

# Rund um die eigenen Grenzen

**Gruppenstunde Bausteine | Alter: 8-15**

## Hintergrund

Wir Menschen haben einen Körper mit verschiedensten Funktionen. Dieser Körper setzt uns Grenzen, die wir nicht überwinden können: Zum Beispiel sehen wir nur geradeaus und nicht um uns herum. Manche Grenzen können wir weiten: Wenn wir jeden Tag laufen gehen, wird unsere Kondition besser und wir können länger laufen, ohne dass uns die Luft ausgeht.

Ein anderer Bereich, in dem wir mit Grenzen konfrontiert sind, ist der Bereich der Kommunikation: Oft sprechen wir nur eine Sprache und selbst, wenn wir die gleiche Sprache sprechen, kommt es zu Missverständnissen und wir haben manchmal das Gefühl, uns nicht verständlich ausdrücken zu können.

Neben diesen Grenzen gibt es andere Grenzen, die wir ziehen, um besser mit unserer Umwelt zurechtzukommen, um mit ihr umzugehen. Manche Grenzen ziehen wir bewusst, andere zum Teil unbewusst. Zum Beispiel kleiden wir uns in einer bestimmten Art und begrenzen die Sicht auf unseren Körper, oder wir essen eine bestimmte begrenzte Menge, oder wir lernen nicht über acht Stunden am Tag, weil uns das zu anstrengend wäre. Manchmal grenzen wir uns von anderen ab, mit denen wir nichts zu tun haben wollen oder können. Wir sprechen nicht mit allen, wir schauen nicht allen in die Augen. Manchmal grenzen wir auch andere aus, weil wir bestimmte Vorstellungen, Bilder über sie haben.

Um nicht jeden Tag aufs Neue immer wieder über dieselben Dinge nachzudenken, haben wir auch gelernt, Grenzen zu ziehen, ohne sie zu hinterfragen. Das ständige Hinterfragen wäre zu anstrengend, wir wären zu beschäftigt mit Denken und könnten nicht tun. Und doch ist es wichtig, sich ab und zu mit Dingen zu beschäftigen, die selbstverständlich wirken: Um sich selbst ein bisschen bewusster zu werden, sich mehr zu fühlen. Um sich anderen gegenüber bewusster zu verhalten und um andere besser zu verstehen.

## Ziel

In den folgenden Bausteinen geht es einerseits darum, spielend den eigenen Körper zu erspüren, sich über eigene Grenzen bewusster zu werden und sie stärker wahrzunehmen. Andererseits wollen wir versuchen, uns über bestimmte Grenzen, wie Grenzen unserer Kommunikation oder Wahrnehmung, "hinwegzusetzen".

## Aufbau

Die Bausteine sind für jüngere und ältere Kinder. Wichtig ist, sich als Gruppenleiter\*in zu überlegen, welche Methoden für die eigenen Kinder spannend sein können.

## **Körpergrenzen**

Bei dieser Methode bittest du alle Kinder, sich auf den Boden zu legen. Wenn euer Gruppenraum das nicht zulässt, könnt ihr euch auch gemütlich hinsetzen. Jedes Kind soll Platz um sich haben. Dann bittest du alle, die Augen offen zu halten und gar nichts zu tun, sondern nur auf sich selbst zu hören, sich selbst zu fühlen:

Versucht mal euren Atem zu beobachten: Mit welchem Nasenloch atmet ihr ein? Wo geht euer Atem hin? In die Brust? In den Bauch oder weiter? Was bewegt sich alles beim Atmen? Der Brustkorb? Der Bauch? Vielleicht auch der Rücken oder die Beine?

Versucht zu fühlen, ob eine Körperhälfte größer ist als die andere, oder schwerer.

Dann könnt ihr euch vorstellen, dass ein kleiner sympathischer Käfer auf eurem Körper krabbelt. Überlegt euch: Gibt es Stellen, bei denen er zwischen eurem Körper und dem Boden durchkommt? Wo kann er nicht durch?

Versucht nun, die kleinstmögliche Bewegung zu machen, die ihr machen könnt. Und bewegt dann jeden Teil des Körpers möglichst klein. Lasst dann die Bewegungen immer größer werden. Ihr könnt auch aufstehen und ganz große Bewegungen machen.

## **Feel what you touch**

Ihr geht zu zweit zusammen, bildet Paare. Bei dieser Übung lernt ihre eure Umgebung anders kennen, nämlich fühlend und nicht sehend. Ein Kind nimmt ein anderes Kind, das die Augen zumacht, an der Hand und geht mit ihm im Gruppenraum herum. Dabei wird dem nicht sehenden Kind die Umgebung gezeigt, indem seine Hand auf unterschiedliche Flächen im Raum gelegt wird, zum Beispiel auf eine kühle Sessellehne, eine raue, unebene Wand, eine glatte Fensterscheibe, einen weichen Polster. Das Kind mit den geschlossenen Augen sollte angenehme Flächen betasten und genug Zeit haben, sie zu erkunden. Nach fünf (bis zehn) Minuten werden die Rollen getauscht.

Bei dieser Übung ist es wichtig, nicht miteinander zu sprechen, weil man sich dann mehr auf das konzentrieren kann, was man fühlt. Danach könnt ihr miteinander drüber reden, was ihr denkt, "gesehen" zu haben, und ihr könnt mit offenen Augen den Weg abgehen, den ihr fühlend erkundet habt.

## **Begrenzte Wahrnehmung — Fotosafari**

Ihr geht zu zweit zusammen. Eine\*r ist nun Fotograf\*in und eine\*r ist der Fotoapparat. Der Apparat schließt die Augen und wird von dem\*der Fotograf\*in blind zu schönen Fotomotiven geführt. Achtung: sehr sorgfältig gehen und auf Hindernisse am Boden oder in Gesichtshöhe achten, damit der Fotoapparat, das Kind mit den geschlossenen Augen, nicht verletzt wird. Ist man bei einem schönen Motiv angelangt, zum Beispiel bei

einer Blume, einem Baum oder einer Wolke, wird der Fotoapparat eingerichtet. Der\*die Fotograf\*in sagt, ob es eine Nahaufnahme oder ein Foto mit Weitwinkelobjektiv ist, und dann wird der Auslöser gedrückt — ein sanfter Druck auf die Schulter. Der Fotoapparat belichtet und öffnet für zirca sieben Sekunden die Augen. Nach einer Zeit werden die Rollen getauscht.

**Varianten:** Wenn ihr wollt, könnt ihr die Fotosafari auch mit Themen versehen, oder ihr malt nachher ein Bild von dem Foto, "entwickelt" es also. Dann könnt ihr euch anschauen, was ihr gesehen habt und ob es ähnlich aussieht.

## Grenzen fühlen

Bei dieser Übung für ältere Kinder geht es darum, die eigenen Grenzen in Bezug zu Nähe und Distanz wahrzunehmen. Ihr kennt sicher Situationen, in denen ihr das Gefühl habt, jemand ist euch zu nahe. Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf Nähe zu Bekannten oder Unbekannten. Das ist auch gut so. Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und den Mitmenschen mitteilen zu können, wenn jemand zu nahe kommt.

Ihr stellt euch gegenüber in zwei Reihen jeweils am Rand des Raumes auf. Die Kinder auf der einen Seite beginnen, auf die anderen zuzugehen. Diejenigen, die nicht gehen, sagen laut "Stopp!", wenn sie das Gefühl haben, die auf sie zukommende Person ist nahe genug, und wenn sie noch näher kommen würde, wäre das zu nahe. Dann werden die Rollen getauscht: Die, die vorher gegangen sind, stehen jetzt und sagen "Stopp!".

Danach könnt ihr euch zu zweit zu folgenden Fragen austauschen: Wie habt ihr euch beim "Stopp!" sagen gefühlt? Habt ihr rechtzeitig "Stopp!" sagen können oder war euch die Person schon zu nahe? Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr zum Stehenbleiben aufgefordert wurdet?

## Komm mit! — Nein!

Diese Übung schließt an die vorige an und ist auch für ältere Kinder gedacht. Hier geht es darum, spielerisch auszuprobieren, standhaft bei einem Standpunkt zu bleiben. Oft ist es nicht so leicht, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, auf sich zu schauen, sich zu positionieren und gegenüber anderen ein klares "Nein" zu sagen. Bei dieser Übung soll geübt werden, eigene Grenzen klar zu ziehen.

Ihr geht zu zweit zusammen. Eine\*r von euch versucht nun, den\*die andere\*n zu überreden mitzukommen, indem er\*sie sagt "Komm mit!". Dieses "Komm mit" könnt ihr in den verschiedensten Arten von Emotionen sagen, zum Beispiel jammernd, erfreut, flüsternd, wütend... Die andere Person antwortet darauf immer mit "Nein!". Nach einiger Zeit wechselt ihr die Rollen.

Wenn beide Rollen getauscht haben, könnt ihr darüber reden, wie es euch gegangen ist:

Wie habt ihr euch bei dem Versuch gefühlt, die andere Person zu überreden? Wie ist es euch beim "Nein"-Sagen gegangen? Spannend ist auch, sich zu überlegen, wo es uns im Alltag manchmal schwerfällt, "Nein" zu sagen.

## Handauflegen

Bei dieser Übung versuchen wir, uns in einen anderen Menschen hineinzusetzen, und erkennen vielleicht, dass die andere Person andere Ansichten als wir selber hat. Wir weiten unsere Grenzen der Vorstellung in Bezug auf den\*die anderen.

Eine Hälfte der Gruppe setzt sich im Kreis auf. Hinter jedem\*r steht jemand der zweiten Hälfte. Die Sitzenden bilden eine Diskussionsrunde. Jede\*r Diskutierende hat aber nicht seine eigene Meinung zu vertreten, sondern jene, von der er\*sie vermutet, dass sie das hinter ihm\*ihr stehende Gruppenmitglied hat. Die Stehenden deuten den Sitzenden durch Handauflegen, wie gut sie sich vertreten fühlen. Lege ich meinem\*r "Sprecher\*in" beide Hände auf die Schulter, zeige ich damit an, dass ich voll und ganz zufrieden bin, eine Hand meint "halbwegs zufrieden" und gar keine natürlich "gar nicht"!

**Achtung:** Auch mit dem Schweigen meines\*r Sprechers\*in kann ich einverstanden sein. Hat die Diskussion ein Ende gefunden, werden die Rollen getauscht.

**Mögliche Themen für die Diskussionsrunde:** Eigentlich sollte alles rot gestrichen werden, außer ...; Die Schule sollte erst um 12 Uhr beginnen.

## Gruppenpantomime

Bei dieser und der nächsten Übung geht es darum, mit anderen ohne die üblichen sprachlichen Hilfsmittel zu kommunizieren und Inhalte anders zu transportieren, sozusagen die Grenzen der Kommunikation zu testen und zu weiten.

Ein bis zwei Gruppenmitglieder sitzen mit dem Gesicht zum Rest der Gruppe. Du stellst dich hinter die zwei und hältst zusammengesetzte Hauptwörter, die du auf ein Blatt Papier geschrieben hast (wie zum Beispiel Flaschengeist, Baumhaus, Wolkenkratzer, ...), so über die Köpfe der beiden, dass sie nicht sehen können, was drauf steht. Die Gruppe sieht die Wörter und versucht nun gemeinsam, ohne sich vorher abzusprechen, die Begriffe pantomimisch darzustellen.

## Musizierend reden

Diese Methode eignet sich eher für ältere Kinder.

Du nimmst verschiedene Instrumente oder andere Dinge mit, mit denen man Lärm machen kann. Zuerst könnt ihr euch gemeinsam hinsetzen und die unterschiedlichen Instrumente ausprobieren. Vielleicht entsteht so etwas wie ein Rhythmus?

Für den folgenden Teil überlegst du dir ein Thema wie zum Beispiel: "eine Familie beim Sonntagsfrühstück" oder "Tratsch beim\*bei der Friseur\*in". Zwei oder drei Kinder sollen sich nun nur mit Hilfe von Musikinstrumenten zu diesem Thema unterhalten. Die anderen können zuschauen.

Habt ihr nichts mehr zu sagen, erzählen die Zuschauer\*innen, was sie verstanden haben: Wer hat welche Rolle gehabt? Zum Beispiel beim Sonntagsfrühstück: Wer war das Kind? Um was ging es in der Unterhaltung? Welche Emotionen habt ihr wahrgenommen: War jemand müde, traurig, wütend, glücklich?

Die Kinder, die sich musizierend unterhalten haben, können erzählen, was sie sich dabei gedacht haben und wie es ihnen gegangen ist: Habt ihr das ausdrücken können, was ihr wolltet? Habt ihr die anderen verstanden? Habt ihr euch verstanden gefühlt? Wie war es, ohne Wörter zu reden?

## **Händekreis**

Die folgende Übung ist eine Methode, die gut zum Abschluss einer Gruppenstunde passt. Hier steht der Tastsinn im Vordergrund.

Stellt euch im Kreis auf und macht die Augen zu. Nehmt dann jeweils die Hände eurer Nachbar\*innen in die Hand und befühlt sie. Versucht euch zu merken, wie sich die Hand eures\*urer rechten Nachbar\*in anfühlt. Löst nach einiger Zeit den Kreis, wenn möglich ohne die Augen aufzumachen, geht ein bisschen durcheinander und versucht dann, die Hand des\*der Nachbar/in wiederzufinden, indem ihr sie ertastet. Du als Gruppenleiter\*in hältst die Augen offen und schaust, dass sich kein Kind zu weit von der Gruppe entfernt. Habt ihr das Gefühl, die richtigen Hände ertastet zu haben, macht die Augen auf und schaut, ob es stimmt, ob ihr wieder im Kreis steht.

*Autor\*in: Betti Zelenak*

*Publikation: kumquat "und" 3/2008*