

Einsenderin:  
Hessisches Netzwerk behinderter Frauen  
Rita Schroll  
Kölnische Str. 99  
34119 Kassel  
Tel.: 0561/7 28 85-22  
E-Mail: [Hessisches\\_netzwerk@fab-kassel.de](mailto:Hessisches_netzwerk@fab-kassel.de)  
Internet: [www.fab-kassel.de/hessisches-netzwerk.html](http://www.fab-kassel.de/hessisches-netzwerk.html)  
In Kooperation mit der AG Freizeit e. V. Marburg

---

Thema: Selbstbehauptung

Die nachfolgenden Übungen führten wir im Rahmen eines Schnupperkurses zum Thema: „Selbstbehauptung“ für Mädchen mit Lernschwierigkeiten und Mehrfachbehinderungen durch.

Die meisten in diesem Handout aufgeführten Übungen sind dem Buch „SelbstbehauptungsTraining für Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung“ (Hrsg.: AG Freizeit e.V., erschienen bei AG SPAK Bücher, September 2005, ISBN 3-930830-67-1) entnommen.

.....

### **Organisatorisches**

Wir besprechen kurz den zeitlichen Rahmen sowie den organisatorischen Ablauf des Kurses.

### **Was bedeutet Selbstbehauptung?**

(gemeinsames Lesen, Besprechen sowie teilweise vorspielen folgender Formulierungen)

- Ich bin wichtig.
- Meine Gefühle sagen mir, was richtig ist.
- Ich sage JA, wenn ich etwas möchte.
- Ich sage NEIN, wenn ich etwas nicht möchte.
- Ich mache meine Grenzen deutlich: STOPP, bis hierhin und nicht weiter!
- Wenn ich allein nicht weiterkomme, hole ich HILFE.
- All das DARF ich - es ist mein RECHT!

### **Ballkreis**

Wozu dient die Übung?

Einstieg; Kennenlernen der Teilnehmerinnen.

Alle sitzen im Kreis. Ein Knautschball wird herumgereicht und zugeworfen.

Varianten:

- Welche den Ball losgeschickt hat, sagt irgendwann STOPP. Diejenige, die den Ball dann gerade hat, nennt dann ihren Namen.
- Welche ihn hat, nennt diejenige beim Namen, welche den Ball erhalten soll und wirft den Ball zu/ gibt den Ball weiter.

## **Gruppeninterview**

Wozu dient die Übung?

Raumerkundung; erste spielerische Bewegungen im Raum; Informationsaustausch zwischen den Teilnehmerinnen und uns.

Eine Person sagt Sätze und die anderen ordnen sich je nach Zustimmung oder Nichtzustimmung der jeweiligen (vorher abgemachten) Raumecke zu (Ja, stimmt. Nein, stimmt nicht. Weiß nicht oder nicht eindeutig.), z.B.

- Ich mag ....
- Ich habe ...
- Ich kann ...
- Ich bin ...

## **...bekommt den Ball (1)**

Wozu dient die Übung?

Miteinander vertraut werden;  
gezielt etwas entgegennehmen/ abgeben.

- Alle laufen im Raum herum
- Eine trägt den Knautschball mit sich herum
- Name eines Mädchens/ einer Frau wird genannt: ... bekommt den Ball!
- Die Ballträgerin sucht die genannte Person und übergibt den Ball

## **Ritualkreis**

Wozu dient die Übung?

Sicherer Rahmen durch Wiederholung;  
Heranführung an sprachliche Verdeutlichung von Grenzen und Bedürfnissen ohne inhaltlichen Bezug;  
individuelle Steigerung des Schwierigkeitsgrades (Aufmerksamkeit einfordern durch Nennung des Namens);  
Blickkontakt, Körperhaltung.

Der Ritualkreis ist eine sehr wichtige Basisübung, auf deren Aspekte während anderer Übungen zurückgegriffen werden kann. Zu den Aspekten gehören die Worte oder Gesten zu JA, NEIN, STOPP und HILFE sowie Hinweise zur Körperhaltung.

Durch häufiges Wiederholen können Gesten und Haltungen in gewissem Maße automatisiert werden.

- Nach dem Aufwärmen wird ein Kreis gebildet bzw. im Kreis weiter gearbeitet – im besten Falle stehend, ggf. auch sitzend.
- Zu Beginn und zwischen den vier Worten werden die Arme und die Beine ausgeschüttelt.

## Wörter weiterreichen

- Die folgenden Worte werden, in angegebener Reihenfolge, einzeln und jeweils mindestens 3 Runden herumgereicht: JA-NEIN-STOPP-HILFE

Sinngemäße Hinweise an die Teilnehmerinnen:

- Das Wort ist erst entgegenzunehmen, dann weiterzugeben.
- Die Aufmerksamkeit des Gegenübers kann und sollte geweckt werden, sofern sie nicht besteht – durch Rufen des Namens, durch Berühren am Arm o. Ä., durch Winken etc.
- Es sollte möglichst Blickkontakt zwischen den Weitergebenden bestehen.

#### Ich bin wichtig mit Applaus

- Jede sagt: „Ich bin wichtig!“, Probiert die Worte für sich aus (auch „Ich bin stark, mutig oder schön“ sind möglich).
- Sie erhält einen Applaus von den anderen.

#### Körperhaltung

- Wir arbeiten Unterschiede zwischen einer geschlossenen (klein) und einer offenen (groß) Körperhaltung heraus und verwenden die Begriffe KLEIN und GROSS zum und während des Erklärens!
- KLEIN: Blick auf den Boden, Arme verdecken den Körper; ggf. werden Verhaltensweisen einzelner Teilnehmerinnen aufgegriffen (z.B. lautes Greischen, Nörgeln, weinerlich sein), welche diese zu Abgrenzungszwecken nutzen. Durch ein maßvolles Übertreiben werden den Teilnehmerinnen, auf spielerische und z.T. lustige Art, ihre Strategien widergespiegelt.
- GROSS: „fester Stand“ (Beine etwas auseinandergestellt), Oberkörper aufgerichtet; Blick auf eine Person gerichtet.

#### **Achtung!**

- Das Üben beider Körperhaltungen ist eine Gratwanderung. Das Ausführen der KLEIN-Haltung dient dem Spiegeln von Verhaltensweisen und (in der folgenden Übung) dem Spüren der unterschiedlichen Wirkungen von Körperhaltungen auf das Gegenüber – die Haltung soll nicht als Handlungsalternative vermittelt werden!

#### Grenzsetzung durch Körperhaltung

- Aufgabe: ein „Ärgern“ wird im Kreis herumgereicht.
- Eine Teilnehmerin macht sich KLEIN, eine Kreisnachbarin „ärgert“ sie. (Die Form des Ärgerns wird vorher vereinbart: Kitzeln, leichtes Schupsen)
- Die Geärgerte spürt nach und macht sich GROSS, sobald sie genug vom geärgert werden hat.
- Teilnehmerinnen, die sich noch nicht GROSS machen können, wird die Verwendung der STOPP-Geste nahe gelegt.
- Die Ärgernde stoppt, sobald sie das von der Geärgerten spürbar vermittelt bekommt.

#### **Achtung!**

- Diese Übung verlangt ein ausgesprochen sensibles Vorgehen seitens der Trainerinnen!
- Diese Übung sollte unbedingt einleitend mit einer Person vorgeführt werden. Auch ist es bei dieser Übung besonders wichtig genau zu erklären, worauf es ankommt.
- (Geärgerte: Setzen von – nach außen hin – spürbaren Grenzen durch Körperhaltung/ ÄrgerndeR: Wahrnehmen und Akzeptieren dieser Grenzen. Beobachtende: Reaktionen der/ des Ärgernden auf die unterschiedlichen Körperhaltungen der geärgerten Person).
- Formen des Ärgerns können sein: leichtes Schupsen an der Schulter, Kitzeln am Knie. Achten Sie darauf, dass die Übung einen spielerischen Charakter behält!

- Für manche Personen ist es schwierig, zwischen Üben und Nichtüben zu unterscheiden – erklären Sie wiederholend, dass nur während des Übens „geärgert“ werden darf. Wählen sie eine entsprechende Form des Ärgerns, d. h., kein Schubsen für Personen, die Schwierigkeiten im Wahren von Grenzen anderer haben!
- Andere trauen sich nicht ansatzweise, ans Ärgern zu denken – sprechen Sie ausdrücklich die Erlaubnis aus, während der Übung zu „ärgern“. Stellen Sie sich ggf. als Gegenüber zur Verfügung und begleiten Sie das Üben mit dem Erlauben. Denken Sie daran: Nicht das Ärgern ist der Zweck, sondern das Üben des Setzens sowie des Wahrens von Grenzen!

### **LOS und STOPP - Vorbereitungsübung**

Wozu dient die Übung?

Spielerisches Heranführen und Verstehen der Prinzipien der nachfolgenden Wahrnehmungsübung.

- Die Teilnehmerinnen verteilen sich im Raum.
- Eine Teilnehmerin bestimmt.
- Bei LOS beginnen alle anderen mit einer vorher vereinbarten Tätigkeit, bei STOPP hören sie auf (z.B. Gehen, Schnarchen, Lachen, Hüpfen).
- Nach ca. dreimal LOS und STOPP ist die Nächste mit Bestimmen an der Reihe.

### **LOS und STOPP - Wahrnehmungsübung**

Wozu dient die Übung?

Wahrnehmung der eigenen Grenzen über das "Bauchgefühl";  
Verdeutlichung dieser Grenzen nach außen.

- Eine Person begibt sich auf eine Seite des Raumes mit Blickrichtung zu allen anderen. Diese stehen nebeneinander, ihr zugewandt, auf der gegenüberliegenden Raumseite.
- Die einzelne Person gibt die Kommandos LOS und STOPP.
- Auf LOS laufen alle gleichzeitig (als Wand) langsam auf die Person zu.
- Die einzelne Person hat die Aufgabe, zu fühlen, wie weit sich ihr die Wand nähern darf/ soll, so dass es für sie angenehm ist (nicht nur gerade noch so auszuhalten!)
- Sie beendet das Näherrücken mit STOPP.

Varianten

- Die Übung wird zu zweit durchgeführt, wenn sich jemand nicht allein hinstellen will.
- Die Näherkommenden blicken böse oder/ und stampfen laut auf. Dies wird von der Stehenden bestimmt und muss vorher vereinbart werden.

### **...bekommt den Ball (2)**

Wozu dient die Übung?

Möglichkeiten herauszufinden, ohne Grenzverletzungen und Übergriffigkeit zu versuchen, das eigene Bedürfnis durchzusetzen.

wie 1, aber dazu kommt:

- Alle anderen bilden schnell einen Kreis um die Genannte, so dass die Ballübergabe erschwert wird.  
es wird gemeinsam überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, die Ballübergabe trotzdem durchzuführen.
- Aufgabe: Der gebildete Kreis muss durch Fragen/ Auffordern geöffnet werden.

Zwischendurch:

### **Meine Zeit!**

Wozu dient die Übung?

Den Teilnehmerinnen Gelegenheit zu geben, sich wichtig zu nehmen, sich Zeit für sich zu nehmen, sowie ihre Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen.

Fragestellungen:

- Wie geht es mir genau jetzt?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht (falls es das nicht tut)?
- Gibt es noch etwas, was ich erzählen möchte?
- Ein Knautschball gibt Rederecht; dieser wird im Kreis herumgereicht (feste Reihenfolge).
- Daumen hoch: gut/ Daumen unten: schlecht/ stufenlos dazwischen.

### **Gib mir den Ball!**

Wozu dient die Übung?

Zu lernen: Zu fragen, Abzulehnen, sich Durchsetzen, mit einer Ablehnung umzugehen.

- 
- Eine Teilnehmerin hält den Knautschball mit der Aufgabe, ihn nicht herzugeben. Sie sucht sich eine Übungspartnerin aus, welche sie um den Ball bitten soll.
- Die Fragende hört auf, wenn ihr ein deutliches STOPP vermittelt wird.

### **Der Garten**

Wozu dient die Übung?

eine Abweisung annehmen und auf eine einzige Situation beziehen, nicht gegen sich selbst generalisieren;

zeigen, dass die gleiche Person unterschiedlich reagieren kann und dass dies jeweils in Ordnung ist;

eine Ablehnung aussprechen/deutlich machen;

eine einladende Geste zeigen/eine Einladung aussprechen, d.h. den ersten Schritt (auf jemanden zu) wagen.

- paarweise Üben
- Ein Seil trennt einen Raum in zwei großzügige Bereiche - einer davon ist ein Garten.
- Eine Teilnehmerin befindet sich in diesem, ihrem Garten. Eine andere tritt gerade bis über das Seil und bleibt dort stehen.
- Die „Gartenhüterin“ sagt zur anderen/zeigt der anderen: „Geh aus meinem Garten!/Geh raus!“. Die andere befolgt die Anweisung.
- Beide schütteln sich aus (Gliedermaßen ausschütteln).
- Die „Gartenhüterin“ bittet die andere einzutreten: „Komm herein!“

### **Achtung!**

- Diejenigen, die gut und viel sprechen, sollten dazu angehalten werden, nicht mehr Worte als „Geh raus!“ zu benutzen. Sie brauchen es nicht zu erklären, nicht zu begründen (und sollen sich hier auch nicht in Erklärungen flüchten, sondern das „Geh raus!“ glaubhaft und direkt zu vermitteln)
- Achten Sie darauf, dass der zweite Teil (die Einladung „Komm rein“) immer auf den Rauschmiss folgt, damit das schlechte Gefühl beim Rausgeschmissenwerden ausgeglichen wird.

Nächster Schwierigkeitsgrad:

- Die Eingetretene geht nur aus dem Garten, wenn sie glaubhaft herausgeschickt wird.
- Die anderen beobachten und geben Rückmeldung, warum es z.B. nicht gleich geklappt hat (z.B. „Du hast gelacht, das konnte ich nicht ernst nehmen“)
- Die Trainerinnen können hier auch gut Rückmeldungen zu ihren Beobachtungen geben

### **Zeitungswände zerrennen/zerschlagen**

Wozu dient die Übung?

Vorbereitung für „durch die Wand“;

Aufmerksamkeit aufeinander richten (gilt besonders für die Halterinnen der Zeitungswände);

Durchsetzungsvermögen erspüren; laut sein dürfen.

- Zwei Personen halten eine Zeitungswand.
- Eine rennt hindurch oder zerschlägt die Wand mit einem Faustschlag.
- Mit jeder neuen Runde erhöht sich die Anzahl der Zeitungsbblätter.

### **Durch die Wand**

Wozu dient die Übung?

Widerstand spüren, aber sich durch dessen bloße Existenz nicht vom Vorhaben abbringen lassen;

Körperwahrnehmung; Durchsetzungsvermögen; Geschlechterdefiniertes Verhalten durchbrechen; Strategien erproben und ggf. ändern.

- Alle bis auf eine Teilnehmerin stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest.
- Eine Teilnehmerin hat die Aufgabe, durch diese Mauer zu gelangen.

Vereinfachung:

- Wenn eine nicht alleine durch die Mauer will, können die Teilnehmerinnen zu zweit versuchen, durchzukommen.
- Es ist gut, wenn jede am Ende auch durchkommt, um ein Erfolgserlebnis zu haben

Hinweis:

Verengen Sie ggf. (z.B. mit einem Seil oder einer Bank) die Raumgröße, damit die Personen, welche die Wand bilden, relativ eng stehen können.

### **Erlaubnis – Ich darf ...**

Wir stellten allgemeingültige Erlaubnisse anhand Erlaubniskarten vor (z.B. Du darfst sein, Du darfst Dich wohl fühlen in Deinem Körper, Du darfst eigenständig denken ...)

Diese Erlaubniskarten sind mit ansprechenden Bildern ausgestaltet. Sie stammen aus der Transaktionsanalyse und sind Bestandteil des Setts „Du darfst wachsen“ von Karin Baumgartner. (Bestelladresse: Elkverlag, Bahnhofstr. 20, CH-8320 Fehraltorf, Tel.: 00411/9 55 12 85, Fax: 00411/9 55 08 60.

**Die Teilnehmerinnen** suchten sich jeweils eine Erlaubniskarte aus. Diese schrieben wir Ihnen auf eine Karte, die sie mit nach Hause nehmen durften.

### **Abschlussritual**

Wozu dient die Übung?

Innerliches Vorbereiten auf das Ende einer Übungseinheit, sich trauen, nach Außen zu agieren, schwungvoller Abgang.

- Es wird ein Kreis gebildet.
- Fester Stand:
- Gerade Fauststöße nach vorn, abwechselnd links/ rechts,
- dazu ein Schrei (HA!).
- fünfmal langsam/ zehnmal schnell - nach Belieben wiederholen.

### **Abschlussrunde**

Wie war es für Euch?

Was hat Euch besonders gut gefallen?

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren der Übungen wünschen

Angie Zipprich  
(Für die AG Freizeit e.V.)

und Rita Schroll  
(Für das Hessische Netzwerk behinderter Frauen)