



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 27.01.2026 floatend Uhr | Rike Bartmann

Grenzen

"Stop, das reicht!" Ich stehe mit 20 Erwachsenen auf einer Wiese, die Sonne scheint und ich mache mit der Gruppe eine "Nähe-Distanz-Übung".

Das geht so: Wir gehen aufeinander zu und wenn der eine denkt , das ist mir nah genug, wo der oder die Andere grade steht“, dann sagt der- oder diejenige "Stop, das reicht!"

Ich arbeite im Bereich Kinder- und Jugendschutz und gebe da Seminare zum Thema Prävention sexualisierter Gewalt. Bei der Stop-Übung geht es darum spielerisch herauszufinden, wann mir etwas zu nah ist. Denn, wenn wir wissen, wo unsere Grenzen sind, dann können wir Kindern und den Jugendlichen das vermitteln. Und dabei helfen, dass sie selber für ihre eigenen Grenzen einstehen.

Später übertragen wir das Ganze auf den Alltag – und JA, ich weiß, dass das im Alltag nicht immer so spielerisch und einfach ist..

Ich frage dann: Wann kannst Du selber gut STOP sagen? Wann ist das auch manchmal ganz schön schwierig? Was hilft Dir beim Grenzen ziehen?

Ich kann euch sagen: Mir fällt das manchmal ultra schwer: Dann bin ich so im Trubel und brassel vor mich hin und wenn dann ne Kollegin fragt "Rike, kannst du mal eben?" dann sag ich "Ja klar!" und ärger mich ein paar Sekunden später total.

Dann gibt's aber auch Momente, da ist alles entspannt und ich bin bei mir und mir geht's gut, dann kann ich richtig gut "NEIN" und "STOP" sagen.

Ich glaub, ich üb das heute nochmal ein bisschen, damit es immer besser klappt.

Rike Bartmann, Münster