

8. Nähe und Distanz

Menschen mit Behinderung erleben häufig, dass ihre persönlichen Grenzen nicht geachtet werden und ihnen andere zu nahe kommen.

Die folgende Methode soll dazu beitragen, dass die Teilnehmer*innen sensibel für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen von anderen werden. Die Übung kann als eine Methode zur Gewaltprävention eingesetzt werden.

Ziel: Die Teilnehmenden nehmen eigene Grenzen und Grenzen von anderen bewusst wahr und üben einen sensiblen Umgang mit Nähe und Distanz.

Gruppe: eine gerade Personenzahl, z.B. 6 Personen, und eine Leitung.

Dauer: 20 bis 30 Minuten (je nach Intensität).

Material: Augenbinden (siehe Inklusionskiste)
Gehörschützer (siehe Inklusionskiste)
Stühle

Wichtig: Für die Übung wird genügend Platz benötigt.

Die Gruppe stellt sich in zwei Reihen auf. Es stehen sich immer zwei Personen gegenüber. Eine Reihe steht mit dem Rücken zur Wand.

Auf Signal der Leitung läuft die andere Reihe auf die Gruppe vor der Wand zu. Wenn der Abstand für die Stehenden zu nahe wird, signalisieren sie ihrem Gegenüber: „Stopp“.

Dabei können folgende Varianten durchgespielt werden:

- 1) Stopp sagen im Stehen
- 2) Stopp sagen im Sitzen (Stuhl oder Boden)
- 3) Stopp nonverbal signalisieren im Stehen
- 4) Stopp nonverbal signalisieren im Sitzen (Stuhl oder Boden)
- 5) Mit Augenbinden stehen / sitzen
- 6) Mit Gehörschutz und mit dem Rücken zum Gegenüber stehen / sitzen
- 7) Mit Augenbinden und Gehörschutz stehen / sitzen



**NÄHE UND
DISTANZ**

Nähe und Distanz | 2

Die Varianten und die Laufgeschwindigkeit können individuell angepasst werden.

Nach verschiedenen Durchgängen wechseln die Gruppen ihre Rollen.

Danach folgt eine Reflexion des Erlebten in der Gruppe.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie habe ich die Übung erlebt?
- Wie nahe dürfen mir andere kommen?
- Wie signalisiere ich meine Grenze?
- Kommen meine Signale beim anderen an?
- Wie ist es, wenn ich...
 - ◇ ... nicht spreche?
 - ◇ ... nichts sehe?
 - ◇ ... wenig sehe?
 - ◇ ... sitze?
 - ◇ ... schlecht höre?
 - ◇ ... schlecht höre und mit dem Rücken zum Gegenüber stehe
 - ◇ ... (weitere erlebte Varianten)?
- Was nehme ich aus dem Erlebten mit?