

12. Münsteraner Konflikttagung 17.11.2011

Workshop „Grenzen und Regeln in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

Katja Grünewald (grunewald-TOA@vip-muenster.de)

Marion Henkensiefken (henkensiefken@vip-muenster.de)

www.vip-muenster.de

ÜBUNG

GROUNDING – CENTRING – FOCUSING

Teil 1

Wer in Krisensituationen bestehen will, muss wieder-stehen-lernen, muss widerstehen können, auch dann, wenn der Wind uns etwas härter ins Gesicht weht. Wir brauchen festen Grund unter den Füßen und eine eigene, solide Position. Genau dies probieren wir als Einstieg in einem Training aus.

Wichtig hierbei ist:

„[...] eine klare innere Haltung [ist] die notwendige Voraussetzung für eine klare äußere Haltung. Wer Angst vor Konflikten hat oder zu einer Regel innerlich nicht steht, kann diese auch äußerlich nicht in Form eines eindeutigen Verhaltens vertreten. Wer an der eigenen Durchsetzungsfähigkeit zweifelt, der wird im Streit nach einer Grenzverletzung „kein Bein auf die Erde kriegen“. Und umgekehrt gilt: Nur wer innerlich einen festen Standpunkt einnimmt, kann diesen auch äußerlich fest vertreten, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.“ (Rudi Rhode)

So gibt es verschiedene emotionale Faktoren, die jemanden daran hindern, einen festen und stabilen Standpunkt einzunehmen. Eine Person ist beispielsweise psychisch destabilisiert, wenn sie Angst hat (s.o.) oder ein schlechtes Gewissen.

Ziele:

- Förderung der Ich-Stärke
- Förderung der Selbst-Wahrnehmung
- Standpunkt finden
- Körper-Erfahrung

Umsetzung:

Schritt 1:

Alle TN verteilen sich so im Raum, dass sie mind. zwei Armlängen Abstand zu allen anderen TN und zur Wand und sonstigen Hindernissen haben.

„Bitte stellt euch alle im Raum so auf, dass keiner eine/n andere/n berührt; stellt euch fest hin, damit euch auch ein Sturm nicht umblasen kann;

versucht, einen guten Stand zu finden, euren besten, probiert es aus, damit ihr nicht gleich umfallt, wenn ich gleich als ‚böser Strolch‘ vorbei komme und euch provoziere und anrempele.“

Danach geht die Trainerin/der Trainer durch den Raum und schubst die Teilnehmenden (im Schulterbereich) sanft an. Er/sie überprüft, wie fest und wie stark im Gleichgewicht die TN stehen.

Schritt 2:

„So, jetzt stellt euch vor, ihr seid ein Baum, der mitten auf einem Feld steht. Ganz allein. Mit euren Wurzeln seid ihr fest im Boden verankert. Kein Wind und kein Sturm können euch entwurzeln. Steht ihr alle fest?“

Schritt 3:

Grounding: „Stellt euch vor, eure Füße sind die Wurzeln. Sie wachsen in den Boden, ihr steht in leichter Grätsche, nicht breiter als eure Hüfte. Geht leicht in die Knie. Konzentriert euch auf eure Füße.“

Schritt 4:

Centring: „Als nächstes konzentriert ihr euch auf euren Stamm, also euren Bauch. Spürt euren Bauchnabel, eure Mitte. Da ist euer Mittelpunkt, euer Zentrum. Verkrampft nicht die Schultern, bleibt locker, vergesst nicht zu atmen.“

Schritt 5:

Focussing: „Der Baum hat auch eine Krone. Merkt ihr, wie ihr mit euren Augen über alles hinwegsehen könnt? Fokussiert einen Punkt im Raum auf Höhe eurer Augen. Schaut genau auf diesen Punkt. Egal was passiert, bewegt eure Augen nicht von diesem Punkt weg.“

Schritt 6:

Grounding-Centring-Focussing

Der/die Trainer/in testet noch mal die Standfestigkeit der TN und gibt ggf. noch mal Tipps für einen guten und sicheren Standpunkt.

(Verbundenheit und Erdung in den Füßen/Beinen, Spannung und Festigkeit im Zentrum, Flexibilität und Beweglichkeit in den Schultern/Armen, Konzentration und Klarheit im Blick)

Fragen zur Auswertung:

- Wann ist Grounding-Centring-Focussing zu gebrauchen?
- Auf welche Situationen lässt sich diese Metapher übertragen?

Quellen:

Gerlach, Nicole: „Mobbing – Praxis- und Methodenhandbuch“, Gewaltakademie Villigst
Zivilcourage-Training von Ralf-Erik Posselt, Gewaltakademie Villigst

ÜBUNG

PERSÖNLICHE GRENZEN

Jeder Mensch hat seine persönliche Grenze für angenehme Nähe und Distanz. Natürlich variiert diese Grenze je nach Vertrautheit mit bestimmten „nahe stehenden“ Personen.

Dennoch gibt es einen (kulturell bedingten) mehr oder weniger allgemeingültigen Mindestabstand: Eine Armlänge (der größeren Person) plus eine Hand. (Siehe Rudi Rhode...) Das ist der Abstand, den Menschen brauchen, um sich in Gegenwart eines anderen wohl zu fühlen. In dieser Übung (und beispielsweise auch in der Übung „High Noon“ ist sehr gut zu beobachten, dass die meisten Menschen ihren Übungspartner vor Überschreitung dieser persönlichen Grenze zum Stehen bringen.

Ziele:

- Spüren und Erleben von persönlichen Grenzen – meine „zweite Haut“
- Spüren und Erleben der Grenzen anderer
- Den „Mindestabstand“ kennenlernen

Umsetzung:

TN gehen paarweise zusammen. Eine/r von Beiden stellt sich an einem freien Platz im Raum auf (es muss genügend Platz vorhanden sein) und konzentriert sich auf sein Grounding-Centring-Focussing. Der/die Andere stellt sich in großem Abstand (ca. 5 Meter) vor seine/n Partner/in hin und bewegt sich mal langsam und mal schnell auf diese/n zu. Der/die Stehende hat die Aufgabe, „STOPP“ zu sagen, wenn der Andere ihm/ihr nahe genug gekommen ist, also wenn die persönliche Grenze von angenehmer Nähe erreicht ist.

Das Ganze wiederholt sich, indem die Richtungen und das Tempo der Annäherung variiert werden. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Während der Übung tauschen sich die Partner/innen immer wieder darüber aus, wie es sich anfühlt, wenn sich der/die andere aus den verschiedenen Richtungen und auf verschiedene Arten nähert.

Fragen zur Auswertung:

- Was ist es für ein Gefühl, wenn die persönliche Grenze überschritten wird?
- Woran merkt man, dass die Grenze erreicht ist?
- Was für Impulse löst das Überschreiten der persönlichen Grenze aus?

Hinweis:

Diese „zweite Haut“ kann sich zusammenziehen und ausdehnen. In der klassischen Fahrstuhl-Situation muss sie sich zusammenziehen → psychologischer Schutzmechanismus, damit niemand in meinen Bereich eindringt.

ÜBUNG

SMARTIES

Ziele:

- Sensibilisierung für unausgesprochene Regeln
- Bewusst machen, wie wichtig die Absprache von und die Einigung auf Regeln sind
- Eigenen (unbewussten) Umgang mit Regeln erleben
- Eigenes Konfliktverhalten erleben
- Eigene Konflikt-Strategien erleben
- Verschiedene Konflikt-Strategien kennen lernen

Umsetzung:

- Jede/r nimmt sich 10 Smarties aus 3 Töpfchen.
- Auftrag: Jede/r soll nach dem „Startschuss“ möglichst viele Smarties von einer selbst gewählten Farbe sammeln.
- Töpfchen mit Smarties werden sichtbar (aber ohne Kommentar) im Raum platziert.
- Es werden keine weiteren Regeln/Einschränkungen benannt.
- Dann werden alle aufeinander losgelassen...

GRENZEN & REGELN

Welchen Bezug gibt es zwischen Grenzen und Regeln?

Was haben Grenzen und Regeln miteinander zu tun?

Zunächst eine Gegenüberstellung zur Unterscheidung und Abgrenzung:

GRENZE	REGEL
individuell gesetzt	allgemein anerkannt
existiert unausgesprochen	existiert nach Vereinbarung
willkürlich	festgelegt
persönlicher Bezug	institutionalisiert
Begründung notwendig	Begründung nur am Anfang notwendig

Das heißt,

eine Grenze wird zur Regeln, wenn ich sie von allen Beteiligten anerkennen lasse und eine Vereinbarung zur Wahrung dieser Grenze treffe.

Wenn Menschen sich auf Regeln verständigen, einigen sie sich auf die gegenseitige Anerkennung und Wahrung von Grenzen.

Eine Grenzziehung ist damit nicht mehr willkürlich, sondern untereinander bekannt und anerkannt.

Wenn eine Grenze zur Regel wird, verliert sie den persönlichen Bezug und wird damit institutionalisiert.

Für unsere Praxis bedeutet dies:

GRENZÜBERSCHREITUNG	REGELVERSTOSS
Verletzung von Gefühlen	Verletzung von Vereinbarung
Persönlicher Angriff	Regelwidriges Verhalten
Grenz-ziehende Person:	Regel-bewachende Person:
Persönlich Betroffene/r	Neutraler (äußerer) Schiedsrichter
In Verdacht, willkürlich, persönlich und/oder schikanös zu handeln	Handelt unabhängig von beteiligten Personen als Vertreter/in des vereinbarten Regelwerks

Mit anderen Worten:

Wer bewusst oder unbewusst die Grenze einer anderen Person überschreitet, dringt mutwillig oder fahrlässig in ihr Territorium ein und verletzt dadurch immer auch deren Gefühle (= persönlicher Angriff).

Wer gegen eine vereinbarte Regel verstößt, kann von allen Beteiligten auf den Verstoß aufmerksam gemacht werden.

Derjenige, der darauf aufmerksam macht und auf die Einhaltung der Regel besteht, tritt nicht als persönlich Betroffener auf, sondern als ein Vertreter des Regelwerks bzw. neutraler Schiedsrichter.

Eine Regel entpersonifiziert eine Grenzziehung.

Das Prinzip „Wenn du dich regelwidrig verhältst, dann...“ tritt bei jeder Regelverletzung in Kraft, unabhängig davon, welche Personen beteiligt sind.

Dadurch wird der Grenzziehung der Verdacht genommen, beliebig, willkürlich, persönlich oder schikanös zu sein.

Quelle

Rhode, Rudi & Meis, Mona Sabine: „Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen“, München 2006

Die **TOP 10 der Vermeidungs-Strategien** und Nebengleise von Jugendlichen:

- Ablenkung (z.B. von der eigenen Person)
- Mitleid-Tour (Täter-Opfer-Verhältnis umkehren)
- Verharmlosung/Bagatellisieren („war doch nur Spaß!“)
- Bedrohung („wenn ihr so weitermacht, komm ich gar nicht mehr“ oder „ich hau hier alles kaputt“)
- Gegenseitiges Ausspielen
- Zeitmanagement übernehmen („ich muss gleich meinen Bus kriegen“ oder ein Jugendlicher, der die Situation aussitzt)
- Kompetenz in Frage stellen
- Desinteresse signalisieren
- Abstreiten/Leugnen
- Nicht ausreden lassen
- „Pädagogen-Bonbons“ („nächstes Mal bin ich bestimmt pünktlich“, „du bist doch mein Lieblings-Pädagoge“, „ich muss doch jetzt weg, um meine Hausaufgaben zu machen“)
- Usw.

Die Strategien wechseln häufig im Verlauf eines Gesprächs. Zum Beispiel wenn die Bedrohung nicht greift, kommt plötzlich die Mitleidsschiene.

Bei allen Strategien sollte der/die PädagogIn seine Gesprächs-Ziele nicht aus dem Blick verlieren und seinen Gesprächs-Faden immer wieder aufnehmen!