

Stunde 03

Umgang mit eigenen Grenzen

Material/Wand

Pferdemetapher, Kreppband

Wand mit vielen verschiedenen Tritten und Griffen, um das Eindrehen zeigen zu können

Tagesziel

Körperliche Grenzen und Möglichkeiten erfahren, Wahrnehmung, Akzeptanz und Umgang mit eigenen Grenzen, Rolle der Grenzen im Alltag erkennen.

Übungen

5-4-3-2-1, Aufwärmen, Balanceübungen, Falltraining, Krake, Der Baum

Alternativübung: Schattenklettern

Startphase

- | | | |
|-------|-----------------------------------|---|
| 00:00 | Achtsamkeitsübung | 5-4-3-2-1 |
| 00:10 | Befindlichkeitsrunde | <i>Wie bin ich heute hier?</i> |
| 00:30 | Thema: Umgang mit eigenen Grenzen | <p>Grenzen beim Bouldern: Kraft, Ausdauer (physisch), Motivation, Frustrationstoleranz, Konzentration, Selbstvertrauen (psychisch).</p> <p>Pferdemetapher: Wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen, um sich selbst besser einschätzen zu können.</p> <p>Folgen von Unter- und Überschätzung.</p> |

Aktive Phase

- | | | |
|-------|----------------|--|
| 00:35 | Aufwärmen | Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual |
| 00:40 | Gruppenübungen | <p>Balanceübungen</p> <p><i>Woran merkt ihr hier, dass ihr an eure Grenzen kommt?</i> (Körper wird unruhiger, Psyche: „Ich kann nicht mehr“)</p> |
| 00:45 | Gruppenübung | <p>Falltraining</p> <p><i>Gab es hier Grenzen im Kopf (psychische Grenzen)?</i></p> |
| 01:00 | Boulderübung | <p>Krake an der Kletterwand</p> <p>In Kleingruppen/Zweiergruppen</p> <p>Eindrehen als Möglichkeit, die Grenzen zu erweitern.</p> |

Abschlussphase

- | | | |
|-------|-------------------|--|
| 01:35 | Abschlussrunde | <i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr in Bezug auf eure Grenzen gemacht?</i> |
| 01:50 | Entspannungsübung | Der Baum |

5-4-3-2-1

Therapeut*innenversion

Beschreibung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

Sag' dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

*5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →
4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →
3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →
2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →*

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Anmerkungen

Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechsle einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in deine Wahrnehmung!

Wenn du bemerkst, dass du mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten bist, ist das ein Zeichen, dass du gerade wieder voll im Hier und Jetzt angekommen bist. Lobe dich dafür, denn genau darum geht es! Dann „rate“ wo du in der Übung warst und fahre fort.

Wenn du während der Übung merkst, wie sich die Augen schließen wollen, lass die Augen sich schließen! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.

Thema - Stunde 03

Umgang mit eigenen Grenzen

Hintergrundinfo

Eigene Grenzen zu kennen und wahrzunehmen ist wichtig, um einerseits Grenzen zu wahren (um sich zu schützen), andererseits aber auch Grenzen bewusst zu überschreiten (um sich weiterzuentwickeln). Wenn Grenzen unterschätzt werden und man über die eigenen Grenzen hinweggeht, führt das zu Überforderung, Angst, Erschöpfung, Schmerz, Enttäuschung und Frustrationserleben. Wenn Grenzen hingegen überschätzt werden, führt das zu einem geringen Zutrauen in sich selbst und behindert bei der Zielerreichung.

Es ist deshalb wichtig, Grenzen achtsam wahrzunehmen. Hierbei gibt es physische (körperliche) und psychische (gedankliche) Grenzen. Beim Bouldern sind physische Grenzen z.B. Kraft und Ausdauer, psychische Grenzen z.B. Motivation, Frustrationstoleranz, Konzentration und Selbstvertrauen. Warnsignale dafür, dass Grenzen überschritten wurden sind Schmerz, Erschöpfung, Angst oder Ärger.

Ziel ist es, die Grenzen bewusst wahrzunehmen und immer wieder zu entscheiden, ob die Grenze gewahrt werden soll, oder bewusst überschritten, um den Handlungsspielraum zu erweitern (vgl. [Lernzonenmodell](#)). Insbesondere bei Grenzen im Kopf kann es helfen, eine andere Herangehensweise oder Perspektive einzunehmen, um die Grenze zu erweitern.

Leitfragen

Kennt ihr eure Grenzen? Seid ihr euch dieser immer bewusst?

Was gibt es beim Bouldern für Grenzen?

Was für eine Funktion haben Grenzen? Vor- und Nachteile?

Was passiert, wenn wir Grenzen über- oder unterschätzen?

Woran merkt ihr, dass ihr an eurer Grenze seid? Welche Signale sendet euch euer Körper, was nehmt ihr wahr?

Wie geht ihr mit euren Grenzen um? Wie nehmt ihr eure persönlichen Grenzen im Alltag wahr? Schützen euch diese oder stellen sie eine Einschränkung dar?

Lernziele

Grenzen im Kopf (Motivation, Frustrationstoleranz „Ich schaffe das nie.“) von körperlichen Grenzen (z.B. Kraft, Ausdauer) unterscheiden.

Grenzen helfen, um sich selbst besser einschätzen zu können:

Unterschätzung eigener Grenzen führt zu Überforderung, Angst, Erschöpfung, Schmerz, Enttäuschung, Frustrationserleben.

Überschätzung eigener Grenzen führt zu Behinderung bei Zielerreichung, Einschränkung („sich nichts zutrauen“).

Ziel: Wahren und Verteidigen der Grenzen, die einen tatsächlich schützen, Erweitern der Grenzen, die einen einschränken.

Pferdemetapher

Stolzer Araberhengst oder gütiger Haflinger

Der Araber als stolzes Pferd, er ist hoch, elegant, reinrassig und schnell. Die Idee gefällt uns, auf diesem Pferd zu reiten und eine gute Figur zu machen. Wir mühen uns dabei ab, auf das hohe Pferd hinaufzukommen, vielleicht sind unsere Beine zu kurz, das Pferd wird auch noch nervös, weil wir uns so ungeschickt anstellen und immer wieder runterfallen. Dann ist es vielleicht besser, wir wählen einen Haflinger aus. Zugegeben, dieser ist nicht so elegant und nicht so schnell, aber wer sagt denn, dass wir damit nicht auch ganz prima unsere Runden drehen können und unseren Spaß haben? Immerhin müssen wir keine Angst haben, ständig wieder herunterzufallen und im Sand zu landen.

In anderen Bereichen wiederum traust du dir nur den Haflinger oder sogar nur das Schaukelpferd zu. Dabei gibst du auf dem Araber eine prächtige Figur ab, wenn du dich nur trauen und es angehen würdest. Und wenn du auf dem Araber geritten bist, merkst du erst, wieviel Spaß dir das macht.

Wichtig ist nicht das Pferd auf dem du reitest, sondern dass es DEIN Pferd ist, das zu dir passt und auf dem du dich wohl fühlst.

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Balanceübungen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden sollen versuchen, zunächst im Einbeinstand und dann in der Standwaage das Gleichgewicht zu halten, dabei auf ihre Körperspannung achten und sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Therapeutische Themen

Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl/Körperschwerpunkt

Leitfragen

Achtet bewusst darauf, wie sich euer Körperschwerpunkt verändert und wie weit ihr gehen könnt. Wie geht es euch mit eurer Körperwahrnehmung?

Wo sind eure Grenzen? Woran merkt ihr, dass ihr an eure Grenzen kommt (körperlich/psychisch)?

Variationen

Schwieriger ist die Übung mit geschlossenen Augen und nach hinten geneigtem Kopf. Außerdem kann der Untergrund variiert werden: z.B. Matten vs. fester Boden.

Eine weitere Variation ist, die Übung gemeinsam durchzuführen, indem sich die Teilnehmenden in einen Kreis stellen und die Arme ausstrecken, sodass die Hände je über der Schulter des Nächsten schweben, ohne diese zu berühren. Die Erfahrung dabei ist: auch gefühlte Unterstützung gibt Sicherheit.

Tipps

Unsichere Teilnehmenden können sich neben eine*n andere*n Teilnehmende*n oder eine Wand stellen, um sich notfalls abstützen zu können.

Es hilft, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Raum zu fixieren.

Falltraining

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, richtig und mit möglichst geringer Verletzungsgefahr zu fallen. Hierbei wird besonderes Augenmerk auf Kopf und Arme gelegt: Das Kinn soll auf die Brust gedrückt werden und die Arme starr neben dem Oberkörper auf den Boden geschlagen werden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Wie weit möchtet ihr gehen? Wo ist eure Grenze? Wie fühlt es sich an, sich „fallen zu lassen“?

Variationen

Mehrere Variationen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad: zuerst wird nur im Liegen das Kinn auf die Brust gedrückt und mit den Armen auf die Matte geschlagen, dann aus der Sitzstellung mit aufgestellten Füßen nach hinten kippen lassen, als nächstes aus der Hocke nach hinten fallen lassen, dann aus dem Stehen in die Hocke gehen und nach hinten fallen lassen und zuletzt von einem niedrigen Tritt in die Hocke springen und nach hinten fallen lassen.

Tipps

Wichtig ist es, jeden die Übung im eigenen Tempo machen zu lassen: Die Teilnehmenden sollen gut darauf achten, wie weit sie mitmachen möchten und wo ihre Grenzen sind.

Außerdem unbedingt auf freies Sturzgelände und genug Abstand zur Wand achten und auf saubere Ausführung (Kinn auf die Brust, Arme gerade) hinweisen.

Krake

Einzelübung

Beschreibung

Die Übung kann entweder in Zweiergruppen, oder mit Anleitung durch den*die Therapeut*in durchgeführt werden. Dazu werden vorab geeignete große Griffe ausgesucht, an denen die Teilnehmenden gut hängen und ihre Reichweite ausprobieren können. Als erstes sollen die Teilnehmenden einschätzen, wie weit sie von dem jeweiligen Griff aus greifen können. Die vorgestellte Reichweite wird mit Tape markiert (von dem*r Therapeut*in oder dem*r Partner*in). Im Anschluss steigt der*die Teilnehmende an die Wand (die Füße werden so platziert, wie man möchte) und probiert die tatsächliche Reichweite aus, indem sich in alle Richtungen so weit gestreckt wird, wie möglich. Die tatsächliche Reichweite wird mit Tape in anderer Farbe markiert. Wenn alle Richtungen abgeklebt sind, sollen die Teilnehmenden einen Schritt zurückgehen und sich das Ergebnis ansehen.

Im Anschluss wird die Technik des Eindrehens von dem*der Therapeut*in erklärt und vorgemacht. Das dürfen die Teilnehmenden dann an „ihrem“ Griff ausprobieren und die Reichweite mit Eindrehen wird wieder mit Tape markiert.

Material/Wand

Klebeband/Tape

Wand mit vielen verschiedenen Tritten und großen Griffen, um Eindrehen und verschiedene Belastungsrichtungen der Griffe/Tritte zeigen zu können

Therapeutische Themen

Erwartungen und Ansprüche, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Leistungsfähigkeit einschätzen, Grenzen

Leitfragen

Vor dem Eindrehen: *Woran merkt ihr, dass ihr an euren Grenzen seid? Welche Signale sendet euch euer Körper, was nehmt ihr wahr? Wie geht ihr mit euren Grenzen um?*

Nach dem Eindrehen: *Wie haben sich die verschiedenen Reichweiten unterschieden? Wie fühlt sich das an? Wie habt ihr es wahrgenommen, als ihr die Grenze erweitert habt? Wie hat es sich angefühlt, eine neue Technik auszuprobieren?* (Grenzen im Kopf: andere Perspektive/neue Herangehensweise hilft, vermeintliche Grenzen zu erweitern; was sich erst komisch anfühlt, ist später erleichternd)

Variationen

Die gleiche Übung kann auch mit Fokus auf die Tritte durchgeführt werden: Von einer Startposition in der Wand (2 Griffe, 1 Tritt) aus wird versucht, möglichst viele Tritte zu berühren. Außerdem kann die Schwierigkeit erhöht werden, indem Griffe nicht nur berührt, sondern auch gehalten werden müssen.

Tipps

Es ist sinnvoller, die Reichweite an der Wand zu markieren, als die Griffe. Zudem kann es hilfreich sein, verschiedenfarbiges Tape zu verwenden (kein Muss).

Der Baum

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Stell dich so hin, dass du bequem stehen kannst, mit beiden Füßen fest und sicher am Boden. Schließe nun die Augen und breite die Arme aus.

Stell dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und sich fest mit dem Boden verbinden. Du bist ein kräftiger und starker Baum, der auf einer Wiese steht.

Es ist ein windiger Tag und du spürst, wie der Wind dir durch die Äste weht. Lass' den Wind durch deine Äste streichen und bewege die Arme dazu. Der Wind wird nun immer stärker, und du beginnst, deinen Oberkörper, deinen Stamm, in Richtung des Windes zu bewegen.

Deine Füße, die Wurzeln, sind währenddessen fest im Boden verankert. (verschiedene Windrichtungen angeben-> der Wind kommt von vorne, von der rechten Seite,...)

Nun spürst du, wie der Wind allmählich nachlässt und deine Äste nur noch gelegentlich und leicht bewegt werden, bis sie schließlich wieder ganz ruhig sind.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wurzeln. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deinen Stamm, durch deinen gesamten Körper, bis in das letzte Ästchen, die Fingerspitzen. Tanke so richtig mit Lebensenergie und Stärke auf!

Wenn du ausreichend gefüllt bist, nimmst du Abschied von deinem Baum-Dasein und wirst wieder du selbst. Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.