

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?


