

Grenzen setzen

(aus: August Höglinger, Grenzen setzen)

In der Übung kann der eigene Umgang mit Grenzen und der Umgang anderer damit erlebt und bewusst gemacht werden. Die Übung wird paarweise durchgeführt. Die Leitung achtet darauf, dass keine übertriebene körperliche Gewalt angewendet wird.

Übung

Person A sucht sich eine Person B, gegen die sie die Grenze verteidigt.

- Mit einem Seil oder mit Klebeband wird eine Grenzlinie durch den Raum gezogen, die den Raum in zwei „Reviere“ aufteilt.
- A wählt sich nun eines der beiden Reviere, B nimmt die andere Seite in Besitz.
- A bekommt den Auftrag, sein Revier zu verteidigen. B soll versuchen, die Grenzlinie zu übertreten und dadurch in das Revier von A einzudringen.
- Die Übung ist ohne Worte durchzuführen.
- Die Übung endet, wenn es B gelungen ist, in der Revier von A einzudringen oder nach einer festgesetzten Zeit (z.B. 2 Minuten).

Nach der Übung folgt eine Auswertung

- Zunächst beschreibt Person A, wie es ihr beim Verteidigen ihres Reviers ging und wie sie sich selbst dabei erlebt hat.
- Anschließend beschreibt Person B ihr Erleben beim Versuch, in das Revier von A einzudringen.
- Anschließend können die anderen Gruppenmitglieder ihre Beobachtungen ergänzen.