

## Grenzen und Grenz-Verletzungen

Menschen erleben Gewalt,  
wenn Grenzen nicht eingehalten werden.  
Grenzen kann man nicht sehen.  
Aber Grenzen kann man spüren.

Sie können Grenzen zum Beispiel  
in diesen Momenten spüren:  
Wie nahe ein Mensch Ihnen kommen darf.  
Was Sie anderen Menschen erzählen möchten.  
Wie selbstbestimmt Sie in ihrem Alltag leben.

Wenn Grenzen übertreten werden,  
heißt das **Grenz-Verletzung**.  
Es ist nicht immer Absicht,  
wenn jemand eine Grenze verletzt.

Zum Beispiel:  
Ein Mensch stellt sich im Bus sehr nah zu Ihnen.  
Es ist aber genug Platz.  
Es ist Ihnen unangenehm.  
Der Mensch ist Ihnen zu nah.

Sie sagen:

Das ist mir zu nahe.

Bitte halten Sie Abstand.

**Überlegen Sie:**

Denken Sie an Ihre Einrichtung:

Wo erleben Sie, dass Ihre Grenzen verletzt werden?

Welche Gefühle haben Sie dabei?



Was fällt Ihnen ein:

Wie können Sie zeigen,

wo Ihre Grenzen sind?

Was sagen Sie?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---