

# GRENZEN SETZEN

Diese Übung dient dazu, zu spüren und zu verstehen, wie man in Freundschaften oder Beziehungen ehrlich und klar Grenzen setzen kann. Sie unterstützt Reflexionsprozesse in Einzel- oder Gruppenarbeit.

## So kannst du vorgehen:

### **Beispielsituation kennenlernen**

- Eine Person beschreibt eine konkrete Situation, z.B.
  - Eine Freundin schreibt dir auf WhatsApp und fragt, ob du am kommenden Tag länger in der Schule bleiben könntest, um ihr beim Vorbereiten eines Referates zu helfen. Du selbst hast viel zu tun, wolltest Zeit für dich nehmen, bist gestresst und fühlst dich ein bisschen genervt, da dies nicht das erste Mal ist, dass deine Freundin um Hilfe bittet.
  - Du bist in einer Sportgruppe und jemand aus der Gruppe bittet dich immer wieder, Aufgaben zu übernehmen, die dir eigentlich nicht zustehen (z. B. Materialien vorbereiten, Aufräumen oder extra Trainingseinheiten übernehmen). Du hast gerade selbst viel zu tun oder bist erschöpft und würdest gerne nur die Aufgaben machen, die dir wirklich zustehen. Es fällt dir schwer, „Nein“ zu sagen, weil du die Person nicht verletzen oder die Gruppe nicht enttäuschen möchtest.
- Wie könnte man hier reagieren, um für sich eine Grenze zu setzen?

### **Reaktionen ausprobieren**

- Jede Person bekommt einen Zettel mit einer möglichen Reaktion auf die Situation.
- Reihum liest jede Person ihren Zettel laut vor.

### **Reflektieren**

- Wie fühlt ihr euch, wenn ihr diese Sätze hört?
- Welche Aussagen wirken ehrlich und respektvoll?
- Welche Aussagen könnten verletzend oder ausweichend sein?
- Überlegt gemeinsam: Wie könnt ihr Grenzen setzen, ohne die Beziehung zu gefährden?

**Ziel:** Erspüren und begreifen, wie man in Freundschaften/ Beziehungen ehrlich Grenzen setzen kann.

## Beispielantworten

Ich kann morgen nicht länger in der Schule bleiben, weil ich noch auf meine kleine Schwester aufpassen muss.

Ich kann morgen nicht länger in der Schule bleiben, weil ich meinem Papa versprochen habe, im Haushalt zu helfen.

Leider habe ich morgen keine Zeit.

Ich möchte dir nicht helfen, weil ich keine Lust habe.

Ehrlich gesagt habe ich keine Lust. Du willst immer, dass ich dir helfe und hilfst mir aber nie.

Muss das sein?

Ich schreibe nicht zurück.

Ich weiß noch nicht, ob ich Zeit habe. Ich sage dir dann nochmal Bescheid.

Es tut mir total leid. Ich habe gerade selbst viel Stress und brauche morgen Zeit, um zu lernen.

Es tut mir total leid. Ich habe gerade selbst viel Stress und brauche morgen Zeit, um was für mich zu machen.

Es tut mir total leid. Ich habe gerade selbst viel Stress und brauche morgen Zeit, um was für mich zu machen. Beim nächsten Mal helfe ich dir gerne wieder.

Es tut mir total leid. Ich habe gerade selbst viel Stress und brauche morgen Zeit, um was für mich zu machen. Wie wäre es, wenn ich dir beim nächsten Mal wieder helfe oder dir meine Notizen gebe?

Ich kann voll verstehen, dass dich das stresst. Aber ich habe grad auch ziemlich viel Stress und möchte die Zeit gerne nutzen und nach der Schule nach Hause fahren.