenze, kann verletzt werden.

Aber natürlich haben wir alle auch schon mal erlebt, dass wir eine innere Grenze haben, z.B. wenn uns jemand beleidigt oder beschimpft. Das Komplizierte an den inneren Grenzen ist, dass man sie nicht sieht und dass die Verletzungen an dieser Grenze oft sehr schwer sind. Würden wir einmal verletzt, fällt es schwer, das zu vergessen.

Es ist deshalb sehr wichtig, seine Grenzen zu kennen, um sie gut zu schützen.

# GRENZEN I



## Meine Grenzen

Ihr braucht: - jede Menge Platz, am besten auf dem Fußboden, so dass sich alle

hinslegen können und dazwischen Platz übrig ist

- mehrere Rollen Tesakrepp (am besten für je 2 Personen eine Rolle)

Anleitung: Alle suchen sich einen Partner/eine Partnerin. Einigt Euch, wer sich zuerst auf

den Boden legt. Der/die Andere nimmt das Tesakrepp und klebt rund um den

Partner oder die Partnerin den Umriss auf den Boden. Der/die auf dem Boden

Liegende sagt, wie viel Platz nötig ist z.B. für Haare, oder auch einfach Frei-

raum für Arme, Beine und Gedanken. Wenn ein Umriss fertig ist, wechselt Euch

ab und klebt den zweiten Umriss auf den Boden. (Beim Experimentieren mit

dieser Übung haben wir festgestellt, dass die Grenzen noch besser erfahrbar

werden, wenn man sie z.B. mit Stühlen markiert, oder etwas anderem, das nicht

flach ist wie Tesakrepp – probiert es selbst!)

Auswertung:

Legt Euch reihum in Euren Umriss, jeweils einer, während die anderen zu-

sehen. Die anderen können jetzt Deine Grenzen sehen. Was fühlt es sich an,

wenn die anderen ganz nah an Deinen Grenzen (mit den Fußspitzen oder

Händen am Kreppband) sind? Ist es zu eng? Dann klebe das Tesakrepp so,

dass du genug Platz in Deinen Grenzen hast. Oder sind die anderen zu weit

weg? Dann ziehe Deine Grenzen enger. So stellen sich alle gegenseitig ihre

Grenzen vor. Versucht, die Grenzen als mutige Kunstwerke zu betrachten

und respektvoll mit ihnen umzugehen, denn die Grenzen von jemandem zu

kennen heißt auch, sie zu achten.

Varianten:

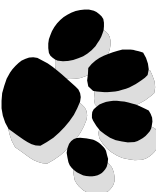
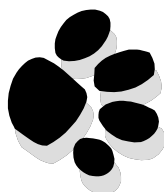
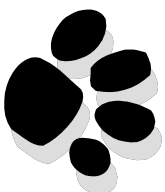
- mit Kreide auf der Straße

- Ergebnisse fotografieren und die Übung in einem Jahr noch mal machen

- Was passiert, wenn jemand über deine Grenzen tritt/fasst? Wie fühlt sich

das an?

# GRENZEN II



## Elefantenspiel

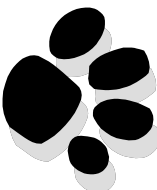
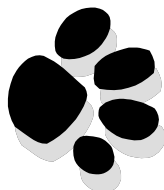
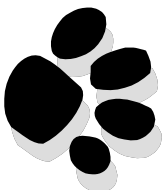
Ihr braucht:: wenn's geht, eine weiche Unterlage oder einen Raum mit Teppich

Anleitung: Die Gruppe teilt sich in zwei gleich große Gruppen. Die einen sind die Elefantenjäger, die anderen die Elefanten. Die Elefantenjäger gehen kurz nach draußen. Der Spielleiter bzw. die Spielleiterin erklärt den Elefantenjägern, dass drinnen ein Elefantenherde ist, die gefangen werden muss, und einzeln abtransportiert. Dabei ist alles erlaubt, außer die Herde schreit „Elefantenalarm“. Dann müssen die Jäger kurz innehalten und die Elefanten können eine Regel aufstellen, z. B. „Elefanten wollen nicht an den Haaren gezogen werden“, und dann darf man das nicht mehr. Die Elefanten sind eine Herde, und sie wollen verhindern, dass auch nur einer von ihnen entführt wird. Deshalb brauchen sie etwas Zeit, um sich möglichst sicher einzurichten. Der Spielleiter erklärt den Elefanten, dass sie Elefantenalarm schreiben können und dann eine Regel aufstellen können. Wenn die Elefanten gefangen wurden, tauschen die Gruppen die Rollen.

Auswertung: Welche Regeln wurden aufgestellt? Gab es Gewalt? Hat Gewalt auch mal Lust gemacht? Was für andere Wege gibt es, um die Elefanten zu trennen? (Locken, Überreden, Langweilen, etwas Interessantes machen, abküssen, selber Elefanten werden?) Was war für die Elefanten erträglich, was nicht? Wo ist da die Grenze? Haben die Elefanten unterschiedliche Grenzen? Was passiert, wenn die Elefanten ständig Alarm schreien? Will die Gruppe für Gruppenstunden auch einen „Elefantenalarm“ einführen, wenn sich einige überrollt fühlen?

Mit dieser Übung könnt Ihr herausfinden, wo für jeden einzelnen bei Euch in der Gruppe Gewalt anfängt. Und was für andere Wege es noch geben kann, um sich durchzusetzen.

# GRENZEN III



## **Schimpfwörteralphabet**

Ihr braucht: - Stifte und ein Plakat  
- eventuell könnt Ihr das Alphabet schon vorher auf das Plakat schreiben –  
die Buchstaben von oben nach unten an den linken Rand, groß und gleichmäßig  
verteilt

Anleitung: Sammelt Schimpfwörter – zu jedem Buchstaben des Alphabets mindestens eins.  
Wenn Ihr damit fertig seid, überlegt, welche die Schlimmsten sind, von denen  
Ihr am liebsten wollt, dass sie keiner in der Gruppe benutzt – vielleicht sind das  
ja sogar alle...  
Jetzt nehmt diese schlimmsten Wörter und schreibt über jedes wie in einem  
Lexikon auf, was es bedeutet. Lest Euch gegenseitig die Beschreibungen vor.  
Überlegt was Ihr tun wollt, wenn jemand trotzdem diese Schimpfwörter benutzt  
– und wie sich jemand entschuldigen kann.  
Schreibt diese neue Regel noch einmal auf ein Plakat: „Diese Schimpfwörter  
wollen wir nicht mehr benutzen:.... Wer sie benutzt muss....“ „Unterschreibt  
diese Regel alle.“

Bemerkung: Die Regel kann schließlich im Gruppenraum feierlich aufgehängt werden.  
Natürlich muss sie jetzt auch durchgehalten werden. Durch die Beschreibung  
der Schimpfwörter werden sie weniger interessant, und außerdem können sie  
nicht mehr absichtslos – absichtsvoll verwendet werden.

# GEWALT

## -Grundlagen-



### Was ist eigentlich Gewalt ?

Das ist eine Frage, auf die es gar keine einfache Antwort gibt. Denn wenn wir von Gewalt reden, dann denkt jeder von uns gerade wahrscheinlich an etwas anderes. Schließlich hat jeder von uns schon mal Gewalt erlebt, sei es in der Schule, zu Hause oder im Fernsehen oder auch noch woanders... . Und das Gewalterlebnis, an das ich mich am besten erinnern kann, kommt mir wahrscheinlich in den Sinn, wenn mich jemand zu dem Thema fragt. Also: Es gibt ganz unterschiedliche Gewalt, und das ist auch alles Gewalt, denn die unterschiedlichen Erlebnisse sind sicher alle wahr und nicht erfunden.

Bei den nächsten drei Übungen zum Thema Gewalt geht es darum, herauszufinden, was für wen in Eurer Gruppe Gewalt ist, und wie Ihr das gegenseitig respektieren könnt. Bei diesem Thema ist es sehr wichtig, dass Ihr Euch ernst nehmt. Natürlich gibt es auch Definitionen von Gewalt, aber wenn Ihr darüber nachdenkt, werdet Ihr sicher auch feststellen, dass sich wieder ganz unterschiedliche Bilder von Gewalt in Euren Köpfen bilden. Eine Definition ist z.B.:

**Gewalt ist jedes Handeln, das darauf abzielt, Sachen, Tiere, Pflanzen, andere Menschen oder sich selbst zu (be-)schädigen oder zu verletzen.**

(aus der JRK-Arbeitshilfe zur Kampagne)

# GEWALT I



**Hier fängt Gewalt an!**

Ihr braucht: - Karten oder Zettel mit folgenden Begriffen: ein zerstocheener Fahrradreifen, Begrapschen einer Klassenkameradin, eine Schlägerei auf dem Schulhof, Schubsen, "geile Alte", Designerklamotten, Polizist in Uniform, türkisches Mädchen mit Kopftuch, "alter Wichser", "Alkohol", eine 5 in Mathe, Diebstahl, Abgewiesenenwerden nach einem Flirt usw....

- Tesakrepp, mit dem ihr auf dem Boden eine Art Messlatte von „keine Gewalt“ bis „100% Gewalt“ markiert (wie einen Zollstock)

Anleitung: Jeder zieht eine Karte. Nach einer kurzen Überlegungszeit ordnet jeder seine Karte auf der Skala ein. Tut Euch jetzt zu zweit zusammen. Einigt Euch über den Platz Eurer Karten auf der Skala. Tut Euch jetzt zu viert zusammen. Versucht, Euch zu einigen, wo die Karten liegen sollen. Wenn Ihr Euch gar nicht einigen könnt, schreibt den Begriff auch noch auf eine zweite Karte. Kommt wieder in der großen Gruppe zusammen. Erklärt den anderen, warum Ihr die Karten so eingeordnet habt.

Auswertung: Bei welchen Karten war es besonders schwierig zu entscheiden? Sind alle mit den Zuordnungen zufrieden?

Am Ende dieser Übung sind wahrscheinlich nicht alle zufrieden, denn es gibt kein „richtiges“ Ergebnis. Der GL sollte erklären, dass es wichtig ist, zu erkennen, dass Gewalt für jeden etwas anderes sein kann. Ihr könnt Euch auch noch fragen, was denn den als „Gewalt“ eingestuften Begriffen gemeinsam ist – so könnt Ihr eine eigene Gewalt-Definition aufstellen.

Variante: Jeder zieht eine Karte. Der Reihe nach legt anschließend jeder seine Karte auf die Skala und begründet kurz, warum. In einer zweiten Runde gehen alle rum und bewegen die Karten so lange, bis alle Karten an einem Platz liegen bleiben. Anschließend kann noch mal diskutiert werden.

# GEWALT II



## Du Arsch! (ein Spiel zum Ausstoßen)

Ihr braucht:: - mindestens zwei Kissen

- Kreppklebeband (damit einen Kreis mit ca. 2 m

Durchmesser markieren - draußen geht das auch mit Kreide )

Anleitung: Jeweils zwei Spieler treten gegeneinander an. Jeder Spieler bekommt mit

Kreppklebeband ein Kissen auf den Hintern gebunden. Rücken an Rücken

stehen die beiden Spieler in der Mitte des abgegrenzten Spielfeldes. Auf

das Kommando „Arsch los!“ wird nun gedrängelt mit dem Ziel, den

Gegner aus dem Feld zu schubsen. Dabei darf nur der Hintern benutzt

werden, andere Körperteile sind verboten. Schimpfwörter sind erlaubt und

ein Mittel im Kampf. Gewonnen hat, wer den anderen aus dem Feld

drängen kann.

Auswertung: Dies ist ein Spiel, bei dem alle ihre Aggressionen rauslassen können. Das

ist wichtig, denn wenn sich Aggressionen aufstauen, dann kommt es beim

ersten Anlass leicht zu Gewalt. Überlegt in der Gruppe, bei welchen

Gelegenheiten man aggressiv sein kann. Vielleicht will die Gruppe ja auch

jede Woche ein Austobespiel machen?

Variante: Alle spielen gegeneinander – wer übrig ist, gewinnt!

## Anders als Andere

Anders als Andere zu sein ist anstrengend, besonders, wenn man der/die Einzige ist. Bestimmt habt Ihr schon Situationen erlebt, wo Ihr Euch „anders als andere“ gefühlt habt. Das kann passieren, wenn man gerne zu einer Gruppe gehören will, aber irgendeine Voraussetzung nicht erfüllt, oder weil die Gruppe einen als „anders“ abgestempelt hat. Der Frust, der dadurch entsteht, kann zu Gewalt führen. Deshalb ist es wichtig, dass in Gruppen ein Klima aufgebaut wird, in dem auch Unterschiede willkommen sind.

Zwischen allen Menschen gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Durch die Unterschiede wird ja vieles erst möglich und interessant.

Also, wenn es einen Konflikt gibt, sucht die Gemeinsamkeiten als Ausgangspunkt für eine Klärung. Und wenn Ihr neue Ideen braucht, sucht nach den Unterschieden.

# ANDERS ALS ANDERE -Grundlagen-





# ANDERS ALS ANDERE I



## Gemeinsam anders

Ihr braucht: nichts

Anleitung:

Tut Euch alle zu zweit oder zu dritt zusammen mit jemand, den Ihr gut leiden könnt. Findet fünf Dinge, in denen Ihr Euch unterscheidet. Ihr habt dafür 10 Minuten Zeit.

Tut Euch jetzt mit jemand zusammen, mit dem Ihr sonst nicht viel zu tun habt. Findet fünf Dinge, die Ihr gemeinsam habt. Ihr habt wieder 10 Minuten Zeit. Kommt wieder alle zusammen. Berichtet der Gruppe, was für Unterschiede und Gemeinsamkeiten Ihr gefunden habt.

Auswertung: Das Spiel deckt auf, dass es auch z. B. zwischen „besten Freundinnen“ Unterschiede, und zwischen Fremden Gemeinsamkeiten gibt. Über welche Gemeinsamkeiten wart Ihr überrascht? Welche haben Euch gefreut? Macht zum Abschluss eine Liste mit Eigenschaften, die Ihr alle gemeinsam habt.

Variante: Das Spiel könnt Ihr auch zur Planung von Gruppenabenden nutzen: Zuerst mit denen zusammenhocken, die man kennt, und drei unterschiedliche Ideen ausdenken, was die Gruppe demnächst tun könnte, und dann mit anderen zusammen eine gemeinsame Idee finden. Vielleicht gibt es ja auch schon gemeinsame Ideen, die Ihr in den neuen Gruppen nur noch planen müsst.

# ANDERS ALS ANDERE II



## Protz-Parade

Ihr braucht: - Material, um Orden zu basteln: Pappe, Farben, buntes Papier, Stifte, Kleber...

- Kategorien, in denen die Orden vergeben werden (siehe unten) und

entsprechendes Messwerkzeug (Maßband, Waage)

Vorbereitung: Überlegt Euch vorher Kategorien, in denen die Orden vergeben werden sollen.

Hier sind schon mal einige:

Wer hat den dicksten Hals? Wer den dünnsten? Welche zwei kommen dem

heutigen Idealgewicht von 92 Kilo am nächsten (Gewicht zusammenzählen)?

Wer trägt am meisten grün? Wer hat die längste Nase? Wer kommt dem

Idealalter von 129 Monaten am nächsten? Wer hat die tiefste Stimme? Wer die

höchste? Wer kann am längsten „doo“ singen, ohne Luft zu holen? Wer hat die

längste Zunge? ... Die Kategorien sollten möglichst nicht den „normalen“

Maßstäben ähneln und möglichst viele Gruppenmitglieder einbeziehen.

Anleitung: Bastelt zunächst in der Gruppe genug Orden, ohne die Kategorien zu verraten.

Anschließend setzen sich die Gruppenleiter als Jury auf eine „Bühne“, jetzt

werden die einzelnen Kategorien aufgerufen und die Sieger durch Messen,

Wiegen, Singen, Zählen usw. ermittelt. Jeder Sieger bekommt Applaus und

einen Orden.

Bemerkung: Bei diesem Jux-Spiel wird die übliche „Verherrlichung“ des „Besten“,

„Größten“, „Schnellsten“ etc. infrage gestellt. Es ist wichtig, dass jeder am

Ende mindestens einen Orden hat und den damit verbundenen Applaus

bekommt!

Varianten: Im Seminar könnt Ihr dieses Spiel auch für eine Feedback- bzw. Abschlussrunde

nutzen. Allerdings solltet Ihr dann andere Kategorien aufstellen, z.B.

„der Vielredner“ und „der Nieredner“...

# ANDERS ALS ANDERE III



ZOO

Ihr braucht: nichts

Anleitung: Setzt Euch alle in einem (Stuhl-) Kreis. Ihr seid Tiere in einem Zoo. Eure Plätze sind die Käfige. Der Spielleiter denkt sich ein Tier aus und dafür eine passende Geste (z.B. Elefant – mit dem Rüssel schwenken), die er den anderen zeigt. Der Reihe nach denkt sich jeder ein anderes Tier mit Geste aus. Jetzt rufen die Tiere im Zoo sich gegenseitig mit ihren Bewegungen – also ohne Worte. Der Spielleiter beginnt, also z.B. aus Elefant ruft Giraffe wird Rüsselschwung – langen Hals machen. Die Giraffe ruft jetzt ein anderes Tier (langen Hals machen – Haifischlosse). Wenn jemand einen Fehler macht (z.B. falsche Geste oder hat gepennt), dann muss derjenige aufstehen und sich links neben den Spielleiter setzen. Alle anderen müssen auftrücken. Sie sind jetzt das Tier mit der Bewegung, das vorher auf ihrem Stuhl gesessen hat. Und weiter geht es.

Bemerkung: Ein Spaß-Spiel ohne Worte.