



**Grenzen setzen - "Begrüßungsrituale"**

(Diese Übung wurde dem Modul "Sexualisierte Gewalt" aus dem EKD-Material "hinschauen - helfen - handeln" entnommen.)

**Vorab wird erinnert: Nicht-Mitmachen ist erlaubt!**

**Die Gruppenleitung gibt folgende Ansagen:**

„Bewegt euch frei im Raum. In den nächsten Minuten werde ich Anweisungen geben, wie ihr euch gegenüber den Menschen verhaltet, denen ihr gerade begegnet. *Bitte achtet dabei auf eure Grenzen und die der anderen.*“

Alle beginnen, durch den Raum zu gehen.

**Dann: Wenn ihr jetzt Menschen begegnet, dann ...**

- schaut ihnen in die Augen
- lächelt sie an
- gebt ihnen die Hand
- legt ihnen eure Hand auf die Schulter
- fasst sie am rechten Knie an
- reibt eure Hintern aneinander
- umarmt sie
- begrüßt sie so, wie ihr es wollt.

Auch bei dieser Übung geht es darum, dass sich die Teilnehmenden ihrer eigenen Grenzen und der Grenzen anderer bewusstwerden. Es soll erspürt werden, welche Begrüßung man selbst als angenehm empfindet und wie die anderen auf die unterschiedlichen Begrüßungsrituale reagieren.

Reflexion (nicht aus "hinschauen - helfen - handeln"):

Nun bekommen die Teilnehmenden 2-3 Minuten Zeit, um über die verschiedenen Begrüßungsrituale und Begegnungen und die dabei empfundenen Gefühle und Grenzen nachzudenken. Wer möchte, darf sich darüber leise mit 1-2 anderen TN austauschen.

**Mögliche Fragen:**

- Welches Ritual gefiel dir besonders gut? Welches am wenigsten?
- Hast du irgendetwas gar nicht oder nur mit bestimmten Menschen aus der Gruppe gemacht?
- Warum? Was war der Grund dafür?