

6.12 Grenzen achten

Auseinandersetzung in der Gruppe

Nähe und Distanz

Zitat aus dem Dokument: „Alle haben das gleiche Recht, die vielfältigen Dimensionen der Kultur und des Sports zu erleben und zu genießen. Jeder Mensch hat das Recht, seine individuellen Fähigkeiten unter Berücksichtigung der eigenen Grenzen zu fördern.“ (siehe Kapitel 3.8, Gleichberechtigung und Respekt, Seite 45)

Gruppenübung:

Zielgruppe: Erwachsene, Kinder

Rahmen: Der Raum sollte groß genug sein, dass sich Paare in 4-5 m Abstand gegenüberstehen können

Ziel: Diese Methode soll ein Gefühl für die eigenen Grenzen wecken und die Teilnehmenden zur Auseinandersetzung mit fremden Grenzen anregen.

Dauer: ca. 30 min.

Durchführung:

Die Teilnehmenden stehen sich in einem Abstand von ca. 4-5 Metern in Paaren, die Gesichter zugewandt, gegenüber. Es sollte während der Übung möglichst nicht miteinander gesprochen werden.

Im ersten Schritt gehen die Teilnehmenden, die links stehen, langsam auf den/die Partner*in zu. Nur über den Blickkontakt soll kommuniziert werden, wie weit der/die Partner*in auf ihr/sein Gegenüber zugehen darf. Der „passende Abstand“ soll erfüllt und gegebenenfalls angepasst werden. Nun werden die Rollen getauscht, jetzt sind die Partner*innen an der Reihe und machen die gleiche Übung.

Mögliche Varianten:

- 1.) Die Partner*innen gehen gleichzeitig aufeinander zu und finden den „richtigen Abstand“.
- 2.) Die Geschwindigkeit, mit der die Partner*innen aufeinander zugehen, wird erhöht.
- 3.) Die Teilnehmenden der einen Gruppe laufen auf eine kniende/hockende Gruppe zu; es entsteht ein Größenverhältnis. Was fällt in dieser Situation auf?
- 4.) Eine Gruppe bekommt eine „Aufgabe“, wie sie auf die gegenüberstehende Gruppe zulaufen soll, ohne dass diese weiß, was die Aufgabe ist. „Laufe zielstrebig“, „Laufe wütend/zornig“, „Laufe unsicher“, „Laufe traurig“ etc.).

Die Gruppe, auf die zugelaufen wird, soll nun erraten, in welcher „Stimmung“ ihr Gegenüber auf sie zugelaufen ist.

Was mir gut tut

Mögliche Leitfragen zum Abschluss der Übung:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was war für euch unangenehm?
- Wie wurden Signale ausgesendet?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?

In einer geschlechtergemischten Gruppe kann noch erörtert werden, ob es Unterschiede bei den persönlichen Grenzen zwischen Männern und Frauen gab.

