

PaCoPro-Team | Stefan Sellner

Meine Grenze - Deine Grenze

45 Karten für die Arbeit im Jugendverband -
zum Nachdenken, Austauschen und Lernen über Grenzen



BELTZ JUVENTA

DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

Karten zum Nachdenken, Austauschen und Mit- und Voneinander lernen

Umfang:

- Ein Booklet
- 40 Situationskarten
- 5 Regelkarten

Persönliche Grenzen gegenseitig ausloten

Woran denkst du, wenn du »Grenze« hörst? Vielleicht denkst du an die Trennlinie zwischen zwei Ländern, vielleicht denkst du aber auch an die Grenzen, die zwischen Menschen bestehen können oder an die Grenzen, die du in deinem Leben gezogen hast. In diesem Kartenset geht es um Grenzen, die uns schützen und uns helfen, uns wohlfühlen.

Persönliche Grenzen geben uns Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen, frei nach dem Motto: Solange niemand meine Grenzen überschreitet, fühle ich mich gut! Doch das ist noch nicht alles: Grenzen sind wichtig, um unsere Körper und unsere Psyche zu schützen. Wir ziehen verschiedene Grenzen für verschiedene Menschen, und wenn wir andere freiwillig unsere Grenze überschreiten lassen, zeigen wir ihnen, wie sehr wir ihnen vertrauen.

Grenzverletzungen passieren dann, wenn jemand ohne dass wir das erlaubt haben unsere Grenzen überschreitet. Oft fühlen wir uns dabei sehr unwohl, empfinden Scham, Ärger oder sind traurig, fühlen uns ausgeschlossen, respektlos behandelt oder machtlos. Manchmal werden Grenzen mit Absicht überschritten, manchmal unbeabsichtigt. So oder so ist es wichtig, Grenzen zu ziehen und sie zu schützen. Wir alle haben Grenzen – du, ich, alle Menschen! Die eigenen Grenzen und die anderer zu kennen ist wichtig, damit du deine eigenen verteidigen und die der anderen beachten kannst. Deshalb ist vor allem wertvoll, über Grenzen zu sprechen und auszuloten, was es braucht, damit Grenzen in einer Gruppe geachtet werden.

Grenzen können ganz unterschiedlich gezogen werden. Wahrscheinlich ziehst du eine körperliche Grenze, wenn du Menschen begrüßt: Fremden gibst du nur die Hand, gute Freund*innen umarmst du und Menschen, mit denen du intim sein willst, küsst du. Vielleicht tust du auch gar nichts von dem, weil du deine körperlichen Grenzen anders setzt. Auch zum Schutz unserer Psyche ziehen wir Grenzen. Wir wollen vielleicht nicht jedem davon erzählen, was wir erleben und wie wir uns fühlen. Von schönen und schlimmen Ereignissen wollen wir womöglich nur Menschen erzählen, die uns nahestehen. All das sind nur einfache Beispiele. Grenzen setzen wir in allen möglichen Situationen und zu allen möglichen Zwecken.

Jeder hat ein persönliches Recht auf Grenzen

Du hast ein Recht auf Grenzen – so wie alle anderen Menschen auch. Niemand hat das Recht, deine Grenzen zu überschreiten, so wie du kein Recht hast, die Grenzen anderer zu überschreiten.

Wir alle haben ein Recht darauf, dass unsere Grenzen unverletzt bleiben. Gleichzeitig ist es unsere Aufgabe, die Grenzen anderer zu respektieren und zu wahren. Um beides zu können müssen wir unsere eigenen Grenzen kennen und über die Grenzen der Menschen um uns herum nachdenken. Manche Grenzen ziehen wir selbst, manche Grenzen ziehen wir gemeinsam mit anderen. Dabei soll dich dieses Kartenset unterstützen.

Wie ihr *Deine Grenze – Meine Grenze* nutzen könnt

Das Kartenset *Deine Grenze – Meine Grenze* hilft euch dabei, das Zusammenspiel eures persönlichen Rechts auf Grenzen mit dem Recht auf Grenzen anderer Menschen besser zu verstehen. Die Karten geben euch und eurer Jugendverbandsgruppe Impulse, Inspirationen und Anlässe zum Nachdenken und Sprechen über Grenzen. Jede der 40 Situationskarten beschreibt eine realistische Situation, wie sie in Jugendverbänden passieren kann. Auf der Rückseite der Karten findet ihr Fragen, die zur jeweiligen Situation passen.

Wichtige Hinweise:

- (1) Das Kartenset ist nicht dazu gedacht, es in Situationen einzusetzen, in denen eine Grenzüberschreitung bereits stattgefunden hat. Es soll euch dabei helfen, euch für Grenzen zu sensibilisieren.
- (2) Das Kartenset richtet sich an **Jugendliche ab 14 Jahren und aufwärts**.
- (3) Einige Karten schildern Situationen, bei deren Vorstellung ihr euch unwohl fühlen könntet und die belastend sein können. Grenzverletzungen sind ein wichtiges und ernstzunehmendes Thema und verursachen häufig unangenehme Situationen. Wenn ihr euch damit sicherer fühlt, verwendet die Karten nur mit Menschen, denen ihr vertraut, und nicht alleine. Verwendet ihr die Karten alleine, macht es in einer Umgebung, in der ihr euch sicher fühlt, und überlegt euch vorher, mit wem ihr sprechen könnt, wenn euch etwas belastet.
- (4) Einige Karten sind **mit einem Warndreieck markiert**, das so aussieht:



Diese Karten beschreiben Situationen, die besonders empfindliche Themen ansprechen: Es geht zum Beispiel um Sexualität oder besonders grobe Verletzungen von Grenzen. Das Warndreieck hilft euch, die ›krasseren‹ Karten sofort zu erkennen.

(5) Das Kartenset richtet sich an Jugendliche in Jugendverbänden, aber auch an Fachkräfte und Jugendleitungen. Pädagogische und didaktische Hinweise für Fachkräfte und Jugendleitungen sind am Ende des Booklets zu finden.

So funktioniert *Deine Grenze – Meine Grenze*

Die wichtigsten Regeln findet ihr auf den fünf Regelkarten. Wenn ihr schnell loslegen oder die Regeln nochmal auffrischen wollt, könnt ihr die Regelkarten nutzen. Hier findet ihr alle Regeln im Detail.

Deine Grenze – Meine Grenze besteht aus 40 Karten mit Vorder- und Rückseite. Auf der Vorderseite werden Situationen beschrieben, in denen eine Grenze oder sogar gleich mehrere Grenzen überschritten werden. Auf der Rückseite stehen immer drei dazu passende Fragen. Diese Fragen verfolgen ein jeweils anderes Ziel:

Rot: Reflexionsfragen

Reflexionsfragen sollen euch helfen, euch in Problemsituationen hineinzusetzen und über eure eigenen Gefühle und Meinungen nachzudenken. Es geht nicht darum, Lösungen für die beschriebenen Situationen zu finden. Wichtig ist, dass ihr über eure eigenen Emotionen und Eindrücke nachdenken könnt.

Blau: Diskussionsfragen

Diskussionsfragen sind dazu da, mithilfe der geschilderten Situationen bestimmte Themen näher zu besprechen. Oft geht es darum, zu erklären, wer in den geschilderten Situationen welche Grenzen verletzt. Dabei müsst ihr die verletzte Grenze nicht beim Namen nennen, sondern nur genau beschreiben. Es geht auch nicht darum, konkrete Lösungen zu finden, sondern darum, über die Fragen nachzudenken und/oder über sie zu diskutieren.

Lila: Helfer*innenfragen

Helfer*innenfragen, wie der Name schon sagt, stellen euch vor die Aufgabe, wie ihr den Menschen in den beschriebenen Situationen helfen könntet. Es geht nicht darum, das Problem für die Menschen zu lösen, sondern um Hilfe zur Selbsthilfe: Wie könntet ihr andere unterstützen, sodass sie sich selbst helfen könnten?

Dos und Don'ts: Das Schutzkonzept für *Deine Grenze – Meine Grenze*

Es gibt keine wirklichen »Spielregeln« für die Karten und Fragen, denn *Deine Grenze – Meine Grenze* ist nicht als Spiel gedacht. Es geht darum, nachzudenken, miteinander zu sprechen und die eigenen Grenzen und Rechte sowie die der anderen kennenzulernen. Gerade bei den Reflexionsfragen und Diskussionsfragen geht es nicht um Lösungen, bei den

Helfer*innenfragen aber schon. Insbesondere für diese Fragen gibt es deshalb gewisse Grundsätze, auf die ihr achten solltet:

Safety First: Sicherheit geht immer vor – sowohl eure eigene als die der Betroffenen. Die Situationen, die auf den Karten geschildert werden, sind frei erfunden. Trotzdem solltet ihr euch bei euren Lösungsvorschlägen fragen: Wären alle Beteiligten sicher? Würden wir durch unser Verhalten neue Gefahren vermeiden?

Hilfe holen ist keine Schwäche: Kein Mensch kann alle Probleme ganz allein lösen. Wenn es sinnvoll wäre, Hilfe zu holen, dann ist das Teil der Lösung.

Exit-Option: Betroffene haben ein Recht darauf, Hilfe abzulehnen. Macht euch bewusst, dass – egal, wie gut ihr es meint – andere Menschen dazu zu zwingen, eure Ratschläge anzunehmen oder eure Tipps in die Tat umzusetzen, für Betroffene zusätzlichen Stress bedeuten könnte.

Keine Gewalt: Sich körperlich zur Wehr zu setzen ist nur bei Notwehr gerechtfertigt. Keine der beschriebenen Situationen erfordert von euch als Helfer*innen, sie mit irgendeiner Form von Gewalt zu lösen – weder mit Taten, noch mit Worten.

Kein Victim-Blaming: Betroffene sind niemals Schuld daran, dass ihre Grenzen missachtet bzw. sie ungerecht behandelt wurden. Die Schuld darf niemals umgekehrt und bei Betroffenen gesucht werden.

Was kannst du mit *Deine Grenze – Meine Grenze* machen?

Die Situationen und dazugehörigen Fragen sind offen gestaltet. Das heißt: Es gibt nicht den einen richtigen Weg oder die eine richtige Antwort. Daher gibt es nicht die eine richtige Art, wie ihr mit den Karten arbeiten könnt.

Wichtig ist, dass alle, die die Karten verwenden, über Grenzen nachdenken, miteinander besprechen und voneinander – und miteinander – lernen können. Wie ihr die Karten tatsächlich verwendet, ist euch überlassen. Bitte beachtet jedoch: Das Kartenset ist **nicht** dazu gedacht, es in Situationen einzusetzen, in denen eine Grenzüberschreitung bereits stattgefunden hat!

Hier sind nur ein paar Ideen, wie ihr das Kartenset entweder in der Gruppe oder für euch allein nutzen könnt:

(1) Gruppendiskussion – ca. 20 Minuten

Gruppendiskussionen eignen sich besonders gut für die Diskussionsfragen, aber auch für die Helfer*innenfragen.

Bildet einen Sitzkreis, sodass alle in der Gruppe miteinander sprechen können. Nehmt euch das gesamte Kartenset und zieht zufällig eine Karte. Ein Gruppenmitglied oder die Jugend-

leitung liest die Situation auf der Vorderseite laut vor. Anschließend werden nacheinander die drei Fragen auf der Rückseite in der Gruppe diskutiert.

Damit alle zu Wort kommen dürfen, könnt ihr z. B. mit einem Ball arbeiten, der von Gruppenmitglied zu Gruppenmitglied weitergereicht wird. Wer den Ball hat, hat das Wort. Natürlich kann auch die Karte selbst einfach weitergereicht werden, dann braucht ihr außer dem Kartenset kein Zusatzmaterial.

(2) Arbeit in Kleingruppen – ca. 10–25 Minuten

Die Arbeit in Kleingruppen ist besonders gut für die Reflexionsfragen geeignet.

Teilt euch in kleinere Gruppen von zwei bis drei Personen. Am besten sollte genug Platz zur Verfügung stehen, damit jede Gruppe ungestört und konzentriert miteinander sprechen kann. Jede Gruppe zieht eine Karte und beschäftigt sich mit der Situation und bespricht und reflektiert anschließend gemeinsam die Reflexionsfrage.

Eine Nachbesprechung in der Gesamtgruppe kann dann die Gruppenleitung übernehmen. Dabei sollte es nicht unbedingt darum gehen, die einzelnen Reflexionsfragen erneut zu beantworten, sondern sicherzugehen, dass sich alle wohlfühlen und ob es offene Fragen gibt.

Weil es um das Austauschen von Meinungen und Gefühlen geht, ist es absolut in Ordnung, wenn die Kleingruppen aus Leuten bestehen, die sich gut kennen und einander vertrauen.

Genauso wertvoll kann es aber sein, durch das Besprechen der Karten Vertrauen zueinander aufzubauen.

(3) Brainstorming – ca. 15 Minuten (Gruppe), ca. 30 Minuten (Teams)

Diese Methode kann sowohl in der Gesamtgruppe als auch in kleinen Teams verwendet werden. Bestenfalls sollte ein älteres Gruppenmitglied oder die Gruppenleitung dabei moderieren, denn es geht dabei darum, in kurzer Zeit möglichst viele Ideen zu sammeln. Am besten funktioniert diese Methode mit den Helfer*innenfragen.

Um die Ideen sammeln zu können, braucht ihr entweder ein großes Plakat, ein Whiteboard oder einen großen Bildschirm/Beamer.

- **Für die ganze Gruppe:** Nehmt euch das gesamte Kartenset und zieht zufällig eine Karte. Ein Gruppenmitglied oder die Jugendleitung liest die Situation auf der Vorderseite laut vor, dann die dazugehörige Helfer*innenfrage. Anschließend werden möglichst schnell möglichst viele Ideen gesammelt und unsortiert auf dem Plakat/dem Whiteboard/dem Bildschirm notiert. Wenn genügend Ideen gesammelt wurden, kann diskutiert werden, welche Ideen besonders gut geeignet sind oder ob sich mehrere Ideen miteinander kombinieren lassen. Die moderierende Person kann die Notizen auf dem Plakat/dem Whiteboard/dem Bildschirm entsprechend anpassen.

- **Für kleinere Teams:** Teilt euch in kleinere Gruppen von zwei bis drei Personen. Am besten sollte genug Platz zur Verfügung stehen, damit jedes Team ungestört und konzentriert miteinander sprechen und Ideen sammeln kann. Jedes Team erhält eine eigene Karte, deren Helfer*innenfrage sie in Teamwork beantworten sollen. Am Ende kann jedes Team die Situation auf ihrer Karte kurz vorlesen und dann die Lösungen für die Helfer*innenfrage vor der Gruppe vorstellen. Vielleicht haben die anderen Teams weitere Ideen, Anmerkungen oder Fragen.

(4) Me-Minutes – ca. 10 Minuten

Die Karten sind zwar für Aktivitäten in Gruppen gedacht, doch genauso gut kannst du sie verwenden, um selbst über die Situationen nachzudenken und zu reflektieren. Sogenannte Me-Minutes sind ein paar Minuten, die du dir bewusst für dich selbst nimmst, um dich mit etwas zu beschäftigen, an dem du Interesse hast.

Suche dir einen Ort, an dem du dich wohl, sicher und entspannt fühlen und dich konzentrieren kannst. Zieh dir entweder zufällig eine Karte oder such dir bewusst eine bestimmte Situation aus. Vielleicht ist eine Situation dabei, die du besonders wichtig findest.

Such dir eine der drei Fragen aus und nimm dir Zeit, sie für dich selbst zu beantworten. Du kannst das einfach still für dich machen, aber auch deine Gedanken niederschreiben.

Beim Verwenden der Karten ist eurer Kreativität keine Grenze gesetzt. Ihr könnt auch die vorgeschlagenen Methoden nach euren Bedürfnissen und eurer Gruppe anpassen. **Viel Spaß und Erfolg dabei!**

Hinweise und Tipps für Fachkräfte und Jugendleitungen

Vor allem am Anfang erfordert *Deine Grenze – Meine Grenze* in der Anwendung in Gruppen professionelle Moderation und Begleitung. Die geschilderten Situationen sind realistisch und entsprechend anspruchsvoll. Außerdem setzen die dazugehörigen Fragen ein bestimmtes Reflexionsvermögen und den Willen voraus, sich auf das bewusste Nachdenken über Grenzen einzulassen. Manche Jugendliche brauchen vielleicht Hilfestellung, um in das passende ›Mindset‹ hineinzufinden. Deshalb bieten sich bei erstmaliger Verwendung des Kartensets Gruppendiskussionen an, die etwas leichter gelenkt werden können. Andere Gruppen sind vielleicht aber bereits ›fitter‹ und können gleich eigenständiger mit den Karten arbeiten.

Je nach Gruppe ist es sinnvoll, die mit einem Warndreieck markierten Karten vorher zu prüfen. Obwohl es wichtig ist, sich auch über besonders ernste Situationen und Grenzverletzungen Gedanken zu machen und auszutauschen, ist nicht jede Karte für jede Gruppenkonstellation geeignet. Auch ein Aussuchen der passenden Karten für die jeweilige Aktivität und den jeweiligen thematischen Rahmen ist möglich.

Eine der größten Stärken des Kartensets ist, wie flexibel es sich einsetzen lässt. *Deine Grenze – Meine Grenze* eignet sich sowohl als Aktivität ›für zwischendurch‹ als auch als Kern einer ganzen Reihe von Aktivitäten, die sich mit Grenzen, Respekt und Gruppenregeln auseinandersetzen.

Deine Grenze – Meine Grenze ist ein Tool, um junge Menschen für eigene Grenzen, die Grenzen anderer und deren Zusammenspiel zu sensibilisieren. Die Diskussion über diesen Themen ist der Ausgangspunkt, um in einem Jugendverband ein Schutzkonzept zu entwickeln. Es enthält Verabredungen, Regeln und Abläufe, die wichtig werden, wenn Grenzen überschritten wurden, wie sie präventiv verhindert und wie sie in einer Gruppe gemeinsam verarbeitet werden können.

Wer hat *Deine Grenze – Meine Grenze* entwickelt?

Deine Grenze – Meine Grenze wurde im Rahmen des Verbundprojekts SchutzJu an der Hochschule Landshut entwickelt. Dem Verbundprojekt SchutzJu gehören noch die Universitäten Hildesheim und Kassel sowie die Hochschule Kiel an. SchutzJu wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) finanziert. Der Hauptentwickler von *Deine Grenze – Meine Grenze* ist Stefan Sellner. Er wurde unterstützt vom PaCoPro-Team, ein Team von Mitarbeiter*innen der Hochschule Landshut und jungen Menschen aus Jugendverbänden. Dem Team gehörten an: Benedikt Ochsner, Johanna Horcher,

Katharina Sirch, Luca Römlein, Fabian Ernstberger, Sonja Riedl, Stefan Sellner und Prof. Dr. Mechthild Wolff.

PaCoPro-Team



Verbundprojekt

SchutzJu



Wo kann man noch mehr Tools und Informationen finden?

In dem Verbundprojekt SchutzJu ist eine digitale Plattform entstanden, auf welcher man vielfältige Tools zur Erstellung eines Schutzkonzepts im Jugendverband findet: **www.schutzkonzepte-partizipativ.de** [16.01.2025]

Deine Grenze – Meine Grenze lässt sich mit vielen Tools auf der digitalen Plattform kombinieren. Das Besprechen und Reflektieren von Grenzen/Grenzüberschreitungen lässt sich z. B. durch das Tool R'n'R-Wheel ergänzen, in dem es um Regeln im Jugendverband geht. Jugendliche können auch angeregt werden, eigene Ideen zu entwickeln und weitere passende PaCoPro-Tools für sich nutzbar zu machen. Auf der Website gibt es auch einen Workshop-Guide, mit Anregungen, wie man das Kartenset in einem Workshop einsetzen und mit anderen Themen im Jugendverband kombinieren kann.

Das Kartenset „Deine Grenze – Meine Grenze“ wurde im Rahmen des Transferprojekts „SchutzJu“ an der HAW Landshut entwickelt und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Ziel des Transferprojekts war es, die Schutzkonzeptentwicklung in der Kinder und Jugendarbeit voranzubringen. Entstandene Materialien findet man auf: www.schutzkonzepte-partizipativ.de. Das Kartenset ist Bestandteil des an der Hochschule Landshut entstandenen „PaCoPro Toolkit“ für die Jugendverbandsarbeit.

Stefan Sellner studiert seit 2023 Soziale Arbeit an der Hochschule Landshut und arbeitet als studentische Hilfskraft im Projekt SchutzJu. Zuvor war er zwei Jahre als Lehramtsreferendar in Bayern tätig, er arbeitet zudem in der Jugendhilfe.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172400262

1. Auflage 2025
© 2025 Beltz Juventa
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Marah Ehret, Agatha Friedsam
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Blau: Diskussionsfragen

Diskussionsfragen sind dazu da, mithilfe der geschilderten Situationen bestimmte Themen näher zu besprechen. Oft geht es darum, zu erklären, wer in den geschilderten Situationen welche Grenzen verletzt. Dabei müsst ihr die verletzte Grenze nicht beim Namen nennen, sondern nur genau beschreiben. Es geht auch hier nicht darum, konkrete Lösungen zu finden, sondern darum, über die Fragen nachzudenken und / oder über sie zu diskutieren.

Diskussionsfragen

Rot: Reflexionsfragen

Reflexionsfragen sollen euch helfen, euch in Problemsituationen hineinzusetzen und über eure eigenen Gefühle und Meinungen nachzudenken.

Es geht nicht darum, Lösungen für die beschriebenen Situationen zu finden. Wichtig ist, dass ihr über eure eigenen Emotionen und Eindrücke nachdenken könnt.

Reflexionsfragen

W. kommt an einem heißen Sommertag mit einem Rollkragenpulli zur Gruppenstunde. Als sie darauf angesprochen wird, schweigt sie. Erst am Abend, als die Gruppenmitglieder in ihrem Alter unter sich sind, zieht sie den Rollkragen runter und zeigt den anderen einen blauen Fleck an ihrem Hals. Sie sagt: *»Mein Freund hat mich gewürgt. Er sagt, es ist ganz normal, dass er mir wehtun muss, wenn ihm was nicht passt. Er liebt mich ja trotzdem, oder?«*



Stell dir vor, du bist auch unter den Gruppenmitgliedern, denen W. den blauen Fleck zeigt. Was löst das in dir aus? Wie fühlst du dich dabei?

Was hältst du von W.s Aussage zum Verhalten ihres Freundes? Was würdest du ihr auf ihre Frage (»Er liebt mich ja trotzdem, oder?«) antworten?

Was kannst du sagen und tun, um W. zu helfen?