

## **„Spielerisch Grenzen erfahren und Grenzen setzen“**

Im Rahmen von nicht benennender präventiver Arbeit gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen sind folgende Übungen und Spiele für eine Gruppe oder eine Gruppenleiterschulung geeignet:

### **Sich selbst bewusst werden:**

Einen guten Stand suchen, die Füße fest auf den Boden, die Kniee nicht ganz durchgestreckt. Atem entspannt fließen lassen. Sich durch sanftes Kreises im Schwerpunkt einpendeln, den eigenen Schwerpunkt suchen.

Dann sich einen Kreis, eine Eierschale vorstellen, die man um sich zieht, dort, wo man die Grenze des eigenen Nahraums spürt.

Nun mit dieser imaginierten Grenze um mich herum achtsam durch den Raum laufen und ein Gespür dafür entwickeln, wie nah ich an anderen Menschen vorbei gehe, wie viel Raum ich um mich brauche, um mich wohlfühlen.

### **Nähe und Distanz/Stopp und Halt**

JedeR sucht sich eineN PartnerIn, beide stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Reihe A bleibt stehen und Reihe B geht langsam auf sein gegenüber zu. A soll spüren, ab wann sein Gegenüber zu nah kommt und dann stopp sagen. B soll „provizieren“ und mit der Nähe und Distanz so spielen, dass A ein Gefühl dafür bekommt, ob das Stopp zu früh oder zu spät oder gerade richtig kam. Jeder macht das 3 x, dann werden die Rollen getauscht.

In einer zweiten Runde, kann besonderer Wert darauf gelegt werden, wie das Stopp und Halt gesagt wird. Kommt es glaubhaft rüber, meint der Gegenüber wirklich Stopp oder nicht?

Kurzer Austausch in der Zweiergruppe

### **Bitte, bitte...**

Immer zwei stehen sich gegenüber. A sagt „bitte bitte“ – in allen möglichen Variationen und B muss standhaft bleiben und „nein“ sagen. Sobald B anfängt zu lachen, werden die Rollen getauscht.

Kurzer Austausch in der Zweiergruppe

### **Ja-Nein-Kreis**

Alle stehen im Kreis. Rechts herum gibt man mit offener Gebärde das „Ja“ weiter, Nach links werden die „Neins“ mit abweisender Geste weitergegeben. Einer fängt an und gibt nach Rechts ein körperbetontes „Ja“ weiter.

Jeder darf einmal die Richtung wechseln. Wenn nur noch ein Ja oder ein Nein durch den Kreis läuft, ist das Spiel zu Ende.

Evtl. muss man es gleich ein zweites Mal spielen, denn die SpielerInnen müssen sich oft erst dran gewöhnen mit ganzem Körpereinsatz und eindeutig „Ja“ oder „Nein“ zu sagen.

Austausch nach Belieben

### **Dickicht**

Die Gruppe stellt die Bäume und Sträucher eines Waldes oder eines Dickichts dar und stellt sich dementsprechend im Raum auf. Der Reihe nach dürfen die Gruppenmitglieder durch den Wald durchlaufen. Da es ein Zauberwald ist, darf jeder für seinen Weg durch den Wald selbst bestimmen, wie dicht oder wie luftig der Wald ist. Die Dichte des Waldes geht von 1 (ganz viel Platz zwischen den Bäumen) und 10 (ganz verwildert und dicht gewachsen, viel Unterholz). Der Spieler sagt also seinen Wunsch und der Wald stellt sich entsprechend darauf ein. Dann macht sich der Spieler auf den Weg. Achtung: Spielleitung muss aufpassen, dass sich die Bäume und Sträucher an den Wunsch halten und: auf jeden Fall kommt jeder und jede durch den Wald durch.

Austausch nach Belieben

---

Geeignet ab 8 Jahren  
ab 6 Gruppenmitglieder  
Dauer: ca. 1,5 h

Rosemarie Knülle, Diözesanleitung BDKJ/BJA