



# Grenzen setzen und Hilfe holen

**Modul 4**

## Modul: Grenzen setzen und Hilfe holen

Grenzen setzen ist eine schwierige Sache und muss von klein auf erlernt und meist bis ins hohe Alter immer wieder aufs neue geübt werden. Es setzt voraus, die eigenen Gefühle gut zu kennen und artikulieren zu können, möglichst ohne andere Personen zu verletzen oder zu kränken. Wie schwer ist es doch für kleine und große Menschen, gerade bekannten und geliebten Personen ein Nein zu sagen, auch aus Angst, diese Person oder ihre Zuneigung zu verlieren.

Auch Hilfe holen ist häufig komplizierter als es klingen mag. Gerade für Burschen und Männer, an die immer noch und immer wieder von anderen oder auch von sich selbst der Anspruch gestellt wird, schwierige Situationen allein meistern zu können. Und Kinder/Jugendliche, die in einem latent grenzverletzenden Umfeld aufwachsen, tun sich besonders schwer, eigene Grenzen und die anderer zu wahren oder sich Hilfe zu holen, da sie die Überschreitung ihrer Grenzen permanent als "angemessen" einüben. Es ist die alltägliche Aufgabe u.a. von PädagogInnen, mit Kindern und Jugendlichen zu üben, die eigenen und die Grenzen anderer zu respektieren, sich nichts gefallen zu lassen und aber auch großzügig sein zu können in der Auseinandersetzung mit Schwächeren.

Grenzen setzen gegen sexuelle Übergriffe und Gewalt kann aber niemals Auftrag an Kinder sein.

Das ist schlichtweg überfordernd angesichts des massiven Drucks und Machtungleichgewichts.

Außerdem ist es in keinem Fall Schuld der betroffenen Kinder oder Jugendlichen, wenn sie ihre Grenzen gegen Missbraucher/innen nicht behaupten können.

Wir haben trotzdem einige Übungen zum Nein-Sagen in die Materialien aufgenommen, da es für Menschen, die Missbrauch erleben, ungeheuer wichtig ist, darum zu wissen, dass sie das Recht hätten, Nein zu sagen, wenn es nur möglich wäre. Das Wissen darum auch in zunächst ausweglosen Situationen kann ein rettender Anker während einer Zeitspanne der Unveränderbarkeit sein.

Das heißt aber auch, dass in den allermeisten Fällen von sexueller Gewalt die einzig realistische Chance, diese Gewalt zu beenden, ist, sich Hilfe zu holen. Und das zu üben und nicht als Schwäche, sondern als eine Form von Stärke zu etablieren, kann in jeden pädagogischen Alltag eingebaut werden.

## Spiele & Übungen

- ▶ **Nein-Runde** (K+J)
- ▶ **Ein starkes Nein** (J)
- ▶ **Wer oder was hilft mir** (K+J)
- ▶ **Wo brauchen Erwachsene Hilfe?** (K+J)
- ▶ **Wie ist das eigentlich mit dem Nein-Sagen?** K+J
- ▶ **Anlaufstellen** (K+J)

### Literaturtipps:

Mönter, P. & Wiemers, S. (1999):  
**Küssen nicht erlaubt**  
Kerle im Verlag Herder, Freiburg, Wien

Braun, G. & Wolters, D. (1991):  
**Das große und das kleine Nein**  
Verlag an der Ruhr, Mülheim

Braun, G. & Wolters, D. (1994):  
**Melanie und Tante Knuddel**  
Verlag an der Ruhr, Mülheim

Schindler, N. & Wieker, K. (1995):  
**Ich zieh □ doch nicht aus! Tips für Kids**  
Altberliner, Berlin, München

Hillebrand, M. & Aliochim, K. (2003):  
**Zum Schutz vor sexuellem Missbrauch,  
"Ich weiß was...!"**  
Wildwasser Nürnberg e.V.

Mühlen Achs, G. (1998)  
Geschlecht bewußt gemacht.  
**Körpersprachliche Inszenierungen.**  
Ein Bilder- und Arbeitsbuch  
Frauenoffensive, München

Mebes, M. & Sandrock, L. (2004):  
**Kein Küsschen&Kein Anfassen auf Kommando. Didak-  
tisches Material auf deutsch, türkisch, französisch,  
englisch, italienisch, spanisch**  
Mebes&Noack, Köln

Rukschcio, F. (1999):  
<Common places>  
Video, 43 min, Wien

## Spiel & Regeln

### Altersangabe

Bei jeder Übung ist angeführt, ob sie für Kinder (K) und/oder Jugendliche (J) empfohlen wird.

### Zeitraumen

Die für die jeweilige Übung benötigte Zeit variiert je nach Gruppengröße, Interesse, räumlichen und sonstigen Gegebenheiten, ist also meist nicht festgelegt.

### Atmosphäre

Die Inhalte der Prävention von sexueller Gewalt erfordern eine vertrauensvolle angenehme respektvolle Atmosphäre ohne Leistungsdruck und Benotung.

- ▶ Jede/r ist eingeladen, neue Ideen anzudenken und auszuprobieren.
- ▶ Jede/r ist eingeladen, sich in der eigenen Sprache auszudrücken.
- ▶ Es ist erlaubt, verschiedener Meinung zu sein.
- ▶ Es ist nicht okay, andere Personen zu beschuldigen oder abzuwerten.
- ▶ Jede/r sollte von sich sprechen und nicht über andere.
- ▶ Jede/r hat die Wahl, sich zu beteiligen oder nicht teilzunehmen.

### Weitere Module:

- ▶ Gefühle
- ▶ Identität, Rollenbilder, Persönlichkeit
- ▶ Liebe ist...
- ▶ Sexualitäten
- ▶ Lebensformen und Beziehungen
- ▶ Solidarität

**Ausführlicheres zu den Rahmenbedingungen** für die präventive Arbeit mit Kindern und Jugendlichen finden Sie im Kapitel:

**Neue Präventionsmaterialien**

[download---> Neue Präventionsmaterialien](#)

## NEIN-Runde

### K+J

Alle stellen sich im Kreis auf. Der Reihe nach sagt jede/r zu ihrer/seiner Nachbar/in ein Nein. Dabei schaut das angesprochene Kind die/den Neinsager/in an, dreht sich dann um zum nächsten Kind auf der anderen Seite und sagt selber ein Nein.

Bei Nein-Runden, ganz gleich ob unter Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, wird häufig gelacht und manchmal kann eine Person gar nicht mehr aufhören zu lachen und bringt das Nein einfach nicht heraus. Das ist ganz normal. Hier ist es wichtig, Zeit zu lassen, ggf. eine/n zu überspringen und später zu ihm/ihr zurückzukommen.

Meist reicht eine Runde nicht aus, damit jede/r ein glaubhaftes Nein zustande bringt. Es ist hilfreich, darauf aufmerksam zu machen, dass ein Nein mit einem gleichzeitigen Lächeln schwerlich ernstgenommen wird, ebenso ein Nein, während dem getrippelt wird oder die Körpersprache Ängstlichkeit oder Scham ausdrückt. Es ist unterstützend, in einer zweiten Runde noch etwas zu dem Nein hinzuzufügen, beispielsweise "Nein, ich will das nicht" o.a.m. Es ist auch möglich, in der je eigenen Sprache Nein zu sagen.

Ein Gespräch darüber, warum es häufig so peinlich oder schwierig ist, Nein zu sagen, kann sehr stärkend und informativ sein. Natürlich haben Sie im Alltag immer wieder damit zu tun, dass Sie vor lauter Neins der Kinder/Jugendlichen nicht weiterkommen. Wir laden Sie daher ein, diese Übung tatsächlich nicht zur Erschwerung Ihres pädagogischen Alltags zu sehen, sondern als Prävention von sexueller Gewalt im Sinne von Reden über das Recht eines jeden Menschen auf ein Nein, wenn sie/er so berührt wird, wie sie/er das nicht will. Und wenn es unmöglich ist, Nein zu sagen, gibt es trotzdem das Recht darauf, es zu denken und zu fühlen.

## Ein starkes Nein

### J

Hier bieten sich geschlechtergetrennte Gruppen an.

Die Jugendlichen tragen in Kleingruppen Situationen zusammen, in denen es darum geht oder ging, sich abzugrenzen, Nein zu sagen, ein Stop zu setzen, sich zu wehren oder wegzulaufen.

Auf einem Plakat sammeln sie anschließend Strategien, wie diese unterschiedlichen Formen eines Neins durchsetzbar sein können. Später werden in der Großgruppe die einzelnen Plakate vorgestellt und besprochen. Auch hier ist es wichtig, die unterschiedlichen Strategien nebeneinander stehen zu lassen, weil jede/r Jugendliche andere Fähigkeiten und Möglichkeiten hat, sich zu wehren.

**Ein Input für diese Übung ist das Bild "Die Dame wirft den Frechling durch Beinwegzug zu Boden".**

Als weiterführende Übung kann mit den Jugendlichen ein Austausch darüber stattfinden, was für und was gegen Selbstverteidigung spricht. Sie kann sehr stärkend sein, das Körpergefühl verbessern, Spaß und Mut machen. Sie kann aber auch ängstigen, wenn eine/r das Gefühl bekommt, überall lauerten Gefahren.

Und als Schutz gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern/Jugendlichen ist Selbstverteidigung in den meisten Fällen ungeeignet, da diese meist ohne körperliche Gewalt ausgeübt wird, im Gegenteil, in vermeintliche Zärtlichkeiten verpackt wird. Es kann zu Schuldgefühlen führen, wenn Jugendliche einen Selbstverteidigungskurs machen in der sicheren Annahme, sie seien dadurch vor sexueller Gewalt geschützt und dann womöglich die Erfahrung machen, sich nicht (effektiv) gewehrt zu haben. In einer geleiteten Diskussion können diese Missverständnisse gut ausgeräumt werden.

vgl. auch:  
Kapitel „Unterscheidung von Vorbeugung und Selbstverteidigung“



**Die Dame wirft den Frechling durch Beinwegzug zu Boden**

## Wer oder was hilft mir

### K

„Wer oder was hilft mir, wenn ich ein schwieriges Problem habe“.

Jedes Kind erhält ein Zeichenblatt und Stifte und malt, schreibt, klebt auf, wer oder was ihr/ihm helfen würde bei einem schwierigen Problem.

Diese Übung kann durchaus eine Schulstunde dauern.

Es geht nicht darum, sich um Realismus zu bemühen.

Manche Kinder werden Phantasiefiguren malen, andere die Polizei oder Feuerwehr, wieder andere listen Personen auf, die helfen könnten/würden, andere zeichnen Pistolen oder schreiben ein Blatt voll SOS usw.

Wenn Kindern gar nichts einfällt, ist es gut, mit ihnen ins Gespräch zu kommen, von sich selber zu erzählen, was Ihnen (der Pädagogin/dem Pädagogen) hilft, wenn Sie ein schwieriges Problem haben und sich eventuell gemeinsam zu erinnern, wer oder was diesem Kind bei einem früher aufgetretenen Problem geholfen hat. (FreundInnen, Zeit, Essen, frische Luft, Bewegung, Ablenkung, Vorbilder, Fernsehen, ein Haustier etc.)

**Konkrete Anlaufstelle für Kinder  
österreich-weit ist:**

▶ Rat auf Draht  
Tel.: 147  
[www.rataufdraht.orf.at](http://www.rataufdraht.orf.at)

## Wo brauchen Erwachsene Hilfe

K+J

In Kleingruppen sammeln die SchülerInnen berühmte Erwachsene aus der Geschichte und Gegenwart.

Anschließend überlegen sie, wo diese Personen vermutlich Hilfe gebraucht haben oder aktuell brauchen (z.B. kann ein Star aus dem Musikbusiness meist nicht ohne Tontechniker/in auftreten oder die härtesten ActionheldInnen kommen in Filmen meist auch irgendwann in eine Situation, aus der ihnen jemand anderes heraushilft oder Nelson Mandela konnte nicht allein die Apartheid in Südafrika abschaffen...).

Diese Übung kann auch auf Erwachsene im unmittelbaren Umfeld jedes Mädchen/Buben angewandt werden: wo braucht meine Lehrerin/mein Lehrer Hilfe, meine (Groß)Eltern...

- ▶ Wie fragen diese Erwachsenen um Hilfe?
- ▶ Wie bekommen sie Hilfe?

### Weitere Übungen:

- ▶ Was heißt Hilfe in anderen Sprachen?
- ▶ Wie wird in anderen Ländern um Hilfe gerufen?
- ▶ Was ist die Telefonnummer der Rettung in Österreich und anderen Ländern?

## Wie ist das eigentlich mit dem Nein-Sagen?

K+J

**Diese Übung macht jede/r für sich allein.**

Das folgende Arbeitsblatt wird an jede/n ausgeteilt und alle sollten genug Platz haben, um ungestört das Blatt ausfüllen zu können. Die Übung dauert sicher unterschiedlich lang für jede/n.

Wenn alle fertig sind, werden die Lösungsstrategien (also die Antworten auf die letzte Frage: "Was oder wer würde dir in Zukunft helfen, Nein zu sagen, wenn es allein nicht so gut geht?") gesammelt.

Es bietet sich auch an, eine Nein-Runde zu machen (siehe erste Übung dieses Moduls). Auf jeden Fall braucht diese Übung einen gemeinsamen und stärkenden Abschluss. Ansonsten besteht die Gefahr, dass manche Kinder/Jugendliche in den Gefühlen einer ungelösten, womöglich als sehr ohnmächtig erlebten Situation steckenbleiben.

## Wie ist das eigentlich mit dem Nein-Sagen?

Dieses Arbeitsblatt ist nur für dich.

Es geht darum, dass du dir für dich selber überlegst, wie es dir mit dem Nein-Sagen geht und was dir helfen könnte, wenn du es nicht so gut schaffst.

Denke zuerst einmal darüber nach, wann du die letzten Male Ja gesagt hast, aber lieber Nein gesagt hättest.

Zu Freundinnen oder Freunden, zu deinen Eltern, zu einer Lehrerin oder zu einem Lehrer oder zu einer anderen Person.

Warum war es so schwer, Nein zu sagen?

Was waren deine Ängste?

Wovor hast du dich gefürchtet?

Was glaubst du, wäre passiert, wenn du Nein gesagt hättest?

Fällt es dir im allgemeinen eher leicht oder schwer, Nein zu sagen?

Wie geht es dir selber, wenn du ein Nein von anderen Kindern oder Jugendlichen hörst?

In welcher Situation und zu wem ist es leichter, ein Nein zu sagen?

In welcher Situation und zu wem ist es schwieriger, ein Nein zu sagen?

Und was glaubst du, warum das so ist?

Was hättest du gebraucht, um dieses Nein auszusprechen?

Was oder wer würde dir in Zukunft helfen, Nein zu sagen, wenn es allein nicht so gut geht?

## Anlaufstellen

### K+J

Folgende Anlaufstellen (und natürlich weitere, die Ihnen einfallen und die in Ihrem Einzugsgebiet liegen) können den Kindern/Jugendlichen vorgestellt werden bzw. bietet es sich an, wenn möglich, gemeinsam im Internet diese Stellen zu recherchieren.

- ▶ Was bieten die Stellen an?
- ▶ Wer arbeitet dort?
- ▶ Gibt es Fotos der

MitarbeiterInnen auf den Websites?

- ▶ Wer kann sich dort melden und wie?
- ▶ Kostet das etwas?
- ▶ Erfahren das die Eltern oder die Schule?

Mehrere SchülerInnen können auch je eine solche Stelle gemeinsam per mail oder telefonisch kontaktieren. Das macht es im Bedarfsfall für die Kinder/Jugendlichen leichter, eine der quasi bereits "bekannteren" Stellen zu kontaktieren.

Rat auf Draht

**österreich-weite Telefonnummer: 147**  
**[www.rataufdraht.orf.at](http://www.rataufdraht.orf.at)**

Kinder- und Jugendanwaltschaften:

**[www.kija.at](http://www.kija.at)**

(dort finden sich die Erreichbarkeiten der Kinder- und Jugendanwaltschaften in jedem Bundesland)

Schulpsychologie-Stellen je Bundesland über:  
**[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)**

Frauen- und Mädchennotrufe des jeweiligen Einzugsgebietes:

**[www.frauennotrufe.at](http://www.frauennotrufe.at)**

Kinderschutzzentren:

auf der Website des Kinderschutzzentrums Graz

**[www.kinderschutzzentrum.at](http://www.kinderschutzzentrum.at)**

finden sich unter Links die Erreichbarkeiten der Kinderschutzzentren in allen Bundesländern

Lokale Einrichtungen, die Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche sind, lassen sich im Internet finden;

**österreichweit alle aufzulisten, würde den Rahmen dieses Moduls sprengen**