

<i>Kategorie</i>	Grundlagen
<i>Voraussetzung</i>	keine
<i>Material</i>	ca. 2x6m Platz
<i>Zielsetzung</i>	Mit dieser Übung soll das Kommunizieren und Erreichen einer Grenze dargestellt werden. Es wird gezeigt, dass das Erreichen einer Grenze ein Vorgang und die rechtzeitige Kommunikation unabdingbar ist, um zu verhindern, dass diese noch weiter überschritten wird.
<i>Fähigkeiten</i>	Kommunikation, Emotion, Reflexion

## Index

I. Hintergrund .....	2
II. Durchführung .....	3
1. Ausgangsposition .....	3
2. Annähern .....	3
3. Signal geben .....	4
4. Anhalten .....	4
III. Reflexion .....	5
IV. Fazit .....	5
V. Anregungen zum Experimentieren .....	5

## I. Hintergrund

Wenn es darum geht mit Anderen intime Momente zu erleben, kommt man sehr schnell zu dem Punkt, an dem man sich bewusst werden sollte, wie weit man mit der anderen Person gehen möchte. Das rechtzeitige klare Kommunizieren dieser Grenzen ist ebenso wichtig, wie das Respektieren und Einhalten.

Diese Grenzen sind stark von den erlebten Erfahrungen, dem Vertrautheitsgrad dem Gegenüber und zusätzlich der Tagesform abhängig. Häufig können bestimmte Praktiken/Spielarten im Vorfeld ausgeschlossen werden. Gerade bei Tätigkeiten, die ein sehr weites Spektrum beinhalten, ist eine vorherige Bestimmung der persönlichen Grenzen schwierig.

Die Grenzen sind nicht offensichtlich gegeben, sondern müssen Stück für Stück erkundet und mitgeteilt werden.

Das Erarbeiten dieser Grenzen ist ein wiederkehrender Vorgang. Gerade am Anfang, sei es beim Erkunden neuer Praktiken oder beim Spielen mit einem neuen Partner, durchlaufen wir immer wieder das (Er-)Finden der Grenzen. Die Wiederholungen führen zu neuen Erkenntnissen über uns selbst und unserem Partner. Dieser Vorgang ist nie abgeschlossen.

Mit dieser Übung wird beispielhaft dieser Vorgang dargestellt und die einzelnen Schritte niederschwellig und isoliert praktiziert.

## II. Durchführung

### 1. Ausgangsposition

Der Aktive und Passive stehen sechs Meter entfernt einander zugewandt.



---

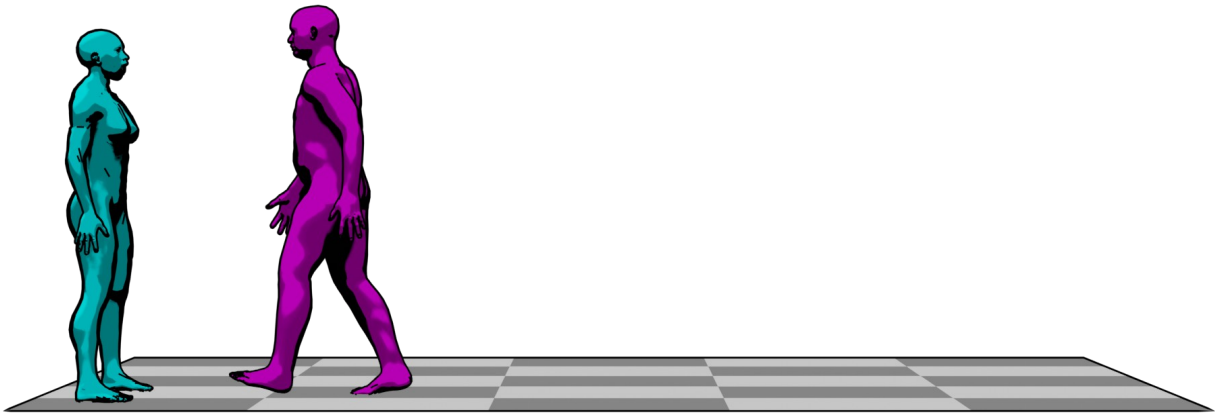
### 2. Annähern

Der Aktive beginnt mit normalem Schritten auf den Passiven zuzugehen.



### 3. Signal geben

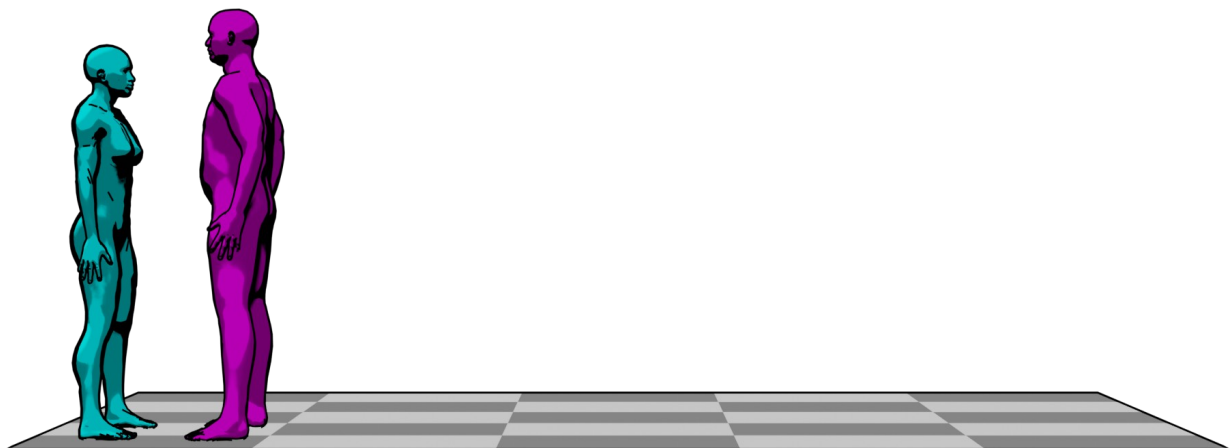
Sobald der Aktive eine Distanz erreicht hat, bei der sich der Passive noch wohl fühlt, sagt dieser „Stopp“. Für den Anfang ist eine Distanz von ein bis eineinhalb Metern empfehlenswert, wie wir sie ebenso für ein Gespräch mit einem Fremden einnehmen würden.



---

### 4. Anhalten

Der Aktive kommt zum Stehen.



### III. Reflexion

Das gesprochene „Stopp“ alleine hält den anderen nicht davon ab, weiter auf einen zuzugehen. Es ist lediglich ein Signal, auf das vom Aktiven eine bewusste willentliche Handlung folgt, um stehen zu bleiben. Der Aktive wird nie an dem Punkt zum Stehen kommen, an dem das „Stopp“ ausgesprochen wurde.

Wir alle haben bei eine gewisse Trägheit. Diese wirkt sich nicht nur auf den Moment aus, in dem wir aus der Ruhe in Bewegung kommen, sondern auch beim Beenden der Bewegung. Gerade durch die eigene Unsicherheit oder das Fehlen der innigen Vertrauensbasis ist es empfehlenswert, Signale klar, deutlich und frühzeitig zu setzen/kommunizieren. Somit können unangenehme, ungewollte oder gefährliche Situationen vermeiden werden.

Das Tempo an die jeweilige Situation anzupassen ist selbstverständlich, um dem Partner die Möglichkeit einer Reaktion zu geben.

Aus der Erfahrung haben Paare, die sich langsamer mit etwas Neuem auseinandersetzen und sich dabei näher kommen, eine positivere Erfahrung, als welche, die aus Angst vor einer Kollision abbrechen müssen. Im Zweifel ist das langsamere Tempo beim Ergründen zu wählen.

### IV. Fazit

Die Geschwindigkeit mit der wir auf unsere Partner zugehen beeinflusst, wie nah/entfernt dieser uns zu sich lässt und wie genau wir dessen Grenzen einhalten können. Grenzen sind nichts greifbares und müssen immer wieder neu erarbeitet werden.

### V. Anregungen zum Experimentieren

- In dieser Übung wurde das Signal vorher bekanntgegeben. Es ist genauso möglich ein anderes Wort, eine Geste oder eine Miene (nonverbale Kommunikation) zu verwenden. Diese können durchaus klein und unscheinbar sein und erfordern vom Aktiven ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit.
- Lasst den Passiven die Augen schließen und vergleicht die Distanz, bei der das Signal ausgesprochen wurde. *Hierfür könnt ihr einfach einen Gegenstand beim Stopp-Signal fallen lassen und im Nachhinein vergleichen.*
- Auch der Aktive kann versuchen einzelne Sinne während dieser Übung auszublenden.