

Recht auf persönliche Grenzen

Jeder Mensch hat das Recht darauf, persönlichen Grenzen zu setzen. Diese Grenzen sind sehr individuell, abhängig von persönlichen Erfahrungen und können auch je nach Tagesform und Stimmung variieren. Die persönlichen Grenzen sind in der Regel unsichtbar, weshalb es nicht immer leicht ist, die Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Im Alltag kommt es daher immer wieder vor, dass die persönlichen Grenzen von verschiedenen Personen überschritten werden, es also zu sogenannten Grenzverletzungen kommt. Grenzverletzungen liegen immer dann vor, wenn jemand anderes in den eigenen Komfortbereich eindringt oder wenn die eigenen Bedürfnisse nicht beachtet werden. Dies geschieht in den meisten Fällen nicht absichtlich. Betroffene von Grenzverletzungen haben häufig das Gefühl, dass etwas zu viel, zu nah, zu persönlich, zu intim ist. Um sich die eigenen Grenzen bewusst zu machen, ist es hilfreich auf den Körper zu hören. Wenn ein Gefühl der Abwehr, der Enge oder des Unbehagens entsteht, kann das ein Zeichen dafür sein, dass gerade um uns herum etwas passiert, was wir nicht wollen. Gleichzeitig, können Gedanken entstehen, wie „Du musst nett sein“, „Du bist selbst Schuld“ oder „Die Person meint es nicht so böse“. Diese Gedanken lassen uns an unserem Gefühl zweifeln. Dennoch ist es wichtig auf das eigene Gefühl zu vertrauen und die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Im Alltag lassen sich Überschreitungen von Grenzen nicht immer vermeiden – also zum Beispiel im Freundeskreis, in der Familie, im Jugendhaus, beim Sport oder in der Schule. Sie lassen sich in der Regel im alltäglichen Miteinander korrigieren. Dies gilt insbesondere dann, wenn an den jeweiligen Orten achtsam miteinander umgegangen wird. Grenzverletzungen können sowohl von erwachsenen Personen (Pädagog*innen, Eltern, Erzieher*innen, Hausmeister*innen von Einrichtungen...) als auch von jungen Menschen ausgehen und finden auf unterschiedlichen Ebenen statt. So können die persönlichen Grenzen zum Beispiel auf einer körperlichen Ebene (durch körperliche Nähe oder Berührungen) oder auf verbaler Ebene (durch bestimmte persönlich abwertende, diskriminierende Äußerungen oder einen unangemessenen Umgangston) überschritten werden. Gleichzeitig kann eine Grenzverletzung auch dann vorliegen, wenn Fachkräfte (Pädagog*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen...) ihre professionelle Rolle nicht einhalten und beispielsweise sehr persönliche Dinge/Probleme mit jungen Menschen teilen. Auch die Veröffentlichung von Bild- oder Videomaterial (ohne Zustimmung) kann eine Grenzverletzung darstellen. Diese Beispiele machen deutlich, dass Grenzüberschreitungen in verschiedensten Situationen passieren können und im Umgang mit anderen Menschen immer wieder reflektiert werden muss, ob durch die eigenen Handlungen die persönlichen Grenzen einer anderen Person überschritten werden könnten.

Weiterführende Informationen findet Ihr zum Beispiel auf der Seite www.zartbitter.de