

Gefühle und Grenzen ernst nehmen

Stopp sagen



Mit folgenden Botschaften kannst du junge Menschen dazu ermutigen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen:

- **«Dein Körper gehört dir.** Dein Körper ist einzigartig und wertvoll. Du darfst stolz auf ihn sein. Du darfst entscheiden, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.»
- **«Deine Gefühle sind wichtig.** Nimm deine Gefühle ernst und vertraue auf sie. Komische und unangenehme Gefühle sagen dir, dass dir etwas nicht gut tut. Du darfst über deine Gefühle sprechen.»
- **«Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen.** Insbesondere im Sport gehören Berührungen dazu. Du entscheidest, welche für dich in Ordnung sind und welche nicht. Berührungen, die dich verwirren, dir Angst machen oder sogar weh tun, darfst du zurückweisen.»
- **«Du hast ein Recht darauf, Nein zu sagen.** Wenn du nicht angefasst werden willst oder etwas nicht tun willst, dann darfst du nein sagen – zu anderen Kindern und Jugendlichen genauso wie zu Erwachsenen. Wenn dein *Nein* nicht respektiert wird, hole dir bei jemandem Hilfe.»

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche lernen, ihre eigenen Gefühle ernst zu nehmen und auf sie zu vertrauen. Ermutige sie, ihre Gefühle auszudrücken und über sie zu sprechen. So können sie sich darin üben, die eigenen Grenzen und die anderer zu spüren und zu respektieren.

Du als erwachsene Person hast die Verantwortung dafür, dass diese Grenzen eingehalten werden. Diskutiert deshalb in eurer Gruppe, welche Stopp-Regel (z.B. ein Handzeichen, «Stopp» sagen, etc.) ihr dafür vereinbaren wollt. Diese Regel gilt für alle, wie andere Verhaltensregeln auch. So trägst du dazu bei, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen können.

Übungsform «Berührungen»

1. Begrüsst euch gegenseitig mit einem Händedruck.
2. Umringt mit den Fingern das Handgelenk des Gegenübers.
3. Diskutiert zu Zweit oder in der Gruppe folgendes: Wie fühlt sich das an? Worin besteht der Unterschied? Welche Gefühle löst es aus? Warum?

Jede und jeder empfindet es anders. Nutze diese Übung, um über (un-)angenehme Berührungen zu sprechen und die Gefühle, die sie auslösen. Die Gefühlskarten (s. unten) können dabei hilfreich sein. Du kannst sie nutzen, um mit deiner Gruppe unterschiedliche Gefühle zu benennen – auch solche, die der Sport auslöst.

Spielform «Klare Mimik» von «cool and clean»

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klare-Mimik--.html>

Gefühlskarten um die Mimik der Gefühle (nonverbal) zu verstehen und Gefühle (verbal) zu benennen

- aus dem [Kinderparcours «mein Körper gehört mir»](#), für Kinder (Download)
- [Stimmungsflip Pro Juventute](#), für Kinder und Jugendliche (Kauf)

Quellen

- [7 Punkte Prävention der Fachstelle Limita](#), basierend auf dem Kinderparcours «mein Körper gehört mir» © 2006 Präventionsbüro PETZE, Kiel/Kinderschutz Schweiz, Bern.
- [Elternbroschüre](#)
- [Flyer](#) für Eltern