



BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

### Karten zum Nachdenken, Austauschen und Lernen voneinander

Das Kartenset Deine Grenze – meine Grenze ist ein Tool, das euch dabei hilft, eigene Grenzen und die Grenzen anderer Menschen besser zu verstehen. Hier hast du eine kurze Anleitung dazu, die dir erklärt,

- was Grenzen sind,
- wie die verschiedenen Karten verwenden kannst, und
- welche wichtigen Regeln du beim Verwenden des Kartensets beachten solltest.

#### ! Hinweis

Gedacht ist das Kartenset für die Verwendung ab 14 Jahren und aufwärts. Einige Karten schildern Situationen, bei deren Vorstellung du dich unwohl fühlen könntest. Wenn du dich damit sicherer fühlst, verwende die Karten nur mit Personen, denen du vertraust, und nicht alleine. Einige Karten sind mit einem ! roten Punkt markiert. Diese Karten solltest du nur verwenden, wenn du und alle anderen Mitglieder der Gruppe, die mit dir die Karten anschauen, damit einverstanden seid, über Themen zu sprechen, die für Kinder nicht geeignet sind.





BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

### 1. Was sind „Grenzen“?

Woran denkst du, wenn du „Grenze“ hörst? Vielleicht denkst du an die Trennlinie zwischen zwei Nationen, vielleicht denkst du aber auch an die Grenzen, die zwischen Menschen bestehen können oder an die Grenzen, die du in deinem Leben gezogen hast. Hier geht es um Grenzen, die unserem Schutz dienen und uns helfen, uns wohlfühlen.

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

Vielleicht ziehst du ja 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 allen Menschen davon erzählen, was wir erleben und fühlen. Von schönen und schlimmen Ereignissen wollen wir vielleicht nur Menschen erzählen, die uns nahestehen. All das sind jedoch nur einfache Beispiele. Grenzen setzen wir in allen möglichen Situationen zu allen möglichen Zwecken.

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

### 2. Zum Verwenden der Karten

Deine Grenze – meine Grenze hat drei verschiedene Arten von Karten: Diskussionskarten, Reflexionskarten und Helfer\*innenkarten. **Diskussionskarten** haben einen lila Rand, **Reflexionskarten** einen pinken und **Helfer\*innenkarten** einen gelben. Sie schildern Situationen, in denen Grenzen überschritten werden. Manche Situationen gibt es in verschiedenen Varianten für die drei verschiedenen Kartentypen. Wie die einzelnen Karten funktionieren, kannst du auf den Erklärungskarten nachlesen.

Gedacht sind die Karten dafür, dir und deiner Gruppe als Impuls, Inspiration und Anlass zum Nachdenken und Sprechen über Grenzen zu geben. Du kannst dir die Karten durchlesen und dir über geschilderten Situationen Gedanken machen oder mit in deine Gruppe bringen und die Karten gemeinsam besprechen. Wichtig ist, dass alle, die die Karten verwenden, über Grenzen nachdenken, miteinander besprechen und voneinander – und miteinander – lernen können. Wie du die Karten tatsächlich verwendest, ist dir überlassen.



BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

### 3. Grundlegende Regeln beim Verwenden des Kartensets

Auch wenn es keine wirklichen „Spielregeln“ gibt, die ihr beim Verwenden der Karten beachten müsst wie es bei einem Kartenspiel der Fall wäre, gibt es trotzdem einige Regeln, die ihr beachten solltet.

#### 1) 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: Sind alle Beteiligten sicher? Vermeide ich neue Gefahren? Und bedenkt immer: Hilfe holen ist keine Schwäche, sondern oft ein wichtiger Teil der Lösung!

#### 2) Keine Gewalt

Gewalt ist in keinem der geschilderten Fälle eine geeignete Lösung. Es ist ganz normal, dass bei euch Gefühle hochkommen können, auch wenn die Fälle auf den Karten nicht real sind. Allein die Vorstellung reicht vielleicht aus, um bei euch Ärger und Wut auszulösen. Diese Gefühle solltet ihr aber nicht in die Tat umsetzen.

#### 3) Kein Victim Blaming

„Na ja, du hast es ja provoziert, dass er dich angräbt, wenn du so freizügig rumläufst.“  
„Warum hast du dich nicht einfach gewehrt?“

Kennst du solche Sätze? Das sind Beispiele für Victim Blaming. D.h. dass den Betroffenen selbst die Schuld dafür gegeben wird, dass andere Menschen deren Grenzen überschritten haben. Das solltest du unbedingt vermeiden, denn es verharmlost nicht nur das Fehlverhalten der Anderen, sondern schiebt die Verantwortung ab auf diejenigen, die nichts für ihre Situation können.

#### 4) Exit-Option

Betroffene haben ein Recht darauf, Hilfe abzulehnen. Egal, wie gut ihr es meint – andere Menschen dazu zu zwingen, eure Ratschläge anzunehmen oder eure Tipps in die Tat umzusetzen, kann für Betroffene zusätzlichen Stress bedeuten. Deshalb solltet ihr auch bei den erfundenen Situationen bedenken, dass niemand Hilfe annehmen muss.

Das PaCoPro Kartenset „Deine Grenze - Meine Grenze“ enthält neun Beispielkarten auf dieser Plattform. Wir haben insgesamt 40 verschiedene Karten für einen Verlag produziert, das ihr als professionelles Kartenset bei Beltz Juventa kaufen könnt. Hier kannst du es bestellen: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Du findest am Ende des Beispielsets Blankokarten, auf denen du dir gemeinsam mit deiner Gruppe weitere Beispiele überlegen und das Kartenset erweitern kannst.

**! Viel Spaß beim Verwenden der Beispielkarten.**

Wir hoffen, sie können euch helfen, über eure Grenzen und die Grenzen anderer Menschen nachzudenken.



BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

### Erklärungskarte: Diskussionskarten

Diskussionskarten beschreiben Situationen, in denen Grenzen überschritten werden. Sie fragen euch danach, wie ihr mit solchen Situationen als Gruppe umgehen möchtet.

Eure Diskussion muss zu keinem festen Ergebnis kommen. Wichtig ist, dass ihr euch ehrlich und offen über die beschriebene Situation austauscht. Vielleicht findet ihr für eure Gruppe Regeln, um solche Problemsituationen zu vermeiden und zu lösen.



1. Safety First
2. Keine Gewalt
3. Kein Victim Blaming
4. Exit-Option

### Erklärungskarte: Reflexionskarten

Reflexionskarten 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 eure eigenen Emotionen und Eindrücke schildern könnt.

### Erklärungskarte: Helfer\*innenkarten

Helfer\*innenkarten liefern euch eine konkrete Situation, die einer\*m Freund\*in passieren können. Eure Aufgabe ist es, euch vorzustellen, wie ihr dieser\*m Freund\*in helfen könnt. Es geht nicht darum, das Problem für diese\*n Freund\*in zu lösen, sondern Ratschläge zu finden: Wie könnt ihr andere Menschen unterstützen, sodass sie sich selbst helfen können?





BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

Jemand spricht dich mit einem Wort an, das mit Geschlecht und Sexualität zu tun hat.

„Yo, Bitch“  
„Verdammte Schwuchtel.“  
„Du bist einfach nur notgeil.“

Wie fühlst du dich damit?  
Wie reagierst du darauf?



1. Safety First
2. Keine Gewalt
3. Kein Victim Blaming
4. Exit-Option

Jemand flirtet mit deiner\*m Freund\*in, obwohl sie\*er dieser Person schon klar und deutlich gesagt hat, dass sie\*er kein Interesse hat.

Was würdet ihr dieser\*m Freund\*in raten?

Du hast eine Person erst vor kurzem kennengelernt. Ihr versteht euch gut. Du wirst von dieser Person an der Brust, am Po oder am Schritt berührt.

Wie fühlst du dich damit?  
Wie reagierst du darauf?





BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

Nach einem langen, anstrengenden Tag mit deiner Gruppe zieht sich eine deiner Freundinnen ins Gemeinschaftsbad zurück und nimmt eine Dusche. Dabei bemerkt sie, dass sie heimlich jemand mit dem Smartphone filmt. Deine Freundin kommt danach zu dir und bittet dich um Hilfe.

*Was rätst du deiner Freundin?v*



1. Safety First
2. Keine Gewalt
3. Kein Victim Blaming
4. Exit-Option



Ein\*e Freund\*in hatte mit einer Person ein Date. Beim Abschied hat diese Person dein\*e Freund\*in ungefragt auf den Mund geküsst. Dein\*e Freund\*in fühlt sich damit unwohl und kommt damit zu dir.

*Was rätst du deiner\*m Freund\*in?*

Du hattest mit einer Person ein Date.  
Beim Abschied küsst dich diese Person ungefragt auf den Mund.

*Wie fühlst du dich damit?  
Wie reagierst du darauf?*





BAUSTEIN  
ALLE SENSIBILISIEREN



TOOL 1.4.  
KARTENSET

## DEINE GRENZE – MEINE GRENZE

Deine Gruppenleitung raucht gerne zwischen den Gruppenaktivitäten. Wenn ihr die Zigaretten ausgehen, schickt sie immer einen von euch, um ihr Nachschub zu holen. Dazu müsst ihr fast einen Kilometer zu Fuß gehen. Manchmal verpasst ihr dadurch sogar Gruppenaktivitäten.

*Wie fühlst du dich damit?  
Wie reagierst du darauf?*



1. Safety First
2. Keine Gewalt
3. Kein Victim Blaming
4. Exit-Option



Ein älteres Gruppenmitglied stellt sich bei Gruppenaktivitäten immer ganz nah zu dir oder rückt den Stuhl ganz nah an deinen Stuhl rückt. Er starrt dich ständig an. Manchmal berührt er dich sogar unaufgefordert an den Beinen.

*Wie fühlst du dich damit?  
Wie reagierst du darauf?*



Ein Mädchen vertraut sich dir an und erzählt, dass ein älteres Gruppenmitglied sich bei Gruppenaktivitäten immer ganz nah zu ihr stellt oder den Stuhl ganz nah an ihren Stuhl rückt. Er starrt sie ständig an. Manchmal berührt er sie sogar unaufgefordert an den Beinen. Die Gruppenleitung hat darüber nur gelacht und gesagt: „Ach was, stell dich nicht so an. Der ist harmlos, der ist halt so.“

*Was rätst du dem Mädchen?*

