

würdig.

wertvoll.

weiter.

Eine Kampagne des EJW für  
gutes Miteinander im Sport.

resPEKT!

www.ejw-sport.de



## Übung zum Wert „würdig“: Nähe und Distanz

**Zeitbedarf:**

Vorbereitung:

5 Minuten

Durchführung:

10 Minuten

**Zielgruppe:**

Jugendliche

**Gruppengröße:**

5- 20 Menschen

**Material:**

keines

### Beschreibung:

Zufällig werden Paare gebildet, die sich dann im Raum in zwei Reihen in einem Abstand von ca. fünf Metern gegenüberstehen. Jedes Paar schaut sich an. Auf ein Signal der Gruppenleitung gehen zuerst die Jugendlichen aus einer Reihe auf ihr jeweiliges Gegenüber zu. Die Geschwindigkeit des Gehens bestimmen sie selbst. Das Gegenüber entscheidet mit einem lauten „Stopp“ oder einem Handzeichen wie weit der Partner auf sie zugeht. Wenn alle stehen, werden die Rollen getauscht. Jetzt dürfen die anderen losgehen und die, die gegangen sind, dürfen Stopp sagen. Die Übung kann auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, wobei sich der Abstand zwischen den beiden Personen sicherlich verändern wird.

### Reflexionsfragen:

- Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?
- Wie habe ich meine Grenzen vor der Übung eingeschätzt?
- Gab es eine Situation, die unangenehm / angenehm war?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?

### Ziel:

Wahrnehmung der eigenen Grenzen

Quelle: Erzdiözese Freiburg: „Schutz vor sexueller Gewalt“, 2009