

PROJEKT
ALTERNATIVEN ZUR
GEWALT
e.V.



Aufbaukurshandbuch

für Trainerinnen und Trainer

Dieses Handbuch ist ausschließlich für den Gebrauch durch PAG-TrainerInnen bestimmt, die mit diesen Materialien in den PAG-Kursen arbeiten.

Impressum:

Die Grundlage zur Erstellung dieses Handbuches bildet das „2nd revised Manual“ von 2005-Handbuch des „Alternatives to violence Project (AVP)“ USA, das hierfür mit freundlicher Genehmigung verwendet werden durfte, Die Texte wurden von Tammo mit Unterstützung durch Monika übersetzt und überarbeitet.

Der Quäkerhilfe danken wir für die finanzielle Unterstützung, ohne die eine zeitnahe Umsetzung der Handbuchüberarbeitungen nicht möglich gewesen wäre.

Druck:

1.Auflage 2007 „Okt2007“

Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. Kaliweg 31 30952 Ronnenberg

Inhaltsverzeichnis

Teil A-Vorwort	8
<i>Therapie und PAG-Kurse.....</i>	<i>10</i>
<i>Berührung als Teil des PAG-Trainings.....</i>	<i>11</i>
<i>Im Team zusammenarbeiten.....</i>	<i>14</i>
<i>Feedback im Team</i>	<i>16</i>
<i>Lösungsmöglichkeiten für Konflikte, die im Kurs auftauchen</i>	<i>18</i>
Teil B Aufbau des Kurses und Einheiten	19
<i>Das ‚Format‘ / der Aufbau von Aufbaukursen.....</i>	<i>19</i>
<i>Übungen sortiert nach Amerikanischem Ursprungstitel.....</i>	<i>21</i>
<i>Liste der Übungen nach Zeit sortiert</i>	<i>24</i>
<i>Übungen sortiert nach Themen.....</i>	<i>25</i>
Teil C Verändernde Energie im Aufbaukurs	27
<i>Verändernde Kraft – Gespräch mit Hilfe des Mandala</i>	<i>32</i>
<i>VE- Quartett (erweitertes „Ein Konflikt den ich...“)</i>	<i>33</i>
<i>VE – Das Verkehrte Mandala</i>	<i>34</i>
Teil D: Übungen und Techniken.....	35
<i>Aufstellung / Polaroid</i>	<i>35</i>
<i>Auf die Palme bringt mich.....</i>	<i>36</i>
<i>Aktives Zuhören.....</i>	<i>38</i>
<i>Anerkennung bekommen</i>	<i>40</i>
<i>Annahmen, die auf Halbwissen beruhen.....</i>	<i>42</i>
<i>Autoaufkleber</i>	<i>45</i>
<i>Außerirdische</i>	<i>46</i>
<i>Beschreibungen/ Definitionen.....</i>	<i>47</i>
<i>Bestandteile einer Entschuldigung.....</i>	<i>49</i>
<i>Begleitete Konfliktlösung – Schlichtung</i>	<i>52</i>
<i>Brainstorming.....</i>	<i>54</i>
<i>Brainstorming und Netzdiagramme</i>	<i>55</i>
<i>Brainstorms: Themenvorschläge mit Durchführungshinweisen</i>	<i>56</i>
<i>Blinde Gespräche</i>	<i>61</i>
<i>Claremont-Dialog</i>	<i>62</i>
<i>Da-Vinci-Themenkünstler</i>	<i>63</i>

<i>Darf ich Dir etwas sagen?</i>	63
<i>Die 4 Ohren der Bedürfnisse und Schuld</i>	65
<i>Die 5 Schritte zur Bitte</i>	67
<i>Die vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation</i>	69
<i>Die Trennung von Urteil/Bedürfnis- Wenn mir der Hut hochgeht</i>	70
<i>Die Ich-Botschaften Vertiefung</i>	71
<i>Denke und höre zu</i>	73
<i>Du sagtest/ Ich sage -verlangsamte Kommunikation</i>	74
<i>Den Groll pflegen</i>	75
<i>Die Vergebung</i>	78
<i>Die Vergebungsfelder</i>	79
<i>Die Wut auflösen</i>	82
<i>Die Mülltüte</i>	83
<i>Direktorensammlung</i>	84
<i>Ein Bild spricht tausend Worte</i>	85
<i>Ein perfektes Bild</i>	86
<i>Empathie</i>	87
<i>Empathie- Übung</i>	88
<i>Etiketten</i>	89
<i>Farbpunkte</i>	91
<i>Fakten und Gefühle</i>	93
<i>Fishbowl- Diskussion</i>	95
<i>Geführte Meditation: Ich bin ich</i>	97
<i>Gemeinsamkeiten</i>	98
<i>In Berührung kommen</i>	99
<i>Ich will/ Ich will</i>	102
<i>Körperwahrnehmung</i>	103
<i>Konfrontation mit Einfühlung</i>	104
<i>Konzentrische Kreise</i>	110
<i>Konzentrische Kreise als Zuhör-Reflexions-Übung</i>	114
<i>Konsens: Bohnenglas</i>	115
<i>Konsens in fünf Übungen</i>	118
<i>Konsens: Ein perfekter Tag</i>	121
<i>Konsens: Bilder-Einigung</i>	122
<i>Konsens: kurze Übungen</i>	123
<i>Konsenskrake</i>	123

<i>Konsensvorübung Fahnenmast aufstellen</i>	124
<i>Konsensvorübung Geheimer Punkt</i>	124
<i>Konsens- Dreiecke</i>	125
<i>Konsens- Verändernde Kraft nutzen</i>	126
<i>Konsens: Wer hat ein Herz?</i>	128
<i>Kommunikation mit Hindernissen- Bildbetrachtung</i>	131
<i>Kontakt ohne Worte</i>	132
<i>Kreuzung</i>	133
<i>Lebenslinie</i>	135
<i>Legohund – Parallel Konstruktion</i>	136
<i>Legohund- Alternative: Parallele Konstruktion</i>	138
<i>Magischer Teppich / unfertig</i>	139
<i>Macht1-Machtspiele</i>	140
<i>Macht2-Papierreißen - Papiermacht</i>	142
<i>Macht3-Symbole der Macht</i>	143
<i>Macht4- Komm auf meine Seite / Linienmacht</i>	144
<i>Masken</i>	145
<i>Märchen-Theater - Perspektivwechsel</i>	149
<i>Papierkorb</i>	151
<i>Postkarten-Assoziationen</i>	152
<i>Prinzipien und Sprüche aus Alltag und Kindheit</i>	153
<i>Projektion/ Übertragung</i>	154
<i>Reflexion: Fragen schreiben</i>	155
<i>Reflexion zu Freundschaft</i>	156
<i>Reflexion angeleitet: Alternativen zur Gewalt</i>	157
<i>Reflexion angeleitet: Vergebung</i>	158
<i>Reflexion-Ruhe zur Gedankensammlung –Journal- Brief</i>	160
<i>Rolltreppe</i>	162
<i>Rolltreppen-Variation: Wut</i>	165
<i>Rolltreppen-Variation: Angst</i>	168
<i>Selbstbewusstsein</i>	171
<i>Thermometer / Aufstellen/ Ansichten</i>	175
<i>Traumreise- Mein Potential</i>	176
<i>Umgang mit Herabsetzung Skulpturen</i>	177
<i>Umgang mit Wut</i>	179
<i>Umgang mit Kummer: Schock-Leugnung-Kampf-Depression-Akzeptanz</i>	181

<i>Unterdrückung – drei Fragen</i>	184
<i>Und ich nehme mir vor....- Der Weg</i>	185
<i>Uns selber verändern</i>	186
<i>...Und plötzlich wachsen mir Flügel...</i>	188
<i>Von Mensch zu Mensch</i>	189
<i>Wahrnehmung in Paaren</i>	191
<i>Wahrnehmung in Paaren, erweitert</i>	192
<i>Wahrnehmungskreis</i>	193
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	194
<i>Wählen können- mein Durchbruch</i>	196
<i>Wahl eines Themas – Ziele und Prioritäten- Teil 1</i>	198
<i>Wahl eines Themas- Ziele und Prioritäten Teil 2 Abschluss</i>	200
<i>Wahl eines Themas mit einer Runde</i>	201
<i>Wahl eines Themas im Konsensverfahren –1-</i>	202
<i>Wahl eines Themas im Konsensverfahren - 2</i>	203
<i>Wege zum Bedürfnis</i>	205
<i>Werte – Klärung (Vorlage JVA)</i>	207
<i>Werte: Was ist mir wichtig? In meinem Kreis</i>	209
<i>Werte verhandeln</i>	213
<i>Wer sagt, wer ich bin?</i>	215
<i>Wie in fremden Schuhen 1</i>	216
<i>Wie in fremden Schuhen 2</i>	219
<i>Wie in fremden Schuhen- Sich einsetzen</i>	221
<i>Wie fühlst Du Dich, wenn</i>	223
<i>Wieso macht der das?</i>	224
<i>Wir gehen schwimmen – Tester, Watende, Springer</i>	225
<i>Wurzeln der Wut untersuchen</i>	226
<i>Zuhörvariationen- vor Aktivem Zuhören</i>	228
<i>Zuhören in verteilten Rollen</i>	229
<i>Zuhören/ ICH-Botschaften - Gespräch</i>	230
Teil E – Rollenspiele	233
<i>Rollenspiele: Boxring</i>	233
<i>Rollenspiel- mit Engelchen und Teufelchen</i>	235
<i>Konfrontation zu dritt</i>	235
<i>Mehrfachbesetzung</i>	235

Teil F – Eröffnungsgespräche zu Themen	236
Teil G- Runden, L&L.....	237
<i>Namensspiele.....</i>	238
<i>„Der Häuptling ist krank“</i>	239
<i>Obstsalat/ Mc Donald/Pizza-Pizza.....</i>	240
<i>Tierparade.....</i>	240
<i>Balltransporter</i>	241
<i>Der Wilde Wind weht... Variante</i>	241
<i>Buzz</i>	241
<i>Scharade- Variante</i>	242
<i>Auto und Fahrer</i>	242
<i>Autowäsche.....</i>	242
<i>Reise nach Gruppenhaufen/ Blinde Passagiere</i>	243
<i>Ein Euro fünfzig</i>	243
<i>Gesicht zu Gesicht.....</i>	244
<i>Feuer auf dem Berg.....</i>	244
<i>Wir gehen auf eine Safari.....</i>	245
<i>Wer ist es?</i>	245
<i>Aufstellung nach.....</i>	246
<i>Berg und Tal.....</i>	246
<i>Finde Dein Gegenstück.....</i>	247
<i>Die wandernde Münze.....</i>	247
<i>Scream.....</i>	247
<i>Ratespiele</i>	248
<i>Aufstehen.....</i>	248
<i>Was wäre, wenn.....</i>	248
<i>Werbetexter</i>	249
<i>Blinzler/ Mörder.....</i>	249
Teil H- Abschlüsse und Bestärkungen	250
<i>Baumgäste</i>	250
<i>Ein Geschenk machen</i>	252
<i>Geflüsterte Bestätigungen</i>	253
<i>Kopf, Herz und Hand-Auswertung</i>	254
<i>Nemaste-Kreis</i>	254
<i>Regensturm.....</i>	255

Teil A-Vorwort

Willkommen zum neu überarbeiteten Aufbaukurs-Handbuch für PAG-Trainerinnen und -Trainer!

Im letzten Quartal des zwanzigsten Jahrhunderts erfreuten sich die Kurse zur kreativen Konfliktlösung von PAG zunehmender Beliebtheit und sie wurden über regionale Grenzen hinaus angeboten. Dadurch wuchs auch der Bedarf an den weiterführenden Aufbaukursen. Mitglieder der Ausbildungskommission von PAG entwickelten ein Handbuch für diese weiterführenden Kurse und ließen dabei ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus langjähriger Praxis einfließen, in der sie schon bekannte und bewährte Übungen eingesetzt sowie mit neuen experimentiert haben.

Im Laufe der Jahre entwickelte sich PAG zu einem weltweiten Projekt und wir erhielten weitere Anregungen und Ideen von Trainerinnen und Trainern aus der ganzen Welt. Die Beiträge von allen (inhaftierten Trainern und den Trainerinnen und Trainern in den Gemeinden) haben unsere Kenntnisse immer vertieft und erweitert. Viele Trainerinnen und -Trainer veränderten in ihrer Kurspraxis die im ersten Handbuch vorgeschlagenen Übungen durch Ergänzungen und/oder Auslassungen und gaben ihre Vorschläge an andere weiter. Da diese vorgeschlagenen Änderungen in den vergangenen Jahren allgemein akzeptiert und in Kursen regelmäßig angewendet wurden, beschloss die Ausbildungskommission von AVP, das amerikanische Handbuch für den Aufbaukurs zu überarbeiten. Mit dieser Ausgabe hältst Du die überarbeitete amerikanische Fassung von 2005, überarbeitet 2007 von Monika und Tammo, in Händen. Einige Einführungsreden und Übungen wurden verbessert, einige wurden gestrichen bzw. ersetzt. Das meiste Zusatzmaterial aus dem Anhang des ersten Handbuchs wurde eingearbeitet.

Das überarbeitete Handbuch will vor allen Dingen die Vorbereitung von Kursprogrammen vereinfachen und verbessern sowie Wege und Methoden zur Entwicklung von Kursprogrammen aufzeigen. Dementsprechend werden neben verschiedenen Methoden zur Auswahl eines Kursthemas auch neue Programmbeispiele vorgestellt. Sämtliche Überarbeitungen an den Übungen und am Handbuch geschahen jedoch im Bewusstsein des Zieles von PAG: Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und sozialen Schichten, mit unterschiedlichem Bildungsstand und verschiedenen Lebenserfahrungen in den Kreis der PAG-Trainerinnen und -Trainer zu integrieren.

Die Verändernde Kraft ist und bleibt das Herzstück von PAG. Wir, die Freiwilligen, die Trainerinnen und Trainer, begleiten unsere Kurse in dem Glauben an das „innere Licht“ als die verändernde und leitende Kraft, die nicht von uns kommt, sondern durch uns wirkt. Sowohl Trainerinnen und Trainer als auch die Teilnehmenden sind Lernende und Lehrende zugleich, das gilt auch in schwierigen Situationen, in denen etwas schief geht oder etwas schief zu gehen droht. „Dem Prozess trauen“ ist nach wie vor unser Motto. Wir bejahen und bestärken uns in einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens und Respekts.

Über das internationale Netzwerk sowie über AVP-USA (<http://www.avpusa.org>) können wir neue Kontakte knüpfen und uns austauschen.

Diese Handbuch stellt eine Basis für die Durchführung von PAG-Aufbaukursen dar; Natürlich werden im Kursverlauf auch immer wieder Einheiten des Grundkurshandbuchs

bedeutend, die hier aber nicht wiederholt beschrieben werden. **Grundkurs- und Aufbaukurshandbuch stellen gemeinsam die Basis des Aufbaukursmaterials dar!** Wer die Amerikanischen Handbücher verwendet wird feststellen, dass es Abweichungen gibt; vieles ist im Deutschen/Europäischen Raum anders belegt, mit anderen Erfahrungen verknüpft und Sozialisation und Sprache werden unterschiedlich erlebt und verwendet. Teil F (Hintergrundmaterial im Amerikanischen Handbuch) ist nicht mit übersetzt, da es große Doppelung mit dem bereits überarbeiteten und um hiesige Erfahrungen ergänzten Grundkurshandbuch gäbe. Bei Bedarf bitte dort nachschlagen. Ähnliches gilt für einige L&L aus dem amerikanischen Aufbaukurshandbuch, die im Jugendhandbuch aufgeführt sind, und in Erwachsenengruppen hier schlicht nicht spielbar sind. Wir danken AVP für die Erlaubnis, ihre Amerikanischen Handbücher als Grundlage unseres Aufbaukurshandbuches verwenden zu dürfen; Tammo für Übersetzung und Überarbeitung des Materials sowie dessen Ergänzung, und Monika für ihre Übersetzungsunterstützung.

Der Quäkerhilfe danken wir für die finanzielle Unterstützung, ohne die eine zeitnahe Umsetzung der Handbuchüberarbeitungen nicht möglich gewesen wäre.

PAG – Kurse und Therapie – Wir sind keine Therapeuten

Es gibt einen Unterschied!

An dieser Stelle sei noch einmal darauf hingewiesen, dass die Inhalte und Kurse von PAG kein therapeutisches Programm darstellen und die PAG-Trainerinnen und -Trainer keine ausgebildeten Therapeutinnen bzw. Therapeuten sind. Dies muss auch zu Kursbeginn angesagt werden!! (Wir können sonst haftbar gemacht werden!!!)

Manchmal hat ein Teilnehmer das Bedürfnis, der Gruppe sehr persönliche Erfahrungen mitzuteilen und/oder bittet bei der Lösung eines für ihn wichtigen geistigen, psychischen oder moralischen Problems um Hilfe. In einem solchen Fall ist es wichtig, dass

- die Heftigkeit und Stärke der Gefühle der betroffenen Person akzeptiert werden,
- der betroffenen Person für ihren Mut zur Offenheit Wertschätzung entgegengebracht wird,
- der betroffenen Person für das Vertrauen gedankt wird, das sie der Gruppe schenkt,
- die Teilnehmer, die bislang noch nichts gesagt haben, gefragt werden, ob sie sich zu dem Problem äußern wollen.

Die Trainerinnen und Trainer müssen dabei folgende Entscheidungen treffen:

Wenn das Problem zu Beginn eines Kurses geäußert wird, besteht die Möglichkeit, es als eine „Offene Frage“ aufzuschreiben. Diese sollte jedoch nicht zu konkret formuliert werden, damit sie nicht einer Person zugeordnet werden kann, falls ein Außenstehender die „Offenen Fragen“ lesen sollte.

Der Gruppenleiter bzw. die Gruppenleiterin sollte sein bzw. ihr Bedauern darüber ausdrücken, dass sich die Gruppe zu dem jetzigen Zeitpunkt dem Problem nicht stellen und somit auch keine Lösung finden kann. Darüber hinaus sollte er oder sie darauf hinweisen, dass im Verlauf des Kurses oft Dinge geschehen, die bei der Problemlösung helfen können. Auch können sich andere Gruppenmitglieder in einer Pause oder nach dem Kurs mit Rat und Zuspruch an die betroffene Person wenden, wenn diese einverstanden ist. Oft hilft es zur Lösung eines Problems schon, dass eine Person ihre Gefühle in Worte fasst.

Es kann passieren, dass ein Teilnehmer/ eine Teilnehmerin seine persönlichen Probleme als so dringlich erachtet, dass er/ sie die Beschäftigung damit immer wieder in der Gruppe einfordert. In einem solchen Fall ist es für beide Seiten, den Teilnehmer oder die Teilnehmerin und die Gruppe, besser, noch einmal deutlich zu machen, dass PAG keine Gruppentherapie ersetzt und die Trainer keine ausgebildeten Psychotherapeuten sind, die gruppentherapeutische Sitzungen abhalten können. (Und selbst wenn es unter den Teammitgliedern eine Therapeutin oder einen Therapeuten gibt, ist ein PAG-Kurs nicht der Rahmen für eine Therapiesitzung.)

Hier ein Beispiel für einen erfolgreichen Umgang mit einem an die Gruppe herangetragenen persönlichen Problem:

Während eines Aufbaukurses, der in einer Justizvollzugsanstalt stattfand, teilte ein Teilnehmer seiner Gruppe mit, dass der Mörder seines Vaters mit großer Wahrscheinlichkeit in das Gefängnis käme, in dem er selbst einsitzt. Einerseits fühle er sich verpflichtet, den Mann zu töten, andererseits hadere er jedoch mit diesem Gefühl. Die Trainer waren der Meinung, dass dieses Problem einer gründlichen Auseinandersetzung bedürfe und schlugen deshalb vor, es zunächst auf die Liste der „Offenen Fragen“ zu setzen, was sie – verschlüsselt

- auch taten. Nachdem die Gruppe drei Tage zusammengearbeitet hatte, wurde das Problem in der Abschlussitzung noch einmal aufgegriffen.

Ein Teilnehmer sagte zu dem Betroffenen: „Du hast erzählt, dass dein Vater deine Mutter sehr geliebt hat und dass Du das einzige Kind bist, das deiner Mutter geblieben ist. Außerdem sagtest Du, dass Du in fünf Jahren auf Bewährung frei gelassen wirst. Was würde deine Mutter wollen, das Du tust?“ Der Betroffene antwortete: „Sie würde wollen, dass ich nach Hause komme.“ Daraufhin fuhren die anderen Teilnehmer fort: „Was würde dein Vater wollen, das Du tust?“ Der Mann antwortete: „Er würde wollen, dass ich nach Hause gehe und für meine Mutter Sorge.“ Dann brachten die Teilnehmer das Problem auf den Punkt: „Also, wenn dich jemand anstachelt, den Typen zu töten, dann denke daran, was dein Vater und deine Mutter von dir erwarten.“

Der Mann hatte seine Antwort gefunden.

Berührung als Teil des PAG-Trainings

Das Projekt Alternativen zur Gewalt hat sich als Ziel gesetzt, Menschen andere Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten im Leben aufzuzeigen, als die Anwendung von Gewalt.

Das zentrale Thema von PAG ist die Verändernde Kraft. Sie steht uns allen zur Verfügung, um in gewaltsamen und destruktiven Situationen gewaltfreie und konstruktive Lösungen zu finden. Das Fundament der Verändernden Kraft bildet die Wertschätzung des eigenen Selbst sowie die Achtsamkeit gegenüber anderen. Zusätzlich bedarf es auch der Fähigkeit, zwischen den Gefühlen gegenüber dem Verhalten einer Person und den Gefühlen gegenüber der Person selbst zu unterscheiden.

In den Kursen von PAG wollen wir das Konzept der Verändernden Kraft nicht mittels Vorlesungen oder Texten lehren, sondern wir zeigen den Teilnehmern praktische Erfahrungen auf, anhand derer sie für sich selbst Schlüsse ziehen und auf diese Weise das Konzept selbst „erfahren“ können.

Damit die Teilnehmenden erkennen, wie wichtig Achtsamkeit gegenüber anderen ist, verfügt PAG über viele Übungen, die die Teilnehmenden in Situationen hineinversetzen, in denen Achtsamkeit gefordert wird. Darüber hinaus betonen und bestärken wir von Kursbeginn an das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden, fördern das Gruppengefühl sowie die Bildung von Vertrauen in die Gruppe. Dazu wenden wir Übungen an, die auf die Lebenserfahrungen und Lebensziele der Teilnehmenden zurückgreifen und deren kommunikativen Fähigkeiten verbessern.

Zwischenmenschliche Kommunikation findet nicht nur verbal statt. Verhalten, Körpersprache, Gesichtsausdruck, Gesten mit den Händen, Kopfbewegungen sowie körperliche Berührungen (Hand auf die Schulter, Schulterklopfen, Umarmungen) sind ebenso ausdrucksvolle Kommunikationsmittel wie Wörter. Auch Zuhören kann ein Mittel der Kommunikation sein. Leider wird die Wichtigkeit dieser Formen, insbesondere der Berührung und des Zuhörens, oft unterschätzt.

Eine weit verbreitete Ursache von Gewalt scheint das unausgesprochene, aber starke Bedürfnis nach persönlichem Raum zu sein. Wir alle haben das Gefühl, dass ein Teil des Raumes um uns herum zu uns gehört. Und wir fühlen uns unbehaglich, wenn in diesen Raum eingedrungen wird. Viele Menschen, vor allen Dingen viele Strafgefangene, reagieren sehr

sensibel auf Grenzüberschreitungen. Wenn jemand in ihren persönlichen Raum eindringt, fühlen sie sich bedroht und rechtfertigen die Anwendung von Gewalt damit, dass sie sich schützen oder dem Eindringling eine Lektion erteilen wollen. Dieses Gefühl wird noch dadurch verstärkt, wenn die andere Person (insbesondere ein Fremder) sie zusätzlich berührt. Deshalb bemüht sich PAG, die Kursteilnehmenden von Anfang an erfahren zu lassen, dass Berührungen nicht notwendig feindselig sein müssen, sondern auch Ausdruck guten Willens und der Fürsorge sein können. Zu diesem Zweck sind die Übungen von PAG so konzipiert, dass die Teilnehmer allmählich daran gewöhnt werden, freundliche Berührungen als einen Ausdruck von Anerkennung und Kameradschaft, frei von Feindseligkeit und sexueller Aggression, zu akzeptieren.

In einem Gefängnis werden, öfter als an jedem anderen Ort in unserer Gesellschaft, Berührungen schnell missverstanden, mit möglicherweise fatalen Folgen. Der Ansatz von PAG ist es, mit einfachen Übungen, wie im Kreis stehen und Hände halten, zu beginnen. Diese Erfahrung ist für viele Strafgefangene zunächst eher befremdlich, da sie eine solche Intimität nicht gewohnt sind. Anschließend werden Spiele gespielt, die einen engeren Körperkontakt erfordern. So zum Beispiel die Übung „Menschliche Brezel“, in der zwei Freiwillige den Raum verlassen müssen, während der Rest der Gruppe, sich an den Händen haltend, zu einem Knoten verwirrt. Die Hände dürfen nicht losgelassen werden. Nachdem die Freiwilligen in den Raum zurückgekehrt sind, müssen sie versuchen, den Knoten zu entwirren, ohne dass sich die Hände voneinander lösen.

Andere Formen der Berührung, die während eines Kurses immer wieder erfahren werden können, sind Schulterreibungen und Umarmungen. Eine intensivere Übung, in der es zu Berührungen kommt, ist der „Vertrauensfahrstuhl“, der zumeist gegen Ende eines Kurses eingesetzt wird und auch nur dann, wenn die Gruppe ein Gemeinschaftsgefühl und Vertrauen entwickelt hat, die stark genug sind, um das Risiko zu rechtfertigen, das die Übung beinhaltet. Im „Vertrauensfahrstuhl“ legt sich eine Person auf den Boden. Acht bis zehn Teilnehmende stellen sich um sie herum und heben sie langsam hoch, über ihre Schultern und über ihre Köpfe. Dann wird die Person wieder langsam runtergelassen. Während der ganzen Übung wird die Person sanft hin- und hergeschaukelt, wie in einer Wiege, um sie zu beruhigen und ihr ein Gefühl von Frieden und Vertrauen zu vermitteln.

Ähnlich tiefgehend, aber weniger gut verstanden, ist die Bedeutung des Zuhörens als einer Form der Kommunikation. Viele Menschen kennen die Erfahrung, „zugetextet“ zu werden. Die Erfahrung, dass jemand seinem Gegenüber wirklich zuhört, ist sehr selten – und sehr wertvoll. Gewalt ist oft das Ergebnis von Frustration darüber, dass niemand einem wirklich zuhört. Sie kann entschärft und in die Erfahrung einer befriedigenden menschlichen Begegnung umgewandelt werden durch nichts weiter als aktivem, aufrichtigem Zuhören. PAG hat viele Übungen entwickelt, die den Teilnehmenden helfen, ihre Fähigkeiten des Zuhörens zu erproben, zu verbessern und am eigenen Leib bzw. der eigenen Seele die Macht dieser scheinbar einfachen Sache erfahren zu können.

In einem PAG-Kurs lernen die Teilnehmenden, sich umeinander zu kümmern. Dies ist auch in einem Gefängnis so, wo die Umgebung solch einem Verhalten gegenüber meist feindlich und ablehnend eingestellt ist und wo die Teilnehmenden sich unter Umständen noch nie zuvor begegnet sind. In jeder Umgebung, aber speziell im Gefängnis, ist diese Erfahrung selten und zutiefst bewegend. Es lehrt uns anhand eigener Erfahrung, dass es möglich und befriedigend ist, sich um einen Mitmenschen zu kümmern und ihm mitfühlend zu begegnen, auch wenn der andere ein Mensch ist, mit dem man selbst wenig gemein hat. PAG baut auf diese Erfahrung in jedem Kurs auf. In Rollenspielen werden die Teilnehmenden herausgefordert, einerseits

ihre neu gefundenen Fähigkeiten zur Kommunikation einzusetzen und andererseits mit ihrem Gemeinschaftssinn und der Verändernden Kraft nach gewaltfreien und kreativen Lösungen in potentiell Konfliktsituationen zu suchen.

Die Intensität von PAG-Kursen und die dabei gemachten gemeinsamen Erfahrungen führen zu einem starken Gefühl von Gemeinschaft. Die Teilnehmenden bekommen ein Gefühl für einen völlig neuen Weg, ihr Leben zu leben, der auf Vertrauen und der gegenseitigen Rücksichtnahme aufbaut. Die Erfahrungen, die in einem PAG-Kurs gesammelt werden, stehen in scharfem Kontrast zum Gefängnisalltag. Dieser Unterschied drückt sich meistens in einem starken Widerwillen der Teilnehmenden darüber aus, dass der Kurs endet. Die PAG-Erfahrung und das Potential zu persönlichen Veränderungen hängt bei den Teilnehmenden von dem Erleben aufrichtiger Fürsorge seitens der Trainerinnen und Trainer sowie der gesamten Gruppe ab.

Aus einem Brief von Stephen L. Angell, AVP-Geschäftsführer, an die New Yorker Gefängnisverwaltung.

Im Team zusammenarbeiten

Grund- und Aufbaukurshandbücher geben Hinweise für die Teambildung, für die Entwicklung eines Kursprogramms und für die Anleitung der einzelnen Übungen. In diesem Abschnitt geht es um das „Warum“.

Alle Hinweise stellen Richtlinien dar – Strukturen, die Du als „Anker“ und als Ausgangspunkt benutzen kannst, wenn Du deinen eigenen Stil entwickelst. Die etwas komplizierte Sache ist, dass Du dir bei der Entwicklung deines eigenen Stils bewusst bleiben musst, dass Du **IMMER** als Mitglied eines Teams arbeiten wirst. Wenn Du von der Struktur einer Übung im Handbuch abweichst, musst Du dich darüber zuvor mit deinem Team absprechen, damit die anderen Mitglieder nicht denken, Du wärst einfach etwas verwirrt mit den einzelnen Schritten und eingreifen, um dir zu „helfen“, was nur dazu führen würde, dass alle noch verwirrter würden, einschließlich der Teilnehmenden.

Du leitest eine Übung **NIEMALS** alleine an. Du magst die Richtung vorgeben und Du magst dafür gerade im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, aber Du bist niemals allein. Wie also können die anderen Mitglieder eines Teams die- oder denjenigen unterstützen, die/der eine Übung oder ein Gespräch anleitet, ohne ihr oder ihm im Weg zu stehen?

Es ist wichtig, wie das Team **VOR** einem Kurs Entscheidungen trifft:

1. Gemeinsam entwickelt das Team das übergeordnete Thema oder Ziel eines Kurses. In einem Aufbaukurs bezieht sich das auf die Entscheidung, mit welcher Methode die Teilnehmenden das Schwerpunktthema auswählen werden.
2. Gemeinsam entwickelt das Team die Inhalte der einzelnen Einheiten. Diese sind die Stufen zum Ziel oder Oberthema eines Kurses.
3. Gemeinsam entscheidet das Team, welche Übungen (Lernerfahrungen) gemacht werden, die den Teilnehmenden helfen sollen, die Inhalte der einzelnen Kurseinheiten zu verstehen.

Das bedeutet, dass **ALLE** Mitglieder eines Teams wissen,

- a) **WAS** sie tun
- b) **WARUM** sie es tun
- c) **WIE** sie es tun

Einige „Regeln“, die für den Gruppenprozess hilfreich sind:

1. Hängt die Gliederung des ganzen Kurses mit den Zielen für jede Einheit auf. Geht mit den Teilnehmenden die einzelnen Punkte durch, damit sie verstehen, wo der Kurs gerade steht und warum die Antworten nicht schon in der ersten Kurseinheit kommen, sondern sich nach und nach ergeben werden.
2. Bezieht euch auf diese Gliederung bei der Vorbereitung der einzelnen Einheiten durch das Team. Wenn ihr euch für eine Übung entscheidet, müsst ihr euch darüber klar sein, was die Teilnehmenden daraus mitnehmen sollen. Die Fragen, die bei der Auswertung einer Übung gestellt werden, sollen den Teilnehmenden helfen, sich diese Erfahrungen bewusst zu machen. Macht euch vor einer Übung klar, welche Leitlinien der Verändernden Kraft mit dieser in Verbindung stehen.

Sobald die Übungen für eine Einheit feststehen und sobald ihr sie noch einmal gemeinsam durchgegangen seid, um sie gegebenenfalls an das jeweilige Ziel der

Einheit anzupassen, müsst ihr entscheiden, wer welche Übung anleitet. Wenn Du eine bestimmte Übung anleiten wirst, musst Du nicht nur das WAS, WARUM und WIE wissen, sondern bist auch verantwortlich dafür, mit den anderen Teammitgliedern zu klären, welche Rollen SIE während der Übung einnehmen sollen, die DU anleitest.

3. Entscheide, welche Art von Hilfe Du von den anderen Teammitgliedern benötigst.
Sollen sie
 - a) an der Übung teilnehmen, falls Teilnehmende ohne Partner sind?
 - b) als Beobachtende in den Kleingruppen fungieren?
 - c) einzelne Teilnehmende unterstützen, die Schwierigkeiten haben, der Anleitung zu folgen?
 - d) zu gegebener Zeit einige vorab besprochene weiterführende Fragen in die Diskussion einbringen, um ihr einen neuen Schub zu geben, falls sie stecken zu bleiben droht? (Wenn zum Beispiel in einem Brainstorm zu Gewalt die Teilnehmenden nur körperliche Gewalt benennen, können sie andere Aspekte einbringen.)
 - e) Stifte verteilen oder Kommentare auf ein Flipchartpapier aufschreiben?
 - f) auf die Zeit achten und dir Zeichen geben, wenn eine Diskussion zum Ende gebracht werden sollte?

Denke daran: Kein Mitglied des Teams ist jemals „im Urlaub“ während eines Kurses. Jedes einzelne Mitglied ist zu jeder Zeit für die Gruppe verantwortlich. Eine Person mag bei der Anleitung einer Übung zwar im Zentrum stehen, aber auch die anderen Teammitglieder sind dann aufmerksam und bereit einzugreifen (mit einer Frage, nicht mit einer Korrektur, wenn möglich), wenn die anleitende Person „herumstolpert“ oder einen wichtigen Teil der Übung vergisst. Während einer Übung ist jedes Teammitglied „auf Empfang“, was in der Gruppe vor sich geht, wo sie im Prozess und bei der Auswertung hinterher steht.

Ein Beispiel:

Ein PAG-Team wurde von einem Teilnehmer daran erinnert, wie wichtig es ist, als Team „auf Empfang“ zu sein. Das Team hatte am ersten Tag eines Kurses bemerkt, dass einige der Teilnehmer miteinander wetteiferten, indem sie während der Diskussionen „große Worte“ einwarfen. Am zweiten Tag hatten sie außerdem bemerkt, dass drei der spanischsprachigen Teilnehmer Spanisch-Englisch-Wörterbücher mitgebracht hatten. Nur hatte das Team versäumt, zwei und zwei zusammenzuzählen. Ein Teilnehmer kam am Morgen des zweiten Tages während einer Pause auf eine Trainerin zu und fragte, ob er sie alleine sprechen könnte. Er fragte sie, ob sie die Wörterbücher bemerkt hätte. Dann erklärte er ihr, dass die spanischsprachigen Teilnehmer diese mitgebracht hätten, weil sie sich bei den Diskussionen eingeschüchert fühlten von den Teilnehmern, die Wörter benutzten, die sie nicht verstanden.

Das Team konnte dank eines empfindsamen Teilnehmers korrigierend auf die Situation einwirken.

Die Lehre, die für jedes Trainerteam gilt: Wenn ein Teammitglied damit beschäftigt ist, Material zu verteilen oder eine Übung anzuleiten, müssen die anderen Teammitglieder zuhören und beobachten.

Außer für den Fall, dass ein Teammitglied selbst an einer Übung teilnimmt, sollte er oder sie sich besonders bei Diskussionen zurückhalten. Wir STELLEN KEINE Antworten zur Verfügung – wir bieten weiterführende Fragen an, die das Denken anregen, so dass die

Antworten von den Teilnehmenden selbst kommen. In Diskussionen sollten die Teammitglieder ihre Kommentare als Fragen umformulieren, die dazu angetan sind, das Denken der Teilnehmenden für neue Richtungen zu öffnen. Du magst glauben, dass Du die wunderbarste Einsicht in ein Thema hast – es ist deine Aufgabe, dir eine Frage zu überlegen, die einen der Teilnehmer zu derselben Einsicht bringt. Sei dennoch offen dafür, dass alle Menschen verschieden sind und deine Einsicht nicht die einer anderen Person sein muss. Sei also auch offen für andere Blickwinkel und Ansichten.

Wir sind NIE so sehr in das Thema einer Diskussion involviert, dass wir den Blick für unsere Verantwortung als Trainerin oder Trainer verlieren. Das heißt: zu hören, was aus der Gruppe an Beiträgen kommt und gegebenenfalls Fragen einzubringen; zu beobachten, wer sich beteiligt und wer nicht; auf die Zeit zu achten und das anleitende Teammitglied darauf aufmerksam zu machen, wenn eine Diskussion beendet werden sollte.

DENK DARAN:

Zögere nicht, auch eine sehr lebendige Diskussion zu beenden. Du kannst **IMMER WIEDER** darauf zurückkommen. Wenn es noch unerledigte Punkte gibt, schreibe sie als Frage auf das Blatt „Offene Fragen“. Im Team könnt ihr besprechen, welche Übung oder welche geteilte Erfahrungen helfen könnte, Antworten zu finden.

Feedback im Team

Feedback geben und daraus zu lernen, ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von PAG. Es ist ein Teil der Aufgabe, uns gegenseitig zu helfen, unsere Arbeit so gut wie möglich zu machen. Bei vielen Übungen ist Feedback erforderlich. Jede Kurseinheit sollte eine Feedback-Runde im Team beinhalten. Keiner ist „DER Experte“ und alle können sich weiterentwickeln und sich verbessern. Jedoch ist es nicht einfach, Feedback zu geben oder zu empfangen. Beides braucht Fingerspitzengefühl.

Feedback geben.

1. Beginne mit den Stärken. Sage genau, was dir positiv aufgefallen ist. Lob ist sehr wichtig. Stärkt euch gegenseitig, indem ihr euch wissen lasst, dass die guten Dinge, die ihr tut, wahrgenommen werden.
2. Dann weise auf die Dinge hin, die verbessert werden können bzw. müssen. Sei auch hier präzise. Erinnerung an die Leitlinie der Verändernden Kraft, die das Gute im Anderen sucht. Das „Gute“ ist in diesem Fall die gemeinsam geteilte Vision, dass dieser Kurs so gut wie möglich wird.
 - Sprich nur, wenn Du dir des Wertes der anderen Person bewusst bist und der Schwierigkeit, konstruktiv auf Kritik zu antworten.
 - Beschreibe ein Verhalten, bewerte es nicht. Sei objektiv, nicht (ver)urteilend.
 - Mache einen konkreten Vorschlag, wie etwas verbessert werden könnte. Wähle deine Worte vorsichtig, sei nicht dogmatisch. Zwinge niemandem einen Vorschlag auf.
 - Frage nach, was die andere Person über deinen Vorschlag denkt. Gib ihr den Raum, deinen Vorschlag zu akzeptieren, zurückzuweisen oder zu verändern.
 - Bleibe beim konkreten Problem und verhaspele dich nicht in komplexen Beschreibungen der Geschichte des Problems oder angenommener negativer Reaktionen der anderen Person.

Feedback empfangen

1. Denk daran, dass wir alle noch viel zu lernen haben und wir uns immer verbessern können. Es kann tatsächlich sein, dass Du falsch liegst. Auch die Kritik kann falsch sein. Aber auch eine irriige Kritik kann hilfreich sein. Sie kann dich darauf hinweisen, dass Du zumindest die Person, die dich kritisiert, in dem Moment nicht erreicht hast. So kannst Du versuchen, effektiver oder klarer zu werden.
2. Wenn B von A eine unsinnige Rückmeldung bekommt, sollte sich B daran erinnern, dass das Feedback mindest so viel über A's Meinung sich selbst gegenüber aussagt wie über A's Meinung von B. Wenn Du B bist, versuche, es nicht persönlich zu nehmen.
3. Jeder Mensch beurteilt letztendlich selbst, was bei ihm wertvoll ist, was nicht geändert werden kann oder nicht geändert werden muss. Eine Kritik, die auf das Beste in einem Menschen zielt, muss zurückgewiesen werden. Und manche Dinge sind einfach zu schwierig zu ändern. Wir alle haben viel Unvollkommenheit bei und selbst und anderen zu akzeptieren. Lasst uns versuchen, damit zu leben.

Kriterien für Feedback in Übungen (oder Situationen), die unser Selbstvertrauen benötigen, wenn es schwierig wird:

1. Verbales Verhalten

- Wurden Stellungnahmen klar geäußert und auf den Punkt gebracht?
- Waren Stellungnahmen hart, aber nicht feindlich?
- Wurde die andere Person beachtet und respektiert?
- Machen die Stellungnahmen die Ziele des Sprechers klar?
- Geben die Stellungnahmen Raum für Eskalation?
- Wenn die Stellungnahmen eine Erklärung beinhaltete, waren sie kurz und bündig und nicht eine Reihe von Entschuldigungen? War Sarkasmus, Verteidigung oder Jammern zu hören?
- Wurde die andere Person für die Gefühle des Sprechers verantwortlich gemacht?

2. Nonverbales Verhalten

- Wurde Augenkontakt gehalten?
- War die Lautstärke der Stimmen angemessen, laut genug, aber nicht schreiend?
- War es ausdrucksstark, nicht platt oder schal?
- Gab es Pausen, so dass sich die andere Person nicht eingeengt fühlen musste?
- Hat die Person selbstsicher gesprochen, ohne nervöse Gesten oder unpassendes Gelächter?

Lösungsmöglichkeiten für Konflikte, die im Kurs auftauchen

Wenn in einem Kurs starke Gefühle hochkommen, benötigen sie Beachtung und Raum. Gelegentlich können Konflikte zwischen Teilnehmenden oder zwischen Teilnehmenden und Teammitgliedern auftauchen. (Ernste Konflikte unter Teammitgliedern sollten in der Pause geklärt werden.)

Ein Konflikt, der in einem Kurs auftaucht, ist eine goldene Möglichkeit für eine aktuelle Demonstration einer gewaltfreien Konfliktlösung. Es verhilft dem Prozess, raus aus der Theorie, hinein in die unmittelbare Praxis zu kommen, mit einer machtvollen Wirkung. Das Wichtigste dabei ist, einer Gruppe niemals eine Sache, die aufgerüttelt worden ist, zu verlassen, ohne sie genau untersucht zu haben.

Es gibt eine Vielzahl von Wegen, diese Konflikte öffentlich zu lösen und die auftretenden Gefühle zu beleuchten, wie zum Beispiel die Übungen Claremont-Dialog, Fischglas, Denke und Höre, Du sagst / Ich sage usw., die alle im Übungen-Teil beschrieben sind. Kürzere und einfachere Methoden werden hier genannt.

Miniberatungen („Minis“, Dialog in Paaren)

Diese Methode ermöglicht dem Team, bei einem Konflikt oder einer auftauchenden Unstimmigkeit in der Gruppe nicht zu viel Zeit zu verlieren. Teile die Gruppe in Paare auf. Dann erkläre, dass jeder Partner 5 Minuten Zeit hat, um zu sagen, wie er sich fühlt mit dem, was in der Gruppe gerade geschehen ist. Strukturiere die Übung nicht. Lass die Teilnehmenden reden, wie sie wollen. Stelle nur klar, dass jeder zu Wort kommt und jeder das Gefühl hat, dass sein Partner ihm zuhört. Wenn beide Partner gesprochen und zugehört haben, kommt wieder in der Gruppe zusammen und diskutiere kurz, was diskutiert werden muss.

Nicht unterbrochene Zeit in Gruppen

Einige Übungen können starke und aufwühlende Gefühle bei Teilnehmenden hervorrufen. Und es kann notwendig sein, Themen, die in der Übung aufgetaucht sind, einzeln abzuschließen. Hierfür kannst Du eine der folgenden Möglichkeiten wählen:

1. Rufe die ganze Gruppe zusammen und gib jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin Zeit zu sprechen über was auch immer sie gerade in Bezug auf die hochgekommenen Themen beschäftigt. Das Gesagte wird dabei von den anderen nicht bewertet und es wird nicht darauf reagiert. Lass die Teilnehmenden so lange sprechen, wie sie brauchen, um sich zu erleichtern. Doch sei Aufmerksam und beende die Gesprächsrunde, falls die Diskussion beginnt, sich im Kreis zu drehen. Vielleicht ist es an solch einem Punkt effektiver für die Gruppe in einer angepassten Übung auf das Problem zurückzukommen.
2. Oder teile die Gruppe in Kleingruppen auf und gehe dann wie unter 1. beschrieben vor. Bilde anschließend wieder eine Großgruppe und lass die Kleingruppen das Wesentliche berichten, das gesagt wurde.

Teil B Aufbau des Kurses und Einheiten

Das ‚Format‘ / der Aufbau von Aufbaukursen

PAG- Aufbaukurse haben folgenden Grundaufbau:

Teil 1 – Gemeinschaftsbildung, persönliche Zielsetzung klären, Konsensentscheidung treffen

In jedem PAG-Kurs hängt der Erfolg davon ab, ob die Gemeinschaftsbildung als Basis funktioniert hat. Die Menschen müssen sich kennenlernen und bereit sein, miteinander zu arbeiten. Zudem müssen sie sich an die Grundzüge und Erfahrungen aus dem Grundkurs erinnern. Sie werden auch nicht alle den gleichen Grundkurs besucht haben; einige kennen sich deshalb vielleicht schon, andere müssen erst in die Gruppe hineinfinden.

Auch der Gedanke der Verändernden Kraft sollte wieder in Erinnerung gerufen werden. Es muss nicht ständig thematisiert oder ausgesprochen sein, aber der Grundgedanke darf nicht verloren gehen.

Auch müssen die TeilnehmerInnen die Gelegenheit haben, nach innen zu schauen und sich mit ihrem aktuellen Stand, ihrer Zielsetzung für das Wochenende zu beschäftigen. Auch, wenn sie die Entscheidung über das Thema in der gesamten Gruppe treffen, so sollte doch jedem sein persönliches Interesse und seine Themenwünsche in der Diskussion präsent sein. Eine Gruppenentscheidung zum Thema zu treffen, das niemandes Interessen außen vor lässt ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Mit welchen Einheiten dies geschieht, ist unterschiedlich. Ob in kurzen Sequenzen oder in ‚Konsens: Fünf Schritte‘ variiert. Es geht darum, was für die Gruppe ein hilfreicher Weg ist, eine positive Erfahrung mit dem Konsensprozess zu machen.

Teil 2 – Fokus auf das gewählte Thema

Die Gruppe hat sich zu einem Schwerpunktthema entschieden. Dieses gilt es nun in üblicherweise 3 Einheiten umzusetzen. Zumeist hat das Thema mit Gewaltfreiheit zu tun; etwas, das Bedeutung hat und Probleme bei den TeilnehmerInnen bedeutet, wie Ärger, Wut, Kraft/Power, Gemeinschaft, Mann-Frau-Beziehungen, Macht/Ohnmacht, Eifersucht,Die Liste wird mit der Zahl der durchgeführten Kurse und den unterschiedlichen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen stetig länger.

Es ist wichtig, dass jede Einheit sich an dem Gesamtziel, dem Spannungsbogen etc. orientiert und am Ende eine Beruhigung/ ‚Heilung‘ /Herausführung aus der Tiefe zurück an die Oberfläche, ggf. eine Zusammenführung geschieht.

Hinweise zur Programmerstellung

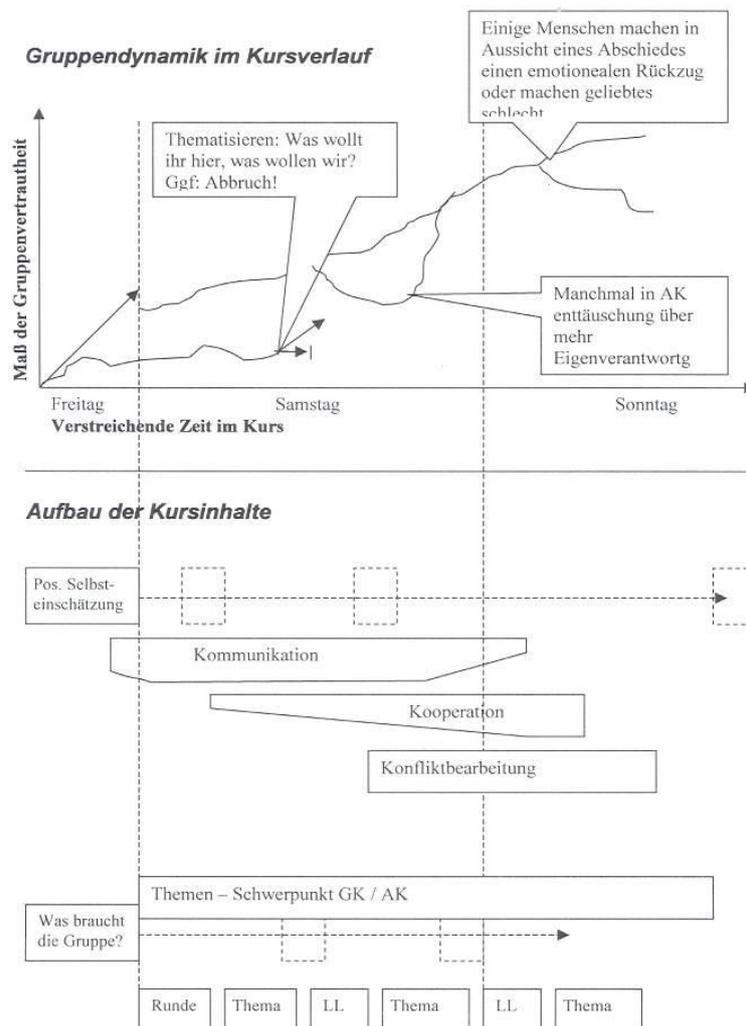
Grundsätzlich gelten in der Programmerstellung auch die Gedanken, die wir uns machen, wenn wir Grundkurse konzipieren; wir berücksichtigen und ergänzen um oben benannte Struktur.

Im Amerikanischen Handbuch wird noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, dass den unterschiedlichen Gruppenzusammensetzungen und Teamzusammenstellungen Rechnung getragen werden sollte und „die Programme von AVP/ PAG in Wasser geschrieben“ sind, d.h. sie sind zu Beginn eine Orientierung, die dann im Prozess neu entsteht. Auch Beispielpläne zu einem Thema dienen nur der Orientierung und sollen auf unterschiedliche mögliche Intentionen von Übungen hinweisen. Ändere sie kreativ, füge eigene Ideen ein, streiche überflüssiges etc!

Folgende ‚Richtlinien‘ finden- wie auch im Grundkurs- Anwendung:

1. Die grundlegende Struktur des Aufbaukurses schließt die Übungen/Themen des GK mit ein, wie Selbstbestätigung, Gemeinschaft,etc..

2. Plane den Ablauf entlang der aktuellen Bedürfnisse und Entwicklung der Gruppe, ihrer Gefühle, Probleme, Wachstumswünsche.
 - a. Der Ablauf sollte immer das Feedback der Gruppe zur vorigen Übung – ob ausgesprochen oder nicht- berücksichtigen.
 - b. Übungen, die in die Tiefe gehen, sollten vorher langsam eingeleitet werden und anschließend auch wieder mit herausführenden Übungen oder Spielen kombiniert werden.
 - c. Keine Übung sollte die TeilnehmerInnen am Ende mit einem unangenehmen Gefühl stehen lassen.
 - d. Keine Übung ist wichtiger als die TeilnehmerInnen. Die Übungen sind ein Hilfsmittel für die TeilnehmerInnen, und die TeilnehmerInnen sind nicht da, um Dein Vorhaben zu erfüllen. Prüfe für Dich, welche Auswirkungen auftauchende Gefühle oder Bedürfnisse auf den Gruppenprozess haben und begleite die Reise im Sinne der Gruppe und vergiss auch Deine Bedürfnisse nicht.
 - e. Es hat sich als hilfreich erwiesen, immer ein paar ‚Füller‘ und L&L zur Hand zu haben, um spontan ergänzen zu können.
 - f. Vergiss nicht, dass die TeilnehmerInnen zumeist einen sehr unterhaltsamen und anregenden Grundkurs hatten und dies in eine Erwartungshaltung dem Vertiefungskurs gegenüber bedingt. Manchmal führt deshalb die Anstrengung, die eine thematische Vertiefung bedeutet, zu Widerstand. Lasse Dich davon nicht abschrecken! Dies gehört zum Gruppenprozess, und Du kannst es ggf auch thematisieren!



Übungen sortiert nach Amerikanischem Ursprungstitel

LIST OF EXERCISES/TECHNIQUES	Dauer Minute	Liste der Übungen
A Picture Paints a Thousand Words . D-135		40 Ein Bild spricht tausend Worte
Acknowledgment Process . D-3		35 Anerkennung bekommen
Active Listening . . D-4		35 Aktives Zuhören
Addiction to Grudges . . D-5		30 Den Groll pflegen
Aliens .. D-7		30 Außerirdische
Anatomy of an Apology . . D-9		30 Bestandteile einer Entschuldigung
Assertiveness . . D-11		40 Selbstbewusstsein
Bargaining with Values D-15		15 Werte verhandeln
Body Imaging . D-16		15 Körperwahrnehmung
Brainstorming . . D-17		Brainstorming
Brainstorming and Web Charts D-18		15 Brainstorming und Netzdiagramme
Brainstorms Suggestions for Topics D-19		20 Brainstorms: Themenvorschläge
Break Through .. D-23		40 Wählen können- mein Durchbruch
Bumper Stickers . . D-24		30 Autoaufkleber
Buttons . D-25		35 Auf die Palme bringt mich
Carefronting .. D-27		135 Konfrontation mit Einfühlung
Choices D-31		30 Wahlmöglichkeiten
Choosing a Focus Topic – by Consensus D-34		40 Wahl eines Themas: Im Konsensverfahren1
Choosing a Focus Topic with Gathering D-34		15 Wahl eines Themas: Mit einer Runde
Choosing Focus Topic-Goals & Priorities D-32		20 Wahl eines Themas: Ziele und Prioritäten Claremont-Dialog
Claremont Dialogue . D-37		
Concentric Circles . . D-38		35 Konzentrische Kreise
Concentric Circles/ Listening/Reflecting D-41		35 Konzentrische Kreise als Zuhör- Reflexions-Übung
Consensus Bean Jar . D-42		40 Konsens: Bohnenglas
Consensus Perfect Day . D-47		30 Konsens: Ein perfekter Tag
Consensus Picture Sharing D-48		30 Konsens : Bildereinigung
Consensus Short Exercises .. D-49		15 Konsenskurzübungen
Consensus Triangles . D-51		30 Konsens: Dreiecke
Consensus Using Transforming Power D-52		90 Konsens: Verändernde Kraft
Consensus You Have to Have a Heart . D-53		45 Konsens: Wer hat ein Herz
Consensus: Five Exercise Process . D-44		180 Konsens in fünf Übungen
Contract with Self for Future D-55		60 Ich nehme mir vor: Mein Weg
Crossover . D-56		30 Kreuzung
Dealing with Put-Downs D-58		45 Umgang mit Herabsetzungen
Definitions . . D-60		30 Beschreibungen
Dissolving Anger D-61		30 Die Wut auflösen
Dots D-62		30 Farbpunkte
Empathy . D-63		60 Empathie
Escalator . D-64		25 Rolltreppe
Escalator Variation – Anger . D-67		45 Rolltreppe-Variation: Wut
Escalator Variation – Fear . D-69		30 Rolltreppe-Variation: Angst
Exploring the Roots of Anger . D-71	60-180	Wurzeln der Wut
Facilitated Conflict Resolution . D-73		40 Begleitete Konfliktklärung- Medaition
Facts/feelings Person . . D-74		30 Fakten & Gefühle
Fairy Tale Theater . . D-76		35 Märchen-Theater - Perspektivwechsel
Fishbowl D-78		30 Fishbowl- Diskussion
Forgiveness . D-80		30 Die Vergebung

Forgiveness Quadrants	D-81		40 Die Vergebungsfelder
Four Part Listening	D-83		50 Zuhören in verteilten Rollen
From Another Point of View . . .	D-84		30 In fremden Schuhen3
Getting in Touch	D-85		60 In Berührung kommen
Goal-wish Problem Solving	D-87		30 Und plötzlich wachsen mir Flügel
Grief	D-88		45 Umgang mit Kummer
Group DaVinci	D-90		50 Da Vinci - Themenkünstler
Guided Meditation	D-91		5 Geführte Meditation: Ich bin ich
Guided Reflection - AVP	D-92		30 Reflexion angeleitet: Alternativen zur Gewalt
Guided Reflection - Forgiveness . . .	D-93		15 Reflexion angeleitet zu Vergebung
Hidden Agenda	D-95		10 Papierkorb
How Do You Feel When ..	D-96		15 Wie fühlst Du Dich, wenn .
Human to Human . . .	D-97		35 Von Mensch zu Mensch
I Messages Another Approach	D-99		(Wie in GK, so nicht machbar)
I Messages n Don't Give Up!	D-101		30 Ich-Botschaften Vertiefung
I Want / I Want .	D-109	30-60	Ich will / Ich will
Impediments to Communication	D-103		35 Kommunikation mit Hindernissen
In Common	D-104		15 Gemeinsamkeiten
In His Shoes . . .	D-105		35 Wie in fremden Schuhen 1
Inclusion	D-107	60-90	Blinde Gespräche
Injunctions of Childhood and Life .	D-108		30 Prinzipien und Sprüche in Alltag und Kindheit
Journal Writing	D-110		Reflexion-Ruhe zum sich-sortieren-Gedankensammeln Journal
Labels	D-111		30 Etiketten
Let's Go Swimming .	D-112	60-90	Wir gehen schwimmen
Letter to Myself	D-114		30 Reflexion- Ruhe zum sich-sortieren
Life "Bios" .	D-116		60 Wieso macht der das?
Life Beliefs . . .	D-115		20 Thermometer/Aufstellen/Ansichten
Lifelines	D-117		30 Lebenslinien
Listening/I-Statement Combination ..	D-119		120 Aktivens Zuhören / Ich-Botschaften
Magic Carpet	D-123		----
Masks . . .	D-124	60-90	Masken
May I Share Something With You .	D-128		35 Darf ich Dir etwas sagen?
My Potential .	D-130		25 Traumreise- Mein Potential
Parallel Construction	D-131		25 Legohund- Parallele Konstruktion
Perceptions Based Partial Knowledge.	D-132		40 Annahmen, die auf Halbwissen beruhen
Personal Space . . .	D-134		10s. Grundkurs-Handbuch
Picture Perfect .	D-136		30 Perfektes Bild
Picture Sharing . . .	D-137		30 Postkarten-Assoziationen
Power Game .	D-138		35 Macht1 Machtspiele
Power Grab .	D-140		10 Macht2 Papierreißen-Papiermacht
Power Inversion .	D-141		90 -- ins Trainerhandbuch
Principles-Reflective Listen Handout	D-122		40 Handout: Grundsätze des aktiven Zuhörens
Processing Anger .	D-143		30 Umgang mit Wut
Projection . . .	D-145		60 Projektion/ Übertragung
Query Writing ..	D-146		50 Reflexion: Fragen schreiben
Relationship Reflection . . .	D-147		35 Reflexion zu Freundschaft
Sculpting . . .	D-148	60-90	Aufstellung
Speakout .	D-149		60 Wie In fremden Schuhen- sich einsetzen

Symbols of Power . . . D-150	40-60	Macht3 Symbole der Macht
Tangram Dog . . . D-152		-- Legohund
Territory . . . D-154		15 Macht4- Komm auf meine Seite + Linienmacht
The Bag . . . D-14		15 Die Mülltüte
Think and Listen . . . D-155		30 Denke und höre zu
Three Question Interview . . . D-156		30 s. Grundkurs-Handbuch
Three Questions on Oppression . . . D-157		50 Unterdrückung: drei Fragen
Tinkertoy Dog . . . D-158		45 Legohund
Transforming Ourselves . . . D-160		30 Uns selber verändern
Transforming Power Mandala Expr D-162		-- Grundkurshandbuch
Transforming Power Quartets D-163		35 VE - Quartett
Transforming Power Reverse Mandala D-164		30 VE – Das verkehrte Mandala
Values Clarification D-165		60 Wertklärung (BSP JVA)
What's in My Circle D-167		30 Werte- Was ist mir wichtig?
Whispered Affirm.nForgiveness Circle . . . D-171		30 Geflüsterte Bestätigungen
Who Says I Am? D-173		20 Wer sagt, wer ich bin?
You Said / I Said D-174		60 Du sagtest / Ich sage

Liste der Übungen nach Zeit sortiert

Dauer Minute	Liste der Übungen		der Hut...
5	Geführte Meditation: Ich bin ich	35	Anerkennung bekommen
10	Papierkorb	35	Aktives Zuhören
10	s. Grundkurs-Handbuch	35	Auf die Palme bringt mich
10	Macht2 Papierreißen-Papiermacht	35	Konzentrische Kreise
15	Werte verhandeln	35	Konzentrische Kreise als Zuhör-Reflexions-Übung
15	Körperwahrnehmung	35	Märchen-Theater - Perspektivwechsel
15	Brainstorming und Netzdiagramme	35	Von Mensch zu Mensch
15	Wahl eines Themas: Mit einer Runde	35	Kommunikation mit Hindernissen
15	Konsenskurzübungen	35	Wie in fremden Schuhen 1
15	Reflexion angeleitet zu Vergebung	35	Darf ich Dir etwas sagen?
15	Wie fühlst Du Dich, wenn .	35	Macht1 Machtspiele
15	Gemeinsamkeiten	35	Reflexion zu Freundschaft
15	Macht4- Komm auf meine Seite + Linienmacht	40	VE - Quartett
15	Die Mülltüte	40	Ein Bild spricht tausend Worte
20	Brainstorms: Themenvorschläge	40	Selbstbewusstsein
20	Wahl eines Themas: Ziele und Prioritäten	40	Wählen können- mein Durchbruch
20	Thermometer/Aufstellen/Ansichten	40	Wahl eines Themas: Im Konsensverfahren1
20	Wer sagt, wer ich bin?	40	Konsens: Bohnenglas
25	Rolltreppe	40	Begleitete Konfliktklärung- Meditation
25	Traumreise- Mein Potential	40	Die Vergebungsfelder
25	Legohund- Parallele Konstruktion	40	Annahmen, die auf Halbwissen beruhen
25	Die 4 Ohren der Bedürfnisse und Schuld	45	Handout: Grundsätze des aktiven Zuhörens
30	Den Groll pflegen	45	Konsens: Wer hat ein Herz
30	Außerirdische	45	Umgang mit Herabsetzungen
30	Bestandteile einer Entschuldigung	45	Rolltreppen-Variation: Wut
30	Autoaufkleber	45	Umgang mit Kummer
30	Wahlmöglichkeiten	50	Legohund
30	Konsens: Ein perfekter Tag	50	Zuhören in verteilten Rollen
30	Konsens : Bildereinigung	50	Da Vinci - Themenkünstler
30	Konsens: Dreiecke	50	Reflexion: Fragen schreiben
30	Kreuzung	60	Unterdrückung: drei Fragen
30	Beschreibungen	60	Ich nehme mir vor: Mein Weg
30	Die Wut auflösen	60	Empathie
30	Farbpunkte	60	In Berührung kommen
30	Rolltreppen-Variation: Angst	60	Wieso macht der das?
30	Fakten & Gefühle	60	Projektion/ Übertragung
30	Fishbowl- Diskussion	60	Wie In fremden Schuhen- sich einsetzen
30	Die Vergebung	60	Wertklärung (BSP JVA)
30	In fremden Schuhen3	90	Du sagtest / Ich sage
30	Und plötzlich wachsen mir Flügel	90	Konsens: Verändernde Kraft
30	Reflexion angeleitet: Alternativen zur Gewalt	120	-- ins Trainerhandbuch
30	Ich-Botschaften Vertiefung	135	Aktives Zuhören / Ich-Botschaften
30	Prinzipien und Sprüche in Alltag und Kindheit	180	Konfrontation mit Einfühlung
30	Etiketten	11232	Konsens in fünf Übungen
30	Lebenslinien	30-60	Reflexion- Ruhe zum sich-sortieren
30	Perfektes Bild	40-60	Ich will / Ich will
30	Postkarten-Assoziationen	60-180	Macht3 Symbole der Macht
30	Umgang mit Wut	60-90	Wurzeln der Wut
30	Denke und höre zu	60-90	Blinde Gespräche
30	s. Grundkurs-Handbuch	60-90	Wir gehen schwimmen
30	Uns selber verändern	60-90	Masken
30	VE – Das verkehrte Mandala		Aufstellung
30	Werte- Was ist mir wichtig?		Brainstorming
30	Geflüsterte Bestätigungen		Claremont-Dialog
30	Die 5 Schritte zur Bitte		
30	Die vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation		Reflexion-Ruhe zum sich-sortieren-
30	Trennung von Urteil und Bedürfnis: Wenn mir		Gedankensammeln Journal

Übungen sortiert nach Themen

Gemeinschaftsbildung

Adjektiv-Name mit Geste
 Konzentrische Kreise
 Gemeinsamkeiten
 Mein Name ist... und ich möchte... (Teil G- Runden, L&L)
 Drei Fragen Interview (GK)

Unterschiedliche Themen

Brainstorm (div.)
 Wählen können- Durchbruch
 Autoaufkleber
 Konzentrische Kreise
 Konsensübungen
 Kreuzung
 Fakten und Gefühle
 Fishbowl-Diskussion
 In Berührung kommen
 Da Vinci-Themenkünstler
 Geführte Mediation
 Angeleitete Reflexion
 Wie fühlst Du Dich, wenn...
 Blinde Gespräche
 Ruhe zum sich-sortieren...
 Thermometer/Aufstellen
 Wieso macht der das?
 Lebenslinien
 Minieinheiten Teil Teil G-
 Runden, L&L
 Ein Bild spricht tausend Worte
 Postkarten- Assoziationen
 Fragen schreiben
 Denken und hören
 Wertklärung

Wut

Körperwahrnehmung
 Auf die Palme bringt mich
 Umgang mit Herabsetzungen
 Rolltreppe
 Die Wurzeln der Wut
 Umgang mit Kummer
 Ich-Botschaften
 Wie in fremden Schuhen
 Prinzipien und Sprüche...
 Masken
 Mit Wut umgehen
 Projektion / Übertragung
 Aufstellung
 Unterdrückung: Drei Fragen

Power

Selbstbewusstsein
 Konfrontation mit Einfühlung
 Mein Weg: Ich nehme mir vor...
 Farbpunkte
 Prinzipien und Sprüche in...
 Wir gehen schwimmen
 Masken

Macht Papierreißen/ Papiermacht
 Aufstellung
 Macht-Symbole der Macht
 Macht-Komm auf meine Seite
 Unterdrückung: Drei Fragen

Vergebung

Umgang mit Herabsetzungen
 Vergebung
 Vergebungsfelder
 Von einem anderen Standpunkt aus
 ...
 Kummer
 Angeleitete Reflexion: Vergebung
 Wie In fremden Schuhen
 Prinzipien und Sprüche in...
 Unterdrückung: Drei Fragen
 Geflüsterte Bestätigungen

Angst

Außerirdische
 Körperwahrnehmung
 Konzentrische Kreise
 Rolltreppe
 In Berührung kommen

Kommunikation

Anerkennung bekommen
 Aktives Zuhören
 Selbstbewusstsein
 Auf die Palme bringt mich
 Konfrontation mit Einfühlung
 Claremont-Dialog
 Farbpunkte
 Rolltreppe
 Zuhören in verteilten Rollen
 Von einem anderen Standpunkt
 aus...
 Und plötzlich wachsen mir Flügel
 Ich-Botschaften
 Ich will/ ich will
 In den Schuhen des anderen
 Blinde Gespräche
 Prinzipien und Sprüche ...
 Wir gehen schwimmen
 Aktives Zuhören
 Masken
 Darf ich Dir etwas sagen?
 Lego- Parallele Konstruktion
 Legohund
 Du sagtest / ich sage

Beziehungen

Anerkennung bekommen
 Aktives Zuhören
 Selbstbewusstsein
 Auf die Palma bringt mich
 Konfrontation mit Einfühlung
 Und ich nehme mir vor- Mein
 Weg
 Umgang mit Herabsetzungen
 Farbpunkte
 Fakten und Gefühle
 Und plötzlich wachsen mir Flügel
 Umgang mit Kummer
 Von Mensch zu Mensch
 Ich-Botschaften (div)
 Ich will / ich will
 Wie in fremden Schuhen
 Prinzipien und Sprüche in Alltag
 und Kindheit
 Masken
 Annahmen, die auf Halbwissen
 beruhen
 Mein Raum (GK)
 Macht-Papierreißen
 Projektionen / Übertragung
 Aufstellung
 Unterdrückung: Drei Fragen
 Du sagtest/ich sage

Stereotypen

Farbpunkte
 Märchentheater-
 Perspektivwechsel
 Von einem anderen Standpunkt
 aus gesehen
 In Berührung kommen
 Wie in fremden Schuhen
 Etiketten
 Wir gehen Schwimmen
 Masken
 Annahmen, die auf Halbwissen
 beruhen
 Ein Bild spricht tausend Worte
 Macht-Papierreißen ...-
 Projektion/ Übertragung
 Aufstellung
 Unterdrückung: Drei Fragen
 Wer sagt, wer ich bin

Verändernde Kraft

Selbstbewusstsein
Körperwahrnehmung
Konfrontation mit Einfühlung
Und ich nehme mir vor..mein
Weg
Farbpunkte
Und plötzlich wachsen mir Flügel
Umgang mit Kummer
Von Mensch zu Mensch
Ich-Botschaften div
Macht-Papierreissen / -Macht
VE-Übungen (u.a. Quartett)
Uns selber verändern

Konfliktlösung

Aktives Zuhören
Selbstbewusstsein
Auf die Palme bringt mich
Konfrontation mit Einfühlung
Farbpunkte
Rolltreppe
Und plötzlich wachsen mir Flügel
Umgang mit Kummer
Von Mensch zu Mensch
Ich-Botschaften
Wie in fremden Schuhen
Wir gehen schwimmen
Masken
Projektion/ Übertragung
Aufstellung
Macht-Komm auf meine Seite/
Macht-Linienmacht
Unterdrückung: Drei Fragen
Du sagtest/ ich sage

Empathie

Bestandteile einer
Entschuldigung
Empathie
Märchentheater/
Perspektivwechsel
Von einem anderen Standpunkt
aus gesehen
Von Mensch zu Mensch
Wie in fremden Schuhen
Projektion/ Übertragung

Zukunftsplanung

Selbstbewusstsein
Auf die Palme bringt mich
Konfrontation mit Einfühlung
Wahl eines Themas – Ziele und
Prioritäten
Und ich nehme mir vor Mein Weg
Umgang mit Herabsetzungen
Und plötzlich wachsen mir Flügel
Umgang mit Kummer
Von Mensch zu Mensch
Ich- Botschaften
Wie in fremden Schuhen
Traimreise-Mein Potential
Wertklärung

Selbststärkung Anerkennung

bekommen
Selbstbewusstsein
Körperwahrnehmung
Konfrontation mit Einfühlung
Und ich nehme mir vor _Mein Weg
Umgang mit Herabsetzungen
Farbpunkte
Und plötzlich wachsen mir Flügel
Umgang mit Kummer
Geführte Meditation: Ich bin
Von Mensch zu Mensch
Ich-Botschaften
Prinzipien und Sprüche in Alltag
und Kindheit
Lebenslinien
Annahmen, die auf Halbwissen
beruhen
Projektionen/ Übertragung
Unterdrückung: Drei Fragen
Geflüsterte Bestätigung
Wer sagt, wer ich bin

Teil C Verändernde Energie im Aufbaukurs

Der Ansatz der Verändernden Kraft / Energie wurde im Grundkurshandbuch ausführlich beschrieben. Es ist wichtig, den Aufbaukurs auf dieses Element aufzubauen und die unterschiedlichen Ansätze und Zugänge zu verändernder Kraft, die z.B. die TeamerInnen einbringen, mit einzubeziehen. Dies muss nicht durch spezielle Einheiten zu Verändernder Kraft geschehen; es geht um die Fortführung der Haltung, der Idee, des Geistes. Übungen können hierzu beitragen. Es folgen nun einige Beispiele; Ausführliches Grundlagenmaterial zu Verändernder Kraft selbst befindet sich im Grundkursbuch.

In der Vorbereitung:

Erstelle Poster mit einer Beschreibung, Definition der VE und der Elemente des Mandalas, sodass sie anschließend im Kursraum aufgehängt werden können.

Kommentare und Überlegungen zu VE aus früheren Kursen oder Gedanken aus der Vorbereitung heraus könnten ebenso aufgehängt werden.

Vielleicht gibt es auch Photos oder, die –ohne eine Reduktion der VE-Inhalte auf nur ein Thema- einen Bezug herstellen können?

Überlege selber, ob es Geschichten, Erlebnisse gibt, die für Dich erlebte VE verdeutlichen können; diese Beispiele Präsent zu haben kann hilfreich sein.

Während des Kurses:

Es könnte früh im Kursverlauf eine Übung mit dem Focus auf VE gemacht werden. Kurze Gespräche zu VE wären ebenso möglich: (zu zweit)

- Mein Verständnis von VE ist...
- Ich würde VE einem Kind folgendermaßen erklären...
- Die leichteste Idee/Regel um VE anwenden zu können ist für mich..., weil...
- Die schwierigste Idee/Regel um VE anwenden zu könne ist für mich..., weil...

Ebenso könnte nach einem Rollenspiel o.ä. die Frage gestellt werden, was hier geholfen hat, VE wirken zu lassen, und in welche Regel dies fassbar wäre.

Erstellt eigene Regeln oder Hilfreiche Tipps zum Wirken von VE.

Verändernde Kraft: Gewalt und der Ansatz von PAG, Anspracheform (on Violence)

Bevor wir uns auf den Weg machen, Alternativen zu Gewalt zu erkunden, mag es sinnvoll sein, sich einige Aspekte von Gewalt und ihrer Dynamik zu verdeutlichen.

Die meiste Gewalt erscheint uns eher als spontane Reaktion, nicht geplant.

Hierzu möchte ich eine kurze Demonstration machen:

Stellt euch kurz eurem linken und rechten Nachbarn vor.

Nun legt eure rechte Hand eurem rechten Nachbarn auf die linke Schulter.

Das war es schon.

Wie fühlte sich die Hand auf eurer Schulter an? Du hast vielleicht überlegt, wie Du auf die Hand auf Deiner Schulter reagieren sollst; Du hast Dich vielleicht verunsichert oder peinlich berührt gefühlt.

Zwei wesentliche Punkte sind neben anderen grundsätzlich für Deine Empfindung und Reaktion wesentlich:

1. Wie sehr vertraue ich meinem Nachbarn?
2. Wie fühle ich mich selber?

AVP und PAG konzentrieren sich deshalb auf die Entwicklung von Vertrauen und Selbstsicherheit.

Wenn Du Vertrauen zu Deinem Nachbarn entwickelt hast, z.B. in dem Moment in dem ihr euch vorgestellt habt, wirst Du die Hand vermutlich eher als eine Geste der Freundschaft interpretieren statt als eine Bedrohung.

Ebenso trägt Dein eigenes Befinden zu der Reaktion bei; hast Du eine ängstlich Grundstimmung und fühlst Dich ohnmächtig und unsicher, wirst Du vermutlich jede Hand auf Deiner Schulter als Bedrohung erleben. Wir alle können uns von Zeit zu Zeit so kraftlos erleben, und auch die Hand eines guten Freundes auf der Schulter kann (in einem ungünstigen Moment) zu Gewalt beitragen.

PAG unterstützt die Entwicklung von Alternativen aus der Kraftlosigkeit.

Viel Gewalt entspringt aus diesem inneren Gefühl der Kraftlosigkeit. Wir alle brauchen aber das Gefühl von Kraft; so gibt es eine Menge Wege, dieses Gefühl der Kraftlosigkeit loszuwerden (Frage die Gruppe nach unterschiedlichen positiven und negativen Wegen dies zu tun).

Es gibt also auch viele positive Wege. Einige machen sich vielleicht körperlich stark und trainieren mit Gewichten oder machen extrem viel Sport.

Andere lernen vielleicht eher wie eine Gruppe zu leiten ist, sich in Gespräche einzubringen ist, Verantwortung zu tragen ist. Auch PAG-TrainerIn zu werden kann ein Weg sein, dies zu tun. Wiederum andere finden ein Gebiet, mit dem sie sich geistig beschäftigen und beziehen aus diesem Expertentum ihre Kraft.

Negative Wege sind Wege, die auf Kosten anderer Personen oder der eigenen inneren Freiheit gehen; so zum Beispiel das sich Stärken durch das Erniedrigen anderer, Aneignen von Waffen, etc.

Wir beschäftigen uns hier also mit positiven Wegen, zu eigener innerer Kraft zu kommen damit diese in den Momenten der Ohnmacht, Wut oder Stress zur Verfügung steht, und keine negativen Wege beschritten werden müssen. Diese innere Kraft, die jedem zur Verfügung steht und die jeder stärken kann, nennen wir verändernde Kraft. Sie spielt letztlich im Kurs immer wieder eine zentrale Rolle.

Verändernde Kraft – eine Beschreibung

Wie kann VK beschrieben werden?

Im Kern eines jeden Menschen ist ein Juwel ()

Dies ist der wahre Kern jeder Person, die Basis, das Zentrum.

Und wenn das Licht scheint in seiner ganzen Fülle, erstrahlt es aus der Person und erfüllt auch seine Umgebung und andere Menschen herum.

Unglücklicherweise ist dieses Licht in allen Menschen versteckt und überschattet von Ängsten, Unsicherheiten, Schmerz und dem aufgebauten Schutzwällen, mit denen wir uns verteidigen. Vorurteile und Stolz dimmen das Licht.

Bald glauben wir, dass wir die Schatten, Wälle etc. sind, und sehen unseren eigenen Schein nicht mehr unter der Schlacke. Wir glauben nicht mehr, dass wir das Juwel sind.

Aber es ist wichtig, dass wir uns , egal wie viele Schichten Schlacke wir angesammelt haben, erinnern, dass wir selber immer auch der strahlende Juwel selbst sind, der immer leuchtet, auch unter noch so viel Schlacke. Und manchmal sehen wir sein aufblinken. So können die Schichten das Strahlen verbergen, aber erlöschen können sie es nicht.

Verändernde Kraft ist die Kraft, die diese Schlacken und Schichten auflösen kann. Und dies beginnt immer von innen.

Andere können diese Schichten nicht auflösen.

Ich kann diese Schichten mit der eigenen Stärkung , dem Bewusstsein für Verändernde Kraft und eigene Erstarkung auflösen, weil ich sie nicht mehr benötige. Und damit meinen Juwel wieder scheinen lassen und dies Einladung an andere sein lassen, gleiches auch zu versuchen.

Befreie ich meine Seele von den Zwängen und Mauern, -tagtäglich, denn neue Dinge lagern sich tagtäglich ab- so bin ich befreiter, erreiche ich andere mit meiner Ausstrahlung und bekomme positive Energie zurück.

So mit sich selber Verbunden zu sein bedeutet Mensch zu sein. Verändernde Kraft ist die Energie, die uns zeigen kann, wie dies geht.

Verändernde Kraft-eine kurze Beschreibung (short Talk)

Es gibt eine Kraft, die durch uns und zwischen uns wirkt- eine verändernde Kraft- und sie kann destruktive Situationen in konstruktive wandeln. Wir nennen sie Verändernde Kraft. Um offen für diese innere und äußere Energie zu sein, muss unser Ziel unserer Moral entsprechen. Jede/r hat ein inneres Bewusstsein dafür, was richtig oder falsch ist. Überall gibt es Gesetze/Regeln, die wir erkennen können, die zu Harmonie führen können. Verhalten wir uns danach, können wir im zwischenmenschlichen Kontakt auf der ganzen Welt harmonischer Formen erreichen, als wenn wir es nicht tun.

Verändernde Kraft folgt vier Grundannahmen:

1. In jedem Menschen steckt etwas Gutes. Akzeptiere, dass Verhalten und Worte von Menschen manchmal falsch oder gewalttätig sind. Die Menschen selber sind gut. Unterscheide zwischen der Person und ihrem Verhalten. Suche nach diesem Guten, finde es. Judentum, Christentum, Islam, und auch alle anderen Religionen fordern übrigens ebenso dazu auf.
2. Wir nehmen an, dass gewalttätiges Handeln immer nur eine Form des Verhaltens im Konflikt ist; irgendwo in dem Konflikt steckt auch immer eine Alternative hierzu. Manchmal versteckt, manchmal offensichtlich. Menschen mit negativer Grundhaltung machen schlechte Erfahrungen, Menschen mit positiver machen positive-Grundhaltung und Erwartung bilden Fundament des eigenen Verhaltens im Konflikt. Dies ist der Grund, weshalb wir sagen: Erwarte das Beste! Dann kann es leichter geschehen.
3. Um Situationen zu verändern müssen wir bei uns selber beginnen, unseren Annahmen, Haltungen, Verhalten, etc. . Manchmal muss man eine neue Haltung ausprobieren.
4. Gewaltfreie Konfliktbearbeitung ist eine Fähigkeit, die durch Übung wächst und durch das sich-bewusst-machen-wie. Es braucht manchmal Mut, manchmal Risikobereitschaft, ist zumeist aber nicht gefährlicher als Lösungen mit Gewalt, da es die Interessen beider zu berücksichtigen versucht. Finde Gemeinsamkeiten, eine Basis, dann kann es Lösungen geben, von denen beide Gewinn haben.

Gewaltfreiheit heißt aber nicht, immer nachzugeben oder passiv zu sein. Mit Gewalt erlebt zumindest eine/r Gewalt, Verletzung, Enttäuschung und sucht Revanche. Ohne besteht zumindest die Chance, dass dies anders ist. Deshalb ist es gut, zu lernen, seine Interessen angemessen zu vertreten.

Verändernde Kraft – wann kann sie wirken?

- An andere denken und zuhören, wie diese an mich denken
- Sich um die andere Person kümmern
- Denken- an mögliche Ergebnisse meiner Handlungen
- Mich selber kennen- meine Werte, meine Stärken und Schwächen
- Zu mir selber ein gutes Gefühl haben
- Klare Kommunikation- nachdem ich in mich geschaut habe die Wahrheit über meine Sichtweise sagen
- Glaube und Vertrauen, dass Verändernde Kraft wirken wird
- Sicherheit, dass es einen Gewalt(-freieren) Weg gibt
- Die Energie, die hinter meiner moralischen Vorstellung liegt, nutzen
- Interesse , eine Win-Win- Lösung zu finden
- Sich über sich stellen können und eine Situation daraus beobachten

Verändernde Kraft heißt hier die Form des Konfliktes zu verändern, hin zu einer konstruktiven Lösung

Verändernde Kraft – Gespräch mit Hilfe des Mandala

Ziel:

Einführung VE, Eigene Gedanken zur Verändernden Kraft entwickeln

Zeit:

30 Minuten

Material:

Mandala in Teilen, ggf. auf Flipchartpapier

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in die Anzahl der Mandalateile.
2. Gib jeder Gruppe ein Teil des Mandala.
3. Fordere die TeilnehmerInnen nun auf, an ihre bisherigen Erfahrungen mit PAG zu denken und wie sie Konflikte im Kursverlauf gelöst haben (nenne Beispiele)
4. Bitte sie, nun gemeinsam zu diskutieren, wie ihr Mandala- Aspekt helfen kann, Konflikte des Alltags konstruktiv zu lösen und ein friedlicheres Miteinander bewirken kann.
5. Nach 6-10 Minuten treffen sich alle wieder in großen Kreis und berichten über die gesammelten Gedanken
6. Aus diesem Gespräch heraus erkläre nun, warum wir diese Elemente zusammen Verändernde Kraft nennen.

Anmerkung:

Dies Übung setzt voraus, dass schon Einheiten zu Selbstbestätigung, Kommunikation und Kooperation stattgefunden haben, kann mit einer Einleitung durch Erinnerungen an den Grundkurs und vertrauter Gruppenatmosphäre aber auch recht früh durchgeführt werden.

VE- Quartett (erweitertes „Ein Konflikt den ich...“)

Ziel:

Zu bestimmten Fragestellungen die reale Anwendbarkeit von Alternativen zur Gewalt diskutieren und damit Machbarkeit zu klären.

Zeit:

30 – 45 Minuten

Material:

Teile des Mandalas

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in 4er auf. Wenn möglich, teile jeder Gruppe anschließend eine/n TrainerIn zu. Sonst schreibe die 4 Topics auf einzelne Papiere auf, damit Du sie der jeweiligen Gruppe immer dann geben kannst, wenn sie das vorherige Thema beendet haben.
2. Erkläre, dass Du gleich jeder Gruppe ein Mandala geben wirst, das ihnen in der Diskussion zu den Fragen ein Anhaltspunkt sein kann. Anschließend bekommen sie das erste Thema . Einer von ihnen beginnt und beschreibt seine erstes Erlebnis; die anderen betrachten das Mandala und überlegen, was in diesem Fall vielleicht hilfreich sein könnte. Anschließend folgt die zweite Person. Wenn alle in der Kleingruppe fertig sind, bekommen sie die nächste Frage ausgeteilt. Gibt es noch Fragen zum Ablauf?
3. Gib jeder Gruppe ein VE-Mandala oder die Teile davon, sowie die erste Frage. Fragen sind:
 - a. Eine Situation in meinem Leben, in der ich einen Weg ohne Gewalt gefunden habe, ist...
 - b. Was löst bei mir eine gewalttätige Reaktion aus?
 - c. Wie reagiere ich, wenn eine Person sich mir gegenüber gewalttätig zeigt?
 - d. Ist Gewalt auf lange Sicht eine gute Lösung?
4. Wenn alle Fragen bearbeitet wurden, leite die Auswertung ein.

Auswertung:

Kann aus jeder Gruppe jemand einen der gehörten Berichte zusammenfassend beschreiben und die Alternativen zur Gewalt sowie die Bezüge zu VE erklären?

Gab es weitere Tips, die gegeben wurden?

Gibt es Kommentare zu den Tips?

Welche weiteren Fragen wären hilfreich für diese Übung?

VE – Das Verkehrte Mandala

Ziel:

Das Konzept der Verändernden Kraft in Erinnerung zu rufen

Zeit:

30 Minuten

Material:

Ein Mandala aus dem Grundkurs; Ein leeres Flipchartpapier

Ablauf:

1. Hänge das Mandala an der Wand auf .
2. Zeichne ein leeres Mandala und bitte die TeilnehmerInnen, genau die Gegensätze zum Original zu finden . Schreibe diese in das leere Mandala, das dadurch zum „Paradoxen“ Mandala wird und begleite eine Diskussion über diesen Gegensatz und über die VE.

Teil D: Übungen und Techniken

Aufstellung / Polaroid

Ziel:

Diese Übung macht Beziehungen zwischen Menschen deutlich; Gefühle und Rollen können thematisiert werden. Es ist eine Art Schnappschuss, der einen Zugang zum Thema über körperliche Darstellung ermöglicht - und dies aus Sicht verschiedener Akteure. Wichtig ist, sensibel mit auftauchenden Themen umzugehen; Aufstellungen werden auch im therapeutischen Kontext benutzt, hiervon müssen wir uns durch Betrachtungen etwas mehr oberflächlicher Natur abgrenzen! Ein sensibler Einsatz der Methode ist Voraussetzung!! Entscheide vorher, welches Thema, welchen Konflikt o.ä. Du aufstellen lassen willst.

Zeit:

60-90 Minuten

Material:

Ggf. Stühle für die Freiwilligen

Ablauf:

1. Ein freiwilliger ‚Former‘ überlegt sich eine Situation, eine Szene, einen Moment des Lebens den er/sie aufstellen möchte.
2. Nach und nach werden Freiwillige von dem ‚Former‘ aufgestellt und in ihren Gesten, Mimik, Standorten etc. geformt; Es ist auch möglich, sie einen Satz sprechen zu lassen. Dieser entspricht entweder ihrem Charakter oder der Situation.
3. Anschließend stellt sich der ‚Former‘ selber als eine zu wählend Person in das Bild und wählt Ausdruck, ggf. Geste und Satz.
4. Die übrigen TeilnehmerInnen lassen die Szene auf sich wirken, gehen ggf. durch die Szene; dabei können die ‚Geformten‘ ihre Sätze wiederholt sprechen.
5. Sage ‚Einfrieren‘ und führe die einzelnen Personen nach und nach aus der Rolle (ggf wie im Rollenspiel) ; beginne mit dem ‚Former‘.

Auswertung:

- Wie war es in der Position, die Du übernommen hast?
- Wie ging es Dir, als Du..... gehört hast?
- Welche Gemeinsamkeiten verbinden Dich mit der übernommenen Rolle
- Welche Unterschiede gibt es zu Dir?
- Was zeigte dieses Bild für Dich über (Freundschaften, Beziehung,...) ?

Auf die Palme bringt mich

Ziel

Diese Übung hilft uns, uns klarer darüber zu werden, warum manche Situationen uns auf die Palme bringen, so dass wir unsere Gelassenheit verlieren. Wir überlegen, wie wir uns in solchen Situationen selbst beruhigen können und üben das ein.

Zeit

30 - 40 Minuten (Die Übung kann in zwei Teilen durchgeführt werden: die Schritte 1 - 5 zuerst, die Schritte 6 – 7 später.

Material

Poster: „Was mich auf die Palme bringt“

Ablauf

1. Einleitung: „Es gibt Situationen, die uns auf die Palme bringen und die dazu führen, dass wir ausflippen. In Kleingruppen werden wir überlegen, wie es dazu kommen kann.“
2. Teile die Teilnehmenden in 3er-Gruppen ein. Jede Person soll eine Situation beschreiben, die sie auf die Palme bringt. Sie haben als Gruppe insgesamt ungefähr 10 Minuten Zeit dafür.
3. Stelle das Poster vor. Mache die Teilnehmenden darauf aufmerksam, dass die meisten Personen wahrscheinlich eine Situation und ein damit zusammenhängendes Gefühl mitgeteilt haben. Zum Beispiel: „Wenn Leute anfangen, mir zu erzählen, wie toll es war, betrunken zu sein, werde ich wütend.“
4. Es geht nun um die Frage, **warum** ich wütend werde. Wie ist der **Bezug** zwischen der Situation und meiner Wut? Mein eigener Bezugspunkt spielt eine wichtige Rolle: Vielleicht trinke ich selbst nicht gerne viel Alkohol. Außerdem ist mein Bruder Alkoholiker und ich hasse es, wenn er anfängt, seine sogenannten lustigen Erlebnis-Geschichten zu erzählen. Meine alten Erfahrungen werden wieder wach. Unter meiner Wut stecken so auch sicher Verletzung und Angst.
5. In den 3-er Gruppen können die Teilnehmenden nun überlegen, welche Erfahrungen und Gefühle bei ihnen hinter der erzählten Situation stecken. Gib ihnen dafür ca. 10 Minuten Zeit.
6. Im großen Kreis kann nun ein Brainstorming über Möglichkeiten zur Entschärfung des Ärgers folgen. Was kann ich tun, was können andere tun? Zeit: ca. 10 Minuten.
7. Mache anschließend im großen Kreis ein Brainstorming zu Möglichkeiten, sich zu beruhigen und wieder von der Palme runterzukommen. Wenn das „Selbstgespräch“ als Methode nicht genannt wurde, frage, ob von den Teilnehmenden schon jemand Erfahrungen damit gesammelt hat.

Auswertung

- Welche Einsichten wurden gewonnen?
- Können sie die Methode(n) zum „cool bleiben“ bzw. „sich beruhigen“ im wirklichen Leben anwenden?
- Was hat Verändernder Kraft damit zu tun?

Anmerkung

Es ist hilfreich, wenn Teammitglieder mitmachen und beobachten. Diese Übung ist direkt vor oder nach einer Gefühls-Übung besonders nützlich.

Anmerkung im Grundkurs-Handbuch:

Vorsicht jedoch:

Die Übung hat Parallelen zum „Aushalten-lernen-müssen“ in einigen sozialen Trainingskursen! Die Extremform wäre der „Provokationskäfig“, in dem die Teilnehmenden versuchen, einen Weg zu gehen und sich nicht durch die Beschimpfung aller anderen ablenken zu lassen. Hier können die Teilnehmenden sich möglicherweise gegenseitig verletzen. **Der Unterschied zur PAG-Übung soll verdeutlicht werden!**

Bitte um Behauptungen (Sprüche, Sätze usw.), die zu negativem Verhalten führen. Die Teammitglieder können überlegen, ob sie Beispiele nennen wollen oder nicht. Dann bitte um Behauptungen, die zu positivem Verhalten führen.

Mache ein Brainstorming sowohl für die Vorteile von Gewalt, die Nachteile von Gewalt als auch für die Vor- und Nachteile von Gewaltlosigkeit (s. „Gewalt I“ und „Gewalt II“ im Grundkurshandbuch). Diskutiere darüber, warum manche Vorteile auf beiden Listen vorkommen. Warum sollte man sich nicht für Gewaltlosigkeit entscheiden, wenn in einer bestimmten Situation, Gewalt und Gewaltlosigkeit die gleichen Vorteile bringen?

Frage nach, ob es nützlich ist, Gewalt/Gewaltlosigkeit aus dieser Perspektive anzuschauen. Hilft diese Methode, das eigene Verhalten besser zu verstehen? Das Verstehen ist der erste Schritt hin zur Veränderung.

Aktives Zuhören

Ziel

Die Teilnehmenden lernen eine Methode kennen, mit der sie andere dabei unterstützen können, ihre Probleme selbst zu lösen, indem sie zuhören und rückspiegeln, was gesagt wurde und welche Gefühle sie bei der anderen Person wahrgenommen haben.

Zeit

30 - 40 Minuten

Material

Poster: „Zuhören heißt ...“

Ablauf

1. Erkläre entsprechend dem nachfolgenden Schema, was „Aktives Zuhören“ ist und was nicht:

Zuhören bedeutet:

- Fokus: Ein aktiv Zuhörender konzentriert sich ganz auf die andere Person und nicht auf sich selbst.
- Konzentration: Ein aktiv Zuhörender konzentriert sich ganz und gar auf die Worte, Gefühle und Handlungen der anderen Person und nicht auf die eigenen Gedanken.
- Empathie: Ein aktiv Zuhörender versucht sich in die andere Person einzufühlen, versucht „in deren Schuhen“ zu stehen.
- Rückmeldung: Ein aktiv Zuhörender wiederholt das, was er von der anderen Person gehört hat (paraphrasieren), so dass diese weiß, dass gehört und verstanden wurde, was sie erzählt hat.

Was Zuhören nicht bedeutet:

- Nachplappern -
A: „Ich hatte heute einen Unfall, aber zum Glück wurde niemand verletzt.“
B: „Ich höre, dass Du heute einen Autounfall hattest.“
- Einen Rat geben -
A: „Ich hatte heute einen Unfall, aber zum Glück wurde niemand verletzt.“
B: „Hast Du dir die Versicherungsnummer der anderen Person geben lassen?“
oder: „Ich habe einen guten Anwalt.“
- Urteilen -
A: „Ich hatte heute einen Unfall, aber zum Glück wurde niemand verletzt.“
B: „Du solltest wirklich aufpassen, wo Du hintrittst.“
- Ein „Regler“ sein -
A: „Ich hatte heute einen Unfall, aber zum Glück wurde niemand verletzt.“
B: „Ein Freund von mir arbeitet bei „Andis Autowerkstatt“, der wird dir einen guten Preis machen.“
- Meins ist größer als deins -
A: „Ich hatte heute einen Unfall, aber zum Glück wurde niemand verletzt.“
B: „Soll ich dir mal erzählen, wie das war, als mein Auto einen Totalschaden hatte, weil ein unverantwortlicher Teenager ein Stopp-Schild missachtet hat!?“

2. Bilde 3er-Gruppen: ein Sprecher, ein Zuhörer, ein Beobachter.

3. Der Sprecher redet 3 Minuten lang über ein Problem, das ihn beschäftigt.
4. Der Zuhörer übt sich im aktiven Zuhören und wiederholt das Gehörte. Der Beobachter kann Vorschläge machen und Hilfe anbieten, wenn ihm das sinnvoll erscheint.
5. Lass die Rollen in der Kleingruppe wechseln, so dass jeder eine Chance zum Erzählen und aktiv Zuhören bekommt.

Auswertung

- Wie ging es euch dabei, dass euch jemand aktiv zugehört hat?
- War es schwer oder leicht, der Zuhörer zu sein?
- Konntet ihr eure eigenen Urteile (Gedanken, Meinungen) zurückhalten und euch ganz auf das Problem eures Gegenübers konzentrieren?
- Wie kann diese Übung helfen, eine Alternative zur Gewalt zu finden?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft helfen beim aktiven Zuhören?

Anerkennung bekommen

*„Suche beim Anderen nach dem, was danach trachtet, sich selbst und anderen Gutes zu tun.“
(Leitgedanke zur Verändernden Kraft.)*

Ziel

Verbesserung des Selbstwerts und Gemeinschaftsbildung.

Zeit

30 - 40 Minuten

Material

Ablauf

Einführung:

„Wir alle brauchen ab und an Streicheleinheiten und Anerkennung. Diese sind wichtig für die Bildung eines Selbstwertgefühls und von Vertrauen. Manchmal erhalten wir im Alltag ganz überraschend Anerkennung für etwas, was wir getan haben - dann fühlen wir uns großartig. Aber sehr häufig erhalten wir keine Anerkennung für Dinge, die uns sehr wichtig sind. Und manchmal erhalten wir Anerkennung für etwas, was uns überhaupt nicht wichtig erscheint. Die Übung, die wir gleich machen werden, bietet uns eine Chance zu wählen, was wirklich wichtig für uns ist und dafür Anerkennung zu erhalten. Möglicherweise wird es euch nicht leicht fallen, eine Wahl zu treffen.“

1. Bitte jetzt die Teilnehmenden, an etwas über sich selbst zu denken, bei dem sie sich wirklich gut fühlen, für das sie gerne Anerkennung hätten. Lass sie ein paar Minuten lang in Stille darüber nachdenken.
2. Erlaube nun jeder Person in der Gruppe, sich jemanden auszuwählen, der oder die ihr Anerkennung gibt. Die gewählte Person kann als sich selbst sprechen oder eine andere Rolle einnehmen (z.B. Vater, Mutter, Ehefrau), die Person eben, die für diejenige Person, die die Anerkennung bekommt, wichtig ist.

Person A erzählt in 2 - 3 Minuten, für welche Eigenschaft oder Leistung sie gerne Anerkennung hätte. Person B hört aufmerksam zu und spiegelt Person A zurück, was sie gesagt hat. Wenn B möchte, kann sie das auch ausweiten. Hierbei kann sie „zwischen den Zeilen lesen“ oder Informationen einfließen lassen, die sie von A weiß. Person A kann und soll prüfen, ob alles gesagt wurde oder ob noch etwas fehlt.

3. Zwei aus dem Trainingsteam demonstrieren den Teilnehmenden vorab den Ablauf.
4. Anschließend sollen alle aus der Gruppe nach demselben Muster Anerkennung bekommen.

Anmerkung

Obwohl diese Übung extrem einfach zu sein scheint, hat sie große Kraft und Tiefe. Daher wird sie am besten erst zu einem Zeitpunkt eingesetzt, wenn die Teilnehmenden einander schon kennen. Man kann die Übung gut einsetzen in nahen Freundschaftsbeziehungen und in Familienbeziehungen (sog. Primärbeziehungen).

Die Übung hilft ebenso gut als Intervention, wenn in einer Primärbeziehung Schwierigkeiten aufgetreten sind. Vielleicht handelt es sich dabei um ein Problem des Selbstwerts und nicht um ein Problem in der zwischenmenschlichen Beziehung.

Auswertung

- Welchen Effekt hat Selbstwert auf die Fähigkeit einer Person, einen Konflikt ohne Anwendung von Gewalt zu lösen?
- Welche der Leitgedanken zur Verändernden Kraft helfen, Selbstwert aufzubauen, sei es der eigene oder der einer anderen Person?

Annahmen, die auf Halbwissen beruhen

Ziel

Zeigen, wie Urteile, die auf Teil- oder Halbwissen über eine Person beruhen, zu Fehlern führen können. Die Faktoren herausfinden, die diese Urteile beeinflussen.

Zeit

40 Minuten

Material

Flipchartpapier, ein Set mit Fakten über eine Person, Filzstifte in verschiedenen Farben, Schreibpapier, Stifte für die Gruppen.

1. Erstelle eine Liste mit 15-20 Fakten aus dem Leben einer Person. Es ist am besten, wenn diese Person ein Trainer oder eine Trainerin ist, der/die bereit ist, sich „beurteilen“ zu lassen aufgrund von teilweisen und negativ klingenden Fakten. Alternativ kann eine berühmte Person genommen werden.
Teile die Liste auf vier Sets auf. Schau dir als Hilfe für die Formulierungen das Beispiel mit Jesus an. Denk daran, dass die Fakten, die in ein Set kommen, „gewichtet“ sein sollten: einige der Fakten sollten darauf hinweisen, dass die Person vertrauenswürdig ist, einige Fakten sollten Gewöhnlichkeit implizieren und einige sollten die Person als instabil und unzuverlässig charakterisieren. Verteile die Sets jeweils auf einem eigenen Blatt und schreibe darüber „Charakter A“, „Charakter B“ usw. Du solltest so viele Fakten-Sets haben wie Gruppen von Teilnehmenden (normalerweise vier).
2. Ein Blatt Papier und einen Bleistift für jede Kleingruppe. Die Blätter sollten verschiedene Farben haben, die Du später bei der graphischen Darstellung wieder aufgreifst (eine rote Gruppe, eine blaue Gruppe usw.).
3. Eine vorbereitete Tabelle auf einem Flipchartpapier mit einer Skala von 1 bis 10 (auf der linken vertikalen Linie) und den vier (oder wie viel auch immer) Buchstaben der Charakter-Sets (A, B, C, D, ...) auf der unteren horizontalen Linie.

10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	A	B	C	D

Ablauf

1. Bilde vier Gruppen. Teile jeder Gruppe eine Farbe zu und gib jeder Gruppe das entsprechende Blatt und einen Stift.
2. Erkläre den Zweck der Übung so, dass nicht daraus hervorgeht, dass es sich bei allen Sets um ein und dieselbe Person handelt:
„In dieser Übung werden wir untersuchen, wie wir Urteile und Entscheidungen über andere Menschen fällen. Je nachdem, wie unser persönlicher Hintergrund aussieht und welche Erfahrungen wir gemacht haben, werden manche Fakten wichtiger sein als andere, wenn wir andere Menschen beurteilen. Jede Kleingruppe erhält ein Set mit Fakten über

eine reale Person. Ihr sollt die Vertrauenswürdigkeit dieser Person einschätzen, basierend auf den Fakten, die ihr über diese Person erfahrt. Wenn ihr fertig seid, bekommt ihr ein nächstes Set und verfährt genauso.“

3. Wenn die Blätter der Kleingruppe keine verschiedenen Farben haben, soll der Berichterstatter das Papier mit der entsprechenden Gruppenfarbe kennzeichnen.
4. Für jedes Set soll der Berichterstatter den Buchstaben des jeweiligen Charakters aufschreiben (Charakter A, Charakter B, etc.), so dass klar ist, auf welches Set bzw. welchen Charakter die Gruppe sich bezieht.
5. Erkläre der Gruppe den Ablauf: „Beginnt damit, dass ein Mitglied eurer Kleingruppe die Liste mit den Fakten laut vorliest. Dann überlegt sich zunächst jeder für sich, welchen Rang er der Person geben würde (1 = vertrauenswürdig bis 10 = unzuverlässig). Dann teilt euch in der Gruppe eure Punktvergabe mit und kommt zu einer gemeinsamen Einschätzung oder bildet den Durchschnittswert aus allen Bewertungen. Der Berichterstatter schreibt die Einzelwerte und den Gruppenwert für das jeweilige Set auf.“
6. Wenn es keine Fragen mehr gibt, verteile die Sets und lass die Gruppen beginnen. Wiederhole den Vorgang so oft, bis alle Gruppen alle vier (oder wie viel auch immer) Sets hatten.
7. Sammle die Blätter der Gruppen ein und übertrage ihre Ergebnisse für jeden Charakter auf die Tabelle (jeweils in der Gruppenfarbe), verbinde die einzelnen Punkte der Gruppe miteinander.

Auswertung

- Wähle einen Charakter, der sehr unterschiedliche Werte von den Gruppen bekommen hat. Lese die dazugehörige Liste mit den Fakten laut vor und frage die Mitglieder der Gruppe, die dem Charakter einen hohen Wert zugeordnet hatten, welche Fakten insbesondere zu der Wertung beigetragen haben. Dann frage die Mitglieder der Gruppe, die dem Charakter einen niedrigen Wert gegeben haben.
- Frage, ob es in einer Gruppe sehr unterschiedliche Bewertungen zu einem Charakter gegeben hat. Lese die dazugehörige Liste nochmals vor und frage, welche Fakten für jedes Gruppenmitglied ausschlaggebend für die Bewertung waren.
- Teile den Teilnehmenden mit, dass alle Charakteristika zu einer Person gehören und sage, um welche Person es sich handelt.

Zurück im Plenum rege eine Diskussion darüber an, wie die Übung mit dem wirklichen Leben zusammenhängt:

- Welche Faktoren beeinflussen uns dabei, wie wir andere Menschen einschätzen (Familie, Geschlechtszugehörigkeit, Erfahrungen aus der Kindheit, Gruppe der Gleichaltrigen, Kultur)?
- Hat jemand eine Aussage in der Übung positiv bewertet, obwohl ein anderer aus der Gruppe dieselbe Aussage als negativ angesehen hat?
- Wir haben die Fakten absichtlich so formuliert, dass ein bestimmter Eindruck entstehen musste. Woher kommt es, dass dieselben Worte oder Aussagen auf manche Menschen positiv, auf andere negativ wirken?
- Auf welche Art und Weise kann die negative Etikettierung einer Person dazu führen, dass sie sich machtlos und unfähig fühlt?

Anmerkung

Jesus sollte nur als Vorlage für die Trainerinnen und Trainer benutzt werden, damit sie ein Beispiel für die Entwicklung der Charakteristika einer Person haben. Manche Teilnehmenden könnten die Verwendung einer religiöse Figur in der Übung als beleidigend empfinden.

war ein einflussreicher Lehrer - führte sein Geschäft erfolgreich - machte viele Reisen - liebte Kinder - kümmerte sich wenig um weltliche Besitztümer - hatte keine Angst, gegen das Establishment anzutreten - hatte kommunistische Tendenzen - hatte Probleme mit seinen Eltern - war mit einer Prostituierten befreundet - gab gerne Ratschläge - hat sich für die Rechte von Frauen eingesetzt - ist mit Fischern rumgehangen - war für seine Zauberkunststücke bekannt - hat ein Geschäft demoliert, mit dem er nicht einverstanden war - war der Zeremonienmeister einer Parade

Trainerinnen und Trainer haben folgende Charakterisierungen vorgeschlagen, die bestimmte Annahmen voraussetzen, wenn die so beschriebene Person beurteilt wird:

- hat den Präsidenten getroffen (Präsident von was?)
- war schon mal im Gefängnis und ist wieder rausgekommen (als Trainer)
- brachte Drogen über die mexikanische Grenze (verschreibungspflichtige Medikamente)
- hängt mit bekannten Verbrechern rum (PAG-Trainer)
- hat sich einer Straftat schuldig gemacht (ziviler Ungehorsam)
- ist fünfmal in drei Jahren umgezogen (Wohnung, Schlafsaal, Studentenwohnheim?)

Autoaufkleber

Ziel

Hilfreich, um Einsicht in jedwedes Thema zu bekommen und zu vermitteln. Das hier vorgestellte Beispiel bezieht sich auf Verändernde Kraft. Die Übung ermöglicht, sich auf ein Thema zu konzentrieren, zu kooperieren, etwas gemeinsam zu entwickeln und gemeinsam zu lachen. Es ist eine Bestätigungsübung.

Zeit

30 Minuten

Material

Eine Kopie der „Leitgedanken zur Verändernden Kraft“ oder der „Kennzeichen von Verändernder Kraft“ (s. Teil C) für jede Person, Karteikarten und Stifte.

Ablauf

Bitte die Teilnehmenden, die Leitgedanken oder die Kennzeichen einen Moment zu studieren und diejenigen auszuwählen, die sie besonders ansprechen. Anschließend sollen sie sich einen Partner suchen und sich gemeinsam auf eine Aussage einigen, die sie beide anspricht. Von dieser sollen sie einen Autoaufkleber anfertigen. Wenn alle fertig sind, sollen sie in der Gruppe herumgehen und sich ihre Aufkleber gegenseitig zeigen.

Beispiele für Aufkleber, die in vergangenen Kursen erstellt wurden:

- Streben nach deinem wahren Selbst. Denke nach, bevor Du handelst.
- Liebe deine Feinde: Das hält dich fit.
- Wir setzen unseren Gegner außer Gefecht, mit dem linken Haken „Verständnis“ und dem rechten Querschläger „Geduld“.
- Verwandle Feinde in Freunde durch (Mit)Teilen.

Variation

Fordere die Teilnehmenden auf, Autoaufkleber zum Thema des Kurses anzufertigen. Dies ist eine gute Möglichkeit in der dritten oder vierten Einheit des Kurses, die Teilnehmenden ihre Gefühle bezüglich des Themas ausdrücken zu lassen.

Anmerkung

Diese Übung kann auch eingesetzt werden, um das Konzept der Verändernden Kraft zu wiederholen.

Außerirdische

Ziel

Ein tieferes Verständnis bekommen von einem Thema. Erkennen, wie unsere kulturellen Grundannahmen unser Verstehen beeinflussen.

Zeit

30 Minuten

Material

Papier und Stifte

Ablauf

1. Erkläre, dass die Gruppe jetzt eine Übung machen wird, die ihr ein tieferes Verständnis des Themas geben wird. (Im folgenden Beispiel ist „Ärger“ das Thema, die Übung kann aber auch auf andere Themen angewendet werden: Macht, Vergebung, Vorurteile, Angst, Selbstwert etc.).
2. Erzähle die folgende Geschichte: „Es ist ein sehr windiger Tag, der Wind heult um das Gebäude. Der Wind bringt ein Raumschiff aus einer anderen Galaxie herein. Ein paar Außerirdische sind aus dem Raumschiff ausgestiegen und befinden sich jetzt hier bei uns im Raum. In der Galaxie, aus der sie kommen, gibt es so etwas wie „Ärger“ nicht. Die Aufgabe der Gruppe ist es jetzt, den Außerirdischen detailliert zu erklären, was „Ärger“ ist, so dass sie dieses Phänomen verstehen können.“
3. Teile die Teilnehmenden in 3 oder 4 Gruppen auf. In jeder Gruppe ist ein Trainer oder eine Trainerin der bzw. die Außerirdische. Die Teilnehmenden versuchen nun, dem Außerirdischen zu erklären, was „Ärger“ auf der Erde für die Menschen bedeutet.
4. Die Außerirdischen machen sich Notizen. Nach etwa 10 Minuten berichten sich die Außerirdischen gegenseitig, was sie in Erfahrung gebracht haben.

Auswertung

- Gibt es Beschreibungen und Erklärungen, die in jeder Gruppe auftauchen? (evtl. auf Flipchart festhalten)
- Gab es vor allem negative Beschreibungen von „Ärger“ oder wurden auch positive Seiten genannt?
- Woher kommen unsere Ideen von „Ärger“?

Alle an Bord

Ziel

Die Teilnehmenden sollen lernen, auf das Wesentliche, das in einem Gespräch gesagt wird, zu hören. Sie sollen lernen, „unter die Oberfläche“ zu hören.

Zeit

30 - 45 Minuten

Material

Für jede Kleingruppe ein Stück Papier, auf dem das Wort „Fahrschein“ steht.

Ablauf

1. Bilde Kleingruppen von 4 - 5 Personen.
2. Gib einem Mitglied in jeder Gruppe einen Fahrschein.
3. Die Person, die den Fahrschein hat, soll nun den anderen von einem schönen Erlebnis aus ihrer Kindheit erzählen.
4. Die Person zu ihrer Rechten soll anschließend versuchen, das „Wesentliche“ der Geschichte wiederzugeben. Dabei soll sie sich mehr auf die Gefühle und die Bedeutung der Geschichte für den Erzähler konzentrieren und nicht nur die „Fakten“ wiedergeben.
5. Wenn der Erzähler mit dem Wiedergegebenen zufrieden ist, sagt er: „Alle an Bord“ und gibt den Fahrschein weiter zu seinem rechten Nachbarn. Nun erzählt dieser eine Geschichte aus seiner Kindheit.
6. Wenn derjenige, der die Geschichte erzählt hat, meint, dass das Wesentliche noch nicht benannt worden ist, soll die nächste Person im Kreis versuchen, dieses Wesentliche zu benennen. Die Übung wird weitergeführt, bis alle im Kreis eine Geschichte erzählt haben und die anderen Mitglieder der Kleingruppe das Wesentliche der jeweiligen Geschichte verstanden haben.

Auswertung

Bei der Auswertung in der Gesamtgruppe können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie hast Du dich gefühlt, wenn die anderen in deiner Gruppe das Wesentliche deiner Geschichte verstanden hatten?
- Hattest Du das Gefühl, dass die anderen Mitglieder deiner Gruppe „alle an Bord“ waren und deine Geschichte verstanden haben?
- Fiel es dir schwer, das Wesentliche in einer Geschichte von einem anderen wiederzugeben?
- Findest Du jetzt, dass Du auf einer „tieferen Ebene“ zuhören kannst?

Beschreibungen/ Definitionen

Ziel

Die TeilnehmerInnen zu stärken, ihre Aufmerksamkeit auf Vergebung, Selbstachtung, Selbstwert zu richten und Entscheidungsfähigkeit zu verbessern

Zeit

30 Minuten

Material

Papier und Stifte

Ablauf:

- Teile Papier und Stifte aus. Erkläre, dass nun jede/r die eigene Definition der Begriffe Vergebung, Selbstachtung, Selbstwert, Opfer, Wahl schreiben wird. (Es kann hilfreich sein, diese Worte auf Flipchart zu schreiben).
- In 3-4ergruppen stellen alle ihre Definition von Vergebung vor. Anschliessend wird über Unterschied und Gemeinsamkeit der Beschreibung, sowie Sicht des Begriffes kurz besprochen; Zeitvorgabe ist ca 2 Minuten, dann wendet sich die Gruppe dem Begriff Selbstachtung zu, anschließend Selbstwert.
- Bitte die Gruppe, nun über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der drei Begriffe zu sprechen- wie hängen sie zusammen? Hierfür gib wiederum ca 2-4 Minuten.
- Bitte sie nun, mit ihrer Beschreibung des Begriffes Opfer und anschliessend Wahl fortzufahren.
- Anschließend diskutiert die Kleingruppe Vor- und Nachteile, ein Opfer zu sein.
- Nun werden die Vor- und Nachteile diskutiert, die das Eine-Wahl-haben mit sich bringt.
- Auswertung in der Großgruppe als Fortsetzung

Auswertung

Gibt es Unterschiede in der Betrachtung der Begriffe für Dich zwischen Anfang der Übung und jetzt?

Was bedeutet dir am meisten an Vergebung, Selbstachtung, Selbstwert?

Wie ist das mit Deiner eigenen Empfindlichkeit bzgl Vergebung, Selbstachtung, Selbstwert, das Dir hilft nicht mit Gewalt zu reagieren, insbesondere wenn Du Dich nicht respektiert fühlst?

Wie hat die Fähigkeit, eine Wahl zu haben, mit der VE zu tun?

Bestandteile einer Entschuldigung

Ziel

Ein Gefühl für das Wesentliche bei einer Entschuldigung bekommen.

Zeit

30 Minuten

Material

Stifte, Papier, Briefumschläge, Kopien des Handzettels „Bestandteile einer Entschuldigung“.

Ablauf

1. Bitte die Teilnehmenden, den Namen einer Person aufzuschreiben, bei der sie sich gerne entschuldigen würden. Das Papier sollen sie anschließend in ihre Tasche stecken. Sie können später überlegen, ob sie den Namen mitteilen wollen oder nicht.
2. Verteile die Handzettel und lasse die Punkte reihum vorlesen. Diskutiere anschließend mit der Gruppe die Bestandteile von und die Schritte hin zu einer aufrichtigen Entschuldigung. Eine Entschuldigung wird dann notwendig, wenn einem die Beziehung zu einer anderen Person wichtig ist. Wir entschuldigen uns bei jemandem, wenn wir eine Beziehung zu einem Menschen, einer Gruppe oder sogar einer ganzen Nation „reparieren“ oder wieder aufnehmen wollen.

Ein paar Beispiele aus dem wirklichen Leben mögen das veranschaulichen:

- Ein US-Präsident entschuldigte sich für sein Verhalten gegenüber einer Praktikantin des Weißen Hauses. Hat er der Bevölkerung der USA die Wahrheit erzählt? Hat er seine Fehler bereut? Hat seine Entschuldigung deutlich gemacht, dass er sein Verhalten wirklich bedauert und sich ändern will?
 - Ein US-Senator gab folgende Entschuldigung, nachdem er beschuldigt worden war, mindestens ein Dutzend Frauen sexuell belästigt zu haben: „Ich entschuldige mich für das Vergehen, das mir unterstellt wird.“ Verdeutlicht diese „Entschuldigung“, was er getan hat, was ihm nun leid tut? Zeigt sie, dass er die Verantwortung für sein Verhalten übernimmt? Zeigt sie Einsicht in die Verletzungen, die er Untergebenen angetan hat?
 - Der frühere Berater in Sachen Terrorismus-Bekämpfung Richard A. Clarke sagte vor einer Kommission aus, die mögliche Fehler des Geheimdienstes vor den Anschlägen von Terroristen auf das World Trade Center und das Pentagon untersuchte. Ein Zeuge nach dem anderen hatte sich in Ausflüchte gerettet oder jedwede Verantwortung abgestritten. Richard Clarke drehte den Kommissionsmitgliedern den Rücken zu und sah die Zuschauer an, unter denen sich viele Opfer der Tragödie des 11. September befanden. Er schaute ihnen in die Augen und sagte: „Ich habe Sie im Stich gelassen! Wir alle haben Sie im Stich gelassen!“ Und dann legte er dar, in welcher Hinsicht der Geheimdienst seiner Meinung nach versagt hatte und welche Schritte in Zukunft unternommen werden sollten. War er aufrichtig? Zeigte seine Entschuldigung, dass er die Verantwortung für seine Handlungen übernahm?
3. Bilde 3er-Gruppen und bitte die Teilnehmenden, einen Entschuldigungsbrief zu schreiben an die Person, die sie auf ihrem Papier aufgeschrieben haben. Die Mitglieder einer Gruppe können sich gegenseitig ihre Briefe zeigen oder die anderen um Hilfe bitten, wenn sie möchten.

Auswertung

- War diese Übung schwierig?
- War diese Übung hilfreich?
- Wie fühlst Du dich jetzt nach der Übung?
- Was hat das mit Verändernder Kraft zu tun?

Anmerkung

Diese Übung eignet sich sehr gut im Anschluss an „Groll pflegen“.

Handout: Bestandteile einer Entschuldigung

Einige Elemente einer aufrichtigen Entschuldigung:

- **Übernahme von Verantwortung**
Die Person, die etwas falsch gemacht hat und sich entschuldigen möchte, muss in ihrer Entschuldigung klar machen, dass sie die Verantwortung für ihren Fehler übernimmt. Dies ist das Bemühen darum, das Verhältnis zwischen dem Angreifer und dem Angegriffenen wieder in eine Balance zu bringen. Wenn Du als Entschuldigung zum Beispiel sagst: „Es tut mir leid, dass Du dich über das, was ich gesagt habe, ärgerst“, dann übernimmst Du keine Verantwortung für das, was Du gesagt hast, sondern Du gibst der anderen Person die Schuld, dass sie sich ärgert oder verletzt fühlt.
- **Die Entschuldigung muss konkret sein.**
Die Entschuldigung muss den Fehler, der bei einer anderen Person die Verletzung bewirkt hat, genau benennen und darf nicht allgemein bleiben. Das bedeutet mehr als zu sagen: „Was ich getan habe tut mir leid.“
- **Die Entschuldigung beinhaltet auch, zu sagen, wie die andere Person verletzt wurde.**
Die Entschuldigung soll zeigen, dass Du die Gefühle der anderen Person verstehst. Zum Beispiel: „Ich verstehe, dass Du wirklich in Sorge warst, dass mir etwas zugestoßen sein könnte, als ich eine Stunde zu spät zum Essen gekommen bin.“
- **Die Entschuldigung kann Bedauern und Schuldgefühle beinhalten.**
Die Entschuldigung sollte dein Bedauern erkennen lassen. Eine wirkliche Entschuldigung beinhaltet Schmerz, Leid und eine Gewissensprüfung. Sie kann auch ausdrücken, dass Du weißt, dass dein Fehler eure Beziehung in Gefahr gebracht hat, dass dir die Beziehung aber wichtig ist.
- **Die Entschuldigung muss deinen Willen zur Veränderung deines Verhaltens beinhalten.**
Dies verdeutlicht der anderen Person, dass der Fehler nicht wieder vorkommen soll bzw. wird. Manchmal ist eine Entschädigung wichtig. Um das herauszufinden, könntest Du zum Beispiel sagen: „Sag mir bitte, ob ich irgendetwas tun kann, um meinen Fehler wieder gut zu machen.“ Wenn Du etwas kaputt gemacht hast, kannst Du z.B. anbieten, es zu ersetzen, wenn das möglich ist.
- **Wenn die Verletzung oder Beleidigung in der Öffentlichkeit stattgefunden hat, dann muss auch die Entschuldigung in der Öffentlichkeit ausgesprochen werden.**
Es ist nicht fair, eine andere Person vor anderen zu beleidigen, sich aber im privaten Rahmen zu entschuldigen.

Am wichtigsten bei einer Entschuldigung ist, das eigene Ego außen vor zu lassen und die andere Person mit Respekt zu behandeln. Eine aufrichtige Entschuldigung erfordert Ehrlichkeit. Sie ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche.

Begleitete Konfliktlösung – Schlichtung

Ziel

Eine erste Erfahrung zu dem Verfahren der Schlichtung, Schlichtung entwickeln

Zeit

40 Minuten

Material

Flipchartpapier und Stifte

Ablauf

Gib eine kurze Einführung zu Schlichtung:

Schlichtung ist ein Prozess, bei dem zwei Konfliktparteien in ihrer Streitlösungssuche Durch eine neutrale dritte Person unterstützt werden. Es unterscheidet sich von einer Schlichtung mit Schlichtspruch oder Urteil dadurch, dass die beiden Konfliktparteien ihre Lösung finden. Das Verfahren ist umfangreich zu erlernen, aber diese Übung gibt einen Einblick. (Hinweis Tammo: Es ist gut, wenn Du selber etwas mehr über Mediation weißt, bevor Du darüber mehr erzählst und Bezüge herstellst)

Lies folgende Regeln laut vor und hänge sie gut sichtbar an die Wand:

Der Schlichter wird

1. Seine Rolle und das Verfahren am Anfang erklären und dann von beiden Beteiligten ihre Zustimmung zu folgenden Regeln einholen
 - a. Jede Person bekommt die Chance zu sprechen
 - b. Die andere Person versucht, zuzuhören
 - c. Beide Parteien könne eine Unterbrechung wünschen
2. Fragen stellen zur Beleuchtung des Problems und seiner Hintergründe; Gefühle, Erfahrungen, Bedürfnisse herausarbeiten
3. Nach weiteren Ideen zum Vorgehen fragen und Übereinstimmungen suchen
4. Neutral bleiben.

Bilde 3er-Gruppen und erkläre:

Zwei übernehmen die Rolle von Streitenden und der Dritte wird die Rolle des Schlichtenden übernehmen.

Gib ein Szenario:

Der/die SchlichterIn solle eine Streit zwischen einem Schwimm-Star und einem Schwimmcoach Schlichten. Der Schwimmer ist –trotz Ermahnungen- immer wieder zu Trainings zu spät gekommen, manchmal auch gar nicht. Der Coach hat ihn deshalb aus dem Team geworfen. Nun kommt ein Wettkampf, bei dem es für das Team wichtig wäre, dass der Star mitschwimmt, wenn gewonnen werden soll. Das weiß der Schwimmer auch. Dem Coach ist das nicht so wichtig, und als ehrenamtlicher Coach hat er keine Sorge vor einer Kündigung bei einer Niederlage im Wettkampf.

Alternatives Setting:

Der/die SchlichterIn vermittelt in einem Streit zwischen zwei Partnern:

Sie möchte das Fenster in der nacht geöffnet haben, denn sie möchte nicht so verbrauchte Luft zum Schlafen haben, und sie kann bei zu viel Wärme nicht schlafen. Ihm ist es bei offenem Fenster zu laut und er mag die nächtliche Kälte nicht.

Einigung über Rollenverteilung

Beginne die Schlichtung in den Kleingruppen

Gib so viel Zeit wie nötig—vermutlich 20 Minuten

Auswertung

Wie ging es den einzelnen in ihrer Rolle?

Wie war es für den Schlichter- was war leicht, schwer,...

Konnte der Schlichter die Neutralität wahren und eine win-win-Lösung begleiten?

Brainstorming

Das Brainstorming ist eine grundlegende und unentbehrliche Technik in all unseren Kursen. Es hat verschiedene Zielsetzungen: alle Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre Ideen zu einem Thema beizutragen, es werden so viele Ideen wie möglich gesammelt und die Teilnehmenden angeregt, ihre Ideen zu erweitern und auf den Ideen anderer aufzubauen. Für die Trainerinnen und Trainer bietet das Brainstorming eine gute Möglichkeit, (neue) Ideen einzuführen.

Was hier vorgestellt wird, ist eine allgemeine Beschreibung der Brainstorm-Technik. Wie intensiv die Einführung in das Brainstorming ist, hängt davon ab, wie vertraut die jeweilige Gruppe mit dieser Technik schon ist. Die Teilnehmenden von Aufbaukursen haben in der Regel das Brainstorming schon im Grundkurs kennen gelernt, daher reicht es aus, kurz an die Regeln zu erinnern. Die folgende Einführung in das Brainstorming ist für Teilnehmende gedacht, die mit der Technik noch keine Erfahrung haben. (Diese Einführung kann auch in Grundkursen verwendet werden.)

Beschreibe den Prozess

Jeder soll seine Ideen zu einem bestimmten Thema in den Raum „werfen“ (z.B. zu Gewalt / Gewaltlosigkeit, geeignete Szenen für ein Rollenspiel oder was auch immer). Diese Ideen oder Gedanken werden aufgeschrieben, ohne Zensur oder Wertung, egal ob andere Teilnehmende damit übereinstimmen oder nicht. Wenn jemand mit einer Idee nicht einverstanden ist, kann diese Person ihre gegenteilige Idee ebenfalls nennen, beide Ideen werden auf das Flipchartpapier geschrieben, ohne Kommentar.

Den Brainstorm starten

Manchmal ist es hilfreich, wenn zwei Trainer beim Brainstorming zusammenarbeiten, wobei der eine die Ideen aufschreibt und der andere die Ideen „hervorlockt“. (Anmerkung der Übersetzerin: Allerdings kann diese Arbeitsteilung auch dazu führen, dass der Schreiber mit dem Schreiben gar nicht hinterherkommt. Am besten probiert ihr aus, was euch besser gefällt.) Der Schreiber sollte versuchen, die Ideen in Stichworten aufzuschreiben und so lange zu schreiben, bis alle Ideen festgehalten wurden.

Wichtig

Die Teammitglieder können und sollen ebenfalls ihre Ideen einbringen. Ein wichtiger Teil der Übung ist es, sicherzustellen, dass alle wesentlichen Ideen und Aspekte zu einem Thema aufgelistet werden. Wenn diese nicht von der Gruppe kommen, müssen die Teammitglieder sie einbringen. Bei einem Brainstorm zur Frage „Was ist Gewalt?“ sollten zum Beispiel institutionelle, psychische und gesellschaftliche Gewalt genannt werden.

Die Ergebnisse eines Brainstorms können vom anleitenden Trainer zusammengefasst und anschließend von der Gruppe diskutiert werden. Bei der Zusammenfassung sollte der Trainer auf eventuelle Gegensätze eingehen und etwas darüber sagen, was uns bei PAG wichtig erscheint.

Manchmal werden Brainstorms eingesetzt als ein erster Schritt, um eine Entscheidung zu treffen.

Material

Mindestens ein großes Blatt Papier und Filzstifte.

Zeit

Für die meisten Brainstorms werden ca. 30 Minuten benötigt. Gib jedem die Möglichkeit, einen Beitrag zu leisten, aber ziehe den Brainstorm nicht in die Länge.

Brainstorming und Netzdiagramme

Ziel

Netzdiagramme können zur Erklärung verschiedener Themen genutzt werden. Damit kann die Vielfalt von Faktoren und Einflüssen dargestellt werden, die Teile eines bestimmten Problems sind bzw. Auswirkungen auf ein Problem haben.

Zeit

15 - 20 Minuten

Material

Ein großes Blatt Papier und Filzstifte in verschiedenen Farben.

Ablauf

1. Male einen Kreis in die Mitte des Blattes und schreibe da hinein das Problem oder das Thema, das bearbeitet werden soll (z.B. Kommunikationsproblem).
2. Lade die Teilnehmenden ein, alles auszusprechen, was ihrer Meinung zu dem Problem beiträgt (zum Beispiel Angst, Rassismus, Vorurteile, Hintergedanken, institutionelle Verzerrung der Wahrheit). Schreibe alle Beiträge um den inneren Kreis herum auf.
3. Dann fordere die Gruppe auf, Vorschläge zu machen, welche Faktoren in Beziehung zueinander stehen und mit einer Linie verbunden werden sollten (zum Beispiel Rassismus und Vorurteile). Jeder Faktor kann mit irgendeinem anderen auf dem Blatt verbunden werden. Am Ende wird ein Spinnennetz entstanden sein.
4. Anschließend kann (muss nicht) ein weiterer Übungsschritt eingebaut werden: Fordere die Teilnehmenden auf, ein eigenes Netzdiagramm zu entwickeln zu einem Problem, das sie selbst betrifft. Dies kann jeder zu seinem eigenen Nutzen anfertigen, er muss es später den anderen nicht zeigen, wenn er das nicht möchte. Gib den Teilnehmenden etwas Zeit, um ihr persönliches Netzdiagramm anzufertigen.
5. Die Diagramme könnten anschließend als Ausgangspunkt dienen für die Übung „Ziel-Wunsch-Problemlösung“.

Brainstorms: Themenvorschläge mit Durchführungshinweisen

Brainstorm: Wie der Gewalt vorgebeugt oder wie sie vermindert werden kann

Nach dem Brainstorming zu „Was ist Gewalt?“ ist dies eine Möglichkeit, nach Wegen zu schauen, wie Gewalt verringert werden kann.

Brainstorm: Wie unsere Gesellschaft Gewalt lehrt oder begünstigt

Nach dem Brainstorming zu „Was ist Gewalt?“, ist dies eine Möglichkeit, zu untersuchen, was und wie unsere jeweilige Kultur zur Gewalt beiträgt.

Brainstorm: Was ich bei mir gerne ändern würde

1. Nach den Brainstorms zu „Was ist Gewalt?“ und „Was ist Gewaltlosigkeit?“ können die Teilnehmenden vorschlagen, wozu sie im weiteren Kurs gerne arbeiten möchten bezüglich der Frage, was sie in ihrem Leben gerne ändern würden.
2. Bitte die Teilnehmenden, auf dem Blatt zur Gewalt diejenigen Aspekte einzukreisen, die sie bei sich selbst gerne ändern würden und auf dem Blatt zur Gewaltlosigkeit die Aspekte einzukreisen, die sie bei sich selbst gerne bestärken möchten. Es ist wichtig, diesen Abschnitt der Übung in Ruhe und in einer meditativen Atmosphäre durchzuführen.

Brainstorm: Formen der Angst

Fordere die Teilnehmenden im Anschluss an diesen Brainstorm auf, Aspekte von „angeborene Angst“ und „erlernter Angst“ einzukreisen.

Brainstorm: Kreative Lösungen

Ziel

Die vielfältigen Möglichkeiten für Lösungen in einer Konfliktsituation erkunden. Die Kreativität der gesamten Gruppe aktivieren, wenn in einem Rollenspiel ein Spieler in einer bestimmten Situation blockiert ist oder feststeckt.

Ablauf

1. Der Trainer liest ein Szenario wie zum Beispiel das folgende vor:

Du bist aus dem Gefängnis entlassen worden und zum ersten Mal auf Besuch bei der Familie deiner Freundin. Anwesend sind deine Freundin, ihr Vater, ihre Mutter, ein Onkel und eine Tante. Der Vater führt dich in das Wohnzimmer und stellt dich den anderen vor mit den Worten: „Ich möchte euch gerne den Freund meiner Tochter vorstellen, dies ist Fred, der Knastbruder.“ Was antwortest Du?

oder

Du bist bei einem Vorstellungsgespräch. Die Anforderungen des Arbeitsplatzes wurden bereits vorgestellt und besprochen. Du hast dargestellt, wie Du den Anforderungen gerecht wirst. Tatsächlich bist Du in mancher Hinsicht überqualifiziert. Der Arbeitgeber scheint dich zu mögen und bereit zu sein, dir den Job zu geben. Dann fällt ihm auf, dass Du im Gefängnis warst. Er macht einen

Rückzieher und sagt: „Ich will erst noch mit ein paar anderen Kandidaten sprechen, bevor ich meine Entscheidung fälle.“ Was antwortest Du?

2. Hänge mehrere Bögen Papier auf und mache ein Brainstorming zu kreativen Antwortmöglichkeiten. In der Regel werden viele kreative und humorvolle Lösungen vorgeschlagen. Der Gruppe wird dieser Brainstorm Spaß machen. Diskutiere kurz, welche Vorschläge wahrscheinlich die größten Erfolgchancen haben werden.

Brainstorm: Gewalt / Gewaltlosigkeit

Ziel

Den Teilnehmenden zu helfen, sowohl ihre Gewaltmuster zu identifizieren, die für sie ein Problem darstellen und an dem sie unbedingt etwas tun müssen, als auch an den Mustern von Gewaltlosigkeit zu arbeiten, die sie sich aneignen möchten.

Ablauf

1. Mache zuerst den Brainstorm zu: Was ist Gewalt?
2. Verteile Filzstifte, möglichst in verschiedenen Farben. Jeder Teilnehmer soll die drei Gründe für Gewalt einkreisen, zu denen er seiner Meinung nach am meisten arbeiten sollte. Diese drei und evtl. weitere Punkte soll sich jeder auch selbst auf Papier oder Karte aufschreiben.
3. Als Nächstes mache den Brainstorm zu: Was ist Gewaltlosigkeit?
4. Jeder Teilnehmer soll drei Gründe für Gewaltlosigkeit einkreisen, zu denen er seiner Meinung nach am meisten arbeiten sollte. Auch hierzu soll er sich eine eigene Liste anlegen.
5. Frage nach Anmerkungen zur Übung.

Anmerkung

Wenn viele dieselben Punkte eingekreist haben, nutze diese als eine Liste für Themen späterer Einheiten.

Brainstorm: Was ist ein Mann

Ziel

Am Anfang eines Kurses anregen, darüber nachzudenken, wie sich unsere Einstellungen verändern, je nach Geschehnissen, die sich in unserem Leben ereignen oder dem Einfluss von Menschen, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen.

Ablauf

Schreibe auf drei große Blätter Papier die folgenden Titel:

- Als ich ein Kind war, dachte ich, ein Mann zu sein bedeutet ...
- Jetzt als Erwachsener denke ich, ein Mann zu sein bedeutet ...
- Geschehnisse/Menschen, die die Veränderung bewirkten

Mögliche alternative Fragen:

- Was ist ein Mann?

- Welcher Typ von Mann sollte dein Sohn sein?
- Welchen Typ von Mann sollte deine Tochter, Schwester, Mutter oder eine gute Freundin heiraten?

Wenn möglich, hänge die Blätter so auf, dass die Teilnehmenden zunächst nur das erste Blatt sehen können. Wenn das voll ist, hänge es an die Seite und mache das Brainstorming zum nächsten Blatt. Am Ende hänge alle drei Blätter in eine Reihe.

Auswertung

Lade die Teilnehmenden dazu ein, zu irgendeinem Punkt auf einem der Blätter, der ihnen wichtig ist oder den sie erklären möchten, etwas zu sagen. Teile der Gruppe mit, dass die Blätter den Kurs über hängen bleiben und Ergänzungen gerne eingetragen werden können.

Brainstorm: Was in einem Wort steckt

Ziel

Die Teilnehmenden nachdenken lassen über die Bedeutung der Sprache in der Kommunikation. Dieser Brainstorm kann als Einleitung in die Wiederholung von Ich-Botschaften eingesetzt werden.

Jeder Teilnehmer sollte den Handzettel „Leitgedanken zur Verändernden Kraft“ haben.

Material

Jeweils ein Flipchartpapier für die nachfolgenden Paare:

„brauchen“ versus „wollen“, „selbstbewusst“ versus „aggressiv“, „Recht“ versus „Macht“, „Selbstachtung“ versus „Ego“, „Ich brauche ...“ versus „Ich will ...“, „Ich bin selbstbewusst, wenn ...“ versus „Ich bin aggressiv, wenn ...“, „Ich habe das Recht zu ...“ versus „Ich habe die Macht zu ...“, „Meine Selbstachtung veranlasst mich, ... zu tun“ versus „Mein Ego veranlasst mich, ... zu tun“.

Ablauf:

1. Gib folgende Einleitung zum Brainstorm:
„Unsere Sprache beruht auf unseren Erfahrungen; die Erfahrung, die Generationen unserer Vorfahren, unsere jeweilige Kultur, unser jeweiliges Geschlecht und vieles andere geformt haben. Worte können für unterschiedliche Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. So kann ein Wort, das für eine Person etwas Positives bedeutet, für eine andere einen negativen Beigeschmack haben. Es ist besonders wichtig, dass wir ein gemeinsames Verständnis einiger Wortpaare haben, die wir in Konfliktsituationen benutzen. Die Worte in jedem dieser Paare bedeuten NICHT dasselbe. Wir wollen jetzt versuchen, uns die jeweiligen Unterschiede deutlich zu machen. Diese Wortpaare sind (wir werden sie aufhängen, so dass ihr auf sie zeigen könnt): ...“
2. Hänge nun die Blätter auf.

Anmerkungen:

- a) Bei diesem Brainstorming soll diskutiert werden. Du hast bereits erklärt, dass die Worte in jedem Wortpaar NICHT dasselbe bedeuten. Insofern sind nicht alle Antworten richtig und der anleitende Trainer sollte vorbereitet sein, weiterführende Fragen zu stellen, um die Teilnehmenden zum Hinterfragen und Analysieren anzuregen. Die anderen Teammitglieder sollten darauf vorbereitet sein, Beispiele einzubringen („Ich brauche Liebe“ versus „Ich möchte, dass Du mich liebst“), keine

Definitionen oder Erklärungen. Du versuchst, die Teilnehmenden selbst Definitionen finden zu lassen, durch Veranschaulichungen, nicht durch Vorträge.

- b) Es ist wichtig, die Worte nebeneinander und in der oben aufgeführten Reihenfolge aufzuschreiben: Das „positive“ Wort steht bei jedem Paar an erster Stelle. Sie sind in dem Sinne positiv, dass Du eher bereit bist, an der Lösung eines Konflikts zu arbeiten, wenn deine Haltung auf der Basis von Bedürfnissen, Selbstbewusstsein, sich für die eigenen Rechte einsetzen und Selbstachtung beruht, als wenn deine Haltung auf den Begriffen in der zweiten Spalte beruht. Allerdings kann es einfacher sein aufzuzählen, wozu wir die Macht haben als wozu wir das Recht haben. Füge die Antworten einfach in die richtigen Spalten ein, z.B.: Ich habe die Macht zu töten, aber habe ich das Recht dazu?
- c) Eine Möglichkeit, die Teilnehmenden auf die richtige Spur zu bringen, ist, sie nach den Grundbedürfnissen in unserem Leben zu fragen (Luft, Wasser, Essen, ein Dach über dem Kopf, Kleidung). Dann gib ein Beispiel: „Ich brauche Luft und Wasser ... ich will auf Dauerurlaub auf Teneriffa sein.“

Auswertung:

- Welche Verbindung besteht zwischen diesen Worten? (zeige auf „wollen“, „Macht“, „aggressiv“ und „Ego“) Und welche Verbindung besteht zwischen diesen Worten? (zeige auf „Bedürfnis“, „Recht“, „selbstbewusst“ und „Selbstachtung“).
- Wenn wir mit einer Person kommunizieren, mit der wir einen Konflikt haben, wie könnte es uns helfen, auf dieser Basis (zeige auf „Bedürfnis“, „Recht“, „selbstbewusst“ und „Selbstachtung“) zu reden als auf dieser Basis (zeige auf „wollen“, „Macht“, „aggressiv“ und „Ego“)?
- Welche der Leitgedanken zur Verändernden Kraft beziehen sich darauf, dass wir vom Standpunkt unserer Bedürfnisse, Rechte, unseres Selbstbewusstseins und unserer Selbstachtung aus handeln sollten?

Brainstorm: Gewaltausbruch

(Variation von „Was ist Gewalt“)

Ziel

Verstehen, wie der Aufbau von „Druck“ zu Gewalt führen kann. Darüber nachdenken, wie man „Druck“ ablassen kann.

Zeit

20 - 30 Minuten

Material

Große Blätter und Stifte.

Ablauf

1. Male die Umrisse eines Vulkans auf, mit einer Magmakammer im Innern, der Krateröffnung und der herausfliegenden Lava. Mache die Zeichnung groß genug, so dass Du im Vulkan und im Magmaherd schreiben kannst.
2. Gib eine kurze Erklärung, wann es zu einem Vulkanausbruch kommt: wenn der Druck in den Magmakammern im Innern eines Vulkans zu hoch wird.
3. Mache ein Brainstorming zu „Was ist Gewalt?“ und schreibe die Antworten in die herausfliegende Lava.
4. Mache ein Brainstorming zu „Wurzeln von Gewalt“ und schreibe die Antworten in die Magmakammer.
5. Mache ein Brainstorming zu „Was ist Gewaltfreiheit?“ und schreibe die Antworten in das Vulkaninnere.

Auswertung:

- Was sind die Ähnlichkeiten zwischen einem aktiven Vulkan und einer Person, die sich gewalttätig verhält? (Ein Druckaufbau führt zu gewalttätigen Eruptionen.)
- Was sind die Ähnlichkeiten zwischen einem inaktiven Vulkan und einer Person, die sich gewaltfrei verhält? (Die Nutzung eines „Druckausgleichs“ zum Abbau von Druck kann einen Ausbruch vorbeugen.)

Anmerkung:

Verwende unterschiedlich farbige Stifte für die Zeichnung, so wird die visuelle Wirkung des Bildes stärker. Verwende zum Beispiel blau für Gewaltfreiheit, schwarz für die Wurzeln von Gewalt und rot für Gewalt.

Blinde Gespräche

Ziel:

Gemeinschaftsbildung, Präsenz, Auf andere Menschen zugehen als üblich

Zeit:

60-90 Minuten, je nach Teilnehmerzahl

Material:

-

Ablauf:

1. Bitte die TeilnehmerInnen, die Stühle wegzustellen.
2. Erkläre, dass in dieser Übung ein Sinn, den wir sonst stark benutzen – der Sehsinn- ausgeschaltet wird und damit andere deren Funktion übernehmen. Sie werden gleich gebeten, die Augen zu schließen (Manchen helfen Augenbinden oder auch den einen Arm verschränkt vor der Brust, den anderen leicht nach vorne zum Tasten). Dann gehen sie im Raum tastend umher und auf Dein Zeichen hin suchen sie sich stumm einen Partner. Du gibst ihnen dann eine Frage, zu der sie sich kurz unterhalten, anschließend einmal kurz die Augen öffnen, sich beim Partner bedanken und die Augen wieder schließen. Dann suchen sie sich blind tastend einen neuen Partner.
3. Wenn keiner Fragen hat, geht es los. Dann stelle entsprechend die Fragen:
 - a. Was hindert mich daran, ‚richtig‘, ganz hier zu sein? Gibt es Dinge, die mir im Kopf herumspuken, übriggebliebene Gefühle, Gedanken, Annahmen, Probleme?
 - b. Wie reagiere ich normalerweise in einer neuen Gruppe- Was sind meine Annahmen, Gefühle, Gedanken wie verhalte ich mich dann?
 - c. Was mag ich an mir? Was nicht?
 - d. Etwas, das ich getan habe und das sich auch heute noch gut anfühlt...
4. Danach suchen sich alle mit offenen Augen jemanden, mit dem sie dann ihre Erkenntnisse, Beobachtungen besprechen- Dafür gibt es 3 Minuten
5. Anschließend setzen sich alle in den Kreis und stellen ihren Partner und seine Einsichten vor.

Auswertung:

Wie war es zu jemand unbekanntem zu sprechen, den Du nicht sehen konntest?

Gab es irgendwelche Überraschungen beim Öffnen der Augen?

Gab es Änderungen von Annahmen, die Du über Leute hattest? Neue Gedanken? Andere Gefühle?

War es für Dich leichter oder schwerer, Dich blind auf Dein Gegenüber zu konzentrieren?

War die Nähe unterschiedlich?

Anmerkung: Es ist in einem vertiefenden Aufbaukurs auch möglich die Fragen bzgl. des im Workshop Erlebten zu stellen.

Claremont-Dialog

Ziel

Eine Methode, um sich auf eine tiefere Art und Weise kennen zu lernen. Ein Weg, ernsthafte Themen tiefgehend zu diskutieren oder einen Konflikt in der Gruppe zu lösen. Diese Methode gibt jedem Mitglied der Gruppe die Möglichkeit, sich zu äußern und sich von den Beiträgen der anderen berühren zu lassen.

Zeit

Soviel es braucht, damit jeder gehört werden kann.

Material

Ablauf

1. Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Stelle eine Frage und bitte um Stille, damit jeder darüber nachdenken kann. Anschließend hat jeder die Möglichkeit zu sprechen, manchmal mit Zeitvorgabe (vielleicht 3 bis 5 Minuten pro Person), manchmal ohne. Die Teilnehmenden können entweder der Reihe nach sprechen oder dann, wenn sie sich dazu bereit fühlen.
2. Wenn die Äußerungen abklingen, frage, ob diejenigen, die eventuell noch nichts gesagt haben, noch etwas sagen möchten. Es besteht jedoch kein Zwang etwas zu sagen. Die Teilnehmenden können schweigen, wenn sie dies wünschen. Nach jedem Redebeitrag sollte es einen kurzen Moment der Stille geben.
3. Nachdem jeder die Möglichkeit zu sprechen hatte, kannst Du die Dinge in der dir sinnvoll erscheinenden Richtung weiterführen. Während des Dialogs wird niemand für seinen Beitrag angegriffen oder herabgesetzt.

Einsatzmöglichkeiten für den Claremont-Dialog:

1. Sich gegenseitig kennen lernen. Überlege dir vorab hierfür eine passende Frage. Es kann eine Frage sein, für die die Teilnehmenden etwas in die Tiefe gehen müssen, zum Beispiel: „Wie war dein Leben, als Du sieben Jahre alt warst?“. Die anschließende Frage sollte einen Bezug zum Wochenende und zur eigenen Teilnahme am Kurs haben.
2. Mit einem ernsthaften Problem, das im Kurs aufgetaucht ist, umgehen. Bitte um Ruhe. Fordere die Teilnehmenden nach einer kurzen Pause auf, sich ihrer augenblicklichen Gefühle bewusst zu werden und sich darüber klar zu werden, was wichtig für sie ist in Bezug auf den vorhandenen Konflikt. Bitte anschließend jeden Teilnehmer, dazu etwas zu sagen. Danach ist es wahrscheinlich möglich, eine fruchtbare Lösung für die weitere Richtung des Kurses zu finden.
3. „Material“ für das Schwerpunktthema bekommen. Wenn das gewählte Thema zum Beispiel „Ärger“ ist, kann der Dialog zur Frage „Wie in meiner Herkunftsfamilie mit Ärger umgegangen wurde“ durchgeführt werden.

Da-Vinci-Themenkünstler

Der Gruppe einen kreativen Prozess ermöglichen, in dem kooperiert wird und eine Gruppenentscheidung erlebt wird

Zeit:

45 –60 Minuten

Material:

Stifte, Kreide, Geschenkpapier, Kreppband, Packpapier, Zeitschriften, ...

Ablauf:

1. Bilde 4 Gruppen
2. Erkläre die Aufgabe: Jede Gruppe soll mit dem Material z einem gewählten Thema (diese können vorgegeben sein, wie z.B. Kraft, Liebe, Mut,) ein Gebilde oder Bild erstellen- die Darstellung kann dabei abstrakt oder konkret sein. Aufgabe ist dabei nicht die Schönheit der Arbeit, sondern die kooperative Arbeit
3. Teile das Material aus und gib ca 20-30 Minuten Zeit
4. Anschließend werden die Werke in der großen Gruppe betrachtet

Auswertung:

- Wie werden Entscheidungen in der Gruppe getroffen?
- Hat jemand mehr oder weniger Einfluss gehabt?
- Gab es Kooperation, Verbündung, Ausgrenzung?

Darf ich Dir etwas sagen?

Ziel:

Sich bewusst werden über angrenzende Themen in der Kommunikation; Unterschiede in der Perspektive, die nicht völlig verständlich sind , trotzdem akzeptieren zu lernen; Gewaltfreie Kommunikation in einer unbequemen Situation

Zeit:

30 – 45 Minuten

Material:

Tennisbälle, Wurf-Tiere (für ca ein Drittel der Gruppe)

Ablauf:

1. Erkläre: In der Übung gibt es kein Gespräch, nur 3 Sätze werden gesagt:
 - a. Darf ich Dir etwas sagen?
 - b. Ja, danke.
 - c. Nein, danke.
2. Zu Beginn liegen die Bälle etc. zu Füßen einiger TeilnehmerInnen. Jeder Ball /jedes Tier repräsentiert ein Geschenk oder eine Last, die jemandem mitgeteilt werden kann. Dies ist für jeden unterschiedlich. Und es kann auch wechseln, wofür es steht. Dies entscheidet jeder in dem Moment, wo der andere hiermit auf ihn zukommt und überlegt sich dann die entsprechende Antwort. Es spricht aber keiner, was der Ball gerade für ihn bedeutet, sondern es bleibt bei den drei Sätzen. Auf jeden Fall ist der Gegenstand immer etwas, was der andere Mitteilen muss oder möchte.

3. Teile die Bälle aus an ca ein Drittel der Gruppe, maximal die Hälfte der TeilnehmerInnen.
4. Die ersten dürfen nun den Ball greifen und gehen auf jemanden zu, überlegen sich wofür der Ball gerade für sie steht und fragen "Darf ich dir etwas sagen?" und wenn der Empfänger zu dem, was er sich bzgl Bedeutung überlegt hat, Ja sagen kann sagt er „Ja, Danke“ und übergibt den Ball. Aber sie dürfen den Ball nicht mehr mit den Händen anfassen; von nun an werden nur noch Ellbogen, Kinn, gebraucht. TrainerInnen helfen bei den herunterfallenden Bällen.
5. Führe die Übung durch, bis möglichst alle dran waren.

Anmerkung: diese Übung ist besser, je weniger vorher über das Ziel gesprochen wird!

Auswertung:

Diese Übung kann starke Gefühle auslösen; gib genug Zeit, um die Übung gründlich auszuwerten.

Themen, die auch aufkommen können, sind z.B.

- Abgrenzungsthemen,
 - Intimität/Sexualität,
 - Mann/Frau-Interaktion
-
- Fühltest Du Dich während der Übung sicher/ Unsicher?
 - Hat sich jemand entschieden, auch eine Übergabe abzulehnen?
 - Fühlte sich jemand verpflichtet, etwas anzunehmen?
 - Fühlte sich jemand verpflichtet, jemandem etwas zu geben
 - Wenn jemand das Gefühl hatte, keine Wahl zum Empfangen zu haben- wie fühlte sich das an?
 - Wie war es , von jemandem ein „Nein, Danke“ zu bekommen?
 - Was gab es für Dinge die Du geteilt hast- wechselte das zwischenzeitlich?
 - Abgesehen von dem physischen Übergeben- wie war es mit den Themen, die Du Dir gewählt hast?

Die 4 Ohren der Bedürfnisse und Schuld

Vier Möglichkeiten auf eine negative Aussage zu reagieren.

Ziel:

Verständnis dafür wecken, dass jeder für seine eigenen Gefühle verantwortlich ist.

Zeit:

30 Minuten

Material:

4 Karten mit den Aufschriften „Schuld ich“ „Schuld Du“ „Bedürfnis ich“ „Bedürfnis Du“

Ablauf:

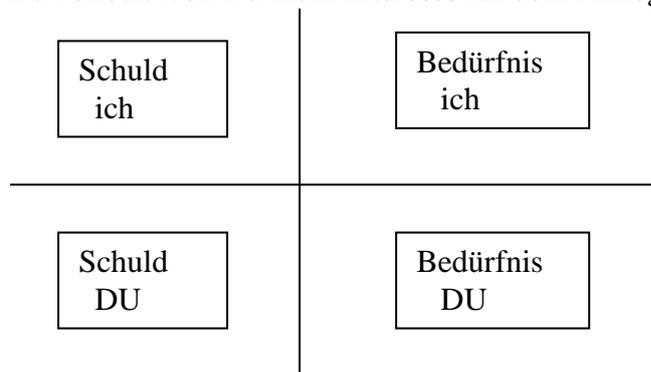
1. Erkläre einleitend: „Es kommt auf uns selber an, welche Gefühle eine Aussage in uns weckt. Wir können auf die gleiche Aussage auf vier verschiedene Weisen reagieren – es kommt auf unser eigenes Denken an. Daraus resultieren dann unsere Gefühle. Zum Beispiel kann man auf die Aussage: „Du bist schreckliche egoistisch!“ folgendermaßen reagieren:

Schuld:

- a. Mir selbst die Schuld geben („Oh, ich hätte sensibler sein sollen“)
- b. Dem Anderen die Schuld geben („Im Gegenteil, Du bist der Egoistische“)

Bedürfnis:

- c. Meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
(Wenn ich das höre fühle ich mich verletzt, weil ich mich echt bemühe dich zu verstehen. Ich möchte, dass Du das anerkennst)
- d. Gefühle und Bedürfnisse des Anderen wahrnehmen.
(Bist Du verletzt weil Du mehr Interesse für dein Anliegen brauchst?)



2. Bitte die TeilnehmerInnen: Schreibe einen Vorwurf auf ein Kärtchen, der dir irgendwann einmal gemacht wurde und der dich sehr aufgeregt hat. (Z.B. Du bist ein totaler Versager). Sammle die Kärtchen mit den Vorwürfen der TeilnehmerInnen ein.
3. Mache ein Beispiel mit den auf den Boden gelegten Karten vor: Sage den Beispielvorwurf, stelle Dich auf eine Bodenkarte und reagiere auf den Vorwurf - entsprechend dem jeweiligen Ohr.
4. Bilde Kleingruppen mit 4 Personen und einem Trainer. Sollte ein Teilnehmer fehlen, übernimmt der/die TrainerIn eine Rolle. Gibt es 5 Teilnehmer, übernimmt ein/e TeilnehmerIn die Rolle des Vorlesers des Vorwurfs.; Die Teilnehmer stellen sich in einen 4er-Kreis, jeder hat vor sich auf dem Boden eine Bodenkarte von einem Ohr (Ich Schuld, Du Schuld, Ich Bedürfnis, Du Bedürfnis).

5. Mische die eingesammelten Vorwürfe und teile sie entsprechend der Anzahl von Personen in den Kleingruppen wieder aus. Einer liest nun einen Vorwurf vor. Die anderen reagieren im Sinne ihrer Rolle darauf. Die Anderen helfen ggf. dabei.
6. Danach wird ein neuer Vorwurf vorgelesen. Jeder übernimmt eine neue Rolle, bis jeder jede Rolle hatte und alle Vorwürfe behandelt wurden.

Auswertung:

Jeder hat einen Vorwurf eingebracht und verschiedene Reaktionsmöglichkeiten erlebt, wie der Vorwurf gehört werden kann. Wie geht es euch damit?

Die 5 Schritte zur Bitte

Ziel:

Formulierungen für eine Bitte zu finden, sodass sie gehört werden kann
Mgl als Anschlussübung an „Wenn mir der Hut hochgeht“

Zeit:

60 Minuten

Material:

5 Bodenkarten (Auslöser, Urteil, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)

Ablauf:

1. Erkläre einleitend: Wenn ich von jemandem etwas möchte, wie kann ich die Bitte so formulieren, dass sie gehört wird? Oftmals wollte jemand eigentlich eine Bitte äußern, sie wurde vom Gegenüber aber als Forderung gehört. Eine Bitte ist aber etwas anderes! Erst wenn ich über meine (und seine) Bedürfnisse nachgedacht habe, wird es mir leichter fallen eine Bitte zu formulieren, die gehört und auch ehr angenommen werden kann.
Beispiele:
 - a. *Sage was Du möchtest, statt was Du nicht möchtest.* Vorher: Lass nicht immer deine Sachen so rumliegen. nachher: Bitte räum all deine schmutzigen Sachen in den Wäschekorb.
 - b. *Beschreibe ein konkretes, beobachtbares Verhalten, statt vage und abstrakt zu sein.* Vorher: Versteh mich doch!!! nachher: Kannst Du mir bitte sagen was Du verstanden hast?
 - c. *Nenne ein konkretes Verhalten, statt zu beschreiben was die andere Person sein soll oder fühlen soll.* Vorher: Entspann dich erst mal. nachher: Was kann ich tun, damit Du dich entspannen kannst?
 - d. *Achte darauf, dass der Erfolg der Bitte jetzt und hier überprüfbar ist.* Vorher: Versprich mir, dass sich deine Leistungen in Mathe verbessern. nachher: Ich möchte jetzt mit dir darüber sprechen, wie sich deine Leistungen in Mathe verbessern können. Was kannst Du tun, wie kann ich dir helfen?
2. Lege die 5 Bodenkarten aus. Stelle dich auf jede Karte, erkläre sie und gib für jede ein Beispiel. Betone, dass es sehr wichtig ist, dass sich jeder in der Übung wirklich auf die Karten draufstellt.
3. Wenn vorher die Übung ‚Wenn mir der Hut hochgeht...‘ gemacht wurde, fordere die TeilnehmerInnen auf, auch diese Beispiele ggf. mit einzubeziehen; Nachdem dabei zunächst 4 Schritte (Auslöser, Urteil, Bedürfnis, Gefühl) gegangen wurden, geht es hier am Ende im 5. Schritt darum eine Bitte zu formulieren.
4. Bilde Kleingruppen mit je 3-5 Teilnehmern und je einem Trainer. Jeder schildert noch einmal kurz die Situation, die ihn geärgert hat und geht dann Schritt für Schritt auf den Bodenkarten. Die Anderen helfen bei der Formulierung und schicken ihn u.U. auch vor oder zurück, wenn er etwas äußert, das ehr auf eine andere Karte passt.
5. Bei der Bitte kommt es darauf an eine wirkliche Bitte – und keine Forderung – zu stellen. Möglicherweise ist ein Perspektivwechsel hilfreich (Trainer stellt sich auf die Karte und äußert die Bitte zum Teilnehmer).

Auswertung:

Wie war das für Euch? War es schwer eine Bitte zu formulieren?

Handout: 5 Schritte zur Bitte:

(vgl. Holler)

Kriterien für Bitten, die zum Handeln motivieren

Sagen Sie, was Sie möchten, statt was Sie nicht möchten:

Vorher: „Bitte machen Sie nicht so lange Mittagspause.“

Nachher: „Ich möchte Sie bitten, um 13 Uhr wieder im Büro zu sein, o.k.?"

Beschreiben Sie in Ihrer Bitte konkretes, beobachtbares Verhalten, statt vage und abstrakt zu bleiben:

Vorher: „Verstehe mich doch!“

Nachher: „Kannst Du mir bitte sagen, was Du verstanden hast?“

Vorher: „Ich möchte, dass Sie sich mehr bemühen.“

Nachher: „Bitte geben Sie mir jetzt Ihre Zusage, dass Sie bis Mittwoch einen Plan machen, was Sie welche Abschnitte im Projekt fertig stellen, einverstanden?“

Benennen Sie konkretes Verhalten, statt zu beschreiben, was die andere Person sein soll oder fühlen soll:

Vorher: „Sei bitte rücksichtsvoll.“

Nachher: „Kannst Du bitte an die Tür klopfen, bevor Du in mein Büro kommst?“

Vorher: „Entspann dich erst mal.“

Nachher: „Was kann ich tun, damit Du dich hier entspannen kannst?“

Achten Sie darauf, dass der Erfolg Ihrer Bitte jetzt und hier überprüfbar ist:

Vorher: „Versprich mir, dass sich deine Leistungen in Mathe bis zum nächsten Zeugnis verbessern.“

Nachher: „Ich möchte jetzt mit dir darüber sprechen, wie ich dich unterstützen kann, damit Du in Mathe eine Note besser wirst. Passt das für dich?“

Die vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation

(nach M. Rosenberg's GFK)

Wenn ich sehe (höre), dass Du Bewertung	Hier nennen wir ohne Interpretation oder was wir wahrnehmen und beziehen uns darauf.
fühle ich mich	Die Beschreibung dessen, was ich fühle, ohne direkte oder indirekte Schuldzuweisung oder Ursachenvermutung.
weil ich brauche.....	Eine Formulierung des Bedürfnisses, das durch die Handlung oder Situation nicht befriedigt ist.
hätte ich gerne/bitte ich dich	Eine realisierbare Bitte in positiver Form ausdrücken

Die Trennung von Urteil/Bedürfnis- Wenn mir der Hut hochgeht

Ziel:

Trennen von Beobachtung, Urteil und Bedürfnis. An Beispielen über die eigene Wut (oder Ärger) werden die eigenen Urteile und Gedanken in den Prozess mit hineingenommen. Und die Teilnehmer können erfahren, dass es legitime Bedürfnisse gab, die in der Situation nicht erfüllt wurden.

Zeit:

Ca. 30 Minuten

Material:

Kleine Kärtchen für jeden.

Ablauf:

1. Erkläre: „Du hast in der Vergangenheit Situationen erlebt, die dich auf die Palme gebracht haben. Suche drei Situationen aus und schreibe für jede Situation einen Satz auf den Zettel. Der Satz sollte beginnen mit: *Es ärgert mich, wenn.....* dafür hast Du jetzt 5 Minuten in Einzelarbeit Zeit.
2. Anschließend erkläre den TeilnehmerInnen: „Ich lege 3 Karten (Auslöser, Gefühl, Bedürfnis) auf dem Boden aus und erkläre jede einzelne:
 - a. Auslöser: was hast Du in der Situation wahrgenommen (reine Beobachtung)
 - b. Gefühl: welches Gefühl hattest Du in dieser Situation
 - c. Bedürfnis: was hättest Du in dieser Situation gebraucht.
3. Dann gib ein Beispiel: Stelle dich selbst nacheinander auf die Karten und gib jeweils auf der Karte stehend ein Beispiel für eine formulierte Äußerung
4. Dann bilde Kleingruppen mit je 4 Teilnehmern und einem Trainer.
 - a. Der Erste – der Erzähler - schildert die Situation, die ihn auf die Palme gebracht hat.
 - b. Der Zweite spiegelt die Situation, indem er sich auf reine Beobachtung und Fakten beschränkt (Auslöser). Die anderen Teilnehmer geben Feedback, ob es sich hierbei um reine Wahrnehmung handelt und helfen ggf. es in reine Wahrnehmung umzuformulieren.
 - c. Der Dritte sucht nach dem passenden Gefühl, die der Erzähler in der Situation hatte. Der Erzähler korrigiert oder bestätigt.
 - d. Der Vierte formuliert (u.U. mit Hilfe der anderen) welches Bedürfnis zu kurz gekommen ist, was der Erzähler in dieser Situation gebraucht hätte.
5. Danach wird gewechselt. Der Nächste nennt sein Stichwort und erzählt seine Situation Jeder wird so nacheinander zum Erzähler

Auswertung:

(braucht nicht sehr lang zu sein)

Wie ging es Euch bei der Übung, was war schwer, was war leicht?

Haben die Anderen richtig zugehört wie es dir in der Situation ging? Wie ging es dir damit?

Was ändert sich an eurer Wut, wenn ihr anstatt auf Schuld zu schauen, darauf achtet was ihr selber gebraucht hättet (oder auch der Andere)?

Die Ich-Botschaften Vertiefung

Ziel:

Vertiefung der Ich-Botschaften-Übung aus dem Grundkurs; Strategien zu entwickeln, was ich mache, wenn mein Gegenüber nicht auf Ich-Mitteilungen eingeht; Abwägungen, wie ich etwas sage und was ; Üben, sich durchzusetzen

Zeit:

30 Minuten (oder 15 Minuten am ersten Tag und 20 Minuten am Zweiten)

Material:

Handouts

Ablauf:

1. Fasse sehr gründlich und langsam Inhalt und Ziel der Ich-Botschaften zusammen, wie sie im Grundkurs vermittelt werden.
2. Erkläre, dass immer wieder das Problem benannt wird, dass der Empfänger die Ich-Botschaft ‚blockiert‘ und dann die Frage ist, was man dann macht- ohne in Gewaltvollere Lösungen zu kommen als man möchte. Deshalb wenden wir uns jetzt Beispielen zu, wie dies und mögliche Reaktionen darauf aussehen könnten. Diese können anschließend in die ‚eigene Sprache‘ umgesetzt werden.
3. Teile das Handout aus
4. Gib oder erfrage ein einfaches Szenario zum Üben. Beispiel: Ein Zellenkollege, der wieder große Unordnung hinterlässt; ihr habt da schon drüber gesprochen.
5. Gehe über das Handout, nicht zu schleppend , argumentiere nicht über Antworten. Erkläre, dass der Schlüssel ist, standhaft zu bleiben und nicht aufzugeben. Sammle Beispielformulierungen als Reaktion jeweils auf die Art der Blockierung und schreibe sie auf die Flipchart.
6. Nun überlegt sich anschließend jeder selber, wie eine Formulierung in einem eigenen gedachten Konflikt aussehen könnte und schreibt diese auf das Handout.
7. Einzelne oder alle können nun ihre Konfliktsituation kurz beschreiben und die selbstformulierten Entgegnungen vorlesen, ggf. Hilfe aus der Runde bekommen.

Auswertung:

Gedanken zu der Übung? Ideen?

Bezug zu VE

Anmerkung:

Am Besten wird diese Übung durch einen Trainer angeleitet, der aus der Gruppe kommt- also in JVA ein Trainer aus der JVA.

Anmerkung Tammo:

Achte darauf, dass auch die Missachtung durch eine andere Person eine Grenze hat und nötige nicht zu moralisch perfektem Ausdauern; ggf. fördere die Auseinandersetzung mit dem Ziel der möglichst gewaltfreiesten Lösung.

Handout: Ich-Botschaften-Vertiefung

---Antworten auf ein Blockieren von ICH- Botschaften (Abweisung)---

Eine Person kann ICH- Botschaften blockieren, indem er/sie

1. Das Thema wechselt
2. Keine Aufmerksamkeit gibt
3. Sich weigert, dieses Thema zu besprechen
4. Mit zunehmendem Ärger reagiert, was real oder vorgetäuscht sein mag
5. Beleidigt oder beschimpft
6. Darüber lacht

Mögliche Antworten sind z.B.

1. „Ich muss wirklich mit Dir erst über.... (Thema) reden“
2. „Was denkst Du darüber und über das, was ich gesagt habe?“
3. „Ich fühle mich nicht respektiert, wenn ich nicht mit Dir über das Thema.... reden kann, ohne dass Du (Lachst, weggehst,...) Wann können wir darüber reden?“
4. „Ich versuche mich Dir gegenüber respektvoll zu verhalten, damit wir zusammen weiterkommen. Ich sehe, dass Dir das Thema nicht passt , aber ich möchte das trotzdem klären.“
5. „Ist es richtig, das ich mir drüber Gedanken mache?“

Schreibe hier nun Antworten, wie Du respektvoll aber deutlich antworten kannst, wenn Du abgewiesen wirst.

1

2

3

4

5

6

Denke und höre zu

Ziel:

Wenn ein Gespräch hitzig geführt wird und deshalb nicht richtig zugehört wird

Zeit:

20 – 40 Minuten

Material:

-

Ablauf:

Teile die Gruppe in Paare; sie wenden sich einander zu.

Erkläre: Sie legen fest, wer mit dem Sprechen beginnt- der/die Sprechende hat 5 Minuten Zeit, von seinen / ihren Gedanken zu dem aktuell behandelten Thema zu erzählen, dabei immer über sich sprechen. Der/die Zuhörende unterbricht nicht, richtet aber seine /ihre volle Aufmerksamkeit auf den /die SprecherIn; es gibt kein Gespräch. Nach 5 Minuten ist Wechsel, der Zuhörer wird zum Sprecher.

Sage Beginn, Wechsel und Ende an.

Anschließend kommen alle zurück in den Kreis ; dies bietet die Möglichkeit, den Wunsch zu Äußern , im Fortgang des Gespräches --das kein Kampf sondern ein Sich-mitteilen ist—

- auf den anderen zu achten,
- das Ende des vorigen Beitrages abzuwarten,
- eine Pause zu lassen um die Bedeutung des Beitrages für das was ich selber sagen möchte herauszufinden
- dann in Ruhe meinen Beitrag zu geben.

Du sagtest/ Ich sage -verlangsamte Kommunikation

Ziel:

Die Methode des Verlangsamens der Kommunikation durch Wiederholen/Zusammenfassens des Verstandenen Inhaltes kennen lernen und einüben

Zeit:

60 – 70 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in 6-8er Gruppen. Es sollte in jeder Gruppe auch ein Trainer/ eine Trainerin sein. Falls es ein aktuelles Thema gibt, das die Gruppe gerade beschäftigt, kannst Du dies aufschreiben und anhängen, ansonsten wähle eins der weiter unten vorgeschlagenen Themen aus(achte darauf, dass in der Gruppe gegensätzliche Meinungen vertreten sind).
2. Teile die Kleingruppen in A und B ein; diese beiden Teams setzen sich in 2 Reihen voreinander wie in den Streitlinien.
3. Erkläre: ein/e Freiwillige/r wird gleich mit seinem /ihrem Statement zum Thema beginnen. Aus dem gegenüberstehenden Team hat eine Person eine Antwortkarte vom Trainer bekommen; dies bedeutet, dass er/sie kurz wiederholt, was gesagt wurde und dann die eigene Entgegnung sagt. Damit werden Missverständnisse vermieden. Dann ist wieder die erste Gruppe an der Reihe; auch dort bekommt jemand eine Antwortkarte, wiederholt den letzten Beitrag und fügt das eigene Statement hinzu. Die Antwortkarte wird dann dem Trainer/ der Trainerin jeweils zurückgegeben. So läuft die Diskussion , zugeteilt durch den TrainerIn, zwischen den beiden Teams. Es handelt sich aber nicht um einen Wettstreit, sondern geht auch hier darum, gemeinsame Sichtweisen herauszuarbeiten.
4. Stelle das Thema vor und beginne die Diskussion wie beschrieben.

Themen können z.B. sein: Ist Abtreibung vertretbar? Ist es unter bestimmten Umständen ok, ein Kind zu schlagen? Sollte Radio/MP3 in der S-Bahn verboten werden? Sollten JVA's abgeschafft werden? Sind Schuluniformen sinnvoll?....

Auswertung:

Welche Auswirkung hatte die Gesprächsform auf den Verlauf des Gesprächs?

Gab es Meinungsänderungen? Wann?

Gab es eine Lösung?

Den Groll pflegen

Warum wir nicht vergeben

Ziel

Wege kennen lernen, den eigenen Groll loszulassen und die Blockaden zur Vergebung abzubauen.

Zeit

30 Minuten

Material

Papierstreifen und Stifte, Handzettel: „Den Groll pflegen“.

Ablauf

1. Verteile die Papierstreifen (2 - 3 für jede Person) und Stifte. Dann bitte die Teilnehmenden, einen Groll, den sie gegen jemanden hegen, auf einen Papierstreifen zu schreiben: „Einen Groll, den ich schwer loslassen kann, ist ...“ Sie sollen noch nicht verraten, was sie aufgeschrieben haben.
2. Erkläre: „Groll ist sicherlich eine wichtige Zutat bei allen Gewalttaten, von denen wir tagtäglich lesen - Vergeltungsakte von Terroristen oder Bombenlegern, Opfern von Einschüchterungen. Groll ist eine Zutat bei Bandengewalt. Groll spielt eine Schlüsselrolle bei Gewalt in der Familie oder beim Stalking. Beim Thema Groll bewegen wir uns auf empfindlichem Boden. Und es scheint beinahe unmöglich zu sein, unser Justizsystem zu durchlaufen, ohne irgendeinen Groll zu entwickeln: Groll auf Rechtsanwälte, Staatsanwälte, Richter, Zeugen der Gegenseite, Mitangeklagte und viele andere. Viele Menschen hat ihr Groll ins Gefängnis gebracht.“
3. Brainstorming: „Wie das Festhalten am Groll uns verletzt und beeinträchtigt“ (Das kann alles beinhalten von „hoher Blutdruck“ und „Magengeschwüre“ bis „Ärger ablassen auf meine Familie und die, die ich liebe“ und „mehr Zeit haben“.)
4. Frage anschließend: „Wenn Groll all diese negativen Dinge hervorbringt, warum halten wir so sehr daran fest, anstatt zu vergeben?“ Leite die Diskussion ein, indem Du z.B. darauf hinweist, dass wir alle immer wieder hören, wie wichtig es ist zu verzeihen. Unsere Eltern haben uns wahrscheinlich gesagt, dass wir vergeben sollen; Martin Luther King hat uns gelehrt, dass wir vergeben sollen; Gandhi hat uns gelehrt, dass wir vergeben sollen; der heilige Franz von Assisi hat uns gelehrt, dass wir vergeben sollen; Jesus von Nazareth und Mohammed haben uns gelehrt, dass wir vergeben sollen. Wir alle haben diese Botschaften tausende Male gehört. Wir wissen, wie gut es sich anfühlt, wenn einem selbst vergeben wird, und wie gut es ist, wenn man Schuld und Ärger aufgeben kann. Wir wollen alle gerne, dass uns unsere Fehler verziehen werden. Warum also fällt es uns so schwer, anderen zu vergeben?
5. Verteile den Handzettel. Ein Trainer oder eine Trainerin soll die Punkte laut vorlesen oder die Teilnehmenden der Reihe nach. Beginne die Diskussion, indem Du auf den einen oder anderen Grund für Groll eingehst.
6. Bilde Kleingruppen. Bitte die Teilnehmenden nun, ihre Papierstreifen hervorzuholen und den anderen den Groll mitzuteilen, von dem sie sich gerne befreien (den sie gerne loslassen) würden. Dann sollen die Teilnehmenden in der Kleingruppe diskutieren, warum Menschen am Groll festhalten und was sie tun könnten, um ihn loszulassen.

Auswertung

- Konntest Du deinen Groll loslassen?
- Was hat dich daran gehindert, den Groll loszulassen?
- Was können Menschen tun, um ihre „Verliebtheit in den Groll“ aufzugeben?
- (Wenn das vorher zu kurz gekommen ist:) Wenn Groll all diese negativen Auswirkungen auf uns hat, warum halten wir am Groll fest, anstatt zu vergeben?
- Was hat das mit Verändernder Kraft zu tun?

Anmerkung

Diese Übung kann man z.B. einsetzen als Einführung in das Thema „Vergebung“. Neben der Übung „Bestandteile einer Entschuldigung“ gibt es viele weitere Übungen zur Vergebung, die hier anschließen können: „Geflüsterte Bestätigungen“, „Vergebungsfelder“ oder „Vergebung“, die alle den Schwerpunkt legen auf „sich selbst verzeihen“. Der „Magische Teppich“ kann eine wichtige Erfahrung bieten in „Vergebung erhalten“, in der Übung „Konfrontation mit Einfühlung“ geht es um Unterschiedlichkeiten und die Schwierigkeit, anderen zu vergeben.

Handout: Den Groll pflegen

Warum wir nicht vergeben

Einige Gründe, warum wir an unserem Groll festhalten :

1. Wir glauben, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, wenn wir unseren Groll loslassen und anderen vergeben. Wir könnten unser Macho-Gehabe aufgeben und die Wahrheit erzählen müssen. Das Gegenteil ist der Fall: es zeugt von Stärke, wenn wir jemandem vergeben. Es sind in der Regel die stärksten und reifen Menschen, die zuerst vergeben.
2. Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann bedeutet das, dass wir aufhören, Opfer zu sein. Manchmal mögen wir es, uns zu bedauern und zu bemitleiden. Das ist eine ziemlich menschliche Reaktion. Es kann auch sein, dass wir möchten, dass andere mit uns sympathisieren, weil wir verletzt oder unterdrückt wurden. Kinder fühlen sich oft als Opfer gegenüber den Erwachsenen. Aber wir sind jetzt Erwachsene und es ist wichtig, dass wir unsere kindlichen Verhaltensweisen aufgeben. Verantwortung für uns selbst und unser Handeln zu übernehmen und anderen zu vergeben, ist der Weg zur Entwicklung persönlicher Stärke.
3. Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann müssen wir unseren Ärger aufgeben. Auch vom Ärger kann man sich, wie vom Groll, abhängig machen. Wenn wir ärgerlich sind, können wir uns manchmal mächtig fühlen. Unser Zorn kann andere einschüchtern. Aber wir wissen alle, dass Ärger und Zorn auf Dauer nicht gut sind für unsere emotionale und körperliche Gesundheit. Vergebung ist der Schritt zur inneren Genesung.
4. Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann geben wir unseren Wunsch nach Rache auf. Wenn wir verletzt worden sind, fühlen wir uns oft gedemütigt und nicht respektiert. Es ist ein natürlicher Drang, es der Person, die uns verletzt hat, heimzuzahlen, um uns wieder besser zu fühlen. Aber wir wissen alle, dass wir mit diesem Drang einen Rache-Kreislauf in Gang setzen, der leicht eskalieren kann, anstatt nur das Ungleichgewicht zu korrigieren. Vergebung ist der Schlüssel, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.
5. Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann bedeutet das, dass wir unsere Selbstgerechtigkeit aufgeben müssen. Für viele von uns ist es wichtig „gut“ und „gerecht“ zu sein und uns gegen alles aufzulehnen, was wir als „falsch“ oder „böse“ ansehen. In mancher Hinsicht mag es für uns hart sein, die Sicht auf uns selbst als „gerechte“ Person aufrecht zu erhalten, es sei denn, es gibt „da draußen“ „schlechte“ Menschen, denen wir uns entgegenstellen können. Es kann sein, dass wir unbedingt an diesem Bild von „schlechten Menschen“ festhalten müssen, um uns weiterhin „gerecht“ und „gut“ fühlen zu können. Einem anderen Menschen zu vergeben kann bedeuten, dass wir unsere selbstgerechte Haltung aufgeben müssen und damit anfangen müssen, ehrlich und wahrheitsgetreu zu sein. Dann können auch die Menschen, mit denen wir einen Konflikt haben, ehrlich und echt werden.

Die Vergebung

Ziel

Themen aus unserer Vergangenheit ausfindig machen, die uns blockieren und Schuldgefühle oder andere überwältigende Gefühle bei uns hervorrufen. Gefühle benennen und mitteilen. Uns vergeben lernen für unsere menschlichen Schwächen. Wertschätzung und Bestätigung erhalten.

Zeit

ca. 30 Minuten

Material

Karteikarten und Stifte

Ablauf

1. Verteile Karteikarten und bitte die Teilnehmenden, den Satz: „Wofür ich am meisten Vergebung brauche, ist ...“ zu vervollständigen. Was sie auf die Karte schreiben, behalten sie für sich.
2. Bilde 3er-Gruppen.
3. Jede Person in der Kleingruppe sagt, wie sie sich fühlt, wenn sie sich für das, was sie auf die Karte geschrieben haben, vergeben. Jeder soll nur das mitteilen, womit er sich wohlfühlt.
4. Die beiden anderen Mitglieder in der Kleingruppe fragen (Schreibe die Fragen auf ein großes Blatt!):
 - Was müsstest Du aufgeben, um dir selbst verzeihen zu können? Was würdest Du verlieren, wenn Du dir verzeihen würdest?
 - Was blockiert Vergebung bei dir?
 - Was könnte ein Freund dir sagen oder dir an Unterstützung geben, damit Du Vergebung finden könntest?

Indem sie ihre Fähigkeiten des Aktiven Zuhörens und der Formulierung von Ich-Botschaften einsetzen, unterstützen und bestärken die Mitglieder der Kleingruppe den Erzählenden.

1. Der Ablauf wird wiederholt, bis alle Mitglieder der Kleingruppe dran waren.

Auswertung

- Diskutiere in der Großgruppe die Gefühle und sonstigen Dinge, die deutlich wurden. Sind den Teilnehmenden irgendwelche „Muster“ aufgefallen?
- Wenn es nötig sein sollte oder es dir sinnvoll erscheint, dann thematisiere auch den Prozess in der Kleingruppe und die Gefühle, die entstehen, wenn man von Freunden unterstützt wird.

Die Vergebungsfelder

Ziel

Ein tieferes Verständnis vom Prozess der Vergebung erhalten.

Zeit

45 Minuten

Material

Stifte und Handzettel „Vergbungsfelder“ (s. nächste Seite).

Ablauf

2. Lese folgendes Zitat von Martin Luther King vor (und hänge es anschließend auf): „Wer die Kraft der Vergebung nicht kennt, kennt auch die Kraft der Liebe nicht. Vergebung bedeutet nicht, das, was geschehen ist, zu ignorieren oder eine schlechte Tat nicht als solche zu bezeichnen. Vergebung bedeutet vielmehr, dass die schlechte Tat nicht länger ein Hindernis für die Beziehung darstellt.“
3. Verteile die Handzettel und die Stifte.
4. Bitte die Teilnehmenden, ihre Antworten in das jeweilige Feld zu schreiben:
 - **Oben links - Wofür mir einmal vergeben wurde**
Wie habe ich mich da geföhlt? Welche Auswirkungen hatte das auf die Beziehung?
 - **Oben rechts - Wofür ich einmal jemandem vergeben habe**
Wie habe ich mich da geföhlt? Welche Auswirkungen hatte das auf die Beziehung?
 - **Unten links - Wofür ich gerne Vergebung bekommen würde**
Wie würde ich mich dann föhlen? Welche Auswirkungen hätte das auf die Beziehung?
 - **Unten rechts - Wofür ich jemandem vergeben könnte**
Wie würde ich mich föhlen, wenn ich diese Tat vergeben würde? Welche Auswirkungen hätte das auf die Beziehung?
5. In 3er-Gruppen sollen die Teilnehmenden anschließend besprechen, was sie in ihre Felder geschrieben haben. (Wenn jemand ein Feld nicht ausgefüllt hat, soll er sagen, warum ihm das nicht möglich war.)

Zuerst soll die Kleingruppe die Antworten im unteren linken Feld besprechen: Was könnten sie tun, damit es wahrscheinlicher wird, dass sie die Vergebung bekommen, die sie sich wünschen?

Anschließend sollen sie die Antworten im unteren rechten Feld besprechen: Was steht dem Vergeben-können im Weg? Was wäre das beste vorstellbare Ergebnis?
6. Fasse in der Großgruppe die Antworten in den beiden oberen Feldern kurz zusammen. (Verwende hierauf nicht zu viel Zeit.)

Dann wende dich dem unteren linken Feld zu: Was könnte helfen, Vergebung zu bekommen? Schreibe auf Flipchartpapier Vorschläge für Handlungen auf, die helfen

könnten, Widerstände zu überwinden, um die gewünschte Vergebung zu erhalten. Wie könnte man auf Widerstände reagieren?

Wende dich anschließend dem unteren rechten Feld zu: Was könnte helfen, einem anderen Menschen zu vergeben? Wie könnte man mit Widerständen umgehen?

Auswertung

- Wie ist es dir bei der Übung ergangen?
- Braucht man mehr Mut, um einem anderen zu vergeben oder ihm nicht zu vergeben?
- Welche Rolle spielt die Verändernde Kraft bei Vergebung?

Handout: Vergebungs-Felder

Wofür mir einmal vergeben wurde

Wofür ich einmal jemandem vergeben habe

Wofür ich gerne Vergabung bekommen würde

Wofür ich jemandem vergeben könnte

Die Wut auflösen

Ziel

Zu zeigen, dass die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers und seiner Reaktion Wut auflösen kann. Ärger kann als kombinierte Reaktion des Geistes und des Körpers verstanden werden. Zum Beispiel wenn uns eine Person ruft und wir den Gedanken haben, diese Person könnte uns schlagen, verkrampfen wir den Körper und spannen uns an

Zeit

30 Minuten

Material

--

Ablauf:

1. Bilde Zweiergruppen.
2. Schließe die Augen und spüre alle vorhandenen Anspannungen im Körper (Du kannst einzelne Regionen erfragen, wie „Achte auf deine Schultern...“) und beschreibe das, was Du spürst, Deinem Partner. (beide berichten einander).
3. Öffnet die Augen wieder.
4. Erkläre: Ich werd euch gleich bitten, an eine Situation oder Person zu denken, die euch geärgert hat, A erzählt B in 2-3 Minuten, worum es ging, und dann werde ich „Stop“ sagen und dann geht es um die körperlichen Empfindungen. Anschließend wird B dann den gleichen Prozess machen. Legt bitte jetzt fest, wer A und wer B ist.
5. Gib eine kurze Bedenkpause, in der jeder sich an eine Situation erinnert.
6. Nun beginnt A: Versetze Dich in die Situation von damals; beschreibe B die Situation, was passiert ist; versuche den Ärger zu spüren und berichte ihn B mit möglichst emotionalen Worten.
7. Stopp nach 2-3 Minuten
8. A schließt noch einmal die Augen und konzentriert sich wieder auf die eigenen Körperanspannungen und beschreibt sie B- sind sie genauso, anders?
9. Jetzt probiert A so zu tun, als ob B das Gegenüber von damals sei. Sprich mit ihm genau so. (Anm. Tammo: Möglich auch: „Erkläre ihm, wie es Dir ging und warum“)
10. Stopp nach 2- 3 Minuten
11. A schließt die Augen wieder und beobachtet die eigene Körperanspannung wieder, berichtet B darüber
12. (Anmerkung Tammo: möglich auch: B berichtet über die körperlichen Spannungen die bei dieser Ansprache bei ihm entstehen)
13. Nun fängt B an zu berichten und der zweite Durchgang beginnt (Ab 6.).

Auswertung

Was passierte und wie fühlte es sich an, als Du die Situation Deinem Gegenüber beschrieben hast?

Wie war es, als Du mit Deinem Gegenüber gesprochen hast, als wäre es derjenige, über den Du verärgert warst? War da ein Unterschied zu vorher? (Gefühle, Körpergefühl...)

Was für körperliche Empfindungen hast Du gespürt?

Wurden sie stärker oder schwächer, als Du über sie gesprochen hast?

Wie kann dieses Wissen über körperliche Reaktionen Dir in Konfliktsituationen helfen?

Was hat dies mit VE zu tun?

Die Mülltüte

(Eine Variation der Übung „Geheimer Lehrplan“.)

Ziel

Diese Übung hilft, am Anfang eines Kurses Hindernisse bei der Gemeinschaftsbildung aus dem Weg zu räumen.

Zeit

15 Minuten

Material

Flipchartpapier oder Kärtchen und Filzstifte, durchsichtige Abfalltüte.

Ablauf

1. In einem Brainstorming werden die Teilnehmenden gebeten, sich alle Dinge vorzustellen, die einer Gemeinschaftsbildung im Wege stehen könnten. Dies könnten z.B. Angst, Herabsetzungen, Selbstsucht, Neid usw. sein. Alle Nennungen werden entweder auf das Flipchartpapier oder einzeln auf Kärtchen geschrieben.
2. Das Blatt (bzw. die Kärtchen) wird dann zerknüllt und in eine durchsichtige Abfalltüte gesteckt. Dies soll symbolisieren, welchen „Abfall“ man während des Kurses vermeiden möchte. Die Tüte wird für die Dauer des Kurses für alle sichtbar aufgehängt.
3. Wenn während des Kurses ein Problem auftritt, können die Teilnehmenden an die Mülltüte erinnert werden bzw. sich gegenseitig daran erinnern. Sie können nachschauen, ob das spezifische Problem auf dem Blatt steht, ansonsten können sie es als weiteren Punkt hinzufügen. Es kann eine Diskussion entstehen, wie man das Problem in der Abfalltüte lassen kann, anstatt dass es die Gruppe behindert.

Direktorensammlung

Ziel:

Auseinandersetzung mit der Frage, wer uns im Leben beeinflusst

Zeit :

15 Minuten

Material:

Zettel

Ablauf:

Erkläre: In unserem Leben begegnen wir immer wieder Menschen, die uns sagen, was oder wie wir etwas tun sollen. Überlegt euch nun, wer solche Direktoren waren und was sie sagten. Nehmt euch jeweils einen Zettel, malt darauf einen Direktorentisch und beschreibt kurz, welcher Direktor es ist und was er sagte- positiv oder negativ.

Ein Bild spricht tausend Worte

Ziel:

Verstehen, wie Impressionen , Eindrücke zu Meinungen führen

Zeit:

40 Minuten

Material:

Notizpapier, Stifte, Krepp, eine Vielzahl von Bildern aus Zeitschriften, Magazinen (auch erwerbbar bei AVP)

Ablauf:

1. Hänge im Raum an den Wänden für jeden ein Blatt Papier auf.
2. Auf dem Boden verteile die Bilder – es sollten mindestens doppelt so viele Bilder wie Teilnehmer sein.
3. Bitte jeden, sich ein Bild auszusuchen, mit dem ihn etwas verbindet. Dieses Bild hängt er / sie neben ein freies Blatt an der Wand.
4. Wenn alle dies gemacht haben, erkläre: „Bitte nehmt euch jetzt jeder einen Stift und geht an den unterschiedlichen Bildern entlang.“
5. Überlegt Euch bei jedem Bild, was ihr über eine Person denkt, die sich dieses Bild aussucht;
6. welchen Adjektiv-Namen könnte diese Person haben?
7. Was wird von dieser Person erwartet, wie sie sich in der Gruppe verhält?
8. Jeder notiert dies in 1-2 Zeilen auf jedem Zettel. Dafür habt ihr insgesamt ca 10-15 Minuten Zeit.
9. Wenn alle fertig sind, nimmt jeder das Bild , das er/sie ausgewählt hatte mit zugehörigem Zettel und setzt sich in den Kreis. Dann erklärt er/sie , warum er/sie das Bild gewählt hat und anschließend werden die Annahmen vorgelesen, ggf auf die Antworten reagiert.

Auswertung:

- Waren die Annahmen einheitlich? Zutreffend?
- Nachdem ihr nun wisst, wer das Bild gewählt hat- wie fühlt es sich an, die Zuschreibungen gemacht zu haben?
- Was zeigt uns diese Übung über stereotypen, Annahmen,...?

Anmerkung

- Gib denjenigen, die nicht schreiben können Unterstützung; stelle heraus, dass Rechtschreibung unwichtig ist.
- Wenn jemand verletzt oder beleidigt ist, gib Zeit zur Klärung

Ein perfektes Bild

Ziel:

Reflexion über die letzte Einheit; Ein Moment der Besinnung

Zeit:

15 Minuten

Material:

Papier für jeden

Ablauf:

Jeder bekommt ein Blatt Papier, das mit den anderen zusammen zu einem langen Banner geklebt wird.

Jeder malt nun schweigend seine jetzige Stimmung, Gedanken zu dem aktuellen Stand.

Wenn gewünscht, gib ihnen nun Zeit

- Die Bilder anderer zu ergänzen (schweigend),
- Über das zu sprechen, was sie mit dem Bild ausdrücken wollen
- Kurzes Reflektieren über gemeinsame Themen

Auswertung

Hänge das Banner auf.

Empathie

Ziel

Das Verständnis für die Probleme anderer Menschen erhöhen und ihnen Unterstützung für die Lösung der Probleme anbieten. Erfahren, wie die eigenen Probleme von anderen gesehen werden. Die Weisheit der Gruppe bei der Lösung von Problemen erleben. Uns bewusst werden über die Gemeinsamkeiten bei unseren Erfahrungen.

Zeit

60 Minuten

Material

Karteikarten und Stifte für alle Teilnehmenden.

Ablauf

1. Teile die Gruppe in Kleingruppen von maximal 5 Personen auf. Verteile Karten und Stifte an die Teilnehmenden.
2. Jeder soll „Ein Problem, mit dem ich gerade beschäftigt bin, ist ...“ schreiben und den Satz vervollständigen. Die Karten werden nicht mit Namen versehen. Wenn alle fertig sind, werden die Karten eingesammelt, gemischt und an die Mitglieder der Kleingruppe verteilt. (Wenn jemand wieder seine eigene Karte erhält, tauscht er sie mit der Karte eines anderen, so dass jeder in der Gruppe sich mit dem Problem eines anderen Mitglieds beschäftigt.)
3. Dann liest jeder seine Karte der Gruppe vor und zwar so, als ob das, was auf der Karte steht, sein eigenes Problem wäre. Er erklärt den anderen Mitgliedern das Problem aus seiner Sicht und sagt auch, welche Möglichkeiten er sieht, das Problem zu lösen. Die anderen steuern ihre Vorschläge bei und erzählen, welche eigenen Erfahrungen sie mit ähnlichen Situationen gemacht haben. Es ist wichtig, dass jeder das Problem auf seiner Karte so vorliest, als ob es sich um sein eigenes Problem handelt, um wirklich empathisch sein zu können und nicht etwa Ratschläge zu geben. Zum Beispiel: „Was ich getan habe, um dieses Problem zu lösen, ist ...“
4. Der Austausch wird wiederholt, bis alle in der Kleingruppe „ihr“ Problem vorgetragen und bearbeitet haben.

Auswertung

- Wie ist es dir damit ergangen, in die Schuhe eines anderen zu schlüpfen und dessen Problem so zu beschreiben, als sei es dein eigenes?
- Wie war es, jemanden anderen über dein Problem reden zu hören?
- Denkst Du jetzt anders über dein Problem?
- Welche Rolle spielt die Verändernde Kraft hierbei?

Anmerkung

Gib genügend Zeit für diese Übung. Für viele wird sie zum Herzstück des Kurses werden. Sie kann ein Wendepunkt sein für jemanden, der isoliert war und sich unverstanden gefühlt hat.

Empathie- Übung

(nach Marshall Rosenberg – GfK)

Ziel:

Förderung der Empathie ; Konzentriertes Zuhören; Trennung von Fakten – Gefühlen- Werten

Zeit:

20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

1. Frage und sammle auf Flipchart: Wir beschäftigen uns nun mit dem Zuhören; Was sind die Qualitäten tiefen, guten Zuhörens?
2. Rufe die Vereinbarungen des Umgangs miteinander in Erinnerung ; diese Übung basiert auf die versuchte volle Teilnahme und
 - 100%ige Vertraulichkeit;
 - erlaube Dir und anderen tiefe Gefühle,
 - respektiere und teile Zeit,
 - achte gut auf „Deine nahe liegenden Bewertungen“,
 - lass Stille zu,
 - höre zunächst nur mit dem Herzen (weniger mit dem Kopf),
 - nimm, was Du hörst, nicht persönlich,
 - stelle gegebenenfalls Rückfragen zur Begebenheit.
3. Erkläre: für die Übung sind manchmal Nachfragen hilfreich:
 - Vertiefende Fragen (Fragen, die kein Ja oder Nein zulassen!)
 - z. B.: Kannst Du mehr darüber sagen?
 - oder Ich bin neugierig (Wie/Was/Wo), mehr darüber zu erfahren.
 - oder Ich würde gerne noch tiefer verstehen.
 - oder Wie war es für Dich, als ...?
4. Beginne die Übung:
 1. Bildet Gruppen zu viert.
 2. 1 Minute stilles Nachdenken aller: Eine Situation, in der ich aufgebracht oder empört war.“
 3. Dann erzählt die 1. Person ihre Begebenheit (2Minuten). Dabei achtet
 - die 2. Person auf die Fakten,
 - die 3. Person achtet auf die Gefühle,
 - die 4. Person achtet auf die Haltungen, Werte und Qualitäten,
 - die durch das Erzählen zu Ausdruck gebracht werden.
 4. Dann berichten die anderen jeweils 2 Minuten ihre Beobachtungen
 5. Danach Wechsel ohne Auswertung:Jeder erzählt und kommt in alle 4 Rollen.

Auswertung:

Wenn alle dran waren:

Auswertung in der Großgruppe:

„Wie war es für die Erzähler?“

„Wie war es für die Rollenhörer?“

Etiketten

Ziel

Erfahren, wie es ist, wenn man etikettiert wird und ob Etikettierungen beeinflussen, wie wir uns selbst sehen. Mitgefühl entwickeln für Menschen, denen ein Stempel aufgedrückt wird.

Zeit

30 Minuten oder mehr.

Material

- Sets aus gelben Haftzetteln (oder Papierstreifen und Kreppband) mit den Sätzen: „Ignoriere mich“, „Sag mir, dass ich Recht habe“, „Sag mir, dass ich nicht Recht habe“, „Ermutige mich“, „Höre mir zu“. Du benötigst 4 Sets für eine Gruppe mit 20 Teilnehmenden bzw. ein Set pro 5 Personen.
- Papier und Stifte für die Berichterstattenden.
- Ein Poster mit der Aufgabe: „Erstellt eine Liste von Menschen, die in unserer Gesellschaft unterdrückt werden.“

Ablauf

1. Erkläre, dass die Teilnehmenden gleich in 5er-Gruppen arbeiten werden. Jede Gruppe hat die Aufgabe, eine Liste zu erstellen von Menschen, die in unserer Gesellschaft unterdrückt bzw. diskriminiert werden (verweise auf das Poster). Jede Gruppe braucht einen Berichterstatter, der die Liste anfertigt.
2. Die Herausforderung ist folgende: Jede der 5 Personen in einer Gruppe bekommt ein „Etikett“ auf die Stirn geklebt. Die Personen selbst wissen nicht, was auf ihrem Zettel steht. Alle gehen nun im Verlauf der Übung so mit den anderen Gruppenmitgliedern um, wie es auf deren jeweiligem Etikett „gefordert“ wird.
3. Es ist gut, diese Aufgabe einmal mit einem anderen Teammitglied vorzustellen. Klebe auf seine Stirn einen Zettel, auf dem z.B. „Ich bin ein Clown“ steht. (Weise die Teilnehmenden darauf hin, dass dieses Etikett nicht Teil ihrer Etiketten sein wird!) Das Teammitglied soll z.B. sagen: „Landwirte sind eine unterdrückte Gruppe.“ Und Du antwortest z.B.: „Meinst Du das im Ernst? Landwirte? Du machst immer Witze. Werde mal ernst.“
4. Wenn es keine Fragen mehr gibt, bilde 5er-Gruppen. Diese sollen sich möglichst entfernt von den anderen Gruppen zusammensetzen, evtl. in Halbkreisen, mit den Rücken zu den anderen Gruppen, damit sie nicht deren Etiketten lesen können. Verteile mit Hilfe der anderen Teammitglieder Papier und Stifte an die Gruppen und klebe die Etiketten auf die Stirn der Teilnehmenden. Jede Gruppe soll einen Berichterstatter wählen und dann beginnen, die Liste zusammenzustellen.
5. Gib den Gruppen 10-15 Minuten, damit sich die Gruppendynamik entfalten kann. Eventuell können sich Teammitglieder als Beobachter auf die Gruppen verteilen. Wenn jede Gruppe ein paar Stichwörter auf ihrer Liste hat, sollen sie wieder eine große Runde bilden, aber als Gruppe zusammenbleiben.

Auswertung

- Wie war diese Herausforderung?
- Was geschieht mit uns, wenn wir die ganze Zeit ignoriert werden oder uns gesagt wird, dass wir Recht haben etc.?
- Was geschieht mit uns, wenn wir ermutigt werden oder wenn man uns zuhört?
- Wer hat sich schon einmal etikettiert gefühlt?
- Reagieren wir manchmal auf andere, als wenn sie ein Etikett an der Stirn tragen würden?
- Was hat diese Übung mit PAG zu tun?

Anmerkung

Bei dieser Übung können tiefe Gefühle hochkommen. Wenn das der Fall ist, dann rege die Gruppe dazu an, zur Beruhigung mehrmals tief ein- und auszuatmen. Lasse sie das Positive einatmen und alles Negative ausatmen.

Manche Trainerinnen und Trainer machen diese Übung mit nur negativen Etiketten. Andere Möglichkeiten für Etiketten sind: „Ignoriere mich“, „Belächle alles, was ich sage“, „Gib mir nach“, „Lehne alles ab, was ich sage“, „Schau mir nicht in die Augen“.

Eine Variation der Übung

Gib jeder Gruppe ein Set von Bausteinen oder Papier und lasse sie darüber diskutieren und entscheiden, was sie bauen wollen und wie sie es bauen wollen – auch hier sollen sie die anderen entsprechend deren Etiketten behandeln. Sie müssen zu einer Einigung kommen, bevor sie die Kiste mit den Steinen (oder Ähnlichem) öffnen.

Farbpunkte

Ziel

Verstehen lernen, wie wir ohne Worte einer Gruppe mitteilen, dass wir zu ihr gehören bzw. uns ihr zugehörig fühlen und wie wir gleichzeitig anderen mitteilen, dass sie nicht zur Gruppe gehören. **Anmerkung:** Teilnehmer, die diese Übung kennen, dürfen nicht mitmachen, da ihr Verhalten die anderen daran hindern kann, eigene Erfahrungen von Zurückweisung und Isolation zu machen.

Zeit

30 Minuten

Material

5 - 6 Sets mit selbstklebenden gemischten bunten Farbpunkten.

Ablauf

Vorbereitung: Halte die Farbpunkte bereit:

Eine bis drei Personen (je nach Gruppengröße), bekommen jeweils einen Farbpunkt, der nur einmal vorkommt. Von den restlichen Teilnehmenden erhalten jeweils zwei bis fünf dieselbe Farbe.

1. Erkläre den Ablauf der Übung: „Ihr werdet gleich eure Augen schließen. Ich gehe dann im Raum herum und klebe jedem einen Farbpunkt auf die Stirn. Haltet bitte die Augen geschlossen, bis ich sage, dass ihr sie wieder öffnen könnt. Danach sollt ihr - ohne zu sprechen! - herausfinden, zu welcher Gruppe ihr gehört. Ihr dürft euch untereinander helfen, dabei aber nicht miteinander sprechen!“
2. Die Teilnehmenden sollen nun die Augen schließen. Verteile die Farbpunkte und achte darauf, die Gruppengröße zu variieren, z.B. 2 Teilnehmende erhalten grüne, 4 rote, 5 blaue Punkte.
3. Die Teilnehmenden können ihre Augen wieder öffnen und anfangen. Wenn nur noch diejenigen ihre Gruppe suchen, die eine Einzelfarbe haben, kläre, ob ihnen bewusst ist, dass sie zu keiner der Gruppen gehören.
4. Dann beginne damit, die Teilnehmenden aus der Übung herauszuführen. Befrage sie, wie sie sich fühlen. Weise sie darauf hin, dass nie gesagt wurde, dass Leute mit einer anderen Punktfarbe, nicht Teil der Gruppe sein dürfen. Frage, ob irgendjemand die Idee oder den Wunsch hatte, eine „andersartige“ Person in die Gruppe einzuladen. Oder vielleicht wollte jemand gerne seine Gruppe wieder verlassen und mit den „anderen“ eine neue Gruppe bilden.
5. Versuche, die Erfahrungen, die die Teilnehmenden in der Übung gemacht haben, mit ihren Erfahrungen von Zugehörigkeit oder Nichtzugehörigkeit zu einer Gruppe im Alltag zu vergleichen.

Auswertung

- Wie hast Du deine Gruppe gefunden?
- Wie hast Du dich gefühlt, nachdem Du deine oder eine Gruppe gefunden hattest?
- Diejenigen, die eine Einzelfarbe hatten: Wie ging es dir, als Du deine Gruppe nicht finden konntest?
- Was hat die Übung mit unserem wirklichen Leben zu tun?
- Hatte jemand die Idee, die „Einzelfarbenen“ in seine Gruppe einzugliedern? Warum? Warum nicht?
- Wie kann das Vorhandensein verschiedener Gruppen zu Gewalt führen?
- Wann sind Gruppen gut und wann sind sie nachteilig?
- Was ist gut daran, zu einer Gruppe zu gehören?
- Welchen Bezug hat diese Übung zur Verändernden Kraft?

Fakten und Gefühle

Ziel

Ein Werkzeug vermitteln, mit dem man mit den unterschiedlichen Schichten von Gefühlen in Kontakt kommen kann

Zeit

30 Minuten

Material

Flipchartpapier und Stifte

Kopien des Handouts Fakten und Gefühle für jeden

Ablauf

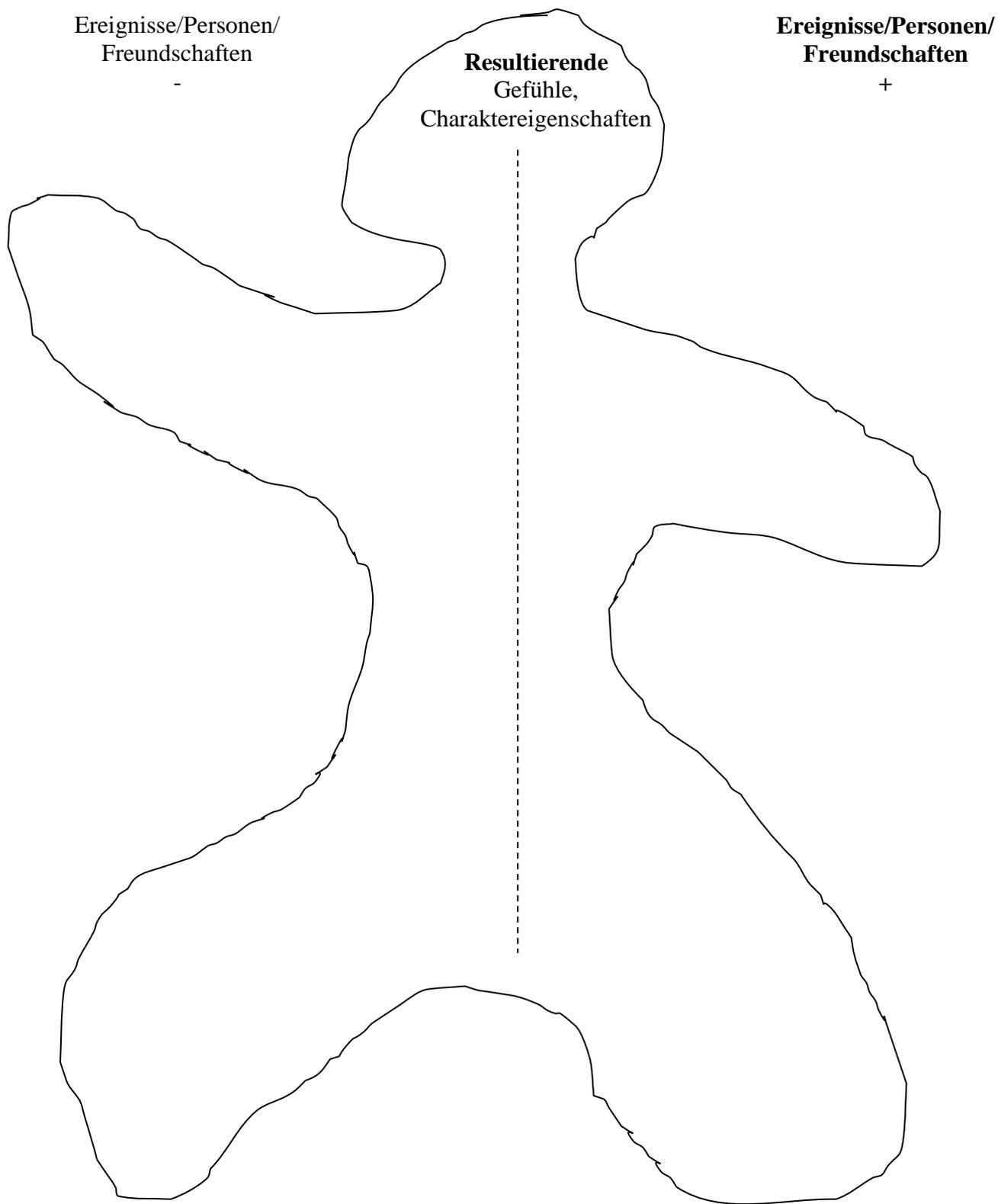
Anmerkung: Führe die Schritte 1-5 zügig durch; Es sollte vermieden werden, dass TeilnehmerInnen sich aufgefordert fühlen, sehr viel von sich zu zeigen und sich damit sehr verletzlich machen. Es könnte sonst schnell zu Diskussionen oder Analysen kommen, die lieber nicht zu weit geführt werden sollten.

1. Zeichne eine Figur mit der Überschrift ‚Geburt‘ wie in der Kopiervorlage/Handout auf die Flip.
2. Erkläre: „Es gibt hunderte von Fakten über unser Leben, Dinge die uns beeinflusst haben, die uns zu einer Reaktion gebracht haben, die ein Gefühl hervorgerufen haben. Die begann mit der Geburt (zeige auf die Überschrift). Jeder von uns kann viele Fakten aufzählen- Veranstaltungen, Erlebnisse, Menschen unsere Kindheit , unserer Jugendzeit, Nachbarn, Freunde, in Schule und später bei der Arbeit...“ Gib möglichst wenig eigene konkrete Beispiele
3. Sammle konkrete Beispiele aus der Gruppe (wie z.B. Einschulung,...) und notiere sie um die Person herum.
4. Wenn die Figur umgeben ist von diesen Beispielen, beende die Sammlung und erkläre: Alles, was in unserem Leben auftaucht und verursacht eine irgend geartete Reaktion. Manchmal zeigen wir sie, manchmal nicht. Und wenn wir gerecht zu uns sind, erkennen wir alle entstehenden Gefühle als ‚gut‘ , richtig‘ , an ‚gleichgültig, ob sie angenehm oder unangenehm sind.
5. Bitte die TeilnehmerInnen nun, die Gefühle zu beschreiben, die als Reaktion auf die aussen um die Figur befindlichen Fakten, Handlungen, Erlebnisse etc auftraten. Schreibe diese in die Figur hinein.
6. Erkläre: „Dies ist ein allgemeiner oder hypothetischer Mensch, an dem wir als Beispiel gezeigt haben, wie das Bild gefüllt wird; bitte nehmt euch jetzt die Handouts und füllt jede/r selbst ein solches Blatt aus. – es bleibt nur bei euch.“ Gib dafür ca 10 Minuten Zeit.

Auswertung

Welche Gedanken gibt es zu der Übung?

Handout: Fakten und Gefühle



Fishbowl- Diskussion

Ziel

Dies ist eine Technik, die es ermöglicht, Gedanken und Meinungsverschiedenheiten einer ganzen Gruppe mit ihren unterschiedlichen Facetten ans Tageslicht zu bringen und eine konstruktive Diskussion zu führen, ohne jedes Mal alle zu hören. Es motiviert zu Diskussion. Es kann auch sinnvoll sein, um zu einem bestehenden Konflikt in der Gruppe zu besprechen.

Zeit

Ca. 30 Minuten

Material

Ggf zur Unterstützung der Moderation Flipchart; 4 Stühle mehr als TeilnehmerInnen

Ablauf

1. Stelle die Sitzordnung her und erkläre die Funktion / Ablauf der Diskussion:
 - In der Mitte stehen 5 Stühle (ggf. funktioniert die Übung auch mit einem Stuhl weniger), und außen herum sitzen alle im Kreis, ggf auch im Halbkreis, wenn dies für die später in der Mitte Sitzenden angenehmer ist, die sich dann so setzen können, dass niemand hinter ihnen sitzt.
 - 4 der Stühle werden besetzt durch Freiwillige, die die Diskussion beginnen wollen; dies können beliebige Personen sein, oder bei Konflikten in der Gruppe auch gezielt Stellvertreter des Meinungsspektrums. Der 5. Stuhl ist frei. Die außen herum sitzenden Personen sind Zuhörer und werden gebeten, keine Kommentare zu geben oder Fragen zu stellen etc., solange sie auf den Zuhörerplätzen sitzen.
 - Zu Beginn gibt jeder der in der Mitte Sitzenden ein Anfangsstatement zum Thema ab. Anschliessend beginnen sie die Diskussion.
 - Möchte jemand aus dem Zuhörerkreis etwas sagen, so hat er/sie zwei Möglichkeiten:
 - 1. Auf den freien Stuhl setzen, ein Statement abgeben und den Stuhl wieder frei machen
 - 2. Jemandem von den anderen Personen auf die Schulter tippen und ihn ablösen
 - Hat jemand der in der Mitte Sitzenden alles gesagt, was er/sie wollte, so kann er/sie auch von sich aus aufstehen und sich in den Zuhörerkreis setzen.
 - Grundsätzlich gibt es bei diesem Verfahren kein Zeitlimit, ist die mögliche Zeit begrenzt so kann es sinnvoll sein, Redezeiten zu begrenzen und auf die begrenzende Uhrzeit hinzuweisen.
2. Beginne das Verfahren wie beschrieben; und lasse es entweder laufen, bis ein Ergebnis /eine Einigung gefunden ist, oder die Zeit abgelaufen ist (Anmerkung Tammo: Als Moderation kann man sich dabei sehr zurückhalten, ggf. aber auch eingreifen und zum Beispiel hilfreiche Fragen stellen. Geht es um einen konkreten Konflikt innerhalb der Gruppe, so zählt das Ergebnis mehr als der Lernprozess bzgl. des Verfahrens. Der folgende Schritt sollte ggf. ausgelassen werden).
3. Während die Personen noch wie bei Beendigung sitzen, können nun die Zuhörer den früheren oder aktuellen in der Mitte Sitzenden (=Fische) Fragen stellen oder Kommentare geben (bzgl. des Themas).
4. Die Gruppe setzt sich neu als Kreis zusammen für die Auswertung

Auswertung

- Gab es etwas, das gesagt wurde und Dich anregte, in eine neue Richtung zu denken?

- Was hast Du als hilfreiche Äußerung empfunden?
- Welche Äußerung hat Dich angesprochen und Du hättest gerne mehr dazu gehört oder gerne eine Frage gestellt?
- Hast Du zwischenzeitlich Momente erlebt, in denen Du selber mehr auf die Emotionalen Äußerungen der Menschen geachtet hast, als auf das, was sie sagten?
- Gibt es Unterschiede in der Betrachtung des Themas für Dich vor – und nach der Diskussion?
- Gibt es noch etwas, was wir betrachten, bedenken sollten?

Anmerkung Tammo: Unter dem Begriff ‚Deliberation‘ gibt es im Internet eine Übungsbeschreibung und verschiedene Berichte, die dem Fishbowlverfahren nahe kommen; Kuze Beschreibung: Die in der Mitte sitzenden Personen bekommen eine bestimmte Redekartenanzahl; 3 Karten für je 2 Minuten etwas sagen und 2 Karten für jeweils eine konkrete Frage an einen der Gesprächspartner- auf diese darf ohne Redekartenverbrauch dann geantwortet werden. Wer von außen auf den einen freien Platz (Abschlagen der Anderen ist hier nicht möglich, die Starter der Diskussion verbleiben in der Mitte) hinzukommt, sagt, was für eine Karte er/sie braucht.

Diese Methode verringert Polarisierung der Diskussion.

Geführte Meditation: Ich bin ich

Ziel

Selbstwertgefühl vermitteln. Die Teilnehmenden ermutigen, das Gute in sich selbst wahrzunehmen und danach zu handeln.

Zeit

maximal 5 Minuten

Material

Evtl. meditative Musik als Hintergrund.

Ablauf

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Bitte sie, die Augen zu schließen und sich zu entspannen. Starte die Musik, wenn das möglich ist.

Dann lese ruhig und langsam das Folgende vor, lasse nach jedem Satz eine kurze Pause:

Ich bin ich.

In der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie ich.

Ich habe dieses eine Leben.

Die Art und Weise, in der ich mein Leben lebe, hat eine Bedeutung:

- für die Menschen, die mir nahe stehen
- für die, mit denen ich lebe, arbeite, spiele
- für die Gemeinschaft, in der ich lebe
- und für Menschen, die ich vielleicht nie kennen lernen werde.

Die Liebe, die mir gegeben wurde und wird, kann ich nutzen, um anderen zu helfen.

Diese Liebe mit anderen zu teilen, macht mich und andere glücklicher.

Wenn ich in Worten oder Taten unfreundlich zu anderen bin, verletze ich auch etwas in mir.

Liebe bringt Menschen zusammen und baut auf.

Möge mein Leben auf Liebe aufbauen.

Möge ich das Gute in mir und in anderen finden.

Möge ich dazu beitragen, dass diese Welt ein besserer Ort wird.

Möge ich ich selbst sein.

Ich bin ich.

Ich bin ein wertvoller Mensch.

Es wird nie einen anderen Menschen geben, der so ist wie ich.

Gemeinsamkeiten

Ziel:

Sich daran gewöhnen, unbekanntem Menschen gegenüber Dinge von uns selbst preiszugeben und damit eine gute Erfahrung zu machen; Gemeinschaftsbildung

Zeit:

15-20 Minuten

Material:

Papier und Stifte für jede Gruppe; Flipchartpapier

Ablauf:

1. Erkläre die Übung: „Ihr werdet gleich zu zweit arbeiten, und dann anschließend zu 4/6. Aufgabe ist, so viele Gemeinsamkeiten zu finden wie möglich. Dabei darf alles genannt werden- sichtbares, unsichtbares, Interessen, Erlebnisse, Träume, Lebensformen,...“
2. Teile die Gruppe in Paare auf, gib ihnen Material und lasse sie beginnen. Gib 3-4 Minuten als Zeitvorgabe.
3. Dann lege immer 2 Gruppen zusammen, ggf auch 3. Sie können nun ihre Listen ansehen und Übereinstimmungen finden, oder ihnen fallen weitere Dinge ein. Zeitvorgabe ist wiederum 3-4 Minuten
4. Die Gruppen setzen sich zusammen in den großen Kreis und stellen kurz ihre Ergebnisse vor.

Auswertung:

- Ist die Zahl der Übereinstimmungen erstaunlich hoch oder niedrig?
- Wie hat die Menge der Übereinstimmungen mit einer anderen Person Einfluss auf unser Verhalten im Konflikt und unser Zugehen auf den/die ander/n?
- Gibt es Momente, in denen eine positive Erinnerung an die Gemeinsamkeiten im Alltag hilfreich wäre?
- Was VE hiermit zu tun?

In Berührung kommen

Ziel

An grundlegenden Fragen zu Wut und Gewalt arbeiten. Den Teilnehmern helfen, einen Teil ihrer Wut in einem sicheren Rahmen und auf kreative Weise zu zeigen.

Zeit

ca. 40 Minuten

Material

Vier Karteikarten oder ein A4-Blatt für jede bzw. jeden (evtl. können die Satzanfänge - s.u. - schon vorgeschrieben sein). Einen dunklen Stift für jeden, so dass man die Karten auch von weiter weg lesen kann. Eine Rolle Kreppband, Sicherheitsnadeln oder Ähnliches zum Befestigen.

Ablauf

1. Verteile die Karteikarten, Stifte und je einen Streifen Kreppband an die Teilnehmenden. Erkläre, dass Du gleich vier Satzanfänge vorlesen wirst, die jeder für sich aufschreiben und vervollständigen soll mit den ersten Antworten, die ihm bzw. ihr einfallen. Die Teilnehmenden sollen ihre Antworten nicht zensieren oder ändern. Sie sollen ihre Antworten deutlich schreiben, damit die anderen sie anschließend leicht lesen können.
2. Lese die vier Sätze einen nach dem anderen vor. Gib den Teilnehmenden nach jedem Satz genügend Zeit, um ihn zu vervollständigen. Die Karten sollen sich die Teilnehmenden nacheinander an die Brust kleben oder heften.
3. Wenn alle fertig sind und sich ihre Karten an die Brust geheftet haben, sollen sie aufstehen, im Raum umhergehen und lesen, was die anderen geschrieben haben. Dies soll SCHWEIGEND geschehen! Gib der Gruppe hierfür 10-15 Minuten Zeit.
Hinweis: Nachfragen, wenn etwas unleserlich ist, ist erlaubt. Es darf aber nicht kommentiert, diskutiert oder erläutert werden!
4. Kommt anschließend zum Austausch wieder in der Runde zusammen und tauscht euch über die Gefühle aus, die jede und jeder mit dem gewählten Thema verbindet.

Ärger:

1. Ich fühle mich ärgerlich, wenn ...
2. Ich habe das Gefühl, mein Ärger ist ...
3. Wenn ich merke, dass sich der Ärger anderer Leute gegen mich richtet, fühle ich ...
4. Ich denke, der Ärger anderer Leute ist normalerweise ...

Macht:

1. Ich fühle mich mächtig, wenn ...
2. Ich habe das Gefühl, meine Macht ist ...
3. Wenn ich die Macht anderer Leute erfahre, fühle ich ...
4. Ich denke, die Macht anderer Leute ist normalerweise ...

Selbstkontrolle:

1. Ich habe über mich selbst Kontrolle, wenn ...
2. Ich verliere meine Selbstkontrolle, wenn ...
3. Wenn ich einen Freund sehe, der seine Selbstkontrolle verloren hat, fühle ich ...
4. Was ich tun kann, um einem Freund zu helfen, mehr Selbstkontrolle zu haben ...

Geduld:

1. Ich bin geduldig, wenn ...
2. Ich bin ungeduldig, wenn ...
3. Dinge, die mir helfen, geduldiger zu werden, sind ...
4. Wenn jemand mit mir ungeduldig wird, fühle ich ...

Vorurteile:

1. Wenn ich etikettiert, abgestempelt oder beurteilt werde, fühle ich ...
2. Wenn ich in eine Schublade gesteckt werde, dann ...
3. Ich neige dazu, über andere zu urteilen oder sie in eine Schublade zu stecken, wenn ...
4. Was ich tue, um andere nicht in eine Schublade zu stecken ...

Potential:

1. Ich erreiche mein Potential, wenn ...
2. Wenn ich mein Potential erreiche, fühle ich ...
3. Wenn andere ihr Potential erreichen, fühle ich ...
4. Eine Möglichkeit, anderen zu helfen, ihr Potential zu erreichen ...

Angst:

1. Dinge, die mich ängstigen ...
2. Wenn ich angst habe, dann neige ich dazu ...
3. Dinge, die mir helfen, mit meiner Angst umzugehen ...
4. Wie ich einem Freund oder einer Freundin helfen kann, mit seiner oder ihrer Angst umzugehen ...

Kommunikation:

1. Ich finde Kommunikation einfach, wenn ...
2. Ich finde Kommunikation anstrengend, wenn ...
3. Wie andere mit mir kommunizieren können ...
4. Wie andere Kommunikation blockieren ...
5. Wie ich Kommunikation blockiere ...

Auswertung

- Warum war es einfach oder schwierig, diese Gefühle öffentlich zu benennen?
- Sind die Antworten, die eben genannt wurden, solche, die Du erwartet hast? Warum? Warum nicht? Welche Überraschungen gab es?
- Teilst Du anderen Menschen normalerweise mit, wie Du dich fühlst? Deiner Familie? Menschen, die Du gut kennst? Menschen, die Du nicht gut oder überhaupt nicht kennst?
- Welche Leitgedanken der Verändernden Kraft können uns helfen?

Anmerkung

Dies ist ein schwieriges und kompliziertes Terrain. Nimm dir Zeit für die Übung und achte darauf Gefühle und sozialisierte Verhaltensweisen herauszufinden und beide voneinander zu unterscheiden.

Variation: Bestandsaufnahme

Hänge die Blätter der Teilnehmenden am Ende der Übung „In Berührung kommen“ an die Wand. Teile am Ende des Kurses nochmals Karten mit denselben Sätzen aus. Die Teilnehmenden sollen die Sätze wieder vervollständigen, diesmal jedoch nur für sich, sie werden den anderen anschließend nicht gezeigt.

Wenn sie fertig sind, sollen sie ihre Karten bzw. ihr Blatt, die bzw. das sie zuerst geschrieben haben, von der Wand nehmen und mit den neuen Antworten vergleichen.

Lade die Teilnehmenden ein, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen, wenn sie möchten. Oftmals sind sie erstaunt, wie sich ihre Antworten zu Beginn und am Ende des Kurses unterscheiden.

Ich will/ Ich will

Ziel:

Stärkung des Kontaktes zu den eigenen Bedürfnissen in Konflikten; Übung, dies Auszusprechen; Hören der Gegenseite ; Dies kann Grundlegend wiederum für die ICH-Botschaften sein

Zeit:

30-60 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. (ggf: sammle Konfliktszenarien)
2. Bilde Paare – einer ist A, der andere B.
3. Lies das erste Szenario vor und benenne welche Rolle A ist und welche B
4. A beginnt: vervollständige den Satz „Ich will.....“ in Bezug auf die Rolle im Konflikt. Es soll eine Serie von „Ich will..., Ich will..., Ich will...“ werden, unkommentiert vom Partner, ohne weitere Erklärungen; Es ist kein Dialog! Fühle nach, was Du innerlich willst als Person in der Rolle, was sind deine Wünsche, Bedürfnisse?! Dafür sind 2 Minuten Zeit.
5. Nun ist B an der Reihe , aus seiner Rolle heraus den Satz zu ergänzen: „Ich will...“
6. Erlaube den TeilnehmerInnen einen kurzen Austausch über die gemachte Erfahrung und Sorge dafür, dass jeder aus seiner Rolle herauskommt.
7. Gib ein neues Szenario und mache einen weiteren Durchgang, bei dem B beginnt.
8. Wiederum Austausch über die gemachten Erfahrungen und aus-der-Rolle-kommen.
9. Fahre mit 2-3 weiteren Szenarien fort.
10. Bitte sie, sich zusammen im Großkreis zu setzen.

Auswertung:

- Wie lief es in den Gruppen?
- Gab es Erkenntnisse ? Überraschungen
- Wie war es , ‚Ich will‘ zu formulieren?
- Gab es Erkenntnisse über deine Rolle oder die des Gegenüber? Über die Interessen, Positionen?
- Wie war die Kontaktaufnahme zum den eigen Wünschen

Beispielszenarien

- Der eine möchte gerne das gemeinsame Geld ausgeben, der andere es sparen
- Der eine Partner möchte gerne mehr Zeit zusammen verbringen, der andere hat wenig Freizeit
- Ein Zellenkollege will mit Drogen handeln, der andere hat Sorge mit hineingezogen zu werden
- Der eine hört gerne laute Musik, der andere möchte gerne Stille
- Ein Elternteil will, dass Du zu Hause bleibst und einen gemeinsamen Abend verbringst; der Jugendliche will mit Freunden weg
- Das eine Elternteil ist besorgt darüber, dass die Tochter mit 16 mit ihrem Freund allein in den Urlaub will, der andere freut sich über die Eigenständigkeit und Ruhe zu Hause

Körperwahrnehmung

(Kann eingesetzt werden, um Ärger oder Angst bildlich darzustellen.)

Ziel

In seinem eigenen Körper den physischen Ausdruck eines Gefühls zu erfahren. Das Bewusstsein für die Beziehung zwischen dem eigenen Körper und den eigenen Gefühlen zu schärfen. Möglichkeiten vorzuschlagen, wie man dieses Bewusstsein anwenden kann.

Zeit

15 Minuten

Material

Ablauf

1. Die Teilnehmenden sitzen der großen Runde. Fordere sie auf, sich bequem hinzusetzen und zu entspannen. Gib ein paar Anleitungen für die Entspannung (verschiedene Teile des Körpers anspannen und wieder entspannen; Hände fallen lassen; spüren, wie alle Spannung aus dem Körper fließt).
2. Wenn die Teilnehmenden entspannt sind, fahre wie folgt fort: „Nun stelle dir deinen Ärger (oder Angst - aber nur eines vorgeben) vor; stelle ihn dir genau vor ... fühle ihn in deinem Körper ... spüre, wie sich deine Muskeln anspannen ... fühle es noch deutlicher ... halte jetzt die Spannung bei. Öffne deine Augen, spüre deinen Körper und schau ihn dir an. Dann entspanne dich wieder und nimm dabei genau wahr, welche Muskeln sich entspannen.“
3. Frage nach einem Freiwilligen, der bereit ist, sich als „Bild“ für eine Erfahrung zu Ärger oder Angst zur Verfügung zu stellen. Dann bilde dieses Bild, fordere die anderen Teilnehmenden auf zu sagen, welche Muskeln angespannt sein sollten, wie der Körper richtig gestellt sein sollte usw.
4. Dann forme mit demselben Freiwilligen einen Körper, der die Kraft hat, sich der Angst oder dem Ärger zu stellen. Fordere die anderen Teilnehmenden wieder zur Mitarbeit auf. Auch direkte Mitarbeit am „Formen“ ist willkommen.

Auswertung

Frage zunächst den Freiwilligen:

- Wie war es, körperlich in das Gefühl von Ärger (oder Angst) „gestellt“ zu werden?
- Wie hat sich die gegenteilige Haltung angefühlt?

Dann bitte auch die anderen Teilnehmenden um ihre Beobachtungen.

Anmerkung

Eine ähnliche Wirkung kannst Du mit einer Abwandlung der Übung „Streitlinien“ erreichen. Bilde Paare, die Partner stehen sich gegenüber. Gib zu Beginn der Übung ebenfalls Anweisungen zur Entspannung. Die Partner sollen sich gegenseitig schieben und sich dabei vorstellen, dass sie sich über den anderen ärgern oder sich vor ihm fürchten oder was auch immer.

Konfrontation mit Einfühlung

Ziel

Mit anderen in eine ehrliche Beziehung treten. Offen und ehrlich mit Menschen in schwierigen Situationen umgehen, ohne die eigene Offenheit als Waffe einzusetzen. Mir meiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden.

Zeit

Insgesamt etwa 2 Stunden und 15 Minuten. Bei den einzelnen Übungen wird die geschätzte Zeit angegeben, ausgehend von einer Gruppengröße von 20 Teilnehmenden.

Anmerkung

Dies ist eine außergewöhnlich lange Übung. Versuche, die Übung einzugrenzen, haben jedoch zu der Erkenntnis geführt, dass kein Teil weggelassen werden kann, wenn die genannten Ziele erreicht werden sollen. Daher scheint die einzige Möglichkeit zu sein, mit der Übung zügig voranzugehen, um nicht in ihr zu versinken oder stecken zu bleiben. (Allerdings sollten die „Gedankenreisen“ nicht durchgehechelt werden!)

Die ersten drei Teile oder Teil 1 und Teil 3 eignen sich auch als Übungen zum Thema Selbstbewusstsein.

Durchführung

Einführung (max. 5 Minuten)

Wenn wir in einer Konfliktsituation sind und es zu einer Konfrontation kommt, gibt es die Möglichkeit, uns selbst und den anderen ernst zu nehmen und uns dabei um uns selbst und den anderen zu kümmern. Wenn uns das gelingt, dann kommen wir weg von dem bekannten „Gewinner-Verlierer“-Schema, hin zu einem „Gewinner-Gewinner“-Verständnis. Dann verbinden wir Konfrontation und Mitgefühl.

Wir werden eine Reihe von kürzeren und längeren Übungen machen, die alle aufeinander aufbauen.

Teil 1: Die Bedeutung von „Konfrontation“ (15 - 20 Minuten)

Ablauf

Lasse zwischen den einzelnen Anweisungen genügend Zeit, damit sich die Teilnehmenden einfühlen können. Je nachdem mindestens 5 – 10 Sekunden. Am besten probierst Du die Anleitung vorher selber aus!

1. Sage: „Nun schließe deine Augen, achte auf deine Atmung ... Denke an das Wort „Konfrontation“ ... Lass Gedanken und Ideen kommen und halte die ersten drei Worte fest, die dir dazu in den Sinn kommen ...“
2. Haltet eure Augen geschlossen und sagt, kreuz und quer, welche Worte euch eingefallen sind.“

Wenn nichts mehr kommt, können sie die Augen wieder öffnen.

3. Weise darauf hin, dass wir bei „Konfrontation“ meist an Streit denken. Ursprünglich bedeutet das Wort aber nicht Streit, sondern „sich von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen“. Es kommt von dem lateinischen Wort „confrontare“ - gegenüberstellen: con = zusammen, frons = Stirn. Also Köpfe bzw. Stirne zusammentun - eine vertrauliche Handlung!

4. Teile die Gruppe in Paare auf. Die Partner sollen sich ein Thema aussuchen, zu dem sie eine **unterschiedliche** Meinung haben (z.B.: Abtreibung, Kindererziehung, Abschaffung von Gefängnissen, Emanzipation der Frau, Beteiligung der Bundeswehr an NATO-Einsätzen, welche Fernsehshow man heute Abend gemeinsam ansieht, Rauchverbot, Mindestlohn, Formel 1 oder Fußball). Wenn sie ein Thema gefunden haben, sollen sie sich gegenüber setzen, Stirn an Stirn, und ihre Meinung vertreten. Letztendlich können sie zu einer gemeinsamen Meinung finden.

(Anmerkung der Übersetzerin: Die Partner sollen sich wirklich möglichst Stirn an Stirn gegenüber setzen oder wenigstens so nah, wie es eben noch auszuhalten ist. Bei dem normalen „Sicherheitsabstand“ verpufft die Wirkung der Übung.)

Auswertung in der Großgruppe

Wie ist es euch ergangen? Was ist euch aufgefallen?

Teil 2: Gedankenreise I (15 Minuten)

1.) Einführung:

„Schließ deine Augen und setze dich bequem hin, stelle deine Füße auf den Boden. Versuche deinen Kopf von allen Gedanken leer zu machen, sei dir nur deines Körpers bewusst ... Achte auf deine Atmung, atme tief ein und aus ... Atme ein ... halte die Luft an ... atme wieder aus ... [wiederhole das ein paar Mal und mache selber mit, dann lässt Du den Teilnehmenden genügend Zeit].“

Dann sprich weiter: „Du gehst alleine draußen spazieren ... niemand sonst ist da ... es ist warm ... die Sonne scheint ... Du fühlst dich wohl ... In der Ferne siehst Du, wie sich jemand nähert ... Du kennst die Person ... Eigentlich magst Du sie, aber es gibt etwas Ungeklärtes zwischen euch, vielleicht ein ungelöster Konflikt ... *[gib Zeit zum Nachdenken]* ... Was denkst Du? ... Was vermutest Du? ... Wie fühlst Du dich? ... Hast Du eventuell Angst? ... Welchen Einfluss hat das auf dein Verhalten? ... Jetzt steht ihr euch gegenüber: was sagst oder machst Du? ... *[gib mindestens 10 Sekunden Zeit zum Nachdenken]* ... Was antwortet die andere Person? Was macht sie? ... *[gib wieder 10 Sekunden Zeit zum Nachdenken]* ... Nun trennt ihr euch wieder, jeder setzt seinen Weg fort ... Wie fühlst Du dich jetzt? ... *[gib wieder 10 Sekunden Zeit zum Nachspüren]* ... Wenn Du bereit bist, dann recke und strecke dich ... öffne die Augen und sei wieder ganz hier im Raum.“

2.) Bilde 3er-Gruppen. Jede Person hat jetzt zwei Minuten Zeit, um den anderen mitzuteilen (wenn sie das möchte):

- Was ist passiert?
- Wie hast Du dich gefühlt, als Du deinen Weg nach der Begegnung weitergegangen bist?

(Schreibe die Fragen auf ein Flipchartpapier.)

Teil 3: Mein gutes Recht (30 Minuten)

Einführung:

„Im nächsten Übungsteil werden wir uns anschauen, warum es uns oft so schwer fällt, in Beziehungen eine mitfühlende Haltung einzunehmen, vor allem wenn wir einen Konflikt mit jemandem haben.“

1. Bilde Paare, indem Du 1-2-1-2-etc. abzählen lässt. Die 1-er stehen den 2-ern in einer Reihe gegenüber, zwischen den einzelnen Paaren soll dabei so viel Platz wie möglich sein.
2. Die 1-er verschränken ihre Arme und stehen ausdruckslos da. (Egal was 2 macht, 1 reagiert nicht! Es geht nicht darum, dass die 2-er die 1-er überzeugen.) Die 2-er schauen ihr Gegenüber an und halten Augenkontakt. Sie schütteln ihre Faust und sagen: „Das ist mein gutes Recht!“ Sie sagen diesen Satz immer und immer wieder, bis er von alleine aufhört. Sie sollen nicht vorzeitig aufhören. Sie sollen das „Recht“, das sie für sich beanspruchen, aus ihrem tiefsten Inneren kommen und sich selbst davon überraschen lassen. Und sie sollen dieses „Recht“ mit Nachdruck einfordern. Es kann sein, dass dieses „Recht“ unvernünftig ist. Das ist in Ordnung. Es braucht nicht logisch oder sinnvoll zu sein. Sie sollen sagen, was immer ihnen in den Sinn kommt.
3. Dann werden die Rollen getauscht.
4. Anschließend tauschen sich die Partner darüber aus, wie die Übung für sie war.
5. Sage zu den 1-ern: „Nun denkt an euer „Recht“, das ihr gerade eingefordert habt. Stellt euch vor, euer Gegenüber stellt sich diesem „Recht“ in den Weg. Finde einen Weg, ihm mit Nachdruck zu sagen: „Ich habe ein Recht auf ... und Du stehst mir im Weg, wenn Du ...“
6. Dann werden die Rollen wieder getauscht.
7. Kommt für die Auswertung in die Großgruppe zurück. Stelle folgende Fragen:
 - Ist das „Recht“, das jeder einzelne in der Übung für sich herausgefunden hat, ein universales „Recht“, gilt es für alle oder gilt es nur für mich?
 - Warum setzen wir uns für unsere Rechte eher aggressiv als selbstbewusst ein?
 - Unerledigte Angelegenheiten aus unserer Vergangenheit bringt uns dazu, dass wir ärgerlich werden, wenn wir uns für das einsetzen, was wir für unsere Rechte halten. Welche anderen Gefühle können sich hinter unserem Ärger verbergen?
 - Was können wir tun, um wir selbst zu sein? Was können wir tun, um das zu erreichen, wonach wir streben? Was können wir tun, um ohne Angst lieben zu können?
 - Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft können uns auf diesem Weg helfen?

Zusätzliche Fragen, wenn Du in eine allgemeine Diskussion einsteigen willst: (Diese können gestellt werden, wenn Du die Teile 1-3 in einer Einheit behandeln und die anderen Teile später anschließen willst.)

- Was ist der Unterschied zwischen „Ich habe das Recht, etwas zu tun“ und „Ich habe die Macht, etwas zu tun“?
- Was ist der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Aggressivität?
- Was ist der Unterschied zwischen „ich brauche“ und „ich will“?

Die Handzettel „Prinzipien der Selbstbehauptung“ und „Grundlegende Menschenrechte“ können an dieser Stelle hilfreich sein. Eine Möglichkeit ist, dass die Teilnehmenden die Sätze abwechselnd vorlesen und sie dann darauf antworten, welche Aussage sie am schwierigsten finden.

Teil 4: Unterschiede (35 - 40 Minuten)**Einführung:**

„Wir haben gehört, dass sich hinter Ärger oft andere Gefühle verbergen, sehr häufig Angst. Wenn wir zu lange in Angst leben, dann ist das wie „in unserem eigenen Saft zu braten“. Darum kanalisieren wir diese Angst in Ärger, weil Ärger ein Ziel hat, er kann gegen eine andere Person gerichtet werden. Oft ist es die Feindseligkeit, die von ungelöstem Ärger aus unserer Vergangenheit stammt, die uns davon abhält, mitfühlend mit Menschen umzugehen, mit denen wir ungelöste Probleme bzw. Konflikte haben. Wo diese Feindseligkeit aufgearbeitet wird, gelangen wir zu den eigentlichen Unterschieden in unseren Meinungen, Annahmen, Bedürfnissen usw. Egal um welche zwei Menschen es sich handelt, es wird immer ein gewisses Maß an Widerspruch zu der Meinung des anderen geben oder eine etwas andere Art, auf Situationen zu reagieren. Einen anderen Menschen zu akzeptieren, bedeutet anzuerkennen und hinzunehmen, dass es sowohl Ähnlichkeiten wie auch Unterschiede in einer Beziehung gibt.“

Hänge nun das Blatt „**Drei Arten, mit Unterschieden umzugehen**“ auf.

Unterschiede leugnen

- nicht wahrhaben wollen, dass es Unterschiede gibt
- so tun, als seien wir alle gleich

Unterschiede zurückweisen

(was zu Konflikten mit dem Gegenüber führt, z.B.):

- Warum siehst Du die Sache nicht einfach so, wie ich sie sehe?
- Warum willst Du nicht, was ich will?
- Warum fühlst Du nicht, was ich fühle?
- Ich würde sicherlich nicht das wollen, was Du willst, oder sehen und fühlen wollen, wie Du fühlst.

Anerkennen und Erkunden von Unterschieden

- Das habe ich so noch nie gesehen.
- Kontakt ist die Bereitschaft, sich der Unterschiede in einer Beziehung tiefer bewusst zu werden, ohne die andere Person ändern zu wollen. Wir brauchen dann nicht etwas anderes vorzugeben, als das, was wir sind. Wir brauchen dann andere nicht zu manipulieren, zu bekämpfen, wegzustoßen, zu vernichten, zu ignorieren - oder sie bestenfalls zu tolerieren.
- Unsere Stärken und Schwächen gleichen sich aus.

Ablauf:

- a) Halte Flipchartpapier bereit, falls Du Sätze aufschreiben willst, die von der Gruppe genannt werden.
- b) Paare werden gebildet. Die Teilnehmenden sollen sich einen Partner suchen, der möglichst **sehr verschieden** ist von ihnen selbst. (Möglicherweise muss bei der

Zusammenstellung geholfen werden, damit die Partner so unterschiedlich wie möglich sind.)

- c) Ein Partner beginnt, die folgenden Sätze zu vervollständigen: „Du bist wie ich, in ...“ oder „Es gibt keinen Unterschied darin, wie wir ...“ (Schreibe diese Sätze auf Flipchartpapier.) Er soll sich irgendwelche Ähnlichkeiten einfallen lassen, wenn er von keiner weiß. Ähnlichkeiten in Äußerlichkeiten, Gefühlen, Einstellungen und Spirituellem sollen gesucht werden. Die andere Person antwortet nur: "ich stimme zu" oder "ich stimme nicht zu". Es wird nicht diskutiert! Dann wird gewechselt.
- d) Dann soll sich jeder einen anderen Partner suchen, diesmal einen, der einem **so ähnlich wie möglich** ist. Sie sollen abwechselnd die folgenden Sätze vervollständigen: „Etwas, was ich bei dir sehe und was ich bei mir selbst nicht mag, ist ...“ oder „Etwas, was ich bei mir nicht mag und was Du vielleicht auch hast, ist ...“. Der andere antwortet nur „Das ist richtig“ oder „Das ist nicht richtig“. (Weise die Teilnehmenden darauf hin, dass es zu Projektionen kommen kann! Wir brauchen andere Menschen, um uns selbst kennen zu lernen. Wir Menschen sind am kritischsten gegenüber den eigenen schlimmsten Fehlern, die wir bei anderen wiederfinden.)
- e) Jeder soll sich wieder einen neuen Partner suchen, möglichst jemanden, der **anders denkt oder anderes glaubt**. Sage: „Ich denke, dass Du anders bist als ich in Bezug auf ... Erzähl mir bitte mehr darüber. Wie kommt es, dass Du so darüber denkst?“ Anschließend wird gewechselt.
- f) Frage bei der Nachbesprechung in der großen Runde, wer etwas über seine Erfahrungen in der Übung erzählen möchte.

Teil 5: Gedankenreise II (15 Minuten)

Die Gruppe sitzt im Kreis. Die Teilnehmenden sollen sich wieder bequem hinsetzen. Dann sage: „Schließe deine Augen, wenn Du dich damit wohl fühlst oder richte deinen Blick fest auf einen Punkt vor deinen Füßen ... Achte auf deine Atmung, atme tief ein und aus ... Atme ein ... halte die Luft an ... atme wieder aus ... [wiederhole das ein paar Mal und mache selber mit, dann lässt Du den Teilnehmenden genügend Zeit].“

Beginne mit der Gedankenreise: „Du gehst alleine draußen spazieren ... es ist warm ... die Sonne scheint ... In der Ferne siehst Du die Person, die Du schon bei der vorherigen Gedankenreise gesehen hast ... Mache dir bewusst, dass diese Person anders wahrnimmt als Du, anders fühlt als Du und andere Bedürfnisse hat als Du ... [mindestens 10 Sekunden Pause] ... Du merkst, dass Du von der anderen Person etwas möchtest ... wenn Du ihr gegenüber stehst, vervollständigst Du den Satz: „Ich habe ein Recht auf ...“ ... Sei konkret ... Die andere Person antwortet dir ... Stelle dir euer Gespräch vor ... [mindestens 10 Sekunden Pause] ... Nun verabschiedet euch voneinander ... Setze deinen Weg fort ... Wie fühlst Du dich jetzt? ... [mindestens 10 Sekunden Pause] ... Wenn Du bereit bist, dann recke und strecke dich ... öffne die Augen und sei wieder ganz hier im Raum.“

Bilde 3-er-Gruppen. Jeder hat wieder zwei Minuten Zeit, um den anderen mitzuteilen (wenn er das möchte):

- War etwas anders als bei der ersten Gedankenreise? Was?
- Wie hast Du dich gefühlt, als Du deinen Weg nach der Begegnung weitergegangen bist? Warst Du zufrieden?

Teil 6: Auswertung der gesamten Übung in der Großgruppe (10 Minuten)

In der Auswertung soll nicht auf die Inhalte der einzelnen Übungsteile eingegangen werden, sondern auf die Erfahrungen der Teilnehmenden:

- Wie hast Du dich gefühlt?
- Was hast Du gelernt?
- Was war hilfreich?
- Was war nicht hilfreich?

Konzentrische Kreise

Über die Jahre haben sich die Konzentrischen Kreise von einer einfachen Kommunikationsübung zu einer Übung entwickelt, um sich auf das Thema eines Aufbaukurses zu konzentrieren oder irgendein Thema, in welchem Kurs auch immer. Sie zeigen den Teilnehmenden die positiven Einstellungen auf und die Möglichkeiten, die sie sich für Gespräche schon angeeignet haben oder an denen sie noch arbeiten müssen.

Ablauf

1. Teile die Teilnehmenden in zwei gleich große Gruppen. Die eine Gruppe bildet einen Innenkreis mit den Gesichtern nach außen gewandt, die andere Gruppe bildet einen Außenkreis und setzt sich dabei einer Person aus dem Innenkreis gegenüber. Die Teilnehmenden können sich auch entlang einer Linie gegenüber sitzen.
2. Wenn die Paare aufeinandertreffen, sollen sie sich zunächst die Hände schütteln und sich mit ihrem Adjektivnamen vorstellen. Sie müssen nahe genug beieinander sitzen, um sich gut zu hören. Stelle sicher, dass jede Seite eines Paares Gelegenheit hatte, zu dem gegebenen Thema etwas zu sagen, bevor sie zum nächsten Gesprächspartner wechseln.

Verbesserung des Selbstwertgefühls

1. Ein Mensch, den ich wirklich respektiere und warum.
2. Auf welche Art und Weise ich mich selbst respektiere.
3. Eine Situation, in der ich das Richtige getan habe, obwohl ich Angst hatte.
4. Wie ich für mich selbst Sorge oder gut zu mir bin, wenn ich das brauche.
5. Etwas, das ich in meinem Leben gelernt habe, das wichtig für mich geworden ist.
6. Etwas, das ich getan habe, worauf ich stolz bin.
7. Etwas, das ich dieses Jahr tun möchte, auf das ich dann stolz wäre.
8. Ein Ziel, das ich habe und was ich tue, um es zu erreichen.
9. Einige Dinge, die ich bei mir mag und wie ich wachse.
10. Ein Höhepunkt in meinem Leben war ...

Wut

1. Eine Situation, in der ich meine Wut nicht unter Kontrolle hatte und mich oder andere verletzt habe.
2. Eine Situation, in der ich meine Wut unter Kontrolle hatte und sie in eine konstruktive Handlung umlenken konnte.
3. Wie ich reagiere, wenn eine andere Person wütend auf mich ist.
4. Ich finde es schwierig, mit der Wut eines anderen Menschen umzugehen, wenn ...
5. Ich kann leicht mit der Wut eines anderen Menschen umgehen, wenn ...
6. Eine Situation, in der ich Humor oder eine andere positive Reaktion einsetzte, um die Wut einer anderen Person umzuwandeln.
7. Wie ich meine Wut ausdrücken kann, ohne mich oder jemand anderen zu verletzen.
8. Eine Situation, in der die Verändernde Kraft mir geholfen hat, mit meiner Wut umzugehen.

Macht

1. Ein Vorfall, der mit ein Grund dafür ist, dass ich an diesem Kurs zum Thema „Macht“ teilnehme.
2. Eine Situation, in der ich mich machtlos fühlte.
3. Eine Situation, in der jemand seine Macht gegen mich eingesetzt hat und ich mich erdrückt fühlte.
4. Eine Situation, in der ich festgestellt habe, dass ich mehr Macht hatte als ich dachte.
5. Eine Situation, in der ich meine Macht destruktiv eingesetzt habe.
6. Eine Situation, in der ich meine Macht konstruktiv eingesetzt habe.
7. Eine Situation, in der ich meine Macht in oder mit einer Gruppe geteilt habe, um etwas zu erreichen, das man alleine nur schwer hätte erreichen können.
8. Eine Situation, in der ich Macht gebraucht hätte und es schien, als käme sie von außerhalb zu mir. (Wenn dir jetzt nichts dazu einfällt, macht das nichts, es fällt dir vielleicht später etwas ein. Sage jetzt einfach, was dir augenblicklich dazu einfällt.)
9. Einige Dinge, die ich gerne über Macht verstehen würde.
10. Eine Situation, in der ich jemanden herabgesetzt habe.
11. Eine Situation, in der ich mich sehr verletzt gefühlt habe von jemandem, dem ich vertraut habe.

Mann-Frau-Beziehungen

1. Eine Beziehung zwischen einem Mann und einer Frau, die ich als Vorbild respektiere und warum.
2. Der Mann oder die Frau, der oder die ich werden wollte, als ich ein Kind war.
3. Eine Sache in Bezug auf das Erwachsensein, vor der ich mich als Kind am meisten gefürchtet habe.
4. Eine Situation, in der ich wegen meines Geschlechts schikaniert - ausgebeutet, manipuliert, zu etwas gezwungen - wurde.
5. Eine Situation, in der ich mich ausbeuterisch, manipulativ oder aggressiv verhalten habe, um etwas von einer Person des anderen Geschlechts zu bekommen.
6. Das Verhalten von oder die Behandlung durch Personen des anderen Geschlechts, das ich am meisten ablehne oder über das ich mich am meisten ärgere.
7. Das Verhalten von oder die Behandlung durch Personen des anderen Geschlechts, das ich am meisten schätze.
8. Ein Problem, das ich mit einer Person des anderen Geschlechts habe und das ich bis heute nicht lösen konnte, was mich immer noch frustriert.
9. Ein Problem, das ich mit einer Person des anderen Geschlechts hatte und das ich auf eine Art und Weise gelöst habe, auf die ich stolz bin.
10. Eine Situation, in der die Verändernde Kraft bei der Lösung eines Problems, das ich mit einer Person des anderen Geschlechts hatte, eine Rolle gespielt hat oder mir bei der Heilung einer Beziehung geholfen hat.
11. Qualitäten, die ich mir bei dem Mann oder bei der Frau wünsche, den oder die mein Kind einmal heiraten wird.

Vergebung

1. Eine Situation, in der ich mich sehr verletzt fühlte von einer Person, der ich vertraute.
2. Wie ich mit persönlichen Verletzungen umgehe.
3. Eine Erfahrung aus meiner Kindheit, als mir vergeben wurde.
4. Etwas, was mir schwer gefallen ist, mir oder jemand anderem zu vergeben.

5. Wovor ich mich bei mir selbst oder anderen am meisten fürchte.
6. Etwas, das ich loslassen konnte.
7. Etwas, wo ich in Verteidigungshaltung gehe.
8. Etwas, das ich mir selbst vergeben habe.
9. Wenn ich mich für etwas schuldig fühle, dann ...
10. Der Unterschied zwischen „ein Unrecht akzeptieren“ und „jemandem vergeben“, ist ...
11. Was geschehen muss, bevor ich vergeben kann.
12. Wenn ich vergeben will, kann ich offen sein für die Verändernde Kraft, indem ich ...

Identität - Mein Selbst

1. Eine Situation, in der ich etwas für mich getan habe, obwohl ich ein wenig Angst hatte.
2. Einmal brauchte ich jemanden, der sich um mich kümmert.
3. Einmal habe ich mich um jemand anderen gekümmert.
4. Einmal habe ich jemanden verloren, der mir wichtig war.
5. Wenn ich an das Sterben denke, fühle ich ...
6. Wenn ich mir vorstelle, dass ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte, wäre für mich das wichtigste ...
7. Ein geheimer Wunsch von mir.
8. Etwas, das ich getan habe, worauf ich sehr stolz bin.
9. Was ich am meisten bedauere.
10. Was ich als Kind am liebsten gemacht habe.
11. Was ich jetzt am liebsten tue.
12. Denke an eine Person oder eine Sache, die in deinem Leben sehr wichtig ist und beantworte die folgenden Fragen: Was bekomme ich von _____? Was gebe ich _____?

Angst

1. Eine Situation, in der ich Angst hatte.
2. Einmal hatte jemand Angst um mich.
3. Etwas, wovor ich mich bei mir selbst oder bei anderen am meisten fürchte.
4. Etwas, wovor ich Angst hatte, als ich klein war.
5. Einmal hat mir jemand geholfen, als ich Angst hatte.
6. Wie ich reagiere, wenn ich mich von jemandem bedroht fühle.
7. Einmal habe ich das Richtige getan, obwohl ich etwas Angst hatte.
8. Wie ich auf mich selbst achten kann, wenn ich vor etwas Angst habe.
9. Etwas, das ich tue, um mein Selbstvertrauen zu stärken.
10. Als ich einmal entdeckte, dass meine Angst nur ein „Papiertiger“ war.
11. Einmal hat mich meine Angst auf einen unangemessenen Weg geführt – und was ich getan habe, um das zu ändern.
12. Eine Angst, die mich vor etwas bewahrt hat.

Verändernde Kraft

1. Einmal habe ich einen Konflikt gewaltfrei gelöst, der andernfalls gewalttätig hätte enden können.

2. Die wichtigsten Dinge, an die ich mich erinnern muss, um den Einsatz von Gewalt zu vermeiden.
3. Etwas, das ich tue, um mich an die Menschlichkeit meines Gegners zu erinnern.
4. Wie ich anderen helfen kann, Gewalt zu vermeiden.
5. Ich weiß, dass die Verändernde Kraft da ist und in mir arbeitet, wenn ...

Anmerkung

Siehe auch die Vorschläge für Runden für weitere Themen.

Konzentrische Kreise als Zuhör-Reflexions-Übung

Eine Variation

Ziel

Die Konzentrischen Kreise einsetzen, um die Zuhörfähigkeiten zu verbessern und Gemeinschaft aufzubauen.

Zeit

35 Minuten (ca. 7 - 8 Minuten für jede Gesprächseinheit)

Material

Keines. Für die Themen siehe „Konzentrische Kreise“.

Ablauf

1. Teile die Gruppe wie für die Konzentrischen Kreise in eine Innen- und eine Außengruppe auf.
2. Die 3-2-1-Folge ist dieselbe wie bei der Übung „Aktives Zuhören“ im Grundkurshandbuch beschrieben:
 - Der Sprecher hat 3 Minuten, um zu erzählen.
 - Der Zuhörer hat 2 Minuten, um wiederzugeben, was er gehört hat.
 - Der Sprecher hat 1 Minute, um etwas zu verdeutlichen oder zu korrigieren, was er gesagt hat.

Anschließend wechseln die Partner die Rollen. Beide sprechen jeweils zum selben Thema. Zum Abschluss, bevor die Paare gewechselt werden, erhalten die Paare 1 Minute Zeit, um sich über Gemeinsamkeiten oder Unterschiede in ihren Erzählungen auszutauschen und um sich bei ihren Partnern für das Vertrauen und die Aufmerksamkeit zu bedanken.

Hinweis: Die Erfahrung wird verstärkt, wenn sich die Partner zur Begrüßung und beim Verabschieden die Hände schütteln und ihre Adjektivnamen nennen, bevor sie zu sprechen beginnen.

3. Der Innenkreis rutscht einen Stuhl (oder vielleicht auch mehrere Stühle) nach rechts weiter, zu einem neuen Partner für ein neues Thema.
4. Bitte anschließend die Teilnehmenden, für die Auswertung in die große Runde zurückzukommen.

Auswertung

Was hast Du gehört oder gelernt, das dir eine andere Perspektive auf eine Situation oder eine Angelegenheit gibt?

Konsens: Bohnenglas

Ziel

Zeigen, dass die gemeinsamen Fähigkeiten einer Gruppe meistens mehr bewirken, als die Fähigkeiten einer Einzelperson. Konsensbildung als Methode kennen lernen, um eine Gruppenentscheidung zu treffen.

Zeit

40 Minuten

Material

- Ein Glas voll mit getrockneten Bohnen oder Bonbons, die vorher abgezählt wurden (mehr als 200!). Die richtige Zahl irgendwo parat haben (z.B. auf der Deckelinnenseite.).
- Ein Flipchart mit einer Tabelle (siehe unten), um die Ergebnisse der jeweiligen Phase aufzuschreiben.
- Papier oder Kärtchen und Stifte für alle Teilnehmenden.
- Für jedes Paar eine Kopie des Handzettels „Konsens“.

Ablauf

1. Verteile Papier und Stifte. Die Teilnehmenden sitzen im Kreis, der Behälter mit den Bohnen steht auf einem Tisch in der Mitte des Kreises. Die Teilnehmenden sollen die genaue Anzahl der Bohnen im Glas schätzen. Sie dürfen näher an den Tisch herangehen, aber das Glas mit den Bohnen nicht berühren! Jede und jeder Teilnehmende schätzt nun für sich allein die Anzahl der Bohnen und schreibt dies auf seinen Zettel. Dieser Teil der Übung wird schweigend gemacht!
2. Wenn alle fertig sind, schreibt der Trainer die Schätzung jedes Teilnehmers auf das Flipchart. Mache die Teilnehmenden auf die höchste und die niedrigste Zahl aufmerksam.
3. Teile die Gruppe in Paare auf. Jedes Paar soll nun einen Konsens finden, wie viele Bohnen im Glas sind. Ein Konsens ist nicht immer einfach zu erreichen. Verteile den Handzettel zum Konsens und besprich ihn mit der Gruppe. Beantworte eventuelle Fragen dazu, bevor Du mit der Übung weitermachst.
4. Wenn die Paare einen Konsens gefunden haben, schreibe die Ergebnisse wieder auf das Flipchart. Weise erneut auf die Spannweite der Ergebnisse hin.
5. Die Paare kommen anschließend in 4er-Gruppen zusammen und sollen einen Konsens finden. Schreibe die Ergebnisse an die Tafel.
6. Bilde 8er-Gruppen und verfare wie gehabt.
7. Wenn alle Ergebnisse aufgeschrieben sind, lass die Gruppe sagen, was ihr an der Liste auffällt. Gib danach die tatsächliche Zahl der Bohnen im Glas bekannt.

Hinweis: Wenn nicht viel Zeit für diese Übung ist, dann lass erst die Einzelnen schätzen, dann 3er-Gruppen und schließlich 8er-Gruppen.

Auswertung

Die Auswertung ist mit sehr unterschiedlichen Schwerpunkten möglich. Zum Beispiel kann diskutiert werden, wer sich wie durchgesetzt hat, ggf. auch gegen ‚korrektere‘ Schätzungen. Oder Du kannst auf Veränderungen bei der Bereitschaft sich zu einigen von Durchlauf zu Durchlauf eingehen.

- (Wie) Haben die Gruppen zusammengearbeitet? Was hat beim Einigungsprozess geholfen? Was hat behindert?
- Wie wurden Entscheidungen getroffen? Wurden sie im Konsens getroffen? (Gehe auf den Handzettel ein, falls nötig bzw. sinnvoll.)
- Gab es Gefühle der Zufriedenheit, wenn die Gruppen zusammengearbeitet haben?
- Wann waren Entscheidungen im Konsens einfacher zu treffen: zu zweit, zu viert, zu acht? Untersuche besonders die Ergebnisse, wo die Gruppe näher an der richtigen Zahl war als die Einzelpersonen. Wie wurde dieses Ergebnis erzielt?
- Untersuche außerdem die Ergebnisse, wo eine Einzelperson näher an der richtigen Zahl war als die Gruppe. Warum konnte die Einzelperson die Gruppe nicht von ihrem Ergebnis überzeugen?

Tipp von Tammo

Wenn die Namen auf dem Flipchart von oben nach unten paarweise gelistet werden und sich dann zusammenliegende Paare zusammenschließen, wird in der Dokumentation der Zahlen (nach rechts fortschreitend) auch deutlich, welche Zahlen sich wie durchsetzen. Das lässt sich bei Bedarf gut auswerten für eine Selbstbeobachtung.

	Zahl 1	Einigung 1	Einigung 2
Name			

Eine dritte Konsensrunde könnte zwischen neuen Paaren stattfinden oder in neuen 4er-Gruppen. Diese Einigung dauert dann oft länger, da alle ihre Vor-Urteile mitbringen.

Handzettel Konsens (Definition und Richtlinien)

Konsens: Definition

Was Konsens NICHT ist

- Die Übereinkunft kommt nicht durch Wahl, Münzwurf oder Verhandlung zustande.
- Es ist kein schneller Prozess.
- Es geht nicht um deinen Rang in der Gruppe oder darum, deine Meinung zu ändern, um einen Konflikt zu vermeiden.
- Es geht nicht um Gewinnen oder Verlieren.

Was Konsens IST

- Die Übereinkunft kommt durch Diskussion zustande, bei der die Ansichten eines jeden berücksichtigt werden.
- Der Prozess ist langsam und braucht Zeit.
- Es geht darum, den anderen zuzuhören, auf sie einzugehen, offen zu sein und Unterschiede herauszufinden.
- Konsens ist eine neue Art zu denken.

Das Endergebnis wird umfassender und vollständiger sein als das Wissen von Einzelpersonen.

Richtlinien für das Konsensverfahren

1. Vermeide es, nur für deine eigene Ansicht zu argumentieren. Gehe logisch vor und setze deinen Verstand ein. Sei bereit, deine Meinung zu ändern, wenn andere Gruppenmitglieder überzeugende Gründe für eine andere Sichtweise haben. Klebe nicht „aus Prinzip“ an deinen Überzeugungen fest.
2. Vermeide es, deine Meinung nur deswegen zu ändern, damit eine Einigung erreicht wird oder um einen Konflikt zu vermeiden. Unterstütze nur die Lösungen, mit denen Du weitgehend übereinstimmst.
3. Vermeide Techniken wie Abstimmungen, Durchschnittsermittlung oder die Aushandlung von Kompromissen, um Lösungen zu finden.
4. Betrachte Meinungsverschiedenheiten als hilfreich und nicht als hinderlich für die Entscheidungsfindung. Neue und bessere Ideen entstehen zur Lösung eines gemeinsamen Problems, wenn man über die Unterschiedlichkeiten spricht.

Konsens in fünf Übungen

Ziel

Dies ist eine geordnete Sammlung von fünf Übungen, um den Teilnehmenden in einem Aufbaukurs einen reibungslosen Konsens zu ermöglichen.

Hinweis: Verwende das Wort „Konsens“ erst ganz am Ende, nach der „Konsens-Blume“.

Zeit

Etwa 3 Stunden für die gesamte Einheit.

Material

Flipchart und dicke Filzstifte in verschiedenen Farben für die Gruppen, damit sie ihre eigenen Richtlinien aufschreiben können; A4-Papier und Stifte für den Übungsteil „Gemeinsam“; ein (verschlossenes) Glas mit Bohnen; ausreichend unterschiedliche und farbige Bilder (mindestens 3 pro Person, vorzugsweise laminiert); Konsens-Blume.

Ablauf

1. **Richtlinien:** Diese werden von den Teilnehmenden selbst aufgestellt und vereinbart. Hierbei verlässt das Team den Raum (oder setzt sich zumindest an den Rand) und wartet, bis die Gruppe fertig ist und das Team wieder hereinbittet. Die Teammitglieder können anschließend die Richtlinien mit der Gruppe durchgehen, um eventuelle Unklarheiten bei den Aussagen zu beseitigen. Sie können die Richtlinien aber auch erst einmal stehen lassen und je nach Bedarf die Richtlinien noch einmal klären.
2. **Gemeinsam:** Die letztendliche Liste wird am besten auf einen Flipchartbogen geschrieben und an die Wand gehängt. Das Team kann im Verlauf des Kurses die Teilnehmenden auffordern, die Liste zu ergänzen und auch selbst Ergänzungen einbringen. Voraussetzung ist, dass alle mit der Ergänzung einverstanden sind. Zum Beispiel: Wenn jemand in ein herzhaftes Lachen ausbricht, könnte ein Trainer sagen: „Wir alle lachen hin und wieder gerne aus vollem Hals, vielleicht können wir das auch auf unsere Liste setzen?“
3. **Bohnglas-Konsens:** wie dort angegeben durchführen - es könnte spannend sein, dass auch das Trainerteam die Anzahl der Bohnen im Glas nicht kennt!
4. **Bildauswahl:** Verteile die Bilder, die Du normalerweise für die Bildbetrachtung verwendest inmitten des Kreises auf dem Boden. Du brauchst zwei- oder dreimal so viele Bilder wie Teilnehmende.

Der Verlauf ähnelt dem Vorgehen beim „Bohnglas“. Zunächst wählt jeder Teilnehmer ein Bild (eventuell auch zwei Bilder) aus. Anschließend werden Paare gebildet, dann 4er-Gruppen, dann 8er-Gruppen (oder so nah wie möglich an 8 heran, je nach Größe der Gesamtgruppe) und jede Gruppe muss sich auf je ein Bild einigen. Zum Schluss bilde wieder eine Großgruppe, die sich ebenfalls für ein Bild entscheiden muss.

Mache deutlich, dass es sich bei dieser Übung nicht um einen Abstimmungswettbewerb handelt. Es ist wichtig, dass in dem Konsensprozess alle Personen die Möglichkeit erhalten, sich frei zu äußern, als Gleiche unter Gleichen, ohne dass der „starke Mann“ rausgekehrt wird, Wahlpropaganda betrieben oder Druck („wir müssen um der Gruppe Willen vorwärts machen“) ausgeübt wird.

Wenn die Gruppe zu einem einmütigen Ergebnis gekommen ist, lobe sie für ihre Arbeit und wie sie sie ausgeführt haben. Hierfür kannst Du die Gruppe zum Beispiel

bitten, sich in einem Kreis aufzustellen. Alle drehen sich 90 Grad nach rechts und klopfen nun der Person vor sich - sanft - auf die Schulter und sagen gleichzeitig: „Gute Arbeit! Gute Arbeit, Kollege!“ Dann drehen sich alle um 180 Grad nach links, klopfen dem neuen Vordermann auf die Schulter und sagen auch zu ihm: „Gute Arbeit! Gute Arbeit, Kollege!“

5. **Konsens-Blume:** Teile die Gruppe in elf Untergruppen auf. Eine Person oder zwei Personen pro „Gruppe“ sind möglich, je nachdem, wie es hinkommt. Fordere jedes Paar bzw. jede Einzelperson auf, darüber nachzudenken, wie der Begriff, der auf ihrem Blütenblatt steht, dazu beigetragen hat, dass die Gruppe zu einer Übereinkunft bei den Richtlinien gekommen ist. Gib den Gruppen bzw. Einzelnen 5 Minuten Zeit dafür.

Bitte Sie anschließend, nacheinander ihre Blütenblätter in die Mitte des Kreises zu legen und dabei vorzulesen, was auf ihrem Blütenblatt steht und zu welchen Schlussfolgerungen sie gekommen sind.

Ordne die Blütenblätter so an, dass eine große Blume entsteht und füge am Ende das „Zentrum“ ein.

Führe an diesem Punkt den Begriff „Konsens“ ein. Sage, dass Konsens das Herz der PAG-Methode ist, wie wir zu Entscheidungen kommen und dass sich bei dem Konsensprozess alle als „Gleiche unter Gleichen“ einbringen. Beim Konsensprozess gibt es weder eine verärgerte Minderheit, die überstimmt wurde, noch Einzelpersonen, die meinen, von jemandem überstimmt worden zu sein, der lauter, größer oder dominanter war als sie. Weise darauf hin, dass all die Begriffe, Konzepte und Attribute, die auf den Blütenblättern stehen, wichtig sind, damit ein Konsensprozess gut verläuft. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden erkennen, dass jeder einzelne von ihnen aktiv beigetragen hat zu dem Prozess, für den die Konsens-Blume steht.

Anmerkung:

Diese Methode ist ein Herzstück des PAG-Prozesses bei Entscheidungsfindungen. Er wurde von erfahrenen AVP/ PAG-Trainerinnen und -trainern entwickelt.

Indem die Teilnehmenden von einem Schritt zum nächsten gehen, kommen sie an einen Punkt, wo sie ganz einfach einen Konsens für das Schwerpunktthema des Wochenendes finden können.

Dieser Prozess funktioniert am besten, wenn es eine größere Pause gibt (z.B. die Mittagspause oder über Nacht), zwischen Beendigung der „Konsens-Blume“ und der Suche nach dem Schwerpunktthema.

Handout -Blume

Schablone für die „Konsens-Blume“

Male einen Außenkreis mit einem Durchmesser von z.B. 50 cm und einem Innenkreis von z.B. 20 cm. Unterteile den Ring in **elf Blütenblätter**. Schneide die Teile aus. Schreibe auf den Kreis: **Konsensprozess**. Schreibe auf die Blütenblätter je einen der folgenden Begriffe:

Respekt – Kooperation – Gewaltlosigkeit – Vertrauen – Geduld – Selbstermächtigung – aktive Teilnahme – Konfliktlösung – gleicher Zugang zu Macht – einheitliche Zielsetzung – Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe

Tipp: Die Blüten können nach Belieben farbig be- oder ausgemalt werden, oder auch wie echte Blütenblätter gezeichnet werden.

Konsens: Ein perfekter Tag

Ziel:

Eine Vorstellung vom Konsensprozess bekommen.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Ablauf:

1. Fordere die Teilnehmenden auf sich zu überlegen, wie ein perfekter Tag für sie aussähe:
 - Was würden sie tun?
 - Wer wäre bei ihnen?
 - Wo würden sie sein?
2. Anschließend werden Paare gebildet. Sie teilen sich zunächst ihren perfekten Tag mit und bilden anschließend einen Konsens darüber, wie ein perfekter Tag für sie gemeinsam aussähe.
3. Die Paare tun sich dann mit einem anderen Paar zusammen. Sie teilen sich zunächst wieder ihr jeweiliges Ergebnis mit und finden dann zu viert einen Konsens darüber, wie ein perfekter Tag für sie alle aussähe.
4. Wenn es die Zeit erlaubt, bilde anschließend noch größere Gruppen, am Ende findet eventuell die gesamte Gruppe einen Konsens für einen „perfekten Tag“.

Konsens: Bilder-Einigung

Ziel:

Eine Vorstellung vom Konsensprozess bekommen.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Bilder, die betrachtet werden können; Karten oder eingeschweißt, auf Pappen oder in Folie. Die Bilder sollten so vorbereitet sein, dass sie herumgereicht werden können. Einige Bilder können zu speziellen naheliegenden Themen gehören (ängstlich oder einsam blickende Menschen, Alte und Junge, etc.), andere sind 'Allerweltsbilder'. Sie können aus div. Quellen von Zeitungsständer bis Geo stammen; eine CD mit 190 Bildern gibt es auch bei AVP zu bestellen.

Ablauf:

1. Jede/r TeilnehmerIn sucht sich ein Bild aus;
Bitte sie nun, sich zu zweit zusammenzufinden.
2. Beide erzählen sich nun ihre Gedanken zu ihrem eigenen Bild; Gefühle, Assoziationen. Anschließend sollen sie sich gemeinsam auf ein Bild einigen.
3. Anschließend finden sich je 2 Paare zusammen und einigen sich wiederum auf 1 Bild; Diese 4 einigen sich in der nächsten Runde wiederum gemeinsam mit einer anderen 4ergruppe zu 8, anschließend die gesamte Großgruppe auf ein Bild. (Dieses Bild kann während des weiteren Kurses aufgehängt werden!)

Auswertung

- Wie fühlte es sich an, 'sein' Bild aufzugeben?
- Gab es etwas zu beobachten bzgl. der Kommunikation miteinander?
- Wie liefen die Entscheidungsprozesse? Ist daraus etwas zu lernen?
- Wurden z.B. automatisch nur die Bilder einbezogen, die schon gewählt waren, oder wurde jedes Mal wieder zwischen allen Bildern ausgewählt?
- Gab es Konflikte?
- Gibt es Verbindungen zum Alltag?

Anmerkung Tammo: Es kann auch ein Thema, zu dem das Bild eine Haltung, Meinung o.ä. ausdrücken soll, vorgegeben werden

Konsens: kurze Übungen

Ziel:

Die folgenden Übungen finden alle bei Stille statt, es darf nicht gesprochen werden. Dies erlaubt eine stärkere gegenseitige Wahrnehmung und macht den Einigungsprozess körperlich erfahrbar.

Konsenskrake

Zeit:

15 Minuten

Material:

Ablauf:

Teile die Gruppe in kleine Gruppen von 3-5 Personen. Bitte sie nun, ihre Hände (je 1) in ihrer Mitte zu einem schwebenden Turm aufeinander zu legen.

In Stille wird sich der Turm nun vermutlich bewegen- auf und ab, herum. Niemand soll andere zwingen, niemand den Kontakt verlieren. Die Gruppe ist fertig, wenn sie das sagt.

Auswertung

Wie wurde die Übung erlebt?

Gibt es Ähnlichkeiten mit anderen Einigungs-Übungen, die in Stille stattfinden?

Wie wurden die Kräfte erlebt?

Hat jede/r einmal geführt?

Wurde bewusst anderen die Führung überlassen?

Wie fühlte sich dies an?

Konsensvorübung Fahnenmast aufstellen

Zeit:

10 Minuten

Material:

Besenstil

Ablauf:

- Frage nach 6 Freiwilligen für eine gemeinsame Aufgabe in der Mitte
- Erkläre der Gruppe die Aufgabe: Dieser Stab ist ein Fahnenmast, der an einem Ort, der schweigend im Konsens gefunden werden soll, aufgestellt werden muss. Jede der 6 Personen fasst den Stab dafür mit beiden Händen an. Wenn Er/sie zufrieden ist mit dem Ort, hebt er/sie eine Hand als Zeichen. Die Gruppe darf im Raum herumsuchen; aufgestellt ist der Stab, wenn alle eine Hand heben. Es gibt für die Auswahl insgesamt 5 Minuten Zeit.
- Gibt es noch Fragen?
- Gib dieser Gruppe den Stab. Und los!
- Beende die Übung, wenn der Ort gefunden ist oder die Zeit um ist.

Auswertung:

Die 6 setzen sich zusammen in der Mitte in einen kleinen Kreis und besprechen, wie sie die Suche erlebt haben. Gefühle, wie der Prozess erlebt wurde etc.

Ggf kann anschließend noch eine weitere 6ergruppe ihren Fahnenmast aufstellen.

Konsensvorübung Geheimer Punkt

Zeit:

15 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Bilde 4er-Gruppen, die sich an den Händen fassen.

Bitte alle, sich jetzt einen geheimen Punkt im Raum zu suchen-30 Sekunden Bedenkzeit.

Anschließend ist die Aufgabe, die Gruppe zu Deinem geheimen Punkt zu führen- dies geschieht schweigend. Die Hände dürfen erst am Ende der Übung gelöst werden.

Gib der Gruppe ca 5 Minuten und leite dann die Auswertung ein.

Auswertung:

- Wie war's?
- Ging eine der Gruppe zu allen geheimen Punkten? Wie wurden sie gezeigt?
- Wie wurde die Reihenfolge geklärt?

Konsens- Dreiecke

Zeit:

30 Minuten

Material:

Kartondreiecke der Größe 8x8x8 cm in 6 Farben- so viele, dass jede/r 6 unterschiedliche Farbdreiecke bekommen kann.

Ablauf:

1. Erkläre, dass die Übung zwei Abschnitte hat. In dem ersten arbeitet jede/r als Individuum ohne zu reden. In dem zweiten wird in kleinen Gruppen zusammengearbeitet und sprechen ist erlaubt.
2. Bilde Gruppen von 5 oder 6 Personen, die Gruppen müssen nicht exakt gleich groß sein. Gib den Gruppen im Raum verteilt einen Platz zum arbeiten.
3. Erkläre, dass jede Person 6 Dreiecke unterschiedlicher Farben bekommen wird; ohne zu sprechen soll jeder daraus etwas designen, was immer er / sie möchte. Nun beginnt die Stille Arbeit.
4. Nach ca 3 Minuten fordere die Gruppen auf, die Werke ihrer Gruppenmitglieder zu betrachten und sich von der jeweiligen Person ihre Gedanken, warum sie/er es so gemacht hat, berichten zu lassen.
5. Wenn dies geschehen ist, bitte nun die Gruppen, jeweils ein Gruppenprodukt aus all ihren Dreiecken herzustellen, das die ganze Gruppe darstellt.
6. Lasse die Gruppen die Ergebnisse der anderen Gruppen in einem Rundgang betrachten. Anschließend bitte sie , sich Gruppenweise im Großen Kreis einzufinden.

Auswertung:

Wie ging es der Gruppe, ein gemeinsames Bild zu erschaffen?

War es leicht, dies zu erreichen?

Hätte jemand gerne mehr bestimmt?

Sagte jemand: „Das ist nicht meins, aber ich kann damit leben und trage das als Gruppenergebnis mit“?

Was von diesem Einigungsprozess und ggf. dem Konsensweg kann auf alltägliche Situationen in Familie, Freunde etc. übertragen werden?

Hinweis:

Es können sehr unterschiedliche Werke herauskommen, mit dem die TN sehr unterschiedlich zufrieden sind. Aber: Alle Werke sind ‚richtig‘, Kreativität ist etwas sehr persönliches. Und der Prozess ist hier im Vordergrund, das Ergebnisbild ‚unwichtig‘.

Konsens- Verändernde Kraft nutzen

Ziel:

Konsens als etwas praktisches, bodenständiges Verfahren erleben.

Die/der Anleiterin muß mit dem Begleiten von Konsensprozessen vertraut sein. Beginne diese Übung nicht, wenn in der Gruppe ein hohes Konfliktpotential, eine hohe Anspannung ist oder keine Energie gezeigt wird.

Zeit:

90 Minuten

Material:

Flipchartpapier und Stifte

Ablauf:

1. Beschreibe, dass einen Konsens zu finden heißt, auf eine gewaltfreie Art gemeinsam eine Lösung zu finden. Dies wird erreicht durch die Beteiligung der Betroffenen, und zwar mit Wertschätzung ihrer Person- und Interessen; dies ist anders als eine Abstimmung mit Gewinnern und Verlierern, die überstimmt wurden. (Hierfür kann auch das Handout der Definition von Konsens und seiner Leitlinien dienen)
2. Erkläre den Ablauf:
Im Konsensprozess schlagen wir vielleicht eine Idee vor, aber wir hören uns die anderen auch an und denken dabei nicht nur an unsere Idee und ob der andere Vorschlag zu ihr passt. Die Gruppe kombiniert unterschiedliche Ideen zu einer neuen, die versucht, alle Wünsche bestmöglichst zu berücksichtigen.
Anmerkung: Der /die AnleiterIn kann der Gruppe vorschlagen, sich nacheinander mit den Ideen zu beschäftigen, zwischendurch zusammenzufassen, was bisher vorgeschlagen wurde und wie dies aufgenommen wurde. Dies beugt Missverständnissen vor.
Zwischendurch kann auch immer wieder nach zustimmenden und ablehnenden Stimmen gefragt werden- nicht um abzustimmen, sondern einen Überblick über die Entwicklung der Meinungen zu bekommen. Über diesen Weg wird langsam eine Idee entwickelt, mit der sich alle einverstanden erklären können.
Diese Einleitung sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.
3. Frage nach Vorschlägen, wie dieser Kurs praktische Aktion unternehmen kann, um VK in dem Umfeld (JVA, Familie,...) bekannt zu machen, dafür zu werben. (Davon brauchst Du nicht viele, solange sie machbar sind und das auch wert sind)
4. Nun bitte die Gruppe, nach einer gemeinsamen Idee zu suchen- in einem Konsensprozess.
Anmerkung: An dieser Stelle kann die Gruppe sich schnell auf ein Thema einigen, das sie genauer diskutieren wollen, andere diskutieren lange über das Thema und sind dann bei der Ausgestaltung schneller. Dies braucht nicht nervös zu machen; unterstütze nur den Prozess, mache Mut die Geduld aufzubringen, wenn jemand enttäuscht über die Anstrengung oder den bisherigen Verlauf ist - jetzt ist der Moment des Lernens, das gehört zum Konsensprozess dazu.
Wenn die Gruppe hin- und hergerissen ist zwischen Themen, bitte die Vorschlagenden, zu erklären, warum sie dies vorschlagen; befrage dann die, die nichts sagen zu ihrer Meinung, dann die anderen; wenn alle gesprochen haben. Wenn es ein Thema gibt, und wenige wollen es nicht, frage diese, was verloren ginge, wenn dieses Thema drankäme. Dies führt oft zu einer Kombination von Vorschlägen.
5. Nun geht es um die Umsetzung- wie kann dieses Thema umgesetzt werden, nach außen getragen werden? Sie können dies in Brainstorm erarbeiten, in Zeitstrahl(Was müsste man wann machen?) oder einfacher Diskussion. Über die Schritte sollten sie sich am Ende

einigen und sie schriftlich festhalten.

Anmerkung: Je nach Thema mag es auch sinnvoll sein, nun über die Gefahren dieses Weges zu sprechen und wie man sie minimiert. In JVA müssen sie sich an Regeln halten, und überall gibt es auch Verfahren zu berücksichtigen (wer sollte mit einbezogen werden? Gefragt werden? Informiert? Etc.) Welche Auswirkungen kann das für sie und für PAG haben? Bei dieser Übung werden viele kreative Vorschläge entwickelt und es sind viel erfolgreiche Wege und Projekte und persönliche Änderungen entstanden.

Auswertung:

--

Konsens: Wer hat ein Herz?

Ziel

Das Konsensverfahren kennen lernen; sich über die eigenen Werte klar zu werden.

Zeit

45 Minuten (oder so lange es dauert)

Material

Papier und Stifte; Kopien der Beschreibungen der Patientinnen und Patienten (oder ein Poster).

Ablauf

1. Verteile Papier, Stifte und Beschreibungen.
2. Erkläre: Die Teilnehmenden sind Mitglieder des Ethikrats einer großen Universitätsklinik. Sie müssen entscheiden, welche Patientin oder welcher Patient von den fünf auf der Warteliste als erstes ein neues Herz bekommt. Alle haben ein schwerwiegendes Herzleiden. Die Personen auf der Warteliste bekommen jeweils eine Nummer zugeordnet: „1“ steht an erster Stelle, „5“ an letzter. Die Teilnehmenden bilden die Reihenfolge der Warteliste zunächst für sich allein.
3. Die Teilnehmenden erstellen nur ihre eigene Rangordnung. Wenn alle fertig sind, trifft sich der Ethikrat.
4. Bilde 4-er oder 5-er Gruppen. Erkläre: „Jede Gruppe stellt einen Ethikrat dar. Jetzt trifft sich der Ethikrat. Jeder Rat muss einen Konsens darüber erzielen, wie die Warteliste aufgestellt wird.

Es gibt eine Regel: Ehe Du sprichst, musst Du die Meinungen und Gefühle, die von deinen Vorrednern geäußert wurden, anerkennen und bestätigen, auch wenn sie von deinen abweichen.“
5. Wenn jede Gruppe ihren Konsens gefunden hat, sollen sie im Plenum ihre Entscheidung vorstellen und über ihre Erfahrungen berichten.

Auswertung:

Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse vor.

Mögliche Fragen:

Wie war der Entscheidungsprozess, war es einfach, gab es eine dominierende Person, fühlte sich jeder gehört?

Wie war dieser Prozess?

Hast Du dich gehört gefühlt?

Hast Du deine Meinung geändert?

Gab es eine dominierende Stimme?

Konntest Du VE im Prozess anwenden? Was? War es hilfreich?

Was hat diese Methode mit Gewaltfreiheit zu tun?

Alternativ, je nach Themenwahl:

Welche Kriterien haben sich durchgesetzt?

Was macht Menschlichkeit aus?

Entscheidung und Verantwortung haben miteinander zu tun. Wenn ich die Macht habe, eine solche Entscheidung zu treffen, wie gehe ich dann mit Dilemmasituationen um? Lehne ich dann die Verantwortung ab und überlasse ich es damit den Konflikt einfach jemand anderem?

Wer hat ein Herz?: Handzettel

Die Patientinnen und Patienten:

Georg Mühlhaus	61 Jahre alt. Beruf: wird verdächtigt, mit der organisierten Kriminalität zu tun zu haben. Verheiratet, 7 Kinder, sehr reich, wird der Klinik nach seiner OP eine sehr große Spende machen.
Peter Greiner	23 Jahre alt. Beruf: Student mit einer Durchschnittsnote von 2,8. Alleinstehend, lernt fleißig, beteiligt sich an der finanziellen Unterstützung seiner Familie, möchte nach dem Studium Polizist werden.
Anna Steinke	45 Jahre alt. Beruf: Hausfrau. Witwe, unterstützt 3 Kinder, kleines Einkommen, keine Ersparnisse.
Hans Dechendorfer	35 Jahre alt. Beruf: berühmter Schauspieler. Geschieden, seine 2 Kinder wohnen bei der Mutter, spendet für Obdachlosenheime.
Werner Neudecker	55 Jahre alt. Beruf: Landtagsabgeordneter. Verheiratet, ein Kind, erstmals im Landtag, finanziell sehr gut situiert.

Richtlinien für die Konsensfindung

- Vermeide es, deine Meinung unbedingt durchzuboxen. Benutze Logik und sei bereit, deine Meinung zu ändern, wenn andere in deiner Gruppe überzeugende Argumente für eine andere Sichtweise geben.
- Ändere deine Meinung nicht nur, um schneller zum Schluss zu kommen oder um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Unterstütze nur Lösungen, mit denen Du (wenigstens teilweise) einverstanden bist.
- Vermeide Strategien wie Abstimmen, Durchschnittsermittlung oder einen Kompromiss aushandeln.
- Unterschiedliche Meinungen sind im Entscheidungsprozess eine Hilfe und keine Störung! Durch den Austausch können neue und bessere Sichtweisen entstehen, um ein gemeinsames Problem zu lösen.

Konsens-Was ist das? Handout:

Konsens = Übereinstimmung

Dies bedeutet, nicht nach Mehrheiten zu suchen, sondern nach Veränderungen der Lösung, bis alle zustimmen können!

Keine Abstimmung!

Konsens wird durch **Diskussion** erreicht → einmütig!

- Standpunkt offen und klar formulieren
- jeden/jede zu Wort kommen lassen
- aktiv zuhören, nicht unterbrechen
- Meinung der anderen respektieren
- Beitrag zum selben Punkt nur 1x nennen

Es gibt 2 Möglichkeiten, **falls jemand nicht übereinstimmen** kann:

1. zur Seite stehen
 - a. schließt sich der Gruppenmeinung nicht an
 - b. lehnt Beteiligung an Meinungsbildung ab, aber behindert den Prozess nicht
2. Veto einlegen
 - a. eigene Meinung ist konträr zur Gruppenmeinung
 - b. Vertiefung und neue Gesichtspunkte

Moment der Stille, wenn Diskussion zu erhitzt (kann jeder einfordern)

Vermittler/Vermittlerin unterstützt den Prozess

- er/sie darf keine eigene Meinung äußern in dieser Rolle
- konzentriert sich auf Übereinstimmung(en) und spiegelt diese zurück

Kommunikation mit Hindernissen- Bildbetrachtung

Ziel:

Das Bewusstsein über Hindernisse in der Kommunikation zu fördern und 1:1 Kommunikation zu üben

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

Zwei vorbereitete einfach, unterschiedliche Bilder, die keine einfachen Gegenstände (Baum, Haus o.ä.) zeigen , sondern eher Abstrakt sind.

Stifte (dünn) für jeden

Papier für jeden

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in zwei Teile und setze sie so, dass die eine Reihe sich einer Wand zuwendet, an dem Du später die Vorlagen aufhängst; die jeweiligen Partner sitzen mit dem Rücken zu ihnen und haben vor sich eine Möglichkeit , zu malen (ob an einer langen Tischreihe oder jeder auf dem Schoß). Dabei sitzen sie nicht zu nah am Nachbarpaar.
2. Teile Stifte und Papier an die Kopierkünstler aus und beschreibe die Aufgabe: „Ich werde gleich ein Bild an die Wand hängen. Diejenigen, die das Bild sehen, beschreiben ihrem Partner, der das Bild nicht sehen kann, was sie wie malen sollen; dabei können sie selber die entstehenden Bildkopien nicht sehen. Kommunikation gibt es hier nur verbal. Es dürfen aber immer Fragen gestellt werden.“
3. Die Übung beginnt; gib so viel Zeit, bis alle fertig sind.
4. Anschließend schauen sich beide das Ergebnis und das Original an.
5. Nun folgt der Wechsel, die malende Person wird nun zur beschreibenden Person. Wechsle dabei das gezeigte Bild gegen Deine 2. Vorlage aus.
6. Anschließend finden sich alle wieder im großen Kreis zusammen.

Auswertung:

Achte auf Zeichen von Frustration oder Ärger; jeder hat versucht das Beste zu geben und nicht jeder wird mit sich zufrieden sein- keine Abwertungen!

- Wie ging es euch bei der Übung?
- Die erstellten Kunstwerke sehen dem Original oft nur entfernt ähnlich. Ist das in diesem Fall auch so? Warum?
- Was zeigt uns diese Übung bzgl der Dinge, die bei der Kommunikation hinderlich und förderlich sind?
- Betrachte die Anmerkungen von ‚richtig‘ und ‚falsch‘; wie kann es dies hier geben, wenn sich jeder bestmöglich mühe gibt? Wer sagt was ‚ausreichend‘, ‚gut‘ ist?
- Was passiert im Verlauf zwischen sehen, Gehirn, sprechen, hören und zeichnen?
- Unsere Sprache und die Annahmen, was der andere meint oder wie es richtig sei sind also unterschiedlich, aber woher kommt das und welche Auswirkungen hat das auf unsere Kommunikation und unser Miteinander? Gibt es andere Beispiele aus dem Alltag?
- Was kann man aus dieser Übung lernen?

Kontakt ohne Worte

(In Anlehnung an eine Übung aus einem Schulworkshop serbischer GFK-Trainerinnen)

Ziel:

Das Spüren einer anderen Person ohne Worte

Zeit:

10 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Jede/r Teilnehmer/in sucht sich eine/n Partner/in.

(Achtet dabei bitte ein wenig auf möglichst ähnliche Körpergröße.)

Die Anweisungen langsam ansagen, genügend Zeit den Paaren lassen!

Die Paare stehen Rücken an Rücken und berühren sich dabei leicht,
handeln gewaltfrei ohne Worte
indem sie -

- einander grüßen,
- einen eigenen Standpunkt suchen und vertreten,
- wieder die Balance finden,
- einander stützen,
- auf den Atem des anderen hören und einen gemeinsamen Atemrhythmus finden,
- sich langsam und vorsichtig trennen,
- sich voneinander verabschieden.

Kreuzung

Ziel:

Unterschiede und Gemeinsamkeiten in Lebenserfahrungen , sowie Vorurteile, die wir haben mögen (Kann eine Übung zur Gemeinschaftsbildung sein, achte aber auf die Stimmung bzgl sensibler Fragen)

Zeit:

30 Minuten (für jüngere Gruppen kann die Reflexion schneller sein)

Material:

Eine Liste von 10 oder 12 Beschreibungen und Zuschreibungen , wie auf dem Handout vorgeschlagen

Ablauf

1. Bitte die Gruppe, sich in eine Reihe vor einer Wand zu stellen. Es sollte so viel Platz sein, dass sie auf die andere Raumseite wechseln können.
2. Sage: Ich werde einige Beschreibungen/Aussagen machen. Wenn die Aussage für Dich richtig ist, wechsle auf die andere Raumseite. Auch wenn Du nicht die Raumseite wechselt mag die Aussage für Dich wahr sein; Dann denke nur darüber nach, was dies bedeutet, warum dies so ist. Haltet bitte in der Zeit der Übung eine respektvolle Stille.
3. Beginne mit der Beschreibung: Bitte wechsle auf die andere (z.B. Fenster-) Seite, wenn... Nachdem Personen gewechselt haben fordere die TeilnehmerInnen auf, zu schauen, mit wem sie ihre Einschätzung, Erfahrung o.ä. teilen, da sie mit ihnen in einer Gruppe stehen. Überraschungen?
4. Sage zu den Personen, die auf der Seite geblieben sind: Beobachtet, wer hinübergewechselt ist und wer geblieben ist. Spüre, wie es ist, mit den um Dich stehenden geblieben zu sein.
5. Sage zu denen, die Hinüber gegangen sind: Seht zurück zu denen, die geblieben sind; wer ist es? Sind dies die meisten? Denk nur kurz drüber nach.
6. Erkläre: Überlegt kurz, was diese Beschreibung oder Zugehörigkeit zur Gruppe in Deinem Alltag für Dich bedeutet. Würdest Du gerne die Seite wechseln, wenn Du könntest?
7. Ist jemand alleine? Wie ist es, alleine zu sein?
8. Bitte die Gruppe zur Ausgangsseite zurückzukehren.
9. Führe dies mit anderen Fragen fort, beginnend mit leicht hin zu schwerer.

Auswertung

- Was ist passiert? Welche Gefühle sind entstanden?
- Gab es besondere Reaktionen auf Wechsel oder Stehen bleiben?
- Hast Du irgendetwas neues gelernt über jemanden? Warst Du überrascht? (ohne jemanden bloßzustellen)
- Gibt es Gedanken zu den Kategorien?

Anmerkung

Bei der Auswahl der Kategorien ist es wichtig, mit nicht zu negativen/Gewalttätigen zu enden. Dies ist besonders bei Jugendlichen wichtig!

Es kann sein, dass zu einzelnen Äußerungen eine Diskussion aufkommt. Entscheide im Prozess, wie viel Raum Du dafür geben willst, versuche ,dem Fluss zu folgen'.

Beispielbeschreibungen

Bitte wechsele die Seite, wenn....

- Du Einzelkind/ ältestes/jüngstes/ mittleres Geschwister bist
- Du 5, 6 oder mehr Geschwister hast
- Du keine gleichgeschlechtlichen Geschwister hast
- Du in Nord/Süd/west/ostdeutschland geboren bist
- Du nördlich /westlich/östlich/südlich von Deutschland geboren bist (Wähle ggf passende Beispiele)
- Du nördlich/südlich/östlich/westlich von Deutschland aufgewachsen bist
- Du als Muslime aufgewachsen bist
- Du als Jude aufgewachsen bist
- Du als Christ aufgewachsen bist
- Du als Mormone aufgewachsen bist
- Du als Kind/ jetzt Weihnachten feierst am 24.12.
- Du zu Hause im Haushalt helfen musstest
- Du Deutschsprachig aufgewachsen bist
- Du in einer anderen Sprache aufgewachsen bist als Du jetzt sprichst
- Du als zugehöriger irgendeiner Minderheit aufgewachsen bist
- Du von jemandem anderem als den leiblichen Eltern aufgezogen wurdest
- Du von einem Elternteil allein aufgezogen wurdest
- Du Alleinerziehend bist/warst
- Du Alkohol/ Drogenprobleme in der Familie erlebt hast
- Du zu Hause Sexuelle, körperliche oder psychische Gewalt erlebt hast
- Du aus eigener Erfahrung weißt, wie es sich anfühlt, psychisch oder körperlich eingeschränkt/ labil/depressiv/(incl Gipsarm) zu sein
- Du mit einem Familienmitglied nicht mehr sprichst
- Du als homosexuell/ sexuell nicht ‚normal‘ bezeichnet wurdest
- Du bei Aktivitäten von Freunden nicht teilhaben konntest, da sie mehr Geld hatten als Du
- Du mit wenig Geld aufgewachsen bist
- Deine Eltern beide gearbeitet haben
- Du Deine Kinder zu Hause aufwachsen sehen hast

Mögliche Beschreibungen zu div Gewalterfahrungen

- Du eine Schlägerei gesehen hast
- Du eine Schlägerei mit Verletzung gesehen hast
- Du schon einmal eine Schlägerei begonnen hast
- Du jemanden aus Wut geschubst hast
- Du schon einmal verletzt wurdest
- Du schon einmal angegriffen wurdest

Mögliche Beschreibungen zu Konfliktbewältigung

- Du schon einmal zu Schlägerei herausgefordert wurdest und nicht darauf eingegangen bist
- Du jemanden aus Bedrängnis geholfen hast
- Du mit Worten einem Konflikt entgehen konntest
- Du Streit geschlichtet hast

Lebenslinie

Ziel:

Die bisherige Entwicklung wertschätzen und Ideen, Werte, Ziel für das weitere Leben entwickeln – vgl. auch ‚und plötzlich wachsen mir Flügel‘

Zeit:

30 Minuten

Material:

Papier und Stifte für alle;

Ablauf:

1. Erkläre: Das , was Du gleich aufschreibst, ist nur für Dich; wenn Du anschließend hiervon etwas mitteilen möchtest, so ist das vollkommen freiwillig.
Hier ist eine Lebenslinie aufgemalt: links ist die Geburt, in der Mitte das aktuelle Alter, rechts so alt, wie Du glaubst zu werden.

0 Geburt	Heute	erwartetes Alter
		
Haupt-Lebensziele , die Du in Deinem Leben erreichen möchtest (später ergänzt):		

2. Bitte nehmt jetzt jeder ein langes Papier und tragt ein, wann ihr Geboren seid, was euch wesentliches bisher passiert ist oder ihr getan habt, oder euch beschäftigt hat. Nutzt dabei die Zeitleiste. Tragt auch das aktuelle Alter ein.
3. Für das Ausfüllen der Zukunft machen wir nun eine Traumreise.
4. Setzt euch gemütlich hin....beide Füße auf den Boden....Entspanne Dich....schließe Deine Augen....Entspanne Dein Gesicht....Atme tief und entspannt...Denke an die guten Fähigkeiten , die Du hast, was Du gerne machst...wir gehen nun in die Zukunft - es ist nun (1Jahre später)... weitere 5 oder 10 , so weit Du willst: wie geht es Dir dann? Was Tust Du? Worüber freust Du Dich ? Wie nutzt Du dann Deine Fähigkeiten? Worauf bist Du vielleicht stolz, dass Du es getan hast? Wie ist Dein Leben bis dahin gewesen? .. (Gib Zeit).. Nun geht es zurück in den heutigen Tag. Öffne die Augen, Du bist wieder hier.
5. Nun schreibe Dir erst auf, was Dir besonders Wichtig ist für Dein Leben. Wofür möchtest Du Dich einsetzen, was sind für Dich Ziele ? (Gib 3 Minuten Zeit)
6. Jetzt übertrage dies in den Zeitstrahl- was sollte dafür wann passieren? Was kannst Du tun?
7. Falte nun Dein Blatt und stecke es weg.

Auswertung:

- Wie war es , sich mit diesem Thema zu beschäftigen?
- Was könnte vielleicht helfen, sich mit diesen Vorhaben zu beschäftigen und sie nicht zu übersehen?
- Weitere Gedanken?

Legohund – Parallel Konstruktion

Ziel:

Herausfinden, wie unterschiedliche Rollen und Aufgaben eine Situation unterschiedlich beobachten lassen; und wie schwierig ein wirkliches Verstehen in der Kommunikation ist. Wenn Menschen zusammen leben gewöhnen sie sich oft an auffällige Verhaltens- und Kommunikationseigenarten anderer. Dabei geht es ihnen oft nicht gut, sie fühlen sich nicht ernstgenommen, Diese Übung macht diese Phänomene sichtbar. Auch Machtbeziehungen werden deutlich.

Zeit:

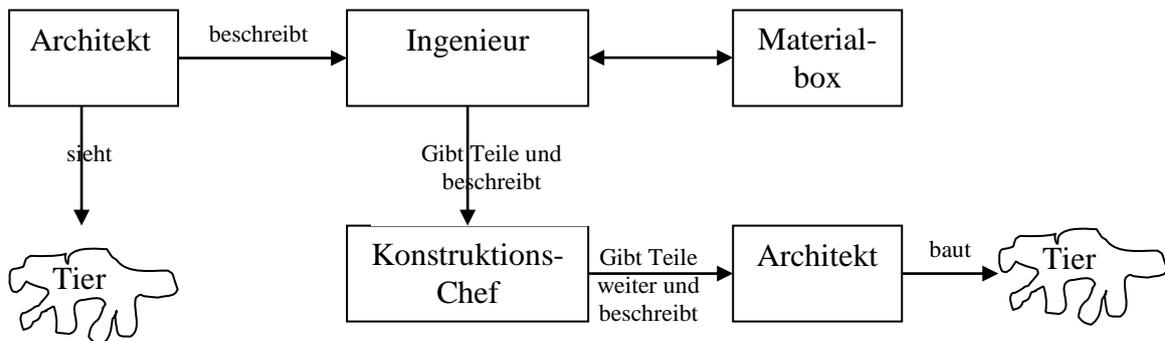
40 – 50 Minuten

Material:

Eine Kiste mit vielen unterschiedlichen Teilen von Lego, mit denen eine Vorlage (ein Hund aus Lego) mehrfach kopierbar ist. Die Vorlage darf nicht vorher von den TeilnehmerInnen gesehen werden.

Ablauf:

1. Stelle den Legohund (die Vorlage) in einen leeren Raum (In eine Ecke, die gegen Einblick schützbar ist).
2. Stelle die Materialbox an die Tür des Raumes, in dem die TeilnehmerInnen arbeiten werden
3. Teile die Gruppe in Gruppen zu 6-8 Personen. Erkläre, dass im Nachbarraum ein Legospielzeug ist und die Aufgabe ist, dies zu kopieren. Dazu ist das Material in der Box zu verwenden. Sie müssen-wie auch immer- mit folgendem System arbeiten (Male das System groß auf Flip auf):



4. Erkläre das System und die folgenden Regeln:
 - a. Jede Gruppe muss einen Architekten wählen, einen Ingenieur, und einen Konstruktions-chef (Vorarbeiter). Die anderen Gruppenmitglieder sind Konstruktionsteam.
 - b. Personen dürfen diesen Job nicht während der Übung wechseln.
 - c. Der Architekt ist die einzige Person, die die Figur wirklich sehen wird. Der Architekt darf mit niemandem sprechen außer mit dem Ingenieur seiner eigenen Gruppe.
Der Architekt darf nicht zurückkehren in den Raum, in dem gebaut wird, ab dem Moment in dem er die Originalfigur gesehen hat. Jedes Gespräch zwischen Architekt und Ingenieur muss außerhalb der Raumes, in dem gebaut wird, stattfinden.

- d. Der Ingenieur spricht nur mit dem eigenen Architekten und dem Konstruktions-chef. Nachdem er Informationen vom Architekten bekommen hat geht er zur Materialbox, nimmt die benötigten Bausteine, und gibt sie dem Konstruktions-chef mit der benötigten Beschreibung. Dieses Treffen findet in der Nähe der Materialbox statt.
 - e. Der Konstruktions-Chef spricht nur mit seinem Ingenieur und seinem Konstruktions-Team. Der Konstruktions-Chef bekommt das Material ausgehändigt und bekommt eine Beschreibung ; er gibt es weiter an das Team, das damit das Gebilde baut. Er selber darf nicht an der Durchführung helfen.
 - f. Das Team baut das Gebilde nach Vorgabe des Chefs und darf nur vom Chef ausgegebenes Material und Information verwenden.
5. Wenn allen ihre Rollen klar sind, beginne . Gib 25 Minuten Zeit.
 6. Sorge für Regeleinhalten und beende die Übung, wenn die Zeit abgelaufen oder die Teams fertig sind.

Hinweis:

Höre während der Übung genau zu, welche Worte in den Rollen verwendet werden, wie Information und Stimmung transportiert wird. Gibt es Ärger, Frustration? Unterstützen sie andere oder kümmert sich jeder nur um sich ?

Auswertung:

- Welche Gefühle tauchten im Team während der Übung auf? Wie war es für die Architekten, Ingenieure, Konstruktions-Chefs?
- Wurde die Übung mit der Zeit leichter oder schwerer?
- Wie ging es Dir selber bei der Übung, und warum?
- Wem gibst Du dafür die Schuld?
- Diese Übung gibt eine Arbeitshierarchie vor- jeder hat der übergeordneten Person zu vertrauen. Welchen Effekt hat dies auf die Verantwortlichkeiten der Einzelnen
- Wie ist die Kommunikation beeinflusst, wenn man nicht alles zusammen zu sehen bekommt?
- Gibt es einen Bezug zu VE?

Anmerkung:

Diese Übung lässt sich auch mit Tangram-Formen durchführen, wenn kein Lego verfügbar ist.

Legohund- Alternative: Parallele Konstruktion

Eine Alternative zu Legohund , wenn weniger Raum und Lego-Teile vorhanden sind.

Ziel:

Mit den TeilnehmerInnen auf eine praktische Art und Weise an Kommunikation und Ungenauigkeit, individueller Interpretation und Umgang mit Unsicherheit über die Frage, wie etwas gemeint ist, zu arbeiten. Genaues Zuhören wird gefördert.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

Lego o.Ä. – Bauteile, die jeweils mindestens 2 mal vorhanden sind und in Sätzen pro Gruppe, die eine Linie bilden, sortiert sind . Rechne mit 6 Teilen pro TeilnehmerIn

Ablauf:

Bitte die TeilnehmerInnen, sich in zwei Reihen mit dem Rücken zueinander zu setzen. Wird die Reihe länger als 5 oder 6 Paare, bilde einen weiteren parallelen Aufbau, da die Übung sonst zu langatmig wird.

Jeweils eine Reihe ist A, die andere B.

Erkläre: Die erste Person in Reihe A wird gleich aus einem Beutel/Kiste/Eimer 2-4 Bauteile ziehen und diese der ersten Person in Reihe B beschreiben, die sich daraufhin aus dem zweiten Beutel/Kasten/Eimer identischer Teile das Gegenstück sucht. Dann baut die erste Person Reihe A diese Teile irgendwie zusammen und beschreibt dies der ersten Person Reihe B so, dass diese ein identisches Gebilde erstellen kann (Kopie). Dann gibt die erste Person Reihe A an die zweite Person Reihe A ab, Erste Person Reihe B an zweite Person Reihe B. Nun beschreibt wiederum A, welche 2-4 Teile er/sie wählt und wie er/sie das Gebilde damit ergänzt. B kopiert wieder. So geht es die ganze Reihe durch; am Ende wechseln Reihe A und B die Rollen (möglich: auch ihre Gebilde) ; während es nun die Reihe rückwärts läuft, beschreibt B und A muss kopieren.

In der ganzen Zeit gelten folgende Regeln:

- A und B dürfen sich nicht zueinander drehen, nicht versuchen, zu zeigen o.ä.
- Der Beschreibende darf nicht zeigen oder Rückfragen
- Der Kopierende darf nur zuhören, keine Anmerkungen machen, Fragen stellen etc.
- Diejenigen, die gerade nicht bauen oder kopieren schweigen und mischen sich nicht ein.

Hat das erste Paar (Personen 1 von A und B) die letzten Stücke montiert, ist die Übung zu Ende, und die Reihe setzt sich so hin, dass sie Original und Kopie sehen können.

Auswertung:

- Gab es Kommunikationsprobleme?
- Wie ging es ihnen – beim Anweisung geben, beim Bauen?
- Gab es Frustration?

Magischer Teppich / unfertig

Ziel:

Selbstbestätigung, entdecken ‚unfertiger Geschäfte‘

Zeit:

30-45 Minuten

Material:

Papier und Stifte für jeden Teilnehmer

Ablauf:

In dieser Übung geht es darum, zu überlegen, von wem ich gerne etwas bestimmtes hören möchte; Was sollte eine wichtige z.B. Autoritäts- oder Respektsperson mir einmal sagen? (Das hast Du gut gemacht,...)

Diese Sätze werden aufgeschrieben und der Person gesagt/vorgelesen.

Vorschlag ist, dies der Reihe nach zu tun, in meditativer Stimmung.

ANMERKUNG

Diese Übung ist nicht weiter übersetzt, da vermutlich nicht so durchführbar; Bei Interesse im engl. Handbuch (Version 2007) auf D 123 nachlesen

Macht1-Machtspiele

Ziel:

Vermittlung der Dynamik von Konflikt/ Konfliktparteien/Konfliktverhalten zwischen Opfer, Verfolger und Retter

Die Übung basiert auf das Konzept der Transaktionsanalyse und die Arbeit von Nic Fine und Fiona Mc Beth

Zeit:

30 – 45 Minuten, je nach Gruppengröße und Gesprächsbedarf

Material:

Großes Papier je Kleingruppe mit dem Bild (siehe unten); Es kann ein vorbereitetes Szenario eines 3er-Konfliktes verwendet werden, oder das Beispiel unten- oder in der Gruppe vorher eine Sammlung möglicher Konflikte gemacht werden.

Ablauf:

1. Leite die Übung direkt mit der Aufgabenstellung ein:
 - a. „Stellen wir uns drei Rollen vor:
 - i. Der Verfolger-(Persecutor) er macht Menschen nieder, unterwirft sie
 - ii. Der Retter (Rescuer)– er glaubt, dass andere Menschen sich nicht selber helfen können, auf sich achten können
 - iii. Das Opfer (Victim) – es glaubt, dass es sich nicht selber helfen kann, nicht auf sich selber achten kann
 - b. Dies sind Rollen , und sie treten zumeist unbewusst auf und bestimmen unser Verhalten; sie stellen eine Art Tendenz in der Wahrnehmung und Reaktion auf Situationen dar. Manchmal wechseln diese Rollen auch innerhalb einer Situation, und ein solcher Wechsel wird oft von schlechtem Gewissen begleitet (z.B. Ich reagiere bei einem Unfall mit Wut und unterwerfe den Unfallgegner, weise alle Schuld zu etc. , und später wird mir seine Situation (Schreck, Angst,...) deutlich und ich wechsele zum Retter, der erklärt, so schlimm sei es nun auch wieder nicht) Wenn wir an die meisten klassischen Geschichten denken, so gibt es dort ebenfalls diese Dreiteilung; Die Dreiteilung läuft auch bei Konflikten zwischen zwei Personen ab.
2. Nun bitte ich euch, zu überlegen, in welchem Konflikt ihr Verfolger gewesen seid, in welchem Retter und in welchem Opfer – und ob ihr innerhalb des jeweiligen Konfliktes die Rolle gewechselt habt.“

Gib den TeilnehmerInnen 10 Minuten Zeit zum Überlegen, ggf mit Notizen.
3. Teile die Gruppe in 3 er Kleingruppen; jede bekommt ein großes Papier mit einem Dreieck, an dessen Spitzen jeweils einer der drei Begriffe Verfolger-Retter-Opfer steht und legt dieses auf den Boden. An die Spitze stellt sich je eine Person. So wird die Rolle festgelegt.
4. Gib jeder Gruppe ein Szenario mit 3 Konfliktbeteiligten, jede/r überlegt sich einen Rollennamen. Sie spielen das Szenario in 3-5 Minuten – wie ging es in den Rollen?
5. Lasse sie rotieren, dabei behalten sie ihren Namen und Charakter, aber nicht die Rolle. Sie spielen die gleiche Szene.
6. Frage, wie es war, die gleiche Person, aber eine andere Rolle zu spielen.
7. Lasse sie wieder rotieren und wiederhole die Frage.

Auswertung:

- Welche Rolle hast Du leichter gefunden, welche schwieriger?
- Worin änderte sich das Erleben beim Wechsel der Rolle?
- Hast Du Dich in einer Rolle stärker, bestimmter gefühlt?
- Was siehst Du in der Übertragung auf den Alltag und Konfliktsituationen?

Beispielszenario

Ein Sohn bricht die Regeln

Die Mutter (Herabsetzend) ist über den Sohn (Opfer) verärgert

Der Vater (Herabsetzend) ist über die Mutter (Opfer) verärgert, dass sie den Sohn so behandelt. Dabei übernimmt sie die Rolle des Retters für den Sohn.

Der Sohn sagt: Schon gut, Mutter, es war mein Fehler (Sohn setzt sich über Vater, rettet Mutter, Vater damit Opfer)

Vater (Herabsetzer) schreit den Sohn (Opfer) an, er solle nicht kommentieren.

Die Mutter rettet den Sohn indem sie zum Vater (Opfer) sagt: lass uns das draußen besprechen.

Macht2-Papierreißen - Papiermacht

Ziel:

Die Übung kann zeigen, wie sich Verlierer Gewinnern gegenüber fühlen und anders herum, nachdem sie versucht haben, sich Macht anzueignen

Zeit:

10 Minuten

Material:

Pro Kleingruppe ein Blatt Papier (A 4)

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in 5er ein. Teile jeder Gruppe einen Trainer zu.
2. Gib jeder Gruppe ein Blatt Papier und erkläre : Dieses Blatt steht für die Macht in eurer Gruppe. Greife mit einer Hand zu und halte es fest. Wenn ich sage „Jetzt“ versuche ein möglichst großes Stück der Macht zu bekommen.
3. Sage „Jetzt“
4. Nun hält jeder ein Papierstück unterschiedlicher Größe in der Hand.

Auswertung:

- Was waren Deine Gedanken, bevor ich „Jetzt“ rief?
- Wie geht es Dir mit der Menge an Macht, die Du jetzt hast?
- Zu der Person mit der meisten Macht: Wie fühlst Du Dich in Bezug auf die anderen in Deiner Gruppe, die weniger Macht als Du haben?
- Zu der Person mit der wenigsten Macht: Wie fühlst Du Dich in Bezug zu demjenigen mit der meisten Macht?
- Wie wichtig war Dir, Macht zu bekommen?
- Wie sieht das im Alltag aus?
- Macht korrespondiert oft mit Verantwortung- möchtest Du die haben, oder lehnt Du sie lieber ab und begibst Dich in eine passive Rolle, über die bestimmt wird?
- ...

Macht3-Symbole der Macht

Ziel:

Diese Übung kann helfen, sich selber besser zu verstehen , indem die Symbole und Konzepte von Macht betrachtet werden.

Zeit:

40 bis 60 Minuten, möglicherweise aber auch 2 Stunden.

Material:

1. Drei einfache Symbole: ein Gleichschenkliges Dreieck , ein Kreis und ein Viereck, gezeichnet auf A4-Papier. Es sollte groß genug sein, um nach dem Aufhängen an der Wand für alle sichtbar zu sein.
2. Einen Edding für jeden- ggf. unterschiedliche Farben zur Auswahl
3. Flipchartpapier für jeden ; Plastikscheren
4. Kreppband
5. Klebe
6. Wenn möglich Kreide, Wachsmaler, farbiges Papier,....

Ablauf:

1. Hänge die drei A4-Papiere mit den Symbolen an drei verschiedene Wände (Diese Abstände sind wichtig, damit TeilnehmerInnen sich an einem Blatt konzentrieren können, ohne das Andere im Blick zu haben oder im Weg zu stehen).
2. Erkläre den TeilnehmerInnen, dass Symbole- so wie die drei gezeichneten- innere Konzepte, Ideen, Gedanken ausdrücken können, wie z.B. Liebe, Macht, etc. Wir werden nun jeder für sich ein solches Symbol entwickeln. Das Symbol soll für Macht/Power stehen , sowohl positiv wie negativ. Dabei darf das gesamte ausliegende Material verwendet werden. Die drei Symbole können als Grundlage für die Entwicklung eines eigenen Symbols dienen.
3. Bitte nun die TeilnehmerInnen, sich für eins der drei Symbole als Basis zu entscheiden und sich in die entsprechende Raumecke zu begeben. Mit dem Blick auf ihre gewählte Symbolbasis überlegt nun jede/r für sich still, wie er/ sie dieses Symbol ergänzt. Dabei kann z.B. eine erste Grobskizze erstellt werden.
4. Nun teile das Material aus; die kreative Phase beginnt. Die Arbeit sollte in Stille geschehen. Wenn jemand ein Bild, ein Gebilde o.Ä. entwickelt, sollte er/sie sich möglichst wenig von den anderen Bildern beeinflussen lassen- Inspiration ist aber natürlich möglich. Es ist kein Künstlerischer Test, es geht um die Bedeutung, die das Gebilde für jeden selbst hat!! Die Zeitvorgabe liegt, wenn nötig, bei 20 Minuten. Gib 5 Minuten vor Ablauf einen kurzen Hinweis auf das baldige Ende.
5. Anschließend stellen alle der Reihe nach ihr Gebilde vor und erklären die Bedeutung, Gefühle/Assoziationen etc; gib jedem dafür ca. eine Minute Zeit.

Anmerkung

Diese Übung kann überraschend intensiv sein, sei darauf eingestellt, dass es anschließend eine Diskussion über Macht/Power gibt.

Wenn möglich sollte jede/r sein Gebilde mitnehmen können.

Macht4- Komm auf meine Seite / Linienmacht

Ziel:

Unterschiedliche Strategien im Umgang mit Konfliktsituationen erleben ;
Je nach Durchführung auch Thematisierung von Win/Win, Win/Lose, Win/No-lose,
Kompromiss oder auch Trickser/Zerrer/Diskutierer/Verhandler/Aussteiger....

Zeit:

15-25 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Erkläre, dass es sich um eine Zweierübung handelt und zähle im Kreis bis zur halben Zahl der Gruppenmitglieder ab; dann finden sich immer die beiden gleichen Zahlen. Die Zweierpaare legen fest, wer von ihnen A und wer B ist. Diese Paare stellen sich wie in den Streitlinien entlang einer Linie –die A's auf der einen, die B's auf der anderen Seite gegenüber auf. In der Mitte zwischen den Paaren zieh eine lange Kreppband-Linie, oder bitte die TeilnehmerInnen, sich dort eine Linie vorzustellen.
2. Nun erkläre die Aufgabe: „Die A's möchten, dass die B's auf ihre Seite kommen, die B's möchten, dass die A's auf ihre Seite kommen. Die A's und B's werden gleichzeitig an ihrer Aufgabe arbeiten.“ (Dies sollte zweimal erklärt werden) (Anleitungshinweis: Es ist Absicht, dass sie keinen Hinweis bekommen, wie sie diese Aufgabe erledigen können)
3. Erkläre, dass es nun 2 Minuten Zeit dafür gibt und Du anschließend STOP sagen wirst und lasse sie beginnen. (Die TrainerInnen sollten die Paare im Blick haben um bei Eskalation intervenieren zu können)
4. Nach 2 Minuten sage STOP und bitte sie, sich wieder in den Kreis zu setzen, mit ihrem Partner an ihrer Seite.

Auswertung:

- Welche Strategien wurden genutzt, um sein Ziel zu erreichen?
- Wie ging es dem Partner mit der Strategie und was war seine/ihre?
- Wer hat angenommen, dass der andere verlieren muss, damit man selber gewinnen kann?
- Gab es Ideen, um Win/Win-Lösungen zu erzielen?
- Welches Verhalten wurde ausprobiert, um seine Strategie zu verfolgen?
- Wäre die Strategie und das Ergebnis anders gewesen, wenn die Anweisung gelautet hätte: „Hole Dein Gegenüber auf Deine Seite!“? Wie sehr beeinflussen Aufgabenstellungen, formulierte Anforderungen an uns die Bereitschaft nach kreativer Lösungssuche? Was brauchen wir ,um ggf. auch eine Anweisung offener zu interpretieren?
- Wie sind die Bezüge zum Alltag- gibt es Parallelen zwischen den Beobachtungen während der Übung und anderen Situationen?

Variante Linienmacht:

Der Unterschied besteht darin, dass nicht gesprochen werden darf und die Ausgangsposition das Voreinanderstehen mit den Handflächen kurz voreinander ist; die Aufgabenstellung ist gleich (am Besten wird als Ziel das Erreichen der gegenüberliegenden Wand benannt), wenn sich allerdings die Partner berühren, haben beide verloren.

Die Übung ist zwar stiller, kann aber voller Energie stecken und heftige Gefühle von Ohnmacht auslösen.

Masken

Ziel:

Herausfinden von In-Group/Out-Group- Verhalten , Gefühlen; Diskriminierung aller Art und daraus hervorgehende Gewalt

Zeit:

60-90 Minuten

Material:

- Masken für die halbe Gruppe; sie sollten das ganze Gesicht bedecken und können auch einfach aus Papier geschnitten sein und farbig bemalt sein. Sie können mit Gummi gehalten werden, oder durch die Hand.
- Instruktionen für die jeweilige Gruppe

Ablauf:

1. Zähle auf 2 ab; die 1er bleiben, die 2er gehen ohne weitere Erklärung aus dem Raum.
2. Am Besten geht ein/e TrainerIn mit der Gruppe und verteilt draußen die Masken an die TeilnehmerInnen und bittet, diese aufzusetzen. Lies die *Handout: Anweisungen an die Gruppe* vor. Teile die Handouts aus; erlaube aber keine Diskussion darüber. Erkläre einfach, dass alle wichtigen Informationen auf dem Zettel stehen.
3. Gleichzeitig teilt im Raum ein/e andere/r TrainerIn ebenfalls die Handouts ohne Kommentare und Gespräch aus, und liest die *Handout: Anweisungen an die Gruppe* vor. Alle sollen sich an die vorgegebenen Rollen und Aufgaben halten.
4. Bringe die Maskierten zurück in den Raum. Lasse sie Sitzen, wo sie möchten.
5. Die TrainerInnen machen nun Notizen, was ab jetzt passiert.
6. nach vielleicht 10-15 Minuten bitte die Maskierten, ihre Maske nun den Unmaskierten zu geben. Und lasse die Diskussion mit gewechselten Rollen weiterführen
7. Nach weiteren 10 – 15 Minuten geben die Maskierten die Masken den TrainerInnen zurück; Nun beginnt die Auswertung des Experiments.

Vorsicht! Nicht zu stark drängen- die Übung kann stark emotional besetzte Bereiche erfassen und dagegen sollten die TN sich schützen können!

Unterbrich den Prozess nicht oder beginne nicht, die Rollen zu füllen/ Entscheidungen zu treffen etc. Beobachte präzise, was passiert und wie der komplexe Gruppenprozess läuft.

Wer spricht mehr- die Maskierten oder die Unmaskierten? Wird jemand im Verlaufe leiser?

Verhalten sie sich echt? Entsteht innerhalb eine Exklusivität, die andere Ausgrenzt oder herabsetzt? Dies ist nicht ungewöhnlich, da es sich leichter von Maskiert zu Maskiert redet als Maskiert zu Unmaskiert.

Anmerkung Tammo: Wenn Eskalation droht , brich ggf ab und werte aus, was gerade passiert ist und wer sich wie gefühlt hat und woher solche Entwicklungen

kommen(Alltagsübertragung), bestätige dass Du die Situation geschaffen hast und frage, was der/diejenige braucht, um wieder anzukommen.

Alternative Aufgabenstellung: Statt über eine Liste von Prioritäten zu diskutieren ist es auch möglich, ihnen eine gemeinsame Konstruktionsaufgabe zu geben. Erlaube den Unmaskierten zu planen, bevor die Maskierten in den Raum kommen.

Handout- Masken TrainerIn

Anweisungen an die Gruppe

Ihr seid alle zusammen eine Gruppe, die ein Problem lösen muss. Die Aufgabe steht auf dem Handout. Währenddessen gelten folgende Regeln (schreibe sie auf Flip):

1. Maskierte dürfen nur zu Unmaskierten sprechen, wenn die Unmaskierten um Erlaubnis gefragt wurden.
 2. Unmaskierte dürfen sprechen, ohne irgendjemanden um Erlaubnis zu bitten.
 3. Maskierte müssen alle Unmaskierten förmlich ansprechen (Herr/Frau zzgl. Adjektiv)
 4. Maskierte können alle Maskierten ohne Förmlichkeiten ansprechen.
 5. Unmaskierte können alle ohne Förmlichkeiten ansprechen
 6. Regelverletzung führt im Wiederholungsfall zu der Bitte, nicht mehr weiter zu sprechen.
-

Auswertung

- Was ist hier passiert?
- Wie gut wurde die Aufgabe gelöst?
- Wurde den Regeln und Rollen gefolgt? Welche Dynamik entstand um sie?
- Wie hat sich jeder gefühlt, die Rollen zu spielen?
- Wie fühlte es sich an, als Du gebeten wurdest, die Rolle zu wechseln?
- Warst Du erstaunt, wie es Dir in der einen oder anderen Rolle erging?
- Es gibt andere Rollen als solche Masken, die zu Gruppenbildungen und solchen Dynamiken führen- welche fallen euch ein? (Lehrer-Schüler, Mann-Frau,...)
- Was zeigt die Übung über Macht – sowohl wenn man sie hat, als auch wenn nicht?
- Auch in Familie , Arbeit etc. gibt es solche Machtunterschiede. Welche Wege gibt es, die negativen Auswirkungen dessen aufzufangen? Gleichgewicht herzustellen?
- Wie ist der Bezug zu VE?

Handout Masken Kurs in JVA

Anweisungen für die Gruppe

Ihr seid alle gewählte Vertreter in der JVA, um über die Regeln dort zu entscheiden.

Die Hälfte der Gruppe trägt Masken, die andere nicht. Als gesamte Gruppe habt ihr unten stehende Aufgabe.

Folgende Regeln gelten dabei:

1. Maskierte dürfen nur zu Unmaskierten sprechen, wenn die Unmaskierten um Erlaubnis gefragt wurden.
2. Unmaskierte dürfen sprechen, ohne irgendjemanden um Erlaubnis zu bitten.
3. Maskierte müssen alle Unmaskierten förmlich ansprechen (Herr/Frau zzgl. Adjektiv)
4. Maskierte können alle Maskierten ohne Förmlichkeiten ansprechen.
5. Unmaskierte können alle ohne Förmlichkeiten ansprechen
6. Regelverletzung führt im Wiederholungsfall zu der Bitte, nicht mehr weiter zu sprechen.

Die Aufgabe:

Ihr seid aufgefordert, eine Tagesordnung für ein Treffen mit der Leitung zu erstellen.

Eure Gruppe hat ein Brainstorm gemacht, welche Bereiche wichtig zu besprechen wären, da dort Probleme auftreten. Dabei sind folgende Bereiche herausgekommen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wäschereiabteilung | <input type="checkbox"/> Offene Stellen |
| <input type="checkbox"/> Kantine | <input type="checkbox"/> Gehaltsstelle für Angestellte |
| <input type="checkbox"/> Besucherempfang | <input type="checkbox"/> Suchtberatung |
| <input type="checkbox"/> Telefon | <input type="checkbox"/> Lärm im Haus |
| <input type="checkbox"/> Rassismus | <input type="checkbox"/> Bibliothek |
| <input type="checkbox"/> Überbelegung | <input type="checkbox"/> Medizinabteilung |
| <input type="checkbox"/> Fortbildungsabteilung | <input type="checkbox"/> Mail und Verpackung |
| <input type="checkbox"/> Kirchl. Dienst | <input type="checkbox"/> Fehlinformation |

Nun seid ihr in der Auswertungsphase und müsst eine Reihenfolge der Themen für die Tagesordnung festlegen. Dabei soll mit dem Wichtigsten angefangen werden, das Unwichtigste soll zuletzt auf TO 16 stehen.

Handout Masken Kurs Gemeinde

Anweisungen für die Gruppe

Ihr seid alle gewählte Vertreter in der Gemeinde, um über die Regeln dort zu entscheiden.

Die Hälfte der Gruppe trägt Masken, die andere nicht. Als gesamte Gruppe habt ihr unten stehende Aufgabe.

Folgende Regeln gelten dabei:

1. Maskierte dürfen nur zu Unmaskierten sprechen, wenn die Unmaskierten um Erlaubnis gefragt wurden.
2. Unmaskierte dürfen sprechen, ohne irgendjemanden um Erlaubnis zu bitten.
3. Maskierte müssen alle Unmaskierten förmlich ansprechen (Herr/Frau zzgl. Adjektiv)
4. Maskierte können alle Maskierten ohne Förmlichkeiten ansprechen.
5. Unmaskierte können alle ohne Förmlichkeiten ansprechen
6. Regelverletzung führt im Wiederholungsfall zu der Bitte, nicht mehr weiter zu sprechen.

Die Aufgabe:

Ihr seid aufgefordert, eine Tagesordnung für eine Gemeindeversammlung zu erstellen.

Eure Gruppe hat ein Brainstorm gemacht, welche Bereiche wichtig zu besprechen wären, da dort Probleme auftreten. Dabei sind folgende Bereiche herausgekommen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Geringe Produktionsstandards | <input type="checkbox"/> Überbevölkerung |
| <input type="checkbox"/> Umweltverschmutzung | <input type="checkbox"/> Drogenhandel |
| <input type="checkbox"/> Schlechtes Gesundheitswesen | <input type="checkbox"/> Suchtberatung |
| <input type="checkbox"/> Forschungskontrolle | <input type="checkbox"/> Kriminalität |
| <input type="checkbox"/> Rassismus | <input type="checkbox"/> Reform der Verwaltung |
| <input type="checkbox"/> Schlechte Haussubstanzen | <input type="checkbox"/> Inflation |
| <input type="checkbox"/> Geringe Schulstandards | <input type="checkbox"/> Gleichstellung |
| <input type="checkbox"/> Arbeitslosigkeit | <input type="checkbox"/> AIDS |

Nun seid ihr in der Auswertungsphase und müsst eine Reihenfolge der Themen für die Tagesordnung festlegen. Dabei soll mit dem Wichtigsten angefangen werden, das Unwichtigste soll zuletzt auf TO 16 stehen.

Märchen-Theater - Perspektivwechsel

Ziel

Perspektivenwechsel und Vorurteile; das Üben kreativen Denkens.

Zeit:

30 - 40 Minuten, je nach Gruppengröße

Material:

Kopie von „Die alte Frau im Wald“ („Hänsel und Gretel“ erzählt aus der Sicht der Hexe). Die Titel von allgemein bekannten Märchen oder Kinderreimen auf Papierzetteln. Es müssen Geschichten mit einem „Bösewicht“ sein, jemand, der durch die Art, wie die Geschichte normalerweise erzählt wird, auch verleumdet worden sein könnte.

Beispiele:

- Die böse Stiefmutter oder die Stiefschwester in „Aschenbrödel“.
- Der Wolf in „Der Wolf und die sieben Geißlein“.
- Rumpelstilzchen
- Der Wolf in „Rotkäppchen“.

Ablauf:

7. Lese (oder erzähle) die Geschichte von der „alten Frau im Wald“ (s. nächste Seite).
 - Welche Gefühle hattest Du gegenüber der Hexe, bevor Du diese Geschichte gehört hast?
 - Jetzt, da Du die Geschichte aus Sicht der Hexe kennst: welche Gefühle hast Du für sie?
 - Welche Gefühle hattest Du vorher gegenüber Hänsel und Gretel?
 - Denkst Du jetzt anders über Hänsel und Gretel?
 - Gab es in deinem Leben eine Situation, wo Du eine bestimmte Meinung zu einer Situation hattest und wo Du deine Meinung geändert hast, nachdem Du die Sichtweise der anderen Person gehört hast?
8. Bilde Kleingruppen mit vier oder fünf Teilnehmenden. Lass jede Gruppe einen Märchen-Zettel aus einem Hut o.ä. ziehen. Sie sollen nun überlegen, wie der „Bösewicht“ die Geschichte aus seiner Sicht erzählen würde. Die Gruppen haben 10 Minuten Zeit dafür.
9. In der großen Runde soll anschließend jede Gruppe ihre Version vorstellen. Sie können ihre Geschichte vorlesen, vorspielen oder sogar vorsingen.

Auswertung:

- Welche Beziehung hat diese Übung zu eurem wirklichen Leben?
- Ist es schwer, das Image von jemandem zu ändern?
- Wie sehe ich mich selbst?
- Wie denke ich, dass andere mich sehen?
- Wie hätte ich gerne, dass andere mich sehen?

Anmerkung:

Die letzten drei Fragen kann auch jeder für sich bearbeiten und aufschreiben.

Die alte Frau im Wald

Die Leute im Dorf sagen, ich sei eine Hexe. Dabei weiß ich noch nicht einmal, was eine Hexe ist! Nun, ich kann nichts daran ändern, was andere über mich denken. Ich bin hier draußen in den Wald gezogen, weil ich alleine leben möchte. Ich war es so leid, dass jeder über mich gelacht hat und dass kleine Kinder sich auf der Straße über mich lustig gemacht haben. Ich nehme an, dass ich ziemlich merkwürdig aussehe mit meiner großen Nase und meinem spitzen Kinn, aber ich habe mir nicht ausgesucht, so auszusehen. So sehe ich nun mal aus. Niemand scheint es zu interessieren, wie ich wirklich bin.

Hier draußen im Wald ist es friedlich und ruhig. Und meistens belästigt mich niemand. Manchmal kommen ein paar der Kinder aus dem Dorf hierher, nur um mich zu beschimpfen und durch meine Fenster zu linsen. Dann werde ich böse und schreie sie an, dass sie weggehen sollen. Ich habe gehört, dass sie dann herumerzählen, ich hätte gesagt, dass ich sie umbringen wolle. Vielleicht sollte ich mein Temperament besser zügeln und solche Dinge nicht sagen. Ich würde doch niemals jemandem etwas Schreckliches antun. Ich verstehe nicht, wie jemand so etwas ernst nehmen kann.

Es gab sogar Gerüchte über mich, als einige Kinder in den Wald gegangen sind und man nie etwas von ihnen hörte. Ich persönlich bin der Ansicht, dass sie das Dorf verlassen haben und irgendwohin wollten, wo es interessanter ist. Aber die Leute sagen, dass ich den Kindern etwas angetan haben soll, wie zum Beispiel, sie in meinem großen Kochtopf zu kochen. Also wirklich! Manchmal haben die Leute eine ziemlich blühende Fantasie.

Und dann ist am nächsten Tag dieses neue Pärchen aufgetaucht, Hänsel und Gretel. Es war klar, dass sie sich im Wald nicht auskannten. Man stelle sich das vor: sie haben eine Spur aus Brotkrumen gelegt, um den Weg zurück zu finden! Haben sie nicht gemerkt, dass der Wald voller Vögel und anderer Tiere ist, die sich über ein bisschen Extrafutter freuen?

Die beiden Kinder haben mir leid getan. Ich glaube, dass ihre neue Stiefmutter ziemlich gemein ist und sie aus dem Haus gejagt hat. Sie schienen so verlassen und ängstlich, ich hatte Mitleid mit ihnen und habe sie zu mir ins Haus eingeladen, um ihnen etwas zu essen zu geben, bevor ich ihnen den Weg zurück nach Hause zeige. Aber was waren die beiden unhöflich! Sie hatten Angst vor mir und ich habe sogar gehört, wie Hänsel seiner Schwester zuflüsterte, dass ich sie mästen wollte, um sie später zu kochen! Und dass, nachdem ich ihnen meine besten Kekse gegeben habe. Und dann sind sie fortgerannt, als ich ihnen gerade Milch nachfüllen wollte. Wenn sie nach Hause zurückfinden, kann ich mir vorstellen, welche Geschichten sie über mich verbreiten werden.

Papierkorb

Ziel:

Gedanken loszuwerden, die die aktuelle Präsenz behindern

Zeit :

10 Minuten

Material:

Papier und Stifte

Papierkorb in der Mitte

Ablauf:

- Jede/r bekommt Papier und Stift
- Jede/r schreibt auf, was ihn noch beschäftigt und er / sie loswerden möchte
- Ohne feste Reihenfolge werfen alle ihr Papier in den Korb in der Mitte;
- Bitte die TeilnehmerInnen nun, diese Gedanken loszulassen und sich dem Kurs zuzuwenden

Postkarten-Assoziationen

Ziel:

Assoziationen zu Bildern und Photos, bzw. dargestellten Szenarien bewusst machen und entstehende Gefühle hierzu, die oft auch in der Vergangenheit Wurzeln haben, thematisieren. Je nach Themenstellung und TeilnehmerInnengruppe kann es sich um eine sehr intensive Auseinandersetzung handeln.

Zeit:

20 – 40 Minuten, je nach Gruppengröße

Material:

Karten oder Photos unterschiedlicher Art; einige mit allgemeineren Motiven, andere mit nahem Bezug zum Thema; Auch Bilder mit Naturmotiven können gut dabei sein. Ebenso Tierbilder. Quellen für solche Bilder können Zeitschriften –Burda bis Geo, Spiegel bis PM- oder div Postkartenshops sein.

Sinnvoll kann es sein, Bilder zum Herumreichen einzulaminieren.

Ablauf:

Lege die Bilder aus- entweder in der Mitte auf dem Boden, oder auf Tischen, sodass herumgegangen werden kann.

Es gibt unterschiedliche Wege des Vorgehens:

Entweder werden die Bilder ausgelegt und gewählt , um eine aktuelle Stimmung oder Gedanken zu ergründen,

oder es wird erst das Thema benannt und dann sucht sich jeder zu dieser Frage ein Bild aus; Anschließend berichten die TeilnehmerInnen der Reihe nach, was ihre Assoziationen zu dem Bild sind und ihre daraus resultierenden Gefühle oder Visionen, je nach Aufgabenstellung.

Auswertung:

Die Übung muss nicht zwingend ausgewertet werden; sie kann auch einfach genutzt werden, um zum Thema hinzuführen. Es ist aber auch möglich, besonders auf Unterschiede in der Assoziation einzugehen (Wie geht es anderen TeilnehmerInnen beim Betrachten dieses oder jenes Bildes; bei welchen gibt es große Unterschiede im ausgelösten Gefühl? Wenn diese so unterschiedlich sind, was heißt das für die Gefühle innerhalb einer Konfliktsituation?)

Prinzipien und Sprüche aus Alltag und Kindheit

Ziel:

Erweiterung der Wahrnehmung, was uns in der Kindheit und heute gesagt wurde/wird, und welche Auswirkungen dies heute auf uns hat.

Zeit:

30-40 Minuten – Vorsicht, es kann sein, dass jemand sehr tief in die Vergangenheit geht und es ist sehr ungünstig, diese Übung überstürzt zu beenden. Deshalb plane Sicherheitszeit ein.

Material:

- (ggf Matten)

Ablauf:

1. Erkläre: „ Diese Übung kann helfen, sich der Dinge bewusster zu werden, die in der Vergangenheit (Kindheit, Aufwachsen). Wir nennen diese Dinge Prinzipien, Glaubenssätze. Sie können Klischees sein, wie ‚große Jungen weinen nicht‘, Anweisungen ‚Wenn Du schwanger wirst bist Du nicht mehr meine Tochter‘, Vorhersagen ‚Wenn Du das tust, wird...‘, oder Abwertungen ‚Du schaffst sowieso nichts bis zum Ende‘“
2. Wenn möglich und Matten vorhanden sind, lege sie wie die Speichen eines Rades und jeder legt sich mit dem Blick nach außen, ansonsten bitte alle darum, sich mit dem Stuhl in einem Kreis zu setzen, den Blick nach außen gerichtet. Wenn möglich, dimme das Licht und bitte alle, die Augen zu schließen.
3. Nun ruft jeder die Prinzipien, die ihm/ ihr einfallen, und die von Autoritätspersonen gesagt wurden bzw. Auswirkungen haben. Gib dafür 10 Minuten Zeit.
4. Wenn nach und nach die Äußerungen abnehmen, bitte sie, sich umzudrehen und mit in den Kreis gerichtetem Blick die Entgegnungen auf die gehörten Sätze zu sagen, die sie entweder damals gegeben haben, jetzt geben würden oder gerne gäben. Gib dafür 15 Minuten Zeit.

Alternative (Tammo):

1. ...
2. sammle in einem Brainstorm so viele Sprüche, die sie kennen, selber gehört haben oder auch selber sagen
3. Erkläre: „Sprüche sagen oft ‚wie ‚man sein soll‘, wenngleich auch verborgen: Beispiel: Früher Vogel fängt den Wurm vermittelt, früh aufzustehen ist gut, Du kannst etwas erreichen wenn Du Dich früh genug darum kümmerst,... Gehe einzelne Sprüche durch und schreibe deren Botschaften auf.“
4. Dann gib den TeilnehmerInnen 10 Minuten Zeit, für sich zu schauen, welche dieser Ansprüche, so zu sein, an sie herangetragen worden sind, - und welche sie sich zu eigen gemacht haben, oder auch ablehnen. Hierüber führe anschließend ein Gespräch.

Auswertung:

- Kannst Du Dich mit den Antworten, die andere gegeben haben, identifizieren?
- Fallen Dir aktuelle Reaktionen ein, die mit diesen Sprüchen, Prinzipien oder Glaubenssätzen der Vergangenheit zu tun haben?
- Reagierst Du auf die Äußerungen wie früher?
- Gibt es Glaubenssätze, die Du ändern willst?
- Wie kann VE hierbei helfen

Projektion/ Übertragung

Ziel:

In dieser Übung geht es darum, versteckte Teile von uns wiederzuentdecken und bewusst zu machen.

Zeit:

60 Minuten

Material:

Papier, Klebeband, Stifte

Eine Flipchart mit der Aufschrift „Ein Verhalten, das mich irritiert...“

Ablauf:

1. Bilde 5er- Gruppen, am Besten mit je einem Trainer als teilnehmende BeraterIn/ BegleiterIn. Bitte nun die TeilnehmerInnen, ihr Papier in 3 gleich große Teile zu teilen. Auf einem Blatt vervollständigt jede/r den Satz: „Ein Verhalten oder eine Eigenschaft, die mich irritiert, ist...“ ; Gib hierfür 3 Minuten Zeit.
2. Dann stellen die TeilnehmerInnen in ihrer Gruppe reihum ihre vervollständigten Sätze vor und finden mit Unterstützung der Gruppe ein oder Zwei Schlagworte, Begriffe oder Zuschreibungen (geizig → Dagobert Duck...), die das Verhalten beschreiben. Dieses Label wird auf das zweite Blattstück in großen Druckbuchstaben geschrieben. Am Ende haben alle diesen Begriff auf das zweite Blatt geschrieben. Dies dauert oft 20 Minuten.
3. Bitte nun alle, ihren Begriff auf dem Shirt mit dem Kreppband gut sichtbar zu befestigen und anschließend im Raum umher zu gehen. Sie stellen dabei möglichst gut ihren Begriff dar , während sie auch die Schilder der anderen suchen und ihr Verhalten beobachten. Dafür gib ca 10 Minuten Zeit.
4. Alle kehren zurück in ihre 3er- Gruppe.
5. In der Gruppe erklären die begleitenden TrainerInnen folgenden Gedanken: „Ich habe hier die drei Begriffe „Gutes Ich“ , „Schlechtes Ich“, „Nicht ich“ . Manche Teile dessen, was wir sind, oder wie wir betrachtet werden, gehört zu uns und wir sehen es als gut an, anderes als nicht-gut, manches gehört vielleicht auch nicht zu uns. Entscheide , Wohin Dein Begriff für Dich gehört.
6. In der Gruppe überlegen alle nun, welche positiven Aspekte die Zuschreibungen und Begriffe ihrer Kleingruppe haben. Wenn jeder einen Positiven Aspekt bzw Formulierung für diese Zuschreibung gefunden hat, heftet er sich diesen wiederum vorne an, und geht diesen Begriff darstellend durch den Raum. (5 Minuten)

Auswertung:

Gab es etwas, das Du über Dich gelernt hast?

Gibt es etwas, das Du an Dir ändern willst?

Was hat dies mit VE und Konfliktbearbeitung zu tun?

Reflexion: Fragen schreiben

Ziel:

Reflexion über im Kurs Gelerntes und über den Standort (Person oder auch ggf. Institution)
Hintergrund: Diese Methode ist eine alte Methode der Quäker, um den Standpunkt als Person oder Organisation festzustellen

Im Aufbaukurs von PAG und AVP wird die Methode des Fragen-Schreibens verwendet, um zu schauen, was man gelernt hat, was einen weiter beschäftigt hat und woran noch weiter gearbeitet werden sollte. Es kann am Ende des Kurses, aber auch einer thematischen Einheit angewandt werden. Es gibt die Möglichkeit, noch einmal zu schauen, was gelernt wurde und wie sich dies auf den Alltag anwenden lässt. Wenn einmal eine gemeinsame Sammlung von Fragen gesammelt wurden, kann dies auch als Basis für das weitere Vorgehen genutzt werden, weitere entstehende Fragen ergänzt werden. Es sind Fragen, die nicht notwendiger Weise im Kurs beantwortet werden müssen, sondern auch von jedem selbst und dann, wenn es ihm/ihr möglich ist

Zeit:

Ca 40 Minuten

Material:

Beispielfragen aus einem anderen Kurs zu einem anderen Thema, Papier, Stifte;
Entscheidung, ob zu einer bestimmten Frage gearbeitet werden soll und dafür die folgende Beschreibung angepasst werden soll

Ablauf:

1. .Hänge das Beispielplakat einer anderen Gruppe sichtbar auf.
2. Erkläre der Gruppe das Ziel der Entwicklung von Fragen zu einem Thema und zeige das Beispiel.
3. Teile Papier und Stifte aus.
4. Bitte die TeilnehmerInnen, sich die Beispielfragen anzuschauen, dann an diesen Kurs mit seiner aktuellen Frage und Thema zu denken und sich zu überlegen, welche Fragen ihnen hierzu einfallen. Gib ca 15 – 20 Minuten Zeit.
 - a. Welche Dinge sind mir in diesem Kurs /dieser Einheit bewusst geworden, die mir vorher nicht so klar waren und auf die ich in Zukunft achten sollte?
 - b. Was kann ich konkret tun , um mich in die Gemeinschaft einzubringen, dort Erkenntnisse einzubringen?
 - c. Was kann ich für mein persönliches Wachstum tun
5. Gehe herum und frage einzeln nach, welche Fragen die TeilnehmerInnen besonders wichtig finden und sammle diese auf der Flipchart zur Sammlung.
6. Betrachte die Fragen in der Großgruppe und diskutiere, ob es eine Übereinstimmung über das gibt, was an diesem Kurs besonders wichtig war/ist. Dabei sortiere die Fragen an der Flipchart, formuliere Ähnliches in eine gemeinsame Formulierung, ggf notiere Ergänzungen.
7. Wenn es die TeilnehmerInnen wünschen kann die Sammlung auch für alle kopiert werden.

Anmerkung:

In der Vergangenheit wurden manchmal solche Fragensammlungen gesammelt und an andere Gruppen verteilt, als eine Art ‚Hilfreiche Fragen‘. Dies hat sich nicht als hilfreich erwiesen und wird deshalb nicht mehr favorisiert.

Reflexion zu Freundschaft

Ziel:

Bewusstheit über Freundschaft zu schaffen und über das Geben und Nehmen darin

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

u.g. Fragen auf Flipchart

Ablauf:

1. Erkläre: „Wir haben alle Freundschaften – mit Eltern, Kindern, nahen Freunden, Bekannten, Vorgesetzten etc. . Wir haben auch ‚Freundschaften‘ mit Dingen , die uns etwas bedeuten – ein Auto, eine Gitarre, eine Kaffeemühle,... Wir haben auch ‚Freundschaften‘ zu Verhalten oder Gewohnheiten – Unser Weg, zu Essen, Alkohol, Rauchen, etc.
In dieser Einheit geht es darum , zu schauen, was wir in diesen ‚Freundschaften‘ geben, und was wir bekommen. Die Antworten hierauf können uns Auskunft darüber geben, wie diese Beziehungen unseren Alltag prägen. So können wir überlegen, welchen Stellenwert einzelne Beziehungen, Freundschaften, Rituale, Gewohnheiten für uns haben und ob wir dies so oder anders möchten.
2. Stelle die erste Frage (Es ist möglich, dass sich jeder mehrere ‚Freundschaften‘ überlegt und die Fragen hierzu beantwortet, oder er/sie sucht sich nur eine aus):
„Was habe ich bekommen von.....?“ Lasse 2 –5 Minuten Zeit, dass jede/r sich hierzu die Antworten überlegt.
3. Lade anschließend dazu ein, die Gedanken auszutauschen:
Was hast Du von der Freundschaft erhalten?
Hältst Du die Dinge, die Du bekommst , für abgegolten?
Gibt es Dinge, von denen Dir vielleicht nicht vorher klar war, dass Du sie von anderen bekommst?
4. Stelle die Zweite Frage: „Was habe ich gegeben an.....?“ Gib wieder 2 Minuten Bedenkzeit.
Anschließend lade wieder zu einem Gedankenaustausch ein:
Was hast Du in die ‚Freundschaften‘ gegeben?
Was denkst Du- hast Du mehr erhalten, oder mehr gegeben?
Ist das Verhältnis von Geben und nehmen ähnlich auch anderen Bereichen, in denen Du gibst und nimmst? Gibt es parallelen, bei denen ein Ausgleich stattfindet?
Gibt es noch weitere Beobachtungen oder Gedanken?
5. Beende die Übung mit einem Hinweis auf die Bedeutung von Beziehungen und Freundschaften und dass die Beantwortung der Fragen ein Anlass sein kann, die eigenen Werte und Beziehungen zu bestimmten Menschen und Dingen neu zu betrachten.

Reflexion angeleitet: Alternativen zur Gewalt

Ziel

Dies ist eine Übung, um mit Gefühlen und Erfahrungen der Vergangenheit zu einem bestimmten Thema in Kontakt zu kommen- in diesem Fall mit Gewaltalternativen. Sie kann genutzt werden, um zu persönlichen Zielen zu führen. Da Kontakt mit alten Verletzungen aufgenommen wird, ist bei der Anleitung sensibel vorzugehen.

Zeit

30 Minuten

Material

Evtl. meditative Musik als Hintergrund.

Ablauf

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Bitte sie, die Augen zu schließen und sich zu entspannen. Starte die Musik, wenn das möglich ist.

Dann lese ruhig und langsam das Folgende vor, lasse nach jedem Satz eine kurze Pause:

„Wir werden nun die Aufmerksamkeit auf ein wichtiges Ereignis in unserem Leben richten- und zwar an einen Moment, wo es wichtig gewesen wäre, eine Alternative zu einer gewalttätigen Handlung (welcher Art auch immer die Gewalt geartet war) zu finden. Setze Dich bequem so, dass Du 5-10 Minuten ruhig darsitzen kannst. Vielleicht ist es bequem, dich gerade hinzusetzen, oder vornübergebeugt den Kopf auf die Arme zu stützen. Schließe nun die Augen. Korrigiere ggf. deine Haltung so, dass es sich gut anfühlt. Wenn Du Gedanken oder Gefühle hast, die Dich im Moment sehr beschäftigen, nimm sie wahr und lege sie für einen Moment bei Seite. Konzentriere Dich auf Deine Atmung. Spüre und höre sie. Erinner dich an einen Moment, in dem es für Dich hilfreich gewesen wäre, eine Alternative zu einem gewaltförmigen Verhalten zu sehen. Erinner Dich noch einmal, was passiert ist.... Wo Du bist.... empfindest Du Dich eher als Auslöser oder als unbeteiligter, oder als Opfer? Was bedeutet das für Dich..... Welches ist der Moment, in dem vielleicht eine andere Handlung möglich gewesen wäre?.... was machst Du.... unterstützt Dich jemand..... Was fühlst Du.... was sagst Du oder tust Du, wie ist der Ton, ...was brauchst Du..... hast Du um Hilfe gebeten.... bedeutet Kommunikation dabei etwas? Was fehlt Dir vielleicht?was könntest Du lernen, möchtest Du lernen? ...komme nun langsam zurück.... wir lassen das Erlebte nun wieder in der Vergangenheit zurück... es lässt sich jetzt nicht mehr ändern... vielleicht lässt sich etwas für die Zukunft daraus lernen... und nun bist Du wieder im Jetzt.... mache die Augen auf! Strecke Dich!“

Auswertung

- In der großen Gruppe oder in Kleingruppen zu dritt ; Gedanken können an der Flip gesammelt werden:
- Was waren Deine Gedanken?
- Welches war der eskalierende/deeskalierende Moment?
- Gibt es im Nachhinein eine andere Handlungsmöglichkeit?
- Was bräuchtest Du, um das nächste mal eine solche Alternative wählen zu können?
- Welche VE-Aspekte spielten dabei eine Rolle?

Reflexion angeleitet: Vergebung

Ziel

Wir stellen uns vor, jemandem Vergebung anzubieten, mit dem wir uneins sind.

Zeit

etwa 15 Minuten

Material

Text der angeleiteten Reflexion (s. nächste Seite); Papier und Stifte für alle.

Ablauf

1. Erkläre, dass diese Übung in Stille gemacht wird und am besten auch mit geschlossenen Augen. Bei dieser Übung wird unsere Vorstellungskraft, unsere Fantasie angesprochen. Einige werden diese Art von Übung vielleicht ungewöhnlich finden. Wenn sich jemand nach dem Beginn mit der Übung unwohl fühlt und aufhören möchte, ist das in Ordnung. Bitte jedoch darum, dass derjenige sich dann einfach entspannen und auf seinem Platz sitzen bleiben soll, so dass die anderen nicht gestört werden.
2. Wenn es keine Fragen gibt, dann beginne, die Reflexion vorzulesen. Lies langsam! Versuche dir selbst beim Vorlesen die Dinge vorzustellen, damit Du den Teilnehmenden genügend Zeit gibst, das Gehörte in Bilder umzusetzen.
3. Wenn die Teilnehmenden nach der Reflexion „in den Raum zurückkommen“, erkläre, dass die Trainerinnen und Trainer nun herumgehen und Papier und Stifte verteilen werden. Macht das so ruhig und zügig wie möglich.
4. Nachdem die meisten Teilnehmenden ihre Augen wieder geöffnet haben, lade alle dazu ein, in Stille von dem, was sie sich vorgestellt haben, ein Bild zu malen. Das Bild wird anschließend nur gezeigt, wenn jemand das möchte. Sie müssen keine „große Kunst“ sein. Sage den Teilnehmern, dass sie nur ein paar Minuten für das Malen haben.
5. Frage nach ein paar Minuten, ob irgendjemand etwas zu seinem Bild sagen möchte.

Auswertung

- Möchte jemand den anderen von seinen Erfahrungen in der Übung erzählen?
- Hatte jemand irgendwelche Erkenntnisse?
- Gab es irgendwelche Überraschungen?

Anmerkung

Wenn möglich, dimme das Licht im Raum während der Übung etwas.

Angeleitete Reflexion „Vergebung“

Mache es dir auf deinem Stuhl bequem und schließe die Augen. Wenn dir das unangenehm ist, dann richte deinen Blick fest auf einen Punkt vor deinen Füßen, lasse den Blick nicht im Raum umherschweifen. Rutsche noch ein bisschen auf deinem Stuhl hin und her, so lange bis Du dich wirklich wohl fühlst auf deinem Platz. Atme nun ein paar Mal tief ein und aus. Wenn Du einatmest, dann stell dir vor, Du atmest in das Positive. Wenn Du ausatmest, dann spüre, wie alles Negative aus dir herausfließt.

Stell dir vor, Du bist irgendein Tier, das an Land lebt. Sieh dich selbst als dieses Tier. Fühle dich wie dieses Tier. Atme als dieses Tier tief ein und aus.

Nun stelle dir vor, dass ein Mensch, mit dem Du eine unerledigte Geschichte hast, auch ein Landtier ist. Versuche, dir ihn oder sie so deutlich wie möglich als dieses Tier vorzustellen.

Nun sehe dich wieder selbst als Tier am Rande einer wunderschönen Wiese. Es ist ein schöner Tag - warm, aber nicht zu heiß, gerade richtig. Du genießt den Tag und fühlst dich gut.

Aber dann siehst Du am anderen Ende der Wiese plötzlich das Tier, mit dem Du noch diese ungeklärte Angelegenheit hast. Welche Gefühle steigen in dir auf? Bist Du ärgerlich? Hast Du Angst? Welche anderen Gefühle liegen möglicherweise neben oder unter diesem Ärger oder der Angst? Vielleicht spürst Du eine Verletzung? Traurigkeit? Schmerz? Versuche weiterhin tief ein- und auszuatmen, auch mit diesen schwierigen Gefühlen.

Nun schau über die Wiese und sieh, wie sich das andere Tier nähert. Dieses Tier hat dich bislang noch nicht wahrgenommen. Kannst Du dieses Tier mit anderen Augen sehen? Kannst Du etwas Gutes in diesem Tier erkennen? Ist es verwundbar? Hat dieses Tier vielleicht Bedürfnisse, die nicht erfüllt sind? Was könnten das für Bedürfnisse sein?

Geh langsam und respektvoll auf das Tier zu - sei offen für das Positive. Stell dir vor, dass ihr euch beide neben einem schattigen Baum ausruht. Frage das andere Tier, ob ihr darüber reden könnt, wie ihr beide euch fühlt.

Frage das Tier, ob es dir erzählen mag, was es über die unerledigte Angelegenheit zwischen euch denkt. Höre ihm aufmerksam zu. Auch wenn vielleicht nichts gesagt wird, kann die Stille zu dir sprechen.

Jetzt sprich über deine eigenen Gefühle. Sage dem anderen Tier, wenn Du ärgerlich warst oder verängstigt oder verletzt. Vielleicht hat es niemals zuvor deinen Schmerz wahrgenommen. Und vielleicht, aber nur vielleicht, bittet dich das andere Tier um Vergebung. Aber vielleicht fällt es ihm auch schwer zu sprechen. Um Vergebung zu bitten ist nicht einfach. Aber wenigstens habt ihr über eure Gefühle gesprochen. Spüre, wie sehr dich das erleichtert. Vielleicht kannst Du dem anderen Tier vergeben, egal, was es geantwortet hat.

Nun gehe ruhig von dem anderen Tier weg, zurück zum Rand der Wiese. Lass deine Tiergestalt zurück und werde wieder ein Mensch. Und sobald es dir möglich ist, komme zurück in den Raum. Atme langsam und behutsam ein und aus und nimm deine Gefühle wahr.

Wenn Du bereit bist, dann öffne langsam deine Augen und bleibe still sitzen.

Reflexion-Ruhe zur Gedankensammlung –Journal- Brief

Einleitung:

Ein Journal zu schreiben kann uns in Kontakt mit unseren Gedanken bringen, den lautereren, aber auch den leiseren, verborgenen. Wir werden stark beeinflusst von Logik, Sichtweisen Anderer, Argumenten, Regeln, Glaube, Gewohnheit, Tradition. Doch die Ruhe, und Wege dies in uns zu sortieren, sind in dieser Gesellschaft nicht verankert. Dabei bietet der eigene Blick auf vergangene Momente und Situationen, an denen wir gewachsen sind, wie auch der Blick nach vorne aktuelle Wachstumschancen. Dafür brauchen wir aber die Möglichkeit, uns zu sortieren.

Diese Sammlung von Gedanken zu der eigenen Entwicklung ist etwas privates. Sie kann mit Schrift, aber auch in Form von Symbolen oder Zeichen oder Bildern geschehen. Dabei gibt es keine Schreib- oder Malfehler- solange man selbst weiß, was man meinte.

Schalte also den Zensor hierbei aus und fühle Dich frei Deine Gedanken festzuhalten – Erste Gedanken!

Vorschläge für den Beginn eines Journals und seine Gestaltung:

- Kreatives Schreiben- schreibe alles sofort auf, was Du denkst, also direkt den Gedankenstrom. Schreibe auch 'unwichtiges', Gedanken über das Denken, das Schreiben selbst etc. auf- und mache immer wenn Du willst einen Punkt und fange einen neuen Satz an. Später lies Dir durch was Du geschrieben hast und überlege Dir was es Dir bedeutet.
- Schreibe einen Brief: Gehe in den Dialog mit dem Gegenüber mit dem Du eine Konflikte hast, über dessen Beziehung Du dir Gedanken machst etc. Du kannst den Brief an alles schreiben: einen Partner, Deinen Körper, die Gesellschaft, Dich selbst. Natürlich wird der Brief nicht verschickt.
- Mache eine Zeitleiste der Hoffnungen für die Zukunft: Wo bist Du jetzt, wo willst Du in 6,12,24 Monaten, 10 Jahren stehen?
- Erinnere Dich an zeitlos bestehende Erinnerungen Deines Lebens- worum gehen die? Was war dir da wichtig? Was ist es jetzt? Hat das miteinander zu tun?
- Stelle Dir eine höhere Kraft vor, zu der Du Kontakt hast (Gott, Allah, Über-Ich,...)was sind Deine Wünsche und Bitten an ihn?
- Stelle Dir vor, das Journal wäre ein Brief an einen guten Freund/Großvater/Lehrer/..., der Dich auch ab und zu fragt, was Du tust, um Dich Deinen Wünschen und Hoffnungen zu nähern
- Schreibe die Antwort zu Folgendem:
 - Worüber ich mich wundere, ist...
 - Ich Sorge mich darum, dass...
 - Ich wünsche
- Oder
 - Was ich gerne hören würde, dass es jemand zu/über mich sagt:
 - Was ich in meinem Leben ändern möchte...
 - Was oder wer mir helfen würde...

Anmerkung:

Diese Einheit kann wiederholt im Kurs stattfinden, um sich zu sortieren, aber auch nur einmal als Starter.

Abwandlung ‚Brief an mich selbst‘

Eine Abwandlung ist es, innerhalb des Kurses mit unterschiedlicher Fragestellung an Reflexionen und Eigenbeobachtung zu arbeiten; So kommen zum Beispiel Fragestellungen wie „Ein Brief an mich selbst, als ich jünger war“ „Jemand, dem ich vergeben möchte“ o.ä., je nach Thema des Kurses, in Frage.

Auch möglich ist es, in Form eines Briefes ein Vorhaben zu Formulieren und den Brief tatsächlich später zugeschickt zu bekommen; als eigene Erinnerung. Aber Vorsicht: In JVA darf keine Schrift mit nach draußen genommen werden!

Rolltreppe

Ziel

Die Analyse von Konfliktsituationen üben, dabei die Gefühle, Werte und Selbstbilder untersuchen, die den Handlungen einer Person zugrunde liegen. Mit diesem Wissen bzw. Verständnis alternative Antworten in Konfliktsituationen finden.

Zeit

ca. 30 - 40 Minuten (Wenn Du diese Übung als ein Beispiel verwendest, dann beschränke die Diskussion, um die Übung am Laufen zu halten. Erkläre den Teilnehmenden, dass Du ihnen mit diesem Beispiel nur die Vorgehensweise erläutern willst und dass mehr Zeit für Diskussionen ist, nachdem sie an eigenen Geschichten gearbeitet haben. Die Übung dauert dann entsprechend länger.)

Material

Was Du vorzeitig vorbereiten musst:

1. Eine Beispielgeschichte mit nicht mehr als 7 bis 8 Schritten, in denen sich ein Konflikt zwischen zwei Personen ständig verschärft. (Das Ende der Geschichte muss nicht erzählt werden; Du kannst die Teilnehmenden fragen, wie die Geschichte wohl ausgehen wird.)
2. Ein großes Blatt Papier (Du kannst z.B. mehrere Flipchartpapiere zusammenkleben) mit der Anzahl von Stufen, die Du für die Beispielgeschichte benötigst. Mache die Stufen „flach“ und breit genug, damit Du über und unter jeder Stufe genügend Platz zum Schreiben hast.

Ablauf

Vorschlag für eine Einführung:

„In dieser Übung werden wir einige Konfliktsituationen analysieren. Wir werden uns die Verhaltensweisen anschauen, die zur Eskalation oder Ausweitung bzw. zur Deeskalation oder Verringerung eines Konflikts beitragen. Wir werden uns anschauen, was eine Person sagt oder tut, um zu verstehen, warum sie etwas sagt oder tut. Wir neigen dazu, schnell zu be- oder verurteilen, was eine Person sagt oder tut und machen uns keine Gedanken über die Gefühle und Bedürfnisse, die dahinter stehen. Aber es ist wichtig, diese zu berücksichtigen. Je mehr wir über die Beweggründe einer Person verstehen, um so mehr Möglichkeiten haben wir, eine Konfliktsituation zu entschärfen.“

Vorstellen des Beispiels:

1. Lese die Konfliktgeschichte vor und stelle dabei die Konfliktschritte wie auf dem Blatt beschrieben vor.
2. Frage die Teilnehmenden, welche Gefühle und Bedürfnisse bei den Personen in der Geschichte bei jedem Schritt möglicherweise eine Rolle spielen. Schreibe die Antworten stichwortartig unter die jeweilige Stufe.
3. Lass die Gruppe überlegen, bei welchen Schritten eine Änderung im Verhalten der Konfliktparteien dazu hätte führen können, dass sie die „Rolltreppe“ wieder abwärts gefahren wären. Weise mit Pfeilen auf die jeweilige Stufe hin und schreibe die Vorschläge für alternative Verhaltensmöglichkeiten darunter.

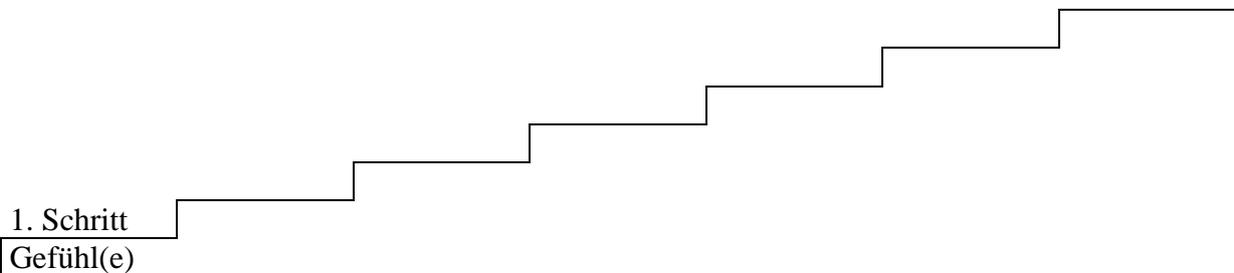
Auswertung

Auf welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft gehen die Vorschläge zur Konfliktdeeskalation zurück?

Eine Rolltreppengeschichte

Jens und Tilo sitzen im Deutschunterricht. Der Lehrer hat der Schulklasse die Aufgabe gegeben, einen Text lautlos zu lesen. Jens ist Co-Kapitän der Fußballmannschaft, die im letzten Jahr eine erfolgreiche Saison erlebt hat. Jens trainiert zur Zeit in der Halle, um sich auf die Spielsaison vorzubereiten. Tilo ist Co-Kapitän der Eishockeymannschaft und erlebt gerade in dieser Saison eine Pechsträhne mit nur zwei gewonnenen Spielen, aber acht verlorenen. Tilo nimmt eine wichtige Rolle in seiner Mannschaft ein, allerdings sieht es mit seinen Leistungen in diesem Jahr nicht sehr gut aus. Er liegt ziemlich weit hinter dem zurück, was er im letzten Jahr gezeigt hat.

Tilo, der hinter Jens sitzt, fängt an, gegen Jens' Stuhl zu treten. Jens dreht sich um und sagt, sehr irritiert: „Hör auf.“ Tilo gibt Jens' Stuhl noch einen Tritt. Jens dreht sich um und sagt: „Ich sagte schon, hör auf, Du kleiner Versager!“ Tilo gibt zurück: „Arschloch.“ Jens reagiert nicht, aber tut so, als ob er liest, als er sieht, dass der Lehrer aufsteht. Tilo brummt, laut genug, damit es alle hören können: „Nenn mich noch einmal Versager und ich hau dir den Arsch voll.“ Jens, mit rotem Gesicht und äußerst zornig, steht auf, dreht sich um, um Tilo ins Gesicht zu sehen und sagt: „Wenn Du mir was zu sagen hast, dann sag's mir ins Gesicht.“



Schritte in die Eskalation:

Hinweis: Die Schritte in die Eskalation sind die Dinge, die geschehen sind und nicht die Beurteilung dieser Geschehnisse durch die Zuhörenden. Die einzelnen Schritte (die möglichen Gefühle stehen in Klammern dahinter) in dieser Geschichte sind:

5. Tilo tritt gegen den Stuhl von Jens. (Frustration, Neid, Langeweile)
6. Jens sagt: „Hör auf.“ (Irritation)
7. Tilo tritt wieder gegen den Stuhl. (Frustration, Neid, gesteigert)
8. Jens nennt Tilo einen kleiner Versager und deutet damit auf seine Leistungen in der laufenden Sportsaison hin. (Ärger)
9. Tilo nennt Jens „Arschloch“. (Ärger, Scham)
10. Tilo bedroht Jens. (Wut, Scham)
11. Jens fordert Tilo heraus. (Wut)

Es kann sein, dass Du die Geschichte noch einmal vorlesen musst, um sicher zu gehen, dass alle Schritte in der richtigen Reihenfolge stehen. Schreibe jeweils einen Schritt auf jede Stufe der „Rolltreppe“.

Erinnere die Teilnehmenden daran, dass es nicht darum geht, Jens und Tilo zu bestrafen. Du könntest fragen, ob es helfen würde, den Konflikt zu lösen, wenn man die beiden des Klassenzimmers verwies. Die meisten werden feststellen, dass damit nur erreicht wäre, dass vorübergehend Ruhe im Zimmer wäre. Aber was könnte helfen, dass es weder inner- noch außerhalb des Klassenzimmers zu einer Austragung des Konflikts kommt?

Analyse von eigenen Konflikten in Kleingruppen

Begrenze die Diskussion an der Beispielgeschichte, wenn die Teilnehmenden an eigenen Geschichten weiterarbeiten sollen.

Teile die Gruppe in 3-er oder 4-er Gruppen ein (größere Gruppen bedeuten i.d.R., dass mehr Zeit zum Erzählen und weniger Zeit zum Untersuchen der Schritte verwendet wird). Jede Gruppe erhält einen Stift und ein Flipchartpapier.

Erkläre, was jede Gruppe machen wird:

1. Jedes Kleingruppenmitglied erzählt eine Konfliktgeschichte aus seinem eigenen Leben.
2. Die Gruppe wählt eine Geschichte aus, die sich durch mit Hilfe der Rolltreppen-Methode untersuchen lässt. Es ist wichtig, eine einfache Geschichte anzuschauen. Geschichten mit nur zwei Personen eignen sich am besten.
3. Ein Mitglied der Gruppe schreibt die Schritte auf, während die Gruppe die einzelnen Schritte des Konflikts benennt.
4. Die Gruppe entscheidet, welche Schritte bzw. welches Verhalten den Konflikt haben eskalieren lassen und welche zur Deeskalation geführt haben. Erkläre hier, dass die Schritte entweder hinauf- oder hinunterführen können, je nach Verlauf der erzählten Geschichte.
5. Nachdem die Gruppe diese Entscheidungen getroffen hat, malt sie auf ein großes Blatt Papier eine Rolltreppe und beschriftet jeden Schritt bzw. jede Stufe.
6. Jede Gruppe sucht jemanden aus, der die Analyse der Gesamtgruppe vorstellt.

Anmerkung

Eventuell müssen Teammitglieder den Gruppen bei der Analyse helfen, damit sie vorankommen und keine Langeweile aufkommt.

Es ist sehr wichtig, jeder Kleingruppe nach der Präsentation ihrer „Rolltreppe“ Wertschätzung für ihre Arbeit zu geben.

Diese Übung kann sehr nützlich sein sowohl als Vorbereitung auf die „Ich-Botschaften“ als auch auf die Rollenspiele.

Rolltreppen-Variation: Wut

Ziel

Verständnis für die Stufen der Wut entwickeln und Wege zur Deeskalation finden.

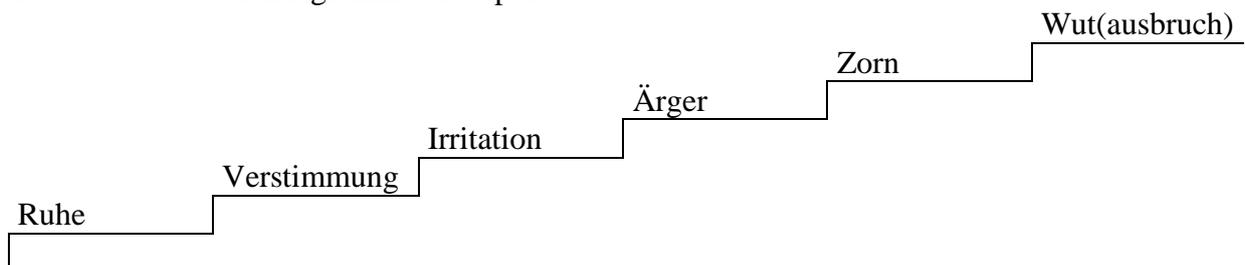
Zeit

45 Minuten

Material

Flipchartpapier, drei Filzstifte in verschiedenen Farben, Stifte, Handzettel „Stufen der Wut“ für jeden Teilnehmenden.

Male das 6-Stufen-Diagramm auf Flipchart:



Ablauf

10. Frage nach anderen Wörtern für jede Stufe (z.B. „frustriert“, „stinksauer“).
11. Stelle eine Konfliktgeschichte vor, die eskaliert. Nimm zum Beispiel die „Rolltreppen“-Geschichte oder führe mit der Gruppe ein (schnelles) Brainstorming für mögliche Geschichten durch. Weise darauf hin, dass es nicht um eine aktuelle Situation geht, die jemand erlebt hat. (Wenn die Gruppe bereit dafür ist und wenn genügend Zeit ist, könnte die Geschichte auch vorgespielt werden.)
12. Findet Namen für die beiden beteiligten Personen und schreibe ihre Namen in verschiedenen Farben auf. In welcher Beziehung stehen die Personen zueinander? (Familie, Arbeitgeber/Arbeitnehmer, Freunde usw.) Was machen sie auf der untersten Stufe (Ruhe)? Wo sind sie?
13. Dann frage die Gruppe bei jedem Schritt:
 - Was tut der eine, was den anderen verstimmt? Schreibe die Antworten in der Farbe, die Du der Person zugeordnet hast, unter die Stufe „Verstimmung“.
 - Wie reagiert die andere Person? (Wenn es ein Eskalationsschritt ist, schreibe die Antwort(en) unter die Stufe „Irritation“.)
14. Gehe alle Stufen entsprechend durch, bis eine Person oder beide bei „Wut“ angelangt sind. In der Realität werden natürlich auch Stufen übersprungen, sowohl bei der Eskalation wie bei der Deeskalation eines Konflikts. Dann schaut euch an, wie die Situation auf jeder Stufe hätte deeskaliert werden können.
 - Frage bei jeder Stufe, was die beteiligten Personen hätten tun können, um den Konflikt zu beruhigen, anstatt ihn anzuheizen. Schreibe die Antworten für jeder Person in ihrer Farbe unter die jeweilige Stufe.
 - Dann nimm eine dritte Farbe und frage die Teilnehmenden, was ein Außenstehender tun könnte auf der jeweiligen Stufe, wenn er auf das streitende Paar träfe. Arbeite Stufe für Stufe das Diagramm hinunter.

15. Verteile die Handzettel „Stufen der Wut“. Fordere sie auf, sich an eine eigene Situation zu erinnern, in der Wut eskalierte. Entsprechend dem vorgestellten Beispiel soll jeder für sich aufschreiben, was zu der Eskalation geführt hat und was hätte helfen können, die Situation zu beruhigen bzw. zu entschärfen. Gib ihnen für diese Aufgabe etwa 10 Minuten Zeit.

Wenn jemand nach 10 Minuten noch nicht fertig ist, schlage ihm oder ihr vor, das Blatt zu einem späteren Zeitpunkt zu vervollständigen. Dann frage nach Ideen für die Deeskalation einer Stufe, die in der Beispielgeschichte noch nicht genannt worden ist.

Auswertung

Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft sind hilfreich für die Deeskalation der verschiedenen Wut-Stufen?

Arbeitsblatt: Stufen der Wut

Schreibe bei jeder Phase mindestens 3 Dinge auf, die bei dir dieses Gefühl hervorrufen.

Dann überlege, was Du tun kannst, um den jeweiligen Auslöser zu entschärfen.

Stufe der Wut

Lösung oder Entschärfung

Verstimmung

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Irritation

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Ärger

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Zorn

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Wut

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Rolltreppen-Variation: Angst

Ziel

Verständnis für die Stufen der Angst entwickeln und Wege zur Deeskalation finden. Den Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten zeigen, wie man den Druck in Situationen, die einem Angst machen, erleichtern kann.

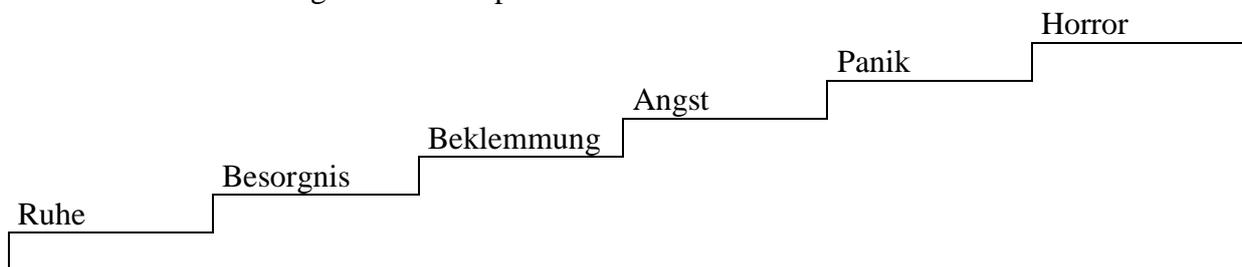
Zeit

30 Minuten

Material

Flipchartpapier, Filzstifte in verschiedenen Farben, Stifte, Handzettel „Stufen der Angst“ für jeden Teilnehmenden.

Male das 6-Stufen-Diagramm auf Flipchart:



Ablauf

1. Suche im Brainstorming-Verfahren nach einer Geschichte, in der Angst eskaliert oder verwende den unten angegebenen Vorschlag. Schreibe das Vorkommnis auf die obere Seite der jeweiligen Stufe und die dazugehörigen Gefühle darunter.
2. Frage in der Großgruppe nach Gegenmaßnahmen, die die betroffene Person auf jeder Stufe hätte treffen können, um mit der Situation besser zurechtzukommen.
3. Verteile die Handzettel und Stifte. Gib etwa 10 Minuten Zeit, um eine selbst erlebte Angst-Situation entsprechend dem Beispiel aufzuschreiben und für sich selbst zu analysieren. Wenn jemand nach 10 Minuten noch nicht fertig ist, schlage ihm oder ihr vor, das Blatt zu einem späteren Zeitpunkt zu vervollständigen.
4. Kommt in die große Runde zurück und bitte die Teilnehmenden darum, ihre Ideen zur Reduktion der Angst auf den verschiedenen Stufen mitzuteilen.

Auswertung

- Ward ihr überrascht, neue Wege kennen zu lernen, wie man mit Angst umgehen kann?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft können hilfreich sein, um mit Angst besser umgehen zu können?

Beispiel für eine Angst-Rolltreppengeschichte:

Eine alleinerziehende Frau mit jungen Kindern

- Sandra hört, wie Kolleginnen über die Leistung einer anderen Angestellten flüstern. Abgelenkt von ihrer Arbeit rückt sie etwas näher heran und kriegt mit, dass die beleidigenden Kommentare ihr selbst gelten. Sie wird ganz verlegen und besorgt.
- In den nächsten Wochen äußern ein paar Kolleginnen immer wieder offen ihre Kritik an Sandras Arbeitsweise. Sie verspürt mehr und mehr Beklemmungen und vergisst manchmal das eine oder andere Detail bei der Arbeit.
- Am Ende des Monats ruft ihr direkter Vorgesetzter sie zu sich und teilt ihr mit, dass sie ihren Arbeitsplatz riskiert, wenn ihre Leistungen nicht besser werden. Nun bekommt sie Angst und beginnt, Fehler zu machen.
- Vor Ablauf des nächsten Monats wird ihr gekündigt. Sandra ist eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern im Teenageralter. Wenn sie daran denkt, welche Wünsche ihre Kinder zum Beispiel an teuren Markenklamotten haben, die auch deren Freundinnen und Freunde tragen, bekommt sie Panik.
- Wochen gehen vorbei und Sandra hat immer noch keinen neuen Job gefunden. Sie ist müde und entmutigt durch all die Absagen, die sie erhalten hat. Ihre Kinder werden immer mürrischer und verschlossener. Und immer öfter passiert es, dass jemand den Hörer auf der anderen Seite auflegt, wenn sie an den Apparat geht. Als sie eines Tages bei ihren Kindern Wäsche in die Schubladen legen will, entdeckt sie eine Tüte mit 300 Euro. Ein Gefühl von Horror überschwemmt sie.

Arbeitsblatt: Stufen der Angst

Schreibe bei jeder Phase mindestens 3 Dinge auf, die bei dir dieses Gefühl hervorrufen.

Dann überlege, was Du tun kannst, um den jeweiligen Auslöser zu entschärfen.

Stufe der Angst

Lösung oder Entschärfung

Besorgnis

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Beklemmung

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Angst

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Panik

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Horror

a. _____

a. _____

b. _____

b. _____

c. _____

c. _____

Selbstbewusstsein

Ziel

Ein Verständnis von selbstbewusstem Verhalten zu bekommen.

Hinweis: Es ist wichtig, vor dieser Übung noch einmal die Ich-Botschaften anzuschauen bzw. durchzugehen.

Zeit

40 Minuten

Material

Flipchartpapier, Filzstifte, Kopien der Handzettel „Prinzipien der Selbstbehauptung“ und „Grundlegende Menschenrechte“.

Ablauf

2. Hänge drei große Blätter mit den folgenden Überschriften auf:
 - Ich bin selbstbewusst, wenn ich ...
 - Ich bin aggressiv, wenn ich ...
 - Ich bin manipulativ, wenn ich ...
3. Führe zu jedem Thema ein Brainstorming durch, bis sich die Gruppe über die Unterschiede klar ist.
4. Verteile den Handzettel „Grundlegende Menschenrechte“ und lass ihn von den Teilnehmenden laut vorlesen.
5. Suche gemeinsam mit den Teilnehmenden nach Situationen, wo jemand denken könnte, das seine oder ihre Rechte verletzt worden sein könnten. Schreibe diese Situationen stichwortartig auf ein neues großes Blatt.
6. Wähle nun eine der drei folgenden Übungsmöglichkeiten aus, zu denen die Teilnehmenden in Kleingruppen arbeiten werden:
 - b) Wählt eine Szene aus und diskutiert, wie eine selbstbewusste, eine aggressive und eine manipulierende Antwort auf eine Situation aussähe. Die Kleingruppen schreiben ihre Ergebnisse auf ein großes Blatt auf, um dies nachher in der Großgruppe vorzustellen.
 - c) Die Teilnehmenden bereiten drei kurze Spielszenen vor, in denen die drei Reaktionsmöglichkeiten dargestellt werden.
 - d) Die Teilnehmenden bereiten eine Spielszene vor, in dem eine selbstbewusste Reaktion auf eine Situation dargestellt wird.
7. Die Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse in der Großgruppe vor. Fordere die Teilnehmenden nach jeder Darbietung bzw. jedem Bericht auf, zu sagen, ob sie der jeweiligen Antwort zustimmen oder nicht und warum.
8. Wenn noch Zeit ist, lass die Teilnehmenden in den Kleingruppen eine zweite Szene bearbeiten, ansonsten fahre mit dem nächsten Schritt fort.
9. Verteile den Handzettel „Prinzipien der Selbstbehauptung“ und lass ihn von Teilnehmenden laut vorlesen. Frage anschließend:
 - Das einfachste wäre für mich ..., weil ...
 - Das schwierigste wäre für mich ..., weil ...

Auswertung

- Wann ist Selbstbewusstsein oder Selbstbehauptung angebracht, wann nicht?
- Inwiefern hat der unterschiedlich Grad an Macht in einer Beziehung Einfluss auf das Selbstbewusstsein der beteiligten Personen?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft hängen mit Selbstbewusstsein zusammen und inwiefern?

Handout: Prinzipien der Selbstbehauptung

- Wenn wir für unsere Rechte eintreten, respektieren wir uns selbst und werden von anderen respektiert.
- Wenn wir anderen nicht mitteilen, wie wir uns fühlen, kontrollieren wir sie in gewisser Weise.
- Wenn wir anderen nicht sagen, was ihr Verhalten bei uns bewirkt, geben wir ihnen nicht die Möglichkeit, sich zu ändern.
- Wenn wir tun, was gut und richtig für uns ist, geht es uns selbst besser und wir haben authentischere und befriedigendere Beziehungen zu anderen.
- Jeder hat das Recht auf Höflichkeit und Respekt.
- Wir haben das Recht zu sagen, was wir denken, solange wir damit nicht die Rechte von anderen verletzen.
- Wir haben viel mehr vom Leben, wenn wir uns frei und fähig fühlen, uns für unsere eigenen Belange einzusetzen - und anderen dieselben Rechte zugestehen.
- Wenn wir uns selbst behaupten und uns unseres Selbst bewusst sind, kann das auch anderen zugute kommen.

Zum Nachdenken:

- Was ist der Unterschied zwischen „Selbstbehauptung / Selbstbewusstsein“ und „Aggressivität“?
- Was ist der Unterschied zwischen „Ich habe das Recht, etwas zu tun“ und „Ich habe die Macht, etwas zu tun“?
- Wo ist Selbstbehauptung angebracht und wo nicht?

Handout: Grundlegende Menschenrechte

Selbstbewusstsein fängt an mit dem Glauben daran, dass Du und andere über grundlegende Menschenrechte verfügen. Dies beinhaltet das Recht:

- mit Achtung und Rücksicht behandelt zu werden.
- „NEIN“ sagen zu können, ohne sich schuldig oder egoistisch zu fühlen.
- eine eigene Meinung und eigene Gefühle zu haben und diese zu äußern (auch Wut).
- die eigenen Talente und Interessen auf vertretbare Weise auszudrücken.
- Fehler machen zu dürfen.
- die eigenen Prioritäten gemäß den eigenen Bedürfnis zu bestimmen.
- als fähiger, vollwertiger Erwachsener behandelt zu werden und nicht von anderen bevormundet zu werden.
- zugehört und ernst genommen zu werden.
- unabhängig zu sein.
- andere zu bitten, ihr Verhalten zu ändern, wenn dadurch meine Rechte verletzt werden.

Jedes Recht korrespondiert mit der Verantwortung, die Rechte anderer zu respektieren.

Rechte, die wir aufgrund einer Funktion erhalten und gesetzlich festgeschriebene Rechte unterscheiden sich von den grundlegenden Menschenrechten.

Thermometer / Aufstellen/ Ansichten

Ziel:

Stärkung der individuellen Äußerung; Sichtbarmachen von Unterschieden;
Gemeinschaftsbildung; Selbstbewusstsein

Zeit:

20 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Die Stühle werden weggeräumt; ziehe quer durch den Raum eine Linie auf dem Boden und beschrifte die Enden mit ‚0‘ und ‚100‘.
2. Erkläre: Ich werde nun verschiedene Aussagen vorlesen. Hier auf dem Boden ist nun eine Art Thermometer, mit dem Pol ‚0‘, was so viel heißt wie ‚glaube ich nicht‘ oder ‚für mich nicht‘, auf der anderen Seite 100, was so viel heißt wie ‚ja, stimmt‘. Und ihr seid nun die Anzeige, das heißt ihr stellt euch so hin wie ihr zu der Aussage steht. Das kann 10 sein, aber auch 80, 75 oder 10. Jeder nimmt die für ihn oder sie richtige Position ein, und ich wird dann kurz fragen, warum ihr den Platz gewählt habt.
3. (Bei einer großen Gruppe kannst Du die Gruppe, die sich positioniert, auch teilen)
4. Stelle die erste Frage, lasse die Teilnehmenden sich hinstellen und interviewe sie kurz, um die Gründe für die unterschiedliche Einschätzung offenzulegen. Dies sollte zügig gehen, erfahrungsgemäß sind nicht mehr als 6-8 Fragen möglich.

Die Fragen sind zu unterschiedlichen Bereichen möglich- denke Dir vorher selber Fragen aus, die Du für diese Gruppe und euer Thema hilfreich findest. Es können Übereinstimmungen, aber auch Unterschiede deutlich werden.

Hier ein paar Beispiele als Anhaltspunkte für eigene Ideen:

- Ist der Mensch von Grund auf GUT ?
- Glaubst Du an GOTT?
- Was ist wichtig: was Du TUST oder was Du BIST?
- Gemeinschaft ist wichtiger als das Interesse Einzelner
- Ist es für Dich Gewalt, WENN....
- Ich würde mich als GEDULDIG beschreiben
- Mir fällt es leicht, anderen zu VERTRAUEN
- Ich kann schnell jemandem VERZEIHEN, mit dem ich Ärger hatte
- ...
- ...
- ...

Auswertung

Gab es Beobachtungen, bei welchen Fragen es besonders unterschiedliche/ ähnliche Standpunkte gegeben hat?

Gab es überraschendes für Dich?

Hättest Du zu einem anderen Zeitpunkt Deines Lebens über die eine oder andere Frage anders geurteilt? Welche?

Traumreise- Mein Potential

Ziel:

Die Kräfte herausfinden, die es uns ermöglichen, in unserem Leben voranzukommen; Sich selber zu erleben als kraftvoll und Bestimmend für das eigene Leben. Eine Einführung zu späterer Zielsetzung.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Erkläre: „Wir machen nun eine Übung, in der wir uns vorstellen, wir hätten unsere Größtmögliche Stärke, unser Potential vollkommen umgesetzt. Diese Übung kann uns helfen, erste Ziele zu setzen. Dies ist ein hilfreicher Weg, um seinem Leben eine Richtung zu geben; ob es nun kleine Ziele oder große Entscheidungen. Auch wenn wir unsere Ziele nicht erreichen, so helfen sie uns gleichzeitig, ein Bild des Möglichen zu bekommen und dabei werden unsere Kräfte geweckt, Weiteres zu verfolgen.“
2. Bitte die TeilnehmerInnen, sich entspannt zu setzen und sich auf ihren Atem zu konzentrieren und die Augen zu schließen. Nach 10 Atemzügen sprich ruhig weiter. Sage: „Stelle Dir einen freien Platz vor. In der Mitte, stelle Dir ein Licht vor, das langsam die Leere durchflutet.“
3. Nun füllt diesen Raum mit der Person, die ihr gerne wärt. Ihr seid frei in der Gestaltung. Wie sähe die Person aus? Wie fühlt sich diese Person? Was für Fähigkeiten hat, was mag sie?
4. Wo lebt die Person? Wie lebt sie? Was arbeitet sie? Welche Art von Menschen hat diese Person in ihrer Nähe, ist befreundet? Wie sieht der Alltag aus? Versucht euch vorzustellen, ihr wäret die Person....seid sie. Halte das Bild noch etwas fest und schaue es Dir an. So könntest Du sein.
5. Welche Fähigkeiten habt ihr, die euch helfen, so zu sein oder werden? Was könnte Dir dabei helfen? Nun öffnet die Augen..
6. Notiere nun Dein Bild, schreibe auf, wie Dein „Vollkommen frei und stark entwickeltes Ich Dein Potential“ aussieht.
7. Wer mag, kann anschließend der Runde von seinem Bild berichten.

Auswertung:

- Welche konkreten Schritte können unternommen werden, um aus der Phantasie Realität werden zu lassen?
- Welche Schwierigkeiten gibt es, mit denen wir umgehen müssen?
- Was kann dabei helfen?

Umgang mit Herabsetzung Skulpturen

Ziel:

Kontakt zu eigenen alten Erfahrungen von Erniedrigung, Rückschlägen bekommen. Diese Übung nutzt die Methode der Skulptur/Darstellung und kann bei einzelnen TeilnehmerInnen große Tiefe und Kontakt mit alten Verletzungen erreichen; Vorsicht deshalb im Begleiten; Niemals in Grundkursen anwenden!

Zeit:

30 – 60 Minuten

Material:

Moderationskarten und Stifte für die TN

Vier Karten großer Schrift:

- Ich bin dumm.
- Nichts gelingt mir.
- Niemand liebt mich.
- Ich existiere nicht.

Ablauf:

1. Alle sitzen im Kreis; erkläre:
„Dies ist eine Skulpturen-/Statuenübung. Die ganze Übung findet schweigend statt. Ich gebe gleich den beiden, die links von mir sitzen, und den beiden, die rechts von mir sitzen, jeweils eine Karte. Ihr lest kurz, was dort steht, und überlegt euch dann selber, wie man dies wort-und bewegungslos darstellen könnte. Nach kurzer Zeit stellen sich alle 4 gleichzeitig zu einer Skulptur zusammen und halten dabei jeweils ihre Karte sichtbar, sodass die anderen lesen können, was sie darstellt. Nach kurzer Zeit –vielleicht 30 Sekunden o.ä.- löst ihr euch aus der Darstellung und setzt euch wieder an euren Platz. Dann gebe ich die Karten wieder neu aus, bis alle dran waren/dargestellt haben. Anschließend sprechen wir dann über die Übung.“
2. Verfahre wie angekündigt schweigend und in Ruhe durch.

Auswertung:

Aufgekommene Gefühle sollten als erstes benannt werden dürfen, sowie Vergebung diskutiert.

- Was für Gefühle sind durch die Übung hochgekommen?
- Wie fühlte es sich an, dieser Charakter/Rolle zu sein?
- Gibt es etwas, das für dich zum Thema dieser 4 Herabsetzungen deutlich geworden ist?
- Wenn Du hier im Schutz der Gruppe zu dem einen oder anderen Menschen, der Dich herabgesetzt hat, etwas sagen könntest, was wäre das?
- Wie war es, die Gefühle den Betreffenden so zu sagen?
- Hilft dies, um jemandem vergeben zu können?
- Wie ist für Dich die Verbindung von Gefühlen verstehen und Verändernder Kraft?

Anmerkung:

Dies Übung sollte sehr sensibel begleitet werden und am Ende nach der gründlichen Auswertung ausgeleitet werden, um ggf. aufgestaute Gefühle wieder loswerden zu können. Einige mögen anmerken, die Übung würde sich nicht mit der positiven, sondern der negativen Seite beschäftigen, was PAG-Untypisch wäre; lege dann den

Blick auf die Zielrichtung erst eigene Gefühle verstehen und anerkennen zu können, benennen zu können, und vergeben zu beginnen, um selber frei zu werden; Empathie wird zudem gefördert.

3. Übung abschließen

Unsere Körperhaltung hat viel zu tun mit unsere inneren Verfassung. Bitte stellt euch jetzt hin (Vorschlag: mit ausgebreiteten Armen und mit dem Gesicht gen Himmel) und wir sagen jetzt im Chor genau das Gegenteil von dem, was auf den 4 Karten steht.

Also, die erste Karte..Keiner Liebt mich... Gegenteil ist?... ALLE LIEBEN MICH! Alle auf einmal..! Nächste Karte....

Variante:

1. Wenn in meiner Familie Ärger ausgedrückt wurde

- Wen kümmert es schon, wenn ich mich verletzt fühle
- Es ist alles mein Fehler
- Ich habe wieder etwas falsch gemacht
- Niemand schert es, ob ich da bin
- Ich bin allein

2. Eine andere Variante ist, dass jede/r selber eine Karte schreibt, s.o. . Sammler sie ein und teile sie gemischt wieder aus. Jede/r stellt dies wieder in einer Statue dar, diesmal einfach im Kreis; wenn alle durch sind, werden die Karten 5x nach rechts weitergereicht und neue Personen stellen die Begrifflichkeiten dar.

Anschluss

An diese Übung sollte eine Einheit oder Aktivität zur Affirmation/Selbstbestätigung /'Heilung' anschließen!!!

Umgang mit Wut

Ziel:

Diese Übung hilft den Teilnehmenden zu verstehen, dass das Erleben von Wut ein ganz normaler Teil des Lebens ist. Der Schlüssel im Umgang mit unserer Wut ist es, sie nicht zu leugnen oder zu unterdrücken, sondern akzeptable Wege des Ausdrucks zu finden.

Zeit:

ca. 30 Minuten, je nach Intensität der Diskussion

Material:

Flipchartpapier und 3 Filzstifte unterschiedlicher Farbe

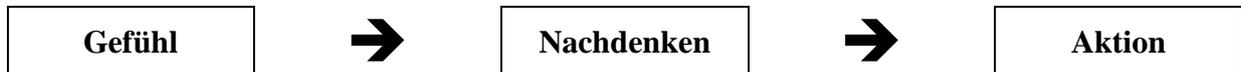
Ablauf:

1. Hänge zwei Flipchartpapiere untereinander. Schreibe auf das oberste als Titel: „Mit Wut umgehen“.
2. Je nachdem, welche Aspekte in der Diskussion der vorhergehenden Übung „In Berührung kommen“ (zum Thema Wut) bereits angesprochen wurden, musst Du dem Brainstorming noch ein paar Erläuterungen über Wut vorausschicken:
 - a) Mache deutlich, dass jede und jeder nur von den eigenen Erfahrungen spricht, z.B. „Für mich ist Wut ...“
 - b) Wut an sich ist weder gut noch schlecht. Gut oder schlecht ist lediglich, wie wir mit unserer Wut umgehen. Ohne Wuterfahrungen könnten wir wahrscheinlich gar nicht überleben.
 - c) Wut liegt auf der zweiten oder sekundären Gefühlsebene. Sie „verdeckt“ andere Gefühle auf der ersten oder primären Ebene wie verletzt sein, Frust, Angst, Kummer, Eifersucht usw.
 - d) Für mich gehört Wut zu meinem Gefühlsleben wie Fieber zu meinem Körper. Wenn ich Fieber habe, dann weiß ich, dass ich eine Infektion habe und etwas für meinen Körper tun muss. Wenn ich Wut spüre, dann muss ich schauen, was hinter der Wut steckt und was ich an dem eigentlichen Grund meiner Wut ändern kann.
 - e) Jetzt wollen wir mit einem Brainstorming all die verschiedenen Möglichkeiten sammeln, die uns helfen können, mit unserer Wut umzugehen.
3. Führe das Brainstorming durch. Schreibe großzügig, nicht zu eng (das ist für den nächsten Schritt wichtig). Verwende ggf. Sammelbegriffe, wie z.B. Sport, Streiten, Kämpfen (das ist ebenfalls für den nächsten Schritt wichtig) und nicht mehr als ein Wort oder zwei Wörter. Halte dich an die Regeln für das Brainstorming und diskutiere nicht. Mache deutlich, dass „positive“ wie „negative“ Möglichkeiten genannt werden sollen. Ergänze die Liste um wichtige Punkte, wenn sie nicht genannt werden.
4. Beende das Brainstorming, wenn Du das Gefühl hast, dass keine neuen Ideen mehr kommen. Weise darauf hin, dass die Liste aber immer noch ergänzt werden kann, wenn jemandem noch ein wichtiger Aspekt einfällt.
5. Jetzt gehe die Liste durch und lasse die Teilnehmenden sagen, ob es sich bei dem jeweiligen Begriff um eine positive oder negative Art und Weise handelt, mit Wut umzugehen. Benutze unterschiedliche Farben, um die Wörter einzukreisen (z.B. rot = negativ, grün = positiv). Wenn die Gruppe sich nicht einigen kann, dann wird das Wort nicht umkreist. Es gibt keine Diskussion darüber.

6. Wenn dieser Teil der Aufgabe fertig ist, zähle die positiven, negativen und „neutralen“ Begriffe und schreibe die jeweilige Zahl auf. Meistens überwiegen die positiven Handlungsweisen (ggf. kannst Du die „neutralen“ Reaktionsmöglichkeiten noch hinzunehmen). Weise darauf hin, dass uns eine Menge positiver Wege als Reaktion auf Wut zur Verfügung stehen.
7. Fordere die Teilnehmenden auf, die beiden Listen zu vergleichen und frage sie, worin der Unterschied zwischen den Reaktionsweisen besteht. Wenn sie nicht von selbst darauf kommen (und das ist in der Regel der Fall), dann nimm den roten Stift für die negativen Antworten, male das unten angeführte Diagramm auf und erkläre es:



Dann nimm den grünen Stift für die positiven Antworten, male das nachfolgende Diagramm auf und erkläre es:



Gib Zeit und Raum für die folgende Diskussion.

Anmerkung

Diese Übung wirkt am besten, wenn sie direkt nach der Übung „In Berührung kommen“ (mit Wut) gemacht wird.

Umgang mit Kummer: Schock-Leugnung-Kampf-Depression-Akzeptanz

(Diese Übung basiert auf den Konzepten von Dr. Elisabeth Kübler-Ross.; Psychologin, Sterbeforscherin)

Ziel

Verstehen lernen, dass es normal ist, wenn wir Zeit brauchen, um mit einem traumatischen Ereignis oder Verlust umzugehen und dass wir dabei manchmal verschiedene Schritte ausprobieren müssen.

- Sich mit anderen identifizieren, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Lernen, mit Verlust und traumatischen Situationen umzugehen.
- Bestätigung und Wertschätzung erhalten.

Zeit

ca. 45 Minuten

Material

Fünf große Blätter mit den Überschriften:

SCHOCK, LEUGNUNG, KAMPF, DEPRESSION, AKZEPTANZ.

Ablauf

1. Sage der Gruppe, dass Du ihr jetzt einige Zeit geben wirst, damit jeder und jede Einzelne in Berührung kommen kann mit den Nackenschlägen und Erschütterungen, die das Leben bei ihnen hinterlassen hat und dass ihr euch mit den daraus entstanden Verlusten beschäftigen werdet. Erwähne sie an ihren Wunsch, in ihrem Leben vorwärts zu kommen. Sage ihnen, dass sie sich an den Tag erinnern sollen, an dem sie ihr Strafmaß hörten oder an dem ihnen bewusst wurde, dass sie von ihrer Familie, ihren Freunden usw. getrennt sein würden.

Das Ziel dieser Übung ist es, zu versuchen, diese Traumata zu heilen und dabei von Menschen Unterstützung zu bekommen, die ebenfalls harte Erfahrungen in ihrem Leben machen mussten. Wenn Du die Gruppe durch die folgenden Schritte führst, versuche Vergleiche anzustellen zwischen Krankheiten (Krebs, AIDS), Ko-Abhängigkeit und physischem oder post-traumatischem Schock. Die Erfahrungen sind in vieler Hinsicht ähnlich; die Erfahrungen von Verbrechen, Verurteilung und Inhaftierung sind ebenso vergleichbar.

2. Nimm das erste Blatt Papier: SCHOCK. Sage Folgendes: „Wenn wir schlechte Nachrichten erhalten oder wenn uns etwas Traumatisches zustößt, dann ist das erste, was passiert, dass wir einen Schock kriegen.“ Wenn jemand etwas über einen physischen Schock erzählen kann, vergleiche das mit einem psychischen Schockzustand.

Frage die Teilnehmenden, welche Gefühle sie im Moment des Schocks gespürt haben. Schreibe diese auf ein Flipchartpapier.

Dann Frage nach den Symptomen, wenn jemand unter Schock steht, wie reagiert er? Liste alles auf, was genannt wird.

3. Hänge das nächste Blatt auf: LEUGNUNG. Sage der Gruppe, dass wir uns selbst schützen müssen vor der Realität, wenn es zu hart scheint, mit ihr klar zu kommen. Wenn wir unter Schock stehen, funktionieren wir nicht wie gewohnt (was normalerweise im vorhergehenden Schritt deutlich geworden ist). Frage diejenigen, die an einem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker teilgenommen haben, wie die Symptome

von Verleugnung aussehen. Warum versucht jemand, etwas zu leugnen? Welche Gefühle nehmen wir wahr, wenn wir leugnen? Mache deutlich, dass Leugnen beinhalten kann, mit Gott (oder dem Teufel oder sonstwem) zu feilschen, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

Schreibe die Antworten auf. Wenn Teilnehmende erzählen wollen, was ihnen durch diese Phasen geholfen hat, ermutige sie zu diesem Austausch.

4. Fahre fort mit dem dritten Blatt: KAMPF. Erzähle davon, wie Menschen manchmal versuchen, sich von einer Drogensucht zu befreien (oder abzunehmen oder einen Feind zu überwältigen) und wie sie alle ihre negativen Energien für diesen Kampf mobilisieren. Frage nach den Gefühlen während eines solchen Kampfes. Schreibe die Symptome eines Kampfes auf. Achte darauf, dass auch „Ärger“ und „Zorn“ aufgeführt werden, die ursprüngliche Bezeichnung dieser Stufe nach Elisabeth Kübler-Ross. Erinnerung die Gruppe daran, dass wir uns manchmal genauso verhalten, wenn wir Kummer haben, einen Verlust oder ein Trauma erlitten haben. Wir versuchen oft, uns noch einmal besonders intensiv zu bemühen, das Problem zu überwinden. Aber warum funktioniert das nicht? Weil die Erfahrung von Verlust zu unserem Leben gehört, weil Kummer zu haben normal ist, ein Trauma sich nicht verändern lässt. Je mehr wir kämpfen, umso mehr bleiben wir stecken, wie wenn wir in Treibsand geraten wären. Die Belastung und der Druck, unter dem wir stehen, führen dazu, dass wir hin und her schwanken: wir machen einen „kalten Entzug“ und fallen dann wieder zurück in das alte Muster; wir probieren es mit eigenartigen Heilmitteln; wir meinen an einem Tag, dass wir gewinnen - und am nächsten könnten wir uns das Leben nehmen.
5. Als nächstes kommt das Stadium der DEPRESSION. Hänge das Blatt auf und sammle Gefühle und Symptome, die für diese Phase typisch sind.
6. Das letzte Blatt: AKZEPTANZ. Frage, wer von den Teilnehmenden zu irgendeinem Zeitpunkt in seinem Leben diese Phase erlebt hat.

Erinnere die Gruppe daran, dass man sich zur selben Zeit gleichzeitig in den verschiedenen Phasen dieses Prozesses befinden kann, bezogen auf verschiedene Bereiche seines Lebens. Zum Beispiel: Leugnung eines Drogenproblems, Depression über den Tod eines geliebten Menschen, im Kampf wegen schlechter Nachrichten bei der Arbeit und unter Schock wegen eines kürzlich erlebten Ereignisses.

Manchmal geben andere Menschen nicht hilfreiche Kommentare ab. Sie sagen z.B., dass wir mit der einen oder anderen Phase abgeschlossen haben sollten. Wir gehen ziemlich hart mit uns selbst um, wenn wir versuchen, den Prozess zu beenden, bevor wir die Möglichkeit hatten, etwas aus unserer Vergangenheit wirklich loszulassen. Manchmal behaupten wir auch, wir würden etwas akzeptieren, obwohl wir in Wirklichkeit damit beschäftigt sind, etwas zu leugnen. Es gibt eine „Grauzone“, durch die wir hindurch müssen, nachdem wir zu etwas aus unserer Vergangenheit „Lebewohl“ gesagt haben und auf dem Weg sind zu einem „Hallo! Willkommen!“ zu dem, was Teil unseres neuen Lebens sein wird.

7. Wegen der Verletzungen und nicht verheilten Wunden aus unserer Kindheit oder sonstiger vergangener Ereignisse, fällt es den meisten von uns schwerer und brauchen wir länger, um von einer Phase zur nächsten zu kommen. Hänge die fünf Blätter im Raum verteilt auf. Bitte die Teilnehmenden dann, zu dem Blatt zu gehen, das am ehesten beschreibt, wo sie sich befinden hinsichtlich einer Sache, von der sie sich derzeit zu erholen versuchen.

Bitte sie, sich in kleinen Gruppen neben das Poster zu setzen und sich 10 Minuten Zeit zu nehmen, um über das zu sprechen, was der eine oder die andere in der Gruppe fragen oder hören möchte.

Auswertung

Zurück im großen Kreis bitte darum, dass eine Person aus jeder Kleingruppe die wichtigsten Punkte benennt, die diskutiert worden sind. Frage, ob irgendjemand eine bessere Einsicht bekommen hat, was die nächsten notwendigen Schritte für ihn oder sie sind bzw. sein könnten. Es kann für andere, die in der Phase des Kampfes oder der Depression stecken, hoffnungsvoll sein, zu erkennen, dass dies wichtige Schritte für die Heilung sein können.

Anmerkung

Diese Übung ist gut einsetzbar am zweiten Tag zur Vorbereitung der Gruppe auf die Arbeit zu Kummer und Verlust und nachdem sie die Möglichkeit hatten, ihre Verluste, Traumen und Bedürfnisse zur Vergebung zu identifizieren. Es liefert die Grundlage, um über die Gefühle zu sprechen, die auftauchen, wenn man mit der Übung „Fakten/Gefühle“ oder einer anderen Übung weiterarbeitet.

Unterdrückung – drei Fragen

Ziel:

Unterdrückung aus der Sicht des Unterdrückenden und des Unterdrückten sichtbar machen

Zeit:

40- 60 Minuten

Material:

Ggf. die drei Fragen auf Flipchartpapier

Ablauf:

1. Erkläre der Gruppe, dass es sich um eine Übung handelt, die bis auf die Auswertung in Kleingruppen durchgeführt wird und teile die Gruppe in 3er ein.
2. Erzähle der Gruppe, dass sie gleich Fragen zu Unterdrückung gestellt bekommen und beschreibe , worum es sich bei Unterdrückung handelt: „die ungerechte oder ungerechtfertigte Handlung von Mächtigen gegenüber Schwächeren“ und nenne ein paar Beispiele (z.B. Hitler, Stalin,...); beschreibe aber auch kleinere Formen der Unterdrückung, in der Gesellschaft, von Einzelnen, durch Einzelne,..... Die Unterdrückung von Kindern durch Eltern ist ein sehr geläufiges Beispiel.... Es könnte ein Lehrer, Vorgesetzter, Bekannter, Partner o.ä. sein.
3. Nun überlegt sich jede/r in der Gruppe, wann er/sie in seinem Leben (als Kind, Jugendlicher, Erwachsener) mit Unterdrückung zu tun hatte.
 - a. Wann und wie wurde ich unterdrückt?
 - b. Wann und wie habe ich jemand anderen unterdrückt?
 - c. Wann habe ich etwas gegen beobachtete Unterdrückung getan?Gib eine kurze Bedenkzeit, dann bekommt reihum jeder in der Gruppe 3 Minuten für die Beantwortung der ersten Frage, anschließend der zweiten , dann der dritten Frage.
4. für die Auswertung kommen alle wieder in die große Runde

Auswertung:

Möchte jemand über Gefühle oder Gedanken während der Kleingruppenzeit etwas sagen?
Gibt es eine Situation der Unterdrückung, die Du nun anders betrachtest als vorher?

Und ich nehme mir vor....- Der Weg

Ziel:

Eine Klare Vorstellung entwickeln, was mir im Leben eigentlich wichtig ist und wofür ich etwas tun möchte; eigene Ziele für die Zukunft zu finden

Zeit:

60 Minuten

Material:

Papier und Stifte für alle

Ablauf:

Erkläre, dass es bei dieser Übung nur um sie geht; sie schreiben sich die Dinge nur für sich auf und können den Zettel behalten. Auch ob und was sie berichten wollen können sie später noch entscheiden. Dies ist vollkommen freiwillig.

Bitte sie, folgendes aufzuschreiben:

- Was bedeutet Dir im Leben am meisten , und um dies zu erreichen würde ich auch etwas tun (Ziele):
- Ordne nun diese Ziele folgenden Überschriften zu und überlege dann, wie das Ziel jeweils erreichbar ist und was Du dafür tun kannst. Benenne dabei einzelne Schritte!
 - Spirituelles / Geistiges Wachstum
 - Geldmanagement
 - Gesundheit und Konstitution
 - Bildung
 - Arbeit oder Begabung
 - Soziales Engagement
 - Gesellschaft
 - Freunde/Familie
- Gehe Zurück zur ersten Fragestellung. Sind Werte, Ziele dabei, die Du nicht einsortieren konntest? Dann schreibe hier auf, wie Du Dich für ihre Verwirklichung einsetzen kannst!

Auswertung:

Wie geht es Dir mit dem Aufschreiben der Werte und Ziele?

Diskutiere den Vorschlag, einen Partner auszuwählen, mit dem Du in Abständen die Verfolgung Deiner Ziele besprechen kannst. Wenn sie es wollen, gib Zeit, dass sich wer mag einen solchen Partner überlegt.

Diskutiert, welche Verwendung es für ihre Aufschriften, Vorhaben geben kann.

Uns selber verändern

Ziel:

Das Konzept der Verändernden Kraft durch Betrachtungen mit der Gruppe bearbeiten

Zeit:

30 Minuten

Material:

Papier und Stifte, Streifen mit den Fragen/Aufgaben für jede Gruppe

Ablauf:

1. Rufe die Bedeutung von Verändernder Energie in Erinnerung; jede/r hat die Energie, andere Menschen und Situationen, aber auch sich selber zu verändern.
2. Teile die Gruppe in sechs Teilgruppen ein. Es müssen nicht in allen gleich viele Menschen sein.
3. Jede Gruppe wird eine Aufgabe von denen auf der nächsten Seite bekommen. Gib jeder Gruppe eine der auf dem nächsten Blatt geschriebenen Aufgaben. Frage nach einem Freiwilligen, der Schreiber ist, und neben dem Mitschreiben am Ende auch das Ergebnis zeigt. Anschließend gibt es 6 Papiere mit Ideen über Vorschläge zur Veränderung von uns selber. Sie können anschließend aufgehängt werden.
4. Beginne die Kleingruppenarbeit

Auswertung:

Welche Ideen wurden entwickelt?

Mit welchen kannst Du am Meisten anfangen?

Wie hat dies mit VE zu tun?

Ideale

Stelle Dir Dich als Wundervolle, erfüllte Person vor

Deine Aufgabe: Schreibe auf ein Blatt oben als Überschrift „Ich kann sein:“

Sammelt und schreibt Worte, die die ideale Person beschreiben.

Sprache

Mache Dir die Bedeutung der Sprache bewusst; sowohl im negativen, unterdrückenden, gewaltvollen, aber auch im guten, stärkenden, freien Sinne.

Deine Aufgabe: Schreibe auch ein Blatt oben als Überschrift „Ich kann sagen:“

Sammelt Worte, die andere ermutigen und die gute Beziehungen fördern.

Verhalten

Verhalten nimmt stark Einfluss auf Andere; was beruhigt andere?

Deine Aufgabe: Schreibe auf ein Blatt oben als Überschrift „Ich kann handeln:“

Sammelt Worte, die Handlungen beschreiben, die eine Situation beruhigen können und zu gutem Miteinander führen, und die im Alltag anwendbar sind.

Verwendung von Zeit

Nutze Deine Zeit und stecke sie in Aktivitäten, die Dich stärken und aufbauen, statt zu schwächen.

Deine Aufgabe: Schreibe auf das Blatt oben als Überschrift „Ich kann meine Zeit nutzen:“

Dann sammle Beispiele von sinnvoller und konstruktiver Verwendung von Zeit.

Vision (Effort)

Du hast Energie, mit der Du gesteckte Ziele verfolgen kannst.

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf das Blatt „Ich kann erreichen (achieve):“

Dann sammle Ziele, die Du erreichen möchtest, und welche Hilfe es auf dem Weg dahin gibt, die Du nutzen kannst, um Schwierigkeiten auf dem Weg dahin zu überwinden.

Friede

Halte Dein Bewusstsein frei und offen ohne gewaltförmige Lösung.

Deine Aufgabe: Schreibe auf das Blatt oben als Überschrift Ich kann friedlich sein:“

Dann sammle Wege, um zu innerem Frieden zu kommen.

...Und plötzlich wachsen mir Flügel...

Ziel:

In einem sicheren Umfeld über eigene Probleme sprechen, sich mitzuteilen und dabei Lösungsideen zu erhalten; dabei Verständnis von der Gruppe zu bekommen und Unterstützung zu erfahren. Perspektive und Selbstbestätigung für den Umgang mit Konflikten zu erhalten; Wahrnehmen der Bedeutung von Bestätigung, Sicherheit und anderer Kommunikationsfaktoren

Zeit:

30 Minuten

Material:

Papier und Stifte

Ablauf:

1. Teile die Gruppe auf in kleinere Gruppen, in denen möglichst keine besten Freunde zusammensitzen.
2. Jede Person sucht sich ein eigenes Problem aus, das er/sie bereit ist, der Gruppe zu erzählen. Dafür gib eine Minute Bedenkzeit.
 - a. Jeder teilt der Reihe nach in der Kleingruppe sein/ ich Problem mit (Runde)
 - b. In einer zweiten Runde bekommt nun jede/r von jedem aus der Gruppe einen Wunsch für eine Lösung zugesprochen; dieser soll die Phantasie beflügeln, freier machen; ermutige zu utopischen Wünschen (Ich wünsche, Dir wüchsen Flügel und Du könntest mit Deiner Freundin in die Karibik fliegen, wo....)
 - c. In einer dritten Runde bekommt nun jede/r von den anderen an realistischen Lösungen orientierte Einsichten der anderen mitgeteilt und kann prüfen, ob diese ihm / ihr helfen (Für mich ist in solchen Fällen wichtig geworden, auf... zu achten)

Anmerkung:

es kann sinnvoll und passend sein, die Runde b) und c) von einem Schreiber mitnotieren zu lassen; Dies könnten mehrere Mitschreiber sein, immer der rechte Nachbar oder auch ein/e TrainerIn.

Auswertung:

Wo liegt der Unterschied zwischen Phantasie und Verstand?

Wie kann uns Phantasie und Vorstellungskraft helfen, Probleme zu lösen?

Wie kann uns Logik helfen, Probleme zu lösen?

Was brauchen wir, um diese in Konfliktsfällen nutzen zu können?

Welche VE- Aspekt könnte ein Hinweis auf Nutzung von a)Phantasie, b)Logik, c)beider sein?

Von Mensch zu Mensch

Ziel

Die Verändernde Kraft, unsere gemeinsame Menschlichkeit und die Güte in jedem und jeder von uns erfahren. Empathie und Vertrauen spüren. Lernen, sich selbst und andere klarer zu sehen, jenseits unserer Masken.

Zeit

30 - 40 Minuten

Material

Ablauf

1. Teile die Gruppe in Paare ein. Die Übung ist kraftvoller, wenn die Teilnehmenden sich einen Partner oder eine Partnerin suchen, der oder die ihnen nicht so vertraut ist, zu dem oder der sie mehr Unterschiedlichkeit spüren. Eine Person ist A, eine Person ist B. (Du kannst die A's und B's sich auch in einer Linie gegenüber setzen lassen.)
2. Lasse die Teilnehmenden die Augen schließen und gib ihnen folgende Anweisung: „Diese Übung wird in Ruhe und völligem Schweigen durchgeführt. Es wird nicht gesprochen, es wird nicht gelacht oder gelächelt, es gibt keine Berührungen und keine Gesten.“
3. Nun beginne mit der geleiteten Meditation. Den nachfolgenden Text kannst Du ändern, je nachdem, was dir für die Gruppe im entsprechenden Moment angemessen erscheint. Mache ausreichend lange Pausen beim Sprechen, damit die Teilnehmenden sich in das Gehörte einfühlen können.

"A, lasse deine Augen während des nun folgenden Teils geschlossen. Dein Partner/deine Partnerin wird dich anschauen.

Und nun B, öffne deine Augen. Schau den Menschen dir gegenüber an. Er hat denselben Wunsch wie du: er will sich gut, sicher und geliebt fühlen. Er hat genau wie Du den Willen, zu überleben. Er hat wie Du den Wunsch, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Nimm die seltene Gelegenheit wahr, diesen Menschen anschauen zu können, ohne Scheu und ohne dass es dir peinlich ist. Einfach so, ohne dass es dir peinlich ist. Schau in sein Gesicht. Vielleicht siehst Du Zeichen von Traurigkeit, Hoffnung, Angst, Verlust. Vielleicht hat dein Gegenüber jemanden geliebt, den es nicht mehr gibt, der gestorben oder weggegangen ist. Wir haben alle solche Erfahrungen gemacht, also suche im Gesicht deines Gegenübers danach. Sei dir darüber im Klaren, dass es auch in deinem Gesicht zu sehen ist - und das ist gut so. Sehe all diese vielen Erfahrungen, die ihr beide habt: verletzt zu sein, einsam zu sein, sich zu schämen, Angst zu haben, sich wertlos zu fühlen, um Hilfe zu bitten, sich schuldig zu fühlen, nach Erleichterung zu suchen, nach Frieden zu suchen. Und sehe das, was dich glücklich gemacht hat, was dir Freude und Zufriedenheit gegeben hat. Sehe das Verlangen, das wir alle haben: zu lieben und geliebt zu werden.

Suche nach Zeichen im Gesicht deines Gegenübers, die dir zu verstehen helfen, wie ähnlich das Leben für euch beide war und ist. Die Einzelheiten mögen andere sein, aber die Gefühle und Erfahrungen sind doch so ähnlich. Wenn Du etwas bei deinem Gegenüber siehst, dann erkenne das bei dir selber wieder. Schließe dabei dieses unklare Gefühl ein, das wir kennen, wenn wir uns fragen, was in unserem Leben passiert ist und was vielleicht schief gegangen ist, ohne es wirklich verstehen zu können. Sehe, dass dein Gegenüber wie Du ist. Und schätze es, dass er oder sie dir so weit vertraut, dass Du ihn oder sie ansehen darfst, während er oder sie die Augen geschlossen hat. Dies ist ein Geschenk! Und sei dir darüber klar, dass er oder

sie dir vertrauen kann - und Du ihr oder ihm, denn es gibt in euren Leben so viele Ähnlichkeiten. Auf einer bestimmten Ebene kennst Du diesen Menschen, er ist wie du. Also erlaube deinem Herzen sanft zu sein und lasse dein Mitgefühl wachsen, während Du all dies in deinem Gegenüber erkennst.

Nun, B, kannst Du deinem Gegenüber ein großes Geschenk geben: sehe ihn, sehe sie mit Verständnis an, mit Vergebung, voller Mitgefühl für alles, was er oder sie durchgemacht hat, für alles, was er oder sie dir gezeigt hat. Was auch immer an Verrücktem, Hässlichem, Dummem oder Beschämendem da war: Du verstehst das, nicht wahr? Zeige ihm, zeige ihr durch deinen liebevollen Blick, dass Du verstehst. Lass das Mitgefühl aus deinen Augen sprechen, so dass Du ihn oder sie mit Liebe umhüllst. Du brauchst dich gar nicht anzustrengen: entspanne dich und lasse deinen liebevollen Blick auf ihm, auf ihr ruhen.

Nun zu dir, A: Bevor Du jetzt die Augen öffnest, überlege dir, was in deinem Leben Du loslassen möchtest: alle Lasten, deine Einsamkeit, Schmerzen, Ängste, Hoffnungslosigkeit, Geheimnisse - alles. Sei bereit, dich von diesen Lasten zu befreien, denn das kannst Du nun tun. Öffne jetzt deine Augen und sehe in die liebevollen Augen dir gegenüber. Empfange Mitgefühl, Verständnis, Vergebung. Lasse die Last gehen, deine Schmerzen, deine Scham, deine Geheimnisse. Gib sie frei an die liebevollen Augen. Lass sie gehen. Dein Gegenüber versteht das wirklich. Du kannst ihm oder ihr erlauben, dein wahres Selbst zu sehen, vielleicht mehr als Du jemals vorher jemandem zu sehen erlaubt hast, vielleicht ist es das erste Mal. Es ist gut so.

Nun schließt beide wieder eure Augen. Wir werden jetzt die Rollen tauschen.

B, lasse deine Augen während des nun folgenden Teils geschlossen. Dein Gegenüber wird dich anschauen ... [fahre fort wie oben, tausche nur A und B aus].“

Wenn Du mit diesem Teil der Meditation fertig bist, gib folgende Anweisung:

„Jetzt schaut euch für eine Minute in die Augen, ohne zu lächeln, ohne Grimassen zu schneiden, ohne etwas zu wollen, ohne in irgendeine Rolle zu schlüpfen, ohne Machtspielchen. Ihr könnt euch entspannen und einfach ihr selbst sein. Ihr seid zwei Menschen auf dem Weg, die sich erkannt, die sich wiedererkannt haben.

Bevor ihr nun wieder die Augen schließt, dankt dem anderen ohne Worte für das, was ihr gerade zusammen erfahren habt.

Nun schließt eure Augen. Fühlt die Erfahrung, die ihr gerade gemacht habt. Dieses tiefe Gefühl eurer gemeinsamen Menschlichkeit und der Güte, die in uns allen ist. Das ist das Herzstück der Verändernden Kraft.“

Anmerkung

Um erfolgreich zu sein, braucht diese Übung sehr viel Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmenden, wie der „Vertrauensfahrstuhl“ oder der „Vertrauenssprung“. Wenn das in der Gruppe noch nicht vorhanden ist, kann die Übung „ungemütlich“, wenn nicht sogar traumatisierend sein. Sie sollte dann auf keinen Fall durchgeführt werden.

Da diese Übung sehr kraftvoll sein kann, machen wir im Anschluss meist eine Pause. Leite nach der Pause in der Gruppe einen Austausch über die gemachten Erfahrungen an.

(Diese Übung basiert auf Arbeiten von Bo Lazoff, Menschenrechtler, aktiv auch für JVA.)

Wahrnehmung in Paaren

(nach Holler)

Ziel:

Es ist wichtig – aber auch oftmals schwer- Beobachtung und Interpretation zu trennen.

Zeit:

20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

1. Bitte die Teilnehmer, sich frei im Raum zu bewegen und sich in Paaren gegenüber zu stellen.
2. Die Paare haben jetzt die Aufgabe, sich gegenseitig zu beobachten. Der Erste beschreibt 1 Minute lang was er beim Anderen konkret sieht, also ohne Bewertung, z.B. „Du trägst einen roten Pullover, hast kurze schwarze Haare.“ usw. Danach beschreibt der Andere 1 Minute lang seine Beobachtungen am Ersten.
3. Wenn die Paare fertig sind, gibt der/die anleitende TrainerIn das Signal, sich einen neuen Partner zu suchen. 2 – 3 mal sollte dieser Wechsel geschehen.
4. Beim nächsten Schritt geht es um die Beobachtung + Vermutung. Wieder sollen sich beim Umhergehen Paare finden. Diesmal äußert jeder, was er sieht und was er vermutet, wie sich sein Gegenüber fühlt, wie es ihm geht. Am Ende seiner Vermutung fragt er den Partner, ob seine Vermutung zutrifft. Der Angesprochene hat also diesmal die Möglichkeit für ein Feedback.
5. Auch bei diesem Durchgang gibt es durch Signal des anleitenden Trainers 2 – 3 Wechsel

Auswertung :

Wie ging es euch ?

Welche Unterschiede habt ihr bei den 2 Durchgängen wahrgenommen?

Wahrnehmung in Paaren, erweitert

(nach Beate Ronnefeld)

Ziel:

Auseinanderhalten von Beobachtung und Bewertung sowie von Auslöser und Ursache

Zeit:

20 – 25 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Teile die Gruppe in 2er ein (jeweils eine Person A und ein B)

Erkläre die 4 Schritte, s.u., mache sie einmal beispielhaft vor und lasse dann die TeilnehmerInnen probieren:

A beginnt, während B aufmerksam zuhört.

Sachebene 1. Schritt:

Sage, was Du beobachtetest ohne jede Bewertung
(Kurze Beschreibung der anderen Person)

“Ich beobachte an Dir ...“

Auslöser 2. Schritt:

„Wenn ich das Beobachtete ansehe, habe ich folgende Gedanken, Assoziationen, dann erinnert mich das an ...“

Gefühlsebene 3. Schritt:

Beschreibe nun, welche Gefühle in Dir durch den 1. und 2. Schritt wach werden:
“Wenn ich diese oder jene Gedanken und Assoziationen anschau oder an etwas Bestimmtes erinnert werde, dann fühle ich ...
oder spüre ich ein Gefühl von ...“

Bedürfnisebene 4. Schritt:

Drücke jetzt aus, was die Ursache für Dein Gefühl ist ... in Richtung auf Dein Bedürfnis:

“Ich fühle mich ..., weil ich gerne hätte ... oder weil ich brauche, dass ... oder weil ich am liebsten hätte, wenn ...“

Kurzes, stilles, unbewertendes Nachspüren (vor dem Wechsel).

Wie wirkt das im 1. Durchgang auf Dich?

Was löst es in Dir aus?

Nun Wechsel zu Person B.

Person B geht die 4 Schritte durch, während A aufmerksam zuhört.

Auswertung

Zu zweit Austausch, wie die Übung erlebt wurde.

Wahrnehmungskreis

Ziel:

Unterschied zwischen reiner Beobachtung und Beobachtung mit Interpretation verstehen. Ein Bild wird verschiedene Interpretationen hervorrufen – dazu gehören auch unterschiedliche Gefühle, die das auslöst. Daher ist es einfacher zu verstehen, dass ein Bild mir keine Gefühle macht, sondern es löst lediglich Gedanken und Gefühle aus. Vorübung zur Trennung von Auslöser und Gefühl.

Zeit:

Ca. 30 Minuten

Material:

Viele verschiedene Bilder mit unterschiedlichen Situationen, Menschen, positives und negatives.

Ablauf:

1. Die Bilder werden in die Mitte gelegt.
2. Anweisung: „Suche dir ein Bild aus, das besonders starke Gefühle in dir auslöst und mit dem Du auch eine eigene Geschichte verbindest.“
3. Jeder Teilnehmer nimmt sich ein Bild und betrachtet es für sich für 1 Minute.
4. Teilnehmer teilen sich in zwei Gruppen; eine Gruppe stellt sich im Kreis mit dem Gesicht nach außen, die anderen Teilnehmer suchen sich einen Partner im Kreis und stehen ihm gegenüber. (Wie in konzentrische Kreisen).
5. 1. Runde: reine Wahrnehmung - TN Innenkreis zeigt sein Bild, Partner beschreibt was er sieht, 1 Minute lang - Außenkreis zeigt Bild, Partner beschreibt 1 Minute. Innenkreis geht einen weiter..... 2-3 Wechsel. Beachte: nur der Andere erzählt was er sieht, das eigene Bild bleibt unkommentiert!
6. 2. Runde: Wahrnehmung mit Interpretation, Geschichte erzählen - TN Innenkreis zeigt (u.U. ursprünglichem) Partner wieder das Bild. Anweisung: Welche Geschichte fällt euch ein, wenn ihr dieses Bild seht, welche Gefühle löst es aus. Innenkreis geht einen weiter 2-3 Wechsel

Auswertung:

- Jeder Teilnehmer in der Runde zeigt sein Bild und erzählt seine Geschichte und berichtet von seinen Gefühlen.
- Er beschreibt was er von den Anderen über sein Bild gehört hat, wie es sich von seiner Sichtweise unterscheidet.
- Welche Unterschiede gab es bei reiner Wahrnehmung und Wahrnehmung mit Interpretation.
- Waren die Geschichten zu euren Bildern, die ihr gehört habt immer gleich
- War deine eigene Geschichte dazu ähnlich
- Welche Gefühle hat das Bild in dir ausgelöst
- Gab es bei deinen Partnern ähnliche Gefühle???

Wahlmöglichkeiten

Ziel

Eine Vorstellung davon entwickeln, dass wir immer eine Wahl treffen (können), egal wo wir sind und wie hilflos wir uns fühlen mögen. Überlegen, welche Wahlmöglichkeiten unsere Freiheit, unser Leben so zu leben, wie wir es möchten, erweitert und welche sie verringert.

Zeit

30 Minuten oder länger

Material

Große Blätter und Filzstifte für 4 oder 5 Gruppen sowie ein Poster mit folgendem Text:

Wahlmöglichkeiten

Manche verringern unsere Freiheit
und (können) führen zu:
Gefängnis, Tod, Abhängigkeit, Krankheit,
Verlust von Wahlmöglichkeiten

Manche erweitern unsere Freiheit
und (können) führen zu:
Gesundheit, guten Jobs, beständigen
Familienbindungen, friedlichen Gedanken

Ablauf

1. Erkläre den Zweck der Übung wie oben genannt. Zeige das Poster und bitte einen Freiwilligen, die beiden Seiten vorzulesen.
2. Erkläre, dass die Teilnehmenden sich nun in Kleingruppen überlegen sollen, welche Wahlmöglichkeiten ihre Freiheit zur Selbstbestimmung erweitert bzw. einschränkt. Ermutige sie zu überlegen, welche Wahl sie jetzt, in ihrer jetzigen Situation, treffen können!

Du kannst nach einem Beispiel fragen, das die Freiheit einschränkt (z.B. der Gebrauch von Drogen) bzw. die Freiheit erweitert (z.B. eine Ausbildung machen).
3. Wenn es keine Fragen mehr gibt, bilde die Kleingruppen, gib ihnen ein Blatt und Stifte und sage ihnen, dass sie ca. 10 Minuten Zeit haben für die Aufgabe.
4. Wenn alle Gruppen fertig sind und auf beiden Seiten wenigstens ein paar Dinge stehen haben, bildet wieder einen großen Kreis, wobei die Kleingruppen zusammenbleiben sollen. Die Gruppen sollen nacheinander ihr Poster aufhängen und vorstellen.

Auswertung

- Was denkst Du über die aufgeführten Wahlmöglichkeiten?
- Sind einige der Möglichkeiten schwer zu befolgen? Welche? Warum?
- Haben wir immer die Wahl? Wie steht es mit der Aussage: „Ich hatte keine Wahl“?
- Können wir in schwierige Situationen geraten, weil wir in der Vergangenheit falsche Entscheidungen getroffen haben?
- Was kann uns helfen, die richtige Entscheidung zu treffen?

Anmerkung:

Der Gedanke, dass wir Wahlmöglichkeiten haben, ist ein Schlüsselkonzept von PAG. Freiheit ist ein integraler Bestandteil dieses Ansatzes, denn um die Wahlfreiheit dreht sich alles.

Vor dem 1. Schritt könntest Du auch ein Brainstorming oder eine Runde zu der Frage durchführen, wie die Teilnehmenden in vier oder fünf Jahren gerne leben würden, an welchem Punkt in ihrem Leben sie dann gerne wären. Anschließend kannst Du wie beschrieben weitermachen.

Wählen können- mein Durchbruch

Ziel

Erfahren, was uns daran hindert, Veränderungen in unserem Leben umzusetzen und auf welche inneren Ressourcen (oder Verbündete) wir zurückgreifen können, um uns zu helfen, über die von uns wahrgenommenen Grenzen zu gehen.

Zeit

30 - 45 Minuten

Material

Zwei große Blätter und Filzstifte. Auf einem Blatt steht die Überschrift „Hindernisse für Veränderungen“, auf dem anderen „Verbündete für Veränderungen“.

Ablauf

2. Die Teilnehmenden sitzen auf ihren Stühlen auf einer Seite des Raums, mit Blick auf die andere Seite des Raums.
3. Bitte die Teilnehmenden, sich einen Moment auf einen Aspekt bei sich selbst zu besinnen, den sie gerne verändern möchten - vielleicht ein Bereich, in dem es Gewalt oder Stress gibt.
4. Stelle dich auf die leere Seite des Raums und sage: „Hier werdet ihr stehen, wenn ihr diesen Aspekt in eurem Leben geändert habt. Stellt euch vor, wie das sein wird. (*Gib genügend Zeit zum Nachdenken.*) Wie wird es sein? Wie wird es sich anfühlen? (*Bitte die Teilnehmenden um Antworten.*) Aber zwischen euch und dem Platz hier sind eure Blockaden.

Unsere Stühle stehen für diese Blockaden. Diese Blockaden können sprechen. Wenn jemand einen seiner „Blocker“ sieht oder hört, dann stelle deinen Stuhl an die Stelle, leihe dem „Blocker“ deine Stimme und sprich mit dem Blick dorthin, wo Du gerade gesessen hast, als ob Du noch an dem Platz wärst. Lass den „Blocker“ sagen, wie er heißt.“

An diesem Punkt sollte der Trainer die Übung vormachen, seinen Stuhl in die Mitte stellen und zum Beispiel sagen: „Ich bin deine Angst vor Fehlern, (Name). Was ist das für eine Energieverschwendung, wenn dir etwas nicht gelingt!“

5. Nun sollen sich alle Teilnehmenden auf ihren „Blocker“ setzen. Anschließend bitte sie, einen nach dem anderen, ihren „Blocker“ sprechen zu lassen. Dann sollen sie den Namen ihres „Blockers“ auf das Blatt mit dem Titel „Hindernisse für Veränderungen“ schreiben (lassen).
6. Wenn alle wieder auf ihrem „Blocker“ sitzen, sage zum Beispiel: „Hier ist nun also der „Blocker“, der dich davon abhält, etwas in deinem Leben zu ändern. Zum Glück haben wir alle innere Ressourcen, um diese Blockaden zu überwinden. Wir können sie „Verbündete für Veränderungen“ nennen. Wenn Du einen Verbündeten von dir herausgefunden kannst, dann stell dich deinem „Blocker“ gegenüber, auf die andere Seite des Raums, leihe deinem Verbündeten deine Stimme, lass ihn zu deinem „Blocker“ sagen, wie er heißt und wie er helfen kann.“

Der Trainer gibt an diesem Punkt wieder ein Beispiel, er stellt seinen Stuhl auf die andere Seite des Raums und sagt zum Beispiel: „Ich bin (Name) und ich bin offen für Abenteuer. Ich helfe, indem ich sage: „Du kannst nie wissen, ob etwas klappt oder nicht, bis Du es ausprobiert hast!““

7. Wenn alle Teilnehmenden ihren Stuhl im Bereich der Veränderung aufgestellt haben, sollen sie - einer nach dem anderen - ihren Verbündeten sprechen lassen. Bitte sie anschließend, den Namen ihres Verbündeten auf das Blatt „Verbündete für Veränderungen“ zu schreiben oder schreiben zu lassen.
8. Komme für die Auswertung der Übung in den großen Kreis zurück.

Auswertung

- Wie hat es sich angefühlt, auf der Seite der Veränderung angekommen zu sein?
- Hattest Du das so erwartet?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft können uns helfen, unsere Verbündeten ausfindig zu machen?

Wahl eines Themas – Ziele und Prioritäten- Teil 1

Ziel

Den Teilnehmenden helfen, sich persönliche Ziele zu setzen und zu verstehen, welche Dinge sie davon abhalten, diese Ziele zu erreichen. Teil 1 dieser Übung sollte zu Beginn eines Kurses gemacht werden, Teil 2 kann gegen Ende des Kurses folgen.

Zeit

20 Minuten

Material

Ein großes Blatt und einen Filzstift für jede Kleingruppe.

Ablauf

2. Bilde Kleingruppen von drei bis sechs Personen. Jede Gruppe soll einen Berichterstatter benennen.
3. Jeder Teilnehmer wird in seiner Kleingruppe etwas zu folgenden Themen sagen (3 Minuten pro Person pro Thema):
 - a) Eine Erfahrung, die ich gemacht habe, als ich etwas, was ich im Grundkurs gelernt habe, angewandt habe.
 - b) Ein Ziel, das ich habe, für das ich mir von diesem Kurs Unterstützung erhoffe.

Wenn eine Person fertig ist, soll der Berichterstatter fragen, wie das Ziel kurz beschrieben und auf dem Blatt festgehalten werden kann.

4. Wenn alle fertig sind, kommt zurück in die Großgruppe und hängt die Blätter in einer Reihe an die Wand (ziemlich nah nebeneinander). Lade die Teilnehmenden ein, Fragen zu stellen oder Kommentare zu den Aussagen auf den Blättern abzugeben.
5. Hänge die folgende Liste direkt neben die Blätter:

Dinge, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen:

- a) Angst
 - b) Ärger
 - c) Macht / Machtlosigkeit
 - d) Vorurteile
 - e) Mangel an Selbstwertgefühl
 - f) Bedürfnis nach Vergebung
 - g) fehlende Kommunikation
6. Lese die Listen der Kleingruppen vor. Frage die Teilnehmenden, welche der genannten Dinge, ein Problem darstellen könnten bei der Umsetzung des jeweiligen Ziels. Schreibe die Anmerkungen neben das jeweilige Ziel.
 7. Wenn Du mit den Listen durch bist, erkläre, dass wir in diesem Kurs an diesen Dingen arbeiten werden, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen. Frage die Teilnehmenden, auf welchen Aspekt der Liste wir uns in diesem Kurs konzentrieren sollten und kreise diesen ein. Gib den Filzstift weiter und bitte die Teilnehmenden, den für sie wichtigsten Aspekt einzukreisen oder einen Punkt daneben zu setzen, wenn es schon von einem anderen eingekreist worden ist. Am Ende werden wir sehen, welcher Aspekt

bzw. welches Thema die meisten gewählt haben. Alles, was markiert wurde, wird Teil des Kurses sein.

Gib den Teilnehmenden nun genügend Zeit zum Nachdenken und Ankreuzen.

Wahl eines Themas- Ziele und Prioritäten Teil 2 Abschluss

Ziel

Das Wochenende mit einer persönlichen Reflexion darüber abschließen, was während des Kurses geschehen ist und woran jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin in seinem bzw. ihrem Leben weiterarbeiten will.

Zeit

20 Minuten

Material

- Stifte und Papier für jeden Teilnehmenden.
- Ein Poster mit folgendem Text (noch nicht aufhängen!):
 - a) Einige Dinge, die ich tun werde, um mir selbst zu helfen.
 - b) Einige Dinge, bei denen ich Hilfe brauchen werde.
 - c) Einige Orte (Menschen), wo ich nach Hilfe schauen werde.

Ablauf

Diese Übung wird am effektivsten sein, wenn die Teammitglieder eine gewisse Ordnung in die vielen Poster bringen, die an den Wänden hängen. Es hilft den Teilnehmenden sich zu erinnern, was sie am Wochenende gemacht haben, wenn z.B. die Programmübersichten chronologisch sortiert sind.

Hänge auch die Liste mit den von der Gruppe erarbeiteten Zielen auf, zusammen mit den Überlegungen, was die Umsetzung behindern könnte.

1. Weise auf die Liste mit den Zielen hin, die zu Beginn des Kurses erarbeitet wurde.
2. Erkläre, dass die Teilnehmenden in Stille reflektieren werden, welche Ziele sie am Anfang des Kurses für sich aufgestellt haben und welche Gedanken und Gefühle sie jetzt dazu haben. Diese Übung wird jeder für sich machen, die Ergebnisse werden nicht in der Runde besprochen.
3. Lies die Liste noch einmal laut vor, wenn es Teilnehmende gibt, die mit dem Lesen Probleme haben. Die Teilnehmenden sollen für sich selbst ihre eigenen Ziele aufschreiben. Erinnere sie daran, dass es möglich ist, Ziele zu ändern oder zu ergänzen.
4. Hänge dann das Poster auf.
5. Lese die Sätze laut vor und fordere die Teilnehmenden auf, sich zu jedem Notizen zu machen. Erinnere sie daran, dass diese nur für sie selbst sind. Bitte die Teilnehmenden, die früher fertig sind, still zu bleiben, bis alle fertig sind.

Anmerkung

Die Teammitglieder sollen die Teilnehmenden unterstützen, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben.

Wahl eines Themas mit einer Runde

Ziel

Eine einfache Methode, das Thema für das Wochenende herauszufinden.

Zeit

15 Minuten

Material

Flipchartpapier

Ablauf

1. Führe in der zweiten Kurseinheit folgende Runde durch: „Das Thema, zu dem ich an diesem Wochenende gerne arbeiten würde.“
2. Während der Runde macht ein Trainer/eine Trainerin Notizen und schreibt gemeinsame Themen anschließend auf das Flipchartpapier.
3. Das Trainerteam arbeitet mit diesen Themen, webt sie alle ein in die folgenden Programme, ohne formell ein einziges Thema für den Kurs aufzustellen. Dieses Vorgehen gibt dem Team die Freiheit, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.

Wahl eines Themas im Konsensverfahren –1-

Ziel

Wahl eines Themas im Konsensverfahren mit einer „physischen Demonstration“ des Konsensprozesses.

Zeit

30 - 45 Minuten

Material

Filzstift und ca. 30 Papierstreifen. Poster oder Blätter mit den Konsens-Richtlinien

Ablauf

1. Ein Trainer oder eine Trainerin führt mit der Gruppe ein Brainstorming zu möglichen Themen für das Wochenende durch. Ein zweiter Trainer schreibt jedes Thema auf einen Streifen und legt die Streifen dann in der Mitte aus. 20 bis 30 Themen können vorgeschlagen werden.
2. Diskutiere die Themen und weise auf Ähnlichkeiten von Themen hin, lege die entsprechenden Streifen neben- oder untereinander. Weise darauf hin, dass es bei dieser Übung darum geht, das Konsensverfahren kennen zu lernen und Entscheidungen zu treffen.
3. Bitte alle Teilnehmenden aufzustehen und sich neben das Thema zu stellen, das sie bevorzugen. Die Teammitglieder sammeln alle Streifen ein, bei denen keiner steht.
4. Dann fordere die Teilnehmenden auf, die ausgesuchten Themen zu betrachten und die Ähnlichkeiten zwischen ihnen zu diskutieren. Frage anschließend, ob sie ihre Wahl noch einmal überdenken und sich evtl. einer anderen Gruppe anschließen möchten. Sie können auch entscheiden, zwei Themen zu kombinieren. Erinnere die Gruppe nochmals daran, dass es bei der Übung darum geht, das Konsensverfahren kennen zu lernen und Entscheidungen zu treffen.
5. Wiederhole diesen Prozess, bis die Themen auf zwei oder drei reduziert sind.
6. Hefte die übriggebliebenen Themenzettel an die Wand und gestalte den Kurs mit diesen Themen.

Wahl eines Themas im Konsensverfahren - 2

Ziel

Einen Gruppenkonsens für ein Thema auf der Basis einer Willenserklärung erreichen.

Zeit

So lange es braucht.

Material

Flipchartblätter

Ablauf

Teil 1: Willenserklärung

Befestige ein Poster an der Wand, auf dem Du eine Willenserklärung geschrieben hast. Lass ausreichend Platz auf dem Poster oder nehme ein zweites Blatt hinzu für Änderungsvorschläge der Teilnehmenden.

Beispiel für eine Willenserklärung:

„Wir sind zu diesem Kurs zusammengekommen, um einen Raum zu schaffen, in dem sich jeder von uns sicher fühlt, seine eigene Weisheit und seine Erfahrungen mitzuteilen, damit wir unseren eigenen Beitrag zur Gewalt in unserem Leben verstehen und unsere Kraft erkennen, Konflikte so zu lösen, dass sie für alle Beteiligten den größten Nutzen bringen.“

Teil 2: Präsentation durch ein Teammitglied

1. Gib eine Einleitung, die in etwa der folgenden ähnelt:

„Eines der Dinge, die PAG von anderen Gruppen unterscheidet, ist unser Übereinkunft, Entscheidungen im Konsensverfahren zu treffen. Wir glauben, dass jedes andere Verfahren, wie demokratisch auch immer, dazu führt, dass der Wille von einigen Menschen den anderen auferlegt wird.“

Beim Konsensverfahren wertschätzen wir Konflikte als eine Möglichkeit des Wachstums. Unser Ziel ist es, mittels des Konsensverfahrens einen Raum zu schaffen, in dem Einwendungen nicht als Versuch gehört werden, einen Vorschlag abzulehnen, sondern als Bedenken, die, wenn sie (auf)gelöst werden, die gemeinsame Entscheidung noch stärker macht. Ein wesentlicher Bestandteil eines Konsensverfahrens ist der Beitrag jeder einzelnen Person. Daher besteht der erste Schritt darin zu entscheiden, wo wir selbst jetzt, in diesem Augenblick, stehen.

Die „Willenserklärung“, die an der Wand hängt, beschreibt unsere gemeinsame Absicht, unsere Prinzipien und Werte. Sobald wir uns auf ihre endgültige Form geeinigt haben, wird diese Erklärung den Aufbau und die Richtung des restlichen Wochenendes (Kurses) bestimmen. Und sie hilft uns, mit Problemen oder Konflikten umzugehen, wenn welche auftauchen. Unsere Aufgabe ist nun, diese Willenserklärung noch einmal zu überdenken und so zu überarbeiten, dass sie nicht nur unsere Absicht beschreibt, wie wir hier sein wollen und die Werte, die wir alle teilen, sondern dass sie die Bedürfnisse und Erwartungen jedes Einzelnen in der Gruppe wiedergibt.“

2. Mach nun eine Runde, in der jeder Teilnehmer auf folgende Frage antwortet:

„Beschreibt diese Erklärung vollständig meine Motivation, weswegen ich hier bin? Wenn nicht, wie kann sie entsprechend verändert bzw. ergänzt werden?“ (Hinweis: anstatt eine Runde zu machen, kannst Du die Einheit mit dieser Übung beginnen.)

Wenn ein Teilnehmer seinen Änderungs- oder Ergänzungswunsch sehr ausführlich vorstellt, dann bitte ihn - wenn er geendet hat -, seinen Wunsch in wenigen Worten zusammenzufassen und schreibe diese dann in die Erklärung oder an die Seite des Blattes, damit es später eingebaut werden kann. Vielleicht ist es notwendig, die Änderungs- und Ergänzungswünsche der Teilnehmenden erst einmal auf das Poster zu schreiben und am Ende der Runde alle zusammenzufassen.

3. Der Trainer versucht, die einzelnen Beiträge so zusammenzufassen, dass nicht nur eine Liste mit Absichtserklärungen entsteht. (Eines der Ziele dieser Übung ist es, unsere gemeinsamen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen.) Frage jeden Teilnehmer: „Sagt diese Formulierung das aus, was Du ausdrücken wolltest?“
4. Am Ende der Runde bzw. der überarbeiteten Erklärung fragt der Trainer: „Hat irgendjemand irgendwelche Vorbehalte gegenüber dieser Erklärung? Fehlt irgendetwas?“ Füge alle notwendigen Änderungen ein, die für den Gruppenkonsens wichtig sind.

Teil 3: Wahl des Kurs-Themas

1. Gib etwa folgende Erklärung:

„Der Hauptunterschied zwischen einem Grund- und einem Aufbaukurs ist, dass die Gruppe beim Aufbaukurs das Thema wählt. Wir überlassen es der Gruppe, beim Aufbaukurs im Konsensverfahren das Thema oder die Themen zu finden, die am besten die Bedürfnisse der Gruppe wiedergibt. Nachdem wir nun unsere Willenserklärung aufgestellt haben, können wir entscheiden, mit welchem Thema wir uns in diesem Kurs beschäftigen wollen.“
2. Schau in der Willenserklärung nach, welche Worte ausdrücken, dass wir die Macht und die Fähigkeit haben, Konflikte gewaltfrei zu lösen. Frage die Gruppe, was sie davon abhält, diese Macht oder Fähigkeit einzusetzen und frage, ob irgendjemand ein besonderes persönliches Anliegen hat, das er im Kurs gerne näher beleuchten würde. Frage nach den Gründen für die Wahl dieses Themas, da es auch bei den anderen etwas berühren kann. (Im Allgemeinen ist die Erfahrung, dass es recht schnell geht, ein gemeinsames Thema für den Kurs zu finden, nachdem die Gruppe die Konsenserfahrung mit der Erstellung der Willenserklärung gemacht hat.)
3. Versichere dich des Konsenses am Ende der Übung: „Hat irgendjemand irgendwelche Vorbehalte gegenüber dem gewählten Thema?“

Hinweis: Beginne diese Übung nicht mit der Themenliste aus dem Handbuch. Es ist eine der schwierigsten Aufgaben, sich auf ein Thema aus solch einer Liste zu einigen. Wenn Du dennoch danach vorgehen möchtest, kannst Du vorschlagen, dass die Gruppe zu einer Übereinkunft kommt, indem sie zunächst die Themen streicht, die kein Teilnehmer näher beleuchten möchte.

4. Wenn es schwierig ist, zu einem Konsens zu kommen: Sei auf der Hut, NICHT Einzelpersonen oder Gruppen für das Fehlen eines Konsens verantwortlich zu machen. Wende dich immer an die gesamte Gruppe, um kreative Lösungen zu finden, wenn ihr in einer Sackgasse seid. Denke daran, in einem Konflikt das Positive zu sehen. Wenn ihr in einer Sackgasse gelandet seid, gibt es ohne Zweifel eine Lösung, die noch nicht vorgeschlagen worden ist und auf die sich die Gruppe einigen kann.

Wege zum Bedürfnis

(in Abwandlung der 3-Stühle-Übung nach Ingrid Holler)

Ziel:

In dieser Übung geht es um das Herausfinden von Bedürfnissen.

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

Zettel mit der Aufschrift „Auslöser“, „Gefühl“, „Bedürfnis“

Ablauf:

1. Erkläre: „Wünsche und Bedürfnisse sind der Hauptimpuls unseres Handelns. Menschen können nur zufrieden und in sich ruhend leben, wenn sie ihre Grundbedürfnisse geachtet wissen. Sehr oft sind wir konfrontiert mit Aussagen, die in uns Gefühle anstoßen, die uns kaum bewusst werden und uns im Augenblick reagieren lassen. Unser Bedürfnis nehmen wir in solchen Momenten ebenfalls kaum oder gar nicht wahr. Wie in einem inneren Kino läuft der Film der Gefühle und Bedürfnisse ab und lässt uns reagieren, bevor wir uns vergewissert haben, was ist. Für ein gewaltfreies Miteinander in der Kommunikation ist es jedoch wichtig, dass wir uns der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden, um angemessen handeln zu können. Einen Weg zu eigenen Bedürfnis versuchen wir in dieser Übung.

(Anmerkung: Vielleicht kennt die eine oder der andere die 3-Stühle-Übung aus der GFK. Dort geht es um die Wahrnehmung aus der Position des Gegenübers. Hier in dieser Übung geht es um meine eigene Wahrnehmung – mein „inneres Kino“):“

2. Stelle drei Stühle gegenüber des TeilnehmerInnenhalbkreises.
Von links nach rechts liegen Zettel vor den Stühlen:
Stuhl 1: Auslöser; Stuhl 2: Gefühl; Stuhl 3: Bedürfnis.

Anmerkung: Es kann günstig sein, den Zettel „Auslöser“ durch die beiden Zettel „Wahrnehmung“ und „Interpretation“ zu ersetzen und so mit einem Stuhl mehr zu arbeiten.

3. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, einen Satz aufzuschreiben, der ihnen begegnet ist und in ihnen heftige Gefühle ausgelöst hat bzw. sie sehr aufgebracht hat. Die TN legen ihre Sätze verdeckt auf den Boden.
4. Bitte die TeilnehmerInnen, sich auf einen der 3 (4) Stühle zu setzen, um sich Stück für Stück mit dem Ablauf des „Inneren Kinos“ vertraut zu machen.
5. Wenn alle Stühle besetzt sind, zieht der/die TrainerIn einen aufgeschriebenen Satz und liest ihn vor.
6. Der/die TeilnehmerIn auf Stuhl 1 reagiert auf den Satz mit: Ich nehme wahr ...
TN auf Stuhl 2 reagiert auf den Satz mit: Ich fühle ...
TN auf Stuhl 3 reagiert auf den Satz mit: Ich brauche ...
beziehungsweise
Der/die TeilnehmerIn auf Stuhl 1 reagiert auf den Satz mit: „Ich nehme wahr ...“
Der/die TeilnehmerIn auf Stuhl 2 reagiert auf den Satz mit: „Deshalb glaube ich...“
Der/die TeilnehmerIn auf Stuhl 3 reagiert auf den Satz mit: „Ich fühle ...“
Der/die TeilnehmerIn auf Stuhl 4 reagiert auf den Satz mit: „Ich brauche ...“

7. Nachdem die TN auf den Stühlen sich geäußert haben, können andere TN sich jeweils hinter einen der Stühle stellen und sagen, was sie auch noch wahrnehmen / fühlen / brauchen, wenn ihnen ein solcher Satz begegnen.

Nach etwa 6 bis 7 Durchgängen ist es wichtig, mit den TeilnehmerInnen abzuklären, ob noch weitere Sätze aufgenommen werden sollen.

Auswertung:

Wie wurde die Übung erlebt?

Anmerkung:

In dieser Übung ist die Benennung dessen, was gelernt werden soll, vorher gesagt worden, während wir ja sonst meistens anschließend schauen, was hieraus zu lernen ist. Hier steht aber eine Methode im Mittelpunkt, und die Auswertung der Methode kann anschließend gut besprochen werden.

Werte – Klärung (Vorlage JVA)

Ziel:

Die Übung soll helfen, sich über seine Werte bewusst zu werden- welche waren vor dem Aufenthalt in der JVA wichtig, welche sind es jetzt und welche, möchtest Du, dass sie es später werden? Die Übung ist jetzt auf die Situation „JVA“ zugeschnitten, kann aber auch an andere Lebensabschnitte/Situationen angepasst werden.

Hinweis:

In der Anleitung ist insbesondere beim Ausfüllen des Beispiels ein Co-Trainer aus der TeilnehmerInnengruppen-Herkunft, also hier ein JVA-Trainer, hilfreich, um treffende Beispiele für Werteentwicklung geben zu können.

Zeit:

60 Minuten

Material:

Das beiliegende Handout (Kopien); Stifte

Ablauf:

1. Zeichne das Raster des Handouts als Beispiel auf die Flipchart.
2. Sammle mit den TeilnehmerInnen z.B. im Brainstorm mögliche Kategorien von Werten, oder sammle im Brainstorming Beispiele für Werte und versuche Zuordnungen / Kategorien zu erarbeiten, oder gib Kategorien vor.
3. Es ist hilfreich für die TeilnehmerInnen, wenn sie einige Beispiele für Werte erfahren.
4. Die Gruppe sollte sich auf gleiche Kategorien einigen, die dann auf der Flip eingetragen werden; dann fülle beispielhaft das ganze Raster einmal mit ihnen aus. (Beispielsweise könnte ein Wert vor der JVA gewesen sein, „so viel Geld wie möglich anzusammeln“ und jetzt „So viel Geld sammeln, dass ich damit wieder mit einem Job anfangen kann“ und für später „So viel Geld, dass ich meine Familie ernähren kann“.)
5. Erkläre den TeilnehmerInnen, dass sie alle gleich auch ein solches Raster bekommen und bitte sie, die Kategorien vom Flip dort zu übernehmen; sage aber auch, dass alles, was sie aufschreiben, vertraulich bleibt und sie selber entscheiden, ob und wenn was sie davon später berichten wollen.
6. Dann füllen die TeilnehmerInnen jede/r für sich das Raster aus und überlegen sich, welche Werte ihnen wann wichtig waren/sind.
7. Anschließend bilden sich Gruppen zu 4., max. zu 5. mit je einem Trainer. Frage, welche Anmerkungen und Gedanken es zu den Kategorien gibt und führe ein vorsichtiges Gespräch über die Werte; es muss niemand berichten, wie zugesichert. Im Gespräch kann die Frage, warum jemandem einzelne Werte wichtig sind oder sein können, sehr hilfreich sein.
8. Nach ca. 30 Minuten beende die Kleingruppenzeit.

Auswertung:

Gibt es noch Dinge, die in der großen Gruppe gesagt werden sollten?

Anmerkung: Ein Beispiel:

Oft werden als Kategorien von den TN gewählt: Geld, Familie, Arbeit, Erziehung, Frauen, Sex, Drogen&Alkohol, Rechte anderer Menschen

Handout: Werte- Klärung (Beispiel JVA)

Kategorie	vor JVA	Jetzt	nach JVA

Werte: Was ist mir wichtig? In meinem Kreis...

Ziel:

Eigene Werte klären und Prioritäten erkennen

Zeit:

30 Minuten

Material:

A4 Papier oder Kopie des Handout auf der Folgeseite, Umschläge, Stifte, Flip mit den Fragen 1-5 in Teil 1.

Ablauf:

Erkläre: Wir treffen im Leben immer wieder Entscheidungen, und diese basieren auf unseren Werten. Diese Übung kann dabei hilfreich sein, langfristige Werte und kurzfristige, sich ändernde Werte auseinander zu halten und bewusst zu machen.

Teil 1

1. Gib das Handout und Stifte aus (Ein A4 Papier mit einem Kreis) und erkläre, dass die Antworten auf die folgende Frage in diesen Kreis geschrieben werden:

„Was ist Dir in Deinem Leben wichtig?“

(Bsp Familie, guter Vater sein, in Ruhe gelassen zu werden, während der JVA-Zeit einen sicheren Platz haben, Geld, Religion,...)

2. Nach 4 oder 5 Minuten bitte sie, ihre Liste anzuschauen und zu überlegen:

„Auf welche hiervon kann ich verzichten, wenn ich nicht alles haben kann?“

Lasse sie ein Symbol ausdenken, mit dem sie diese verzichtbaren markieren

3. Wenn alle fertig sind, bitte sie wiederum die Liste anzuschauen und zu überlegen:

„Für welche Werte bin ich bereit, mich einzusetzen?“

Lasse sie auch hier ein Symbol ausdenken, mit dem sie sie markieren.

4. Als nächstes lautet die Frage:

„Für welche davon wäre ich bereit zu sterben?“

(Du kannst statt sterben auch leben sagen)

Markiere auch dies mit einem Symbol Deiner Wahl.

5. Die letzte Frage ist dann:

„Für welche würde ich ins Gefängnis gehen oder eine Haftverlängerung in Kauf nehmen?“

Auch hier wähle eine Markierung Deiner Wahl.

Anmerkung:

NACH der Beantwortung der Fragen kannst Du die Flip mit den Fragen aufhängen. Sonst werden die TeilnehmerInnen sich vermutlich zu kurz auf die Fragen konzentrieren.

Teil 2

1. Bitte die TeilnehmerInnen, ihr Papier zu falten und in die Tasche zu stecken, sodass sie später daran kommen. Dann teile 3er-Gruppen ein.
2. Sage: „Denke zurück an einen Konflikt, der in Gewalt geendet ist oder enden könnte.“ Gib 5 Minuten Zeit zum denken, dann teilen sie den Konflikt in der Kleingruppe mit. (3 Min pro TeilnehmerIn)

Teil 3

1. Erkläre: „Hole nun Dein Papier mit dem Kreis und den Notizen darin wieder hervor und betrachte ihn neu. Denke an den eben mitgeteilten Konflikt. Entspricht er der Anwendung der Werte, die Dir wichtig sind? Hast Du bei dem Konflikt einen Wert aufgegeben, den Du auf der Liste nicht markiert hast? Gab es etwas während des Konfliktes, wofür Du bereit gewesen wärest ‚zu sterben‘, was aber auf der Liste nicht markiert war ? Bist Du für einen Wert eingetreten, den Du nicht eingetragen hast? Mache Dir leise Gedanken zu diesen Fragen, Du musst sie nicht mitteilen.“
2. Bitte alle darum, in den großen Kreis zurück zu kommen und beginne mit der Auswertung

Auswertung:

Gibt es etwas, das jemand gelernt hat und darüber berichten will?

Wenn Du den Kreis überarbeiten könntest, gibt es etwas, das Du ändern würdest?

Hinzufügen?

Gibt es einen Wert, von dem Du im Laufe der Übung gemerkt hast, dass Du ihn entfernen möchtest? Oder ist Dir jetzt nach der Übung und dem Gespräch mit den Anderen einer nicht mehr so wichtig? Ist es der selbe?

Können Dir die Werte, die Du jetzt im Kreis notiert hast, helfen bei Deinen zukünftigen Entscheidungen? In Konfliktsituationen?

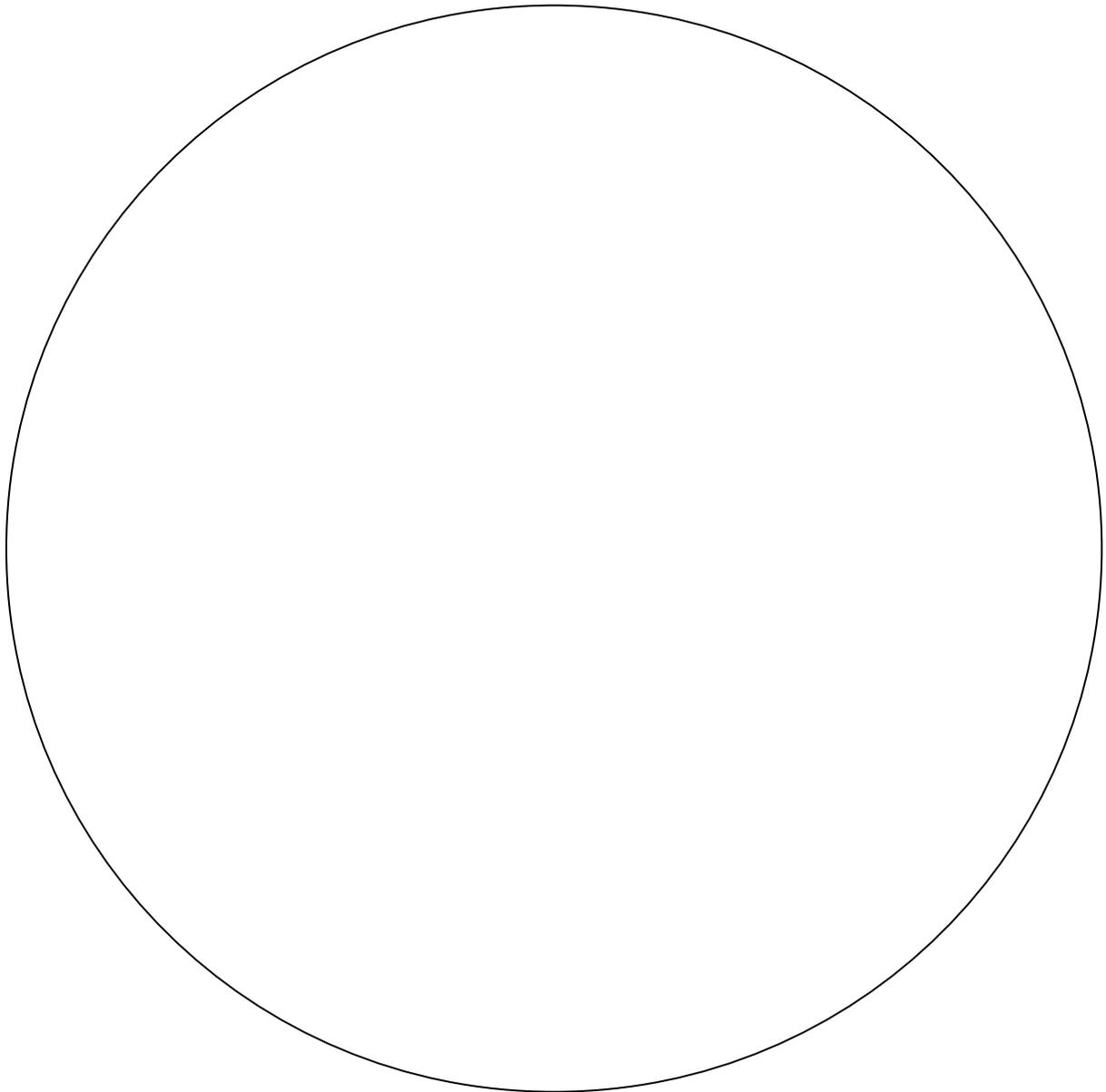
Gibt es einen Aspekt in der VE, der die Entscheidung auf Grundlage eigener Werte begünstigt?

Anmerkung

Du kannst die TeilnehmerInnen auch bitten, die Papiere nach dem Teil 1 der Übung in Umschläge zu stecken, zuzukleben, mit ihrem Namen zu versehen und Dir zur Verwahrung zu geben; später kannst Du sie dann wieder für den 3. Teil der Übung austeilen und sie öffnen dann ihren Umschlag wieder.

Handout: Werte: Was ist mir wichtig? In meinem Kreis....

Niemand außer Dir wird lesen, was Du hier notierst. Versuche so genau und offen zusein, wie Du kannst. Das Papier kannst Du auch am Ende mitnehmen und später noch ergänzen.



**Handout zum Mitgeben nach Ende der Übung, damit sie mit den Notizen
zusammen aufgehoben werden können**

„Was ist Dir in Deinem Leben wichtig?“
Schreibe die Werte auf, die Dir wichtig sind

**„Auf welche hiervon kann ich verzichten, wenn ich nicht
alles haben kann?“**

Denke Dir ein Symbol aus und markiere den Begriff

„Für welche Werte bin ich bereit, mich einzusetzen?“
Denke Dir ein Symbol aus und markiere den Begriff

Für welche davon wäre ich bereit zu sterben?“
(Du kannst statt sterben auch leben sagen)
Denke Dir ein Symbol aus und markiere den Begriff

**„Für welche würde ich ins Gefängnis gehen oder eine
Haftverlängerung in Kauf nehmen?“**
Auch hier wähle eine Markierung Deiner Wahl.

Werte verhandeln

„Ein Standpunkt, der auf Wahrheit und Gerechtigkeit beruht, gibt dir Kraft zu handeln.“

(Ein Leitgedanke zur Verändernden Kraft)

Ziel

Den Teilnehmenden zu helfen, mit ihren zutiefst verankerten Werten in Berührung zu kommen und die Stärke dieser Werte zu testen.

Zeit

15 - 20 Minuten

Material

Stifte, 5 Kärtchen oder Papierstreifen für jeden Teilnehmenden.

Ablauf

1. Teile die Gruppe in Paare auf und verteile das Material.
2. Lese die „Leitgedanken Verändernden Kraft“ (siehe C-13) laut vor. Erkläre denn Sinn der Übung und leite dann die folgende geführte Reflexion an:

„Setze dich bequem hin ... stelle beide Füße auf den Boden ... entspanne deinen Körper ... schließe deine Augen ... entspanne deinen Kopf, deinen Verstand ... atme leicht und tief ein und aus.

Du bist allein in einem Raum ... Du sitzt entspannt auf deinem Stuhl und bemerkst vor dir einen großen Fernseher mit einem leerem Bildschirm ... dieser Bildschirm kann all deine Wünsche abbilden ... Du fängst an ... und siehst ein Gesicht auf dem Bildschirm ... es ist das Gesicht von einer Person, die Du bewunderst und respektierst ... diese Person kann ein Politiker oder eine Politikerin sein, ein Sportler oder eine Sportlerin oder eine bedeutende Person aus der Geschichte ... Denke darüber nach, welchen Wert diese Person für dich repräsentiert ... dies kann zum Beispiel Mut sein, Ehrlichkeit, Treue, was auch immer ... Nimm dir einen Moment Zeit, diesen Wert aufzuschreiben ... dann schließe wieder deine Augen ... jetzt denke an eine andere Person, die Du bewunderst und respektierst, eine Person, die Du kennst ... eine Großmutter, ein Onkel, eine Lehrerin oder ein Freund ... denke an den Wert, den diese Person für dich verkörpert ... nimm dir einen Moment Zeit, auch diesen Wert auf ein Stück Papier zu schreiben ... dann schließe wieder deine Augen ... Fahre so fort, bis Du auf jedes Stück Papier einen Wert geschrieben hast. Hebe dann deine Hand, um mir zu zeigen, dass Du fertig bist.“

3. Nachdem alle Teilnehmenden fünf für sie wichtige Werte herausgefunden haben, bitte sie, ihrem Gegenüber diese Werte vorzulesen. Sage: „Eine Möglichkeit, unsere Werte zu prüfen, ist, uns selbst die Frage zu stellen: „Was würde ich tun, um diesen Wert zu verteidigen?“ Zum Beispiel sind manche Menschen bereit, ihre Werte mit ihrem Leben zu verteidigen. Andere sind bereit, für ihre Werte ins Gefängnis zu gehen. Euch fallen sicher einige Menschen in der Geschichte ein, die sich auf die eine oder andere Art für ihre Werte eingesetzt haben.“
4. Nun sollen die Paare einen Wert ihres Partners nehmen und ihn dazu befragen. Die Antwort auf die Frage „Kann ich diesen Wert haben?“ ist entweder „Ja, Du kannst diesen Wert haben“ oder „Nein, Du kannst diesen Wert nicht haben. Ich bin bereit, dafür ins Gefängnis zu gehen“.

5. Auf diese Weise werden von beiden Partnern alle Werte abgefragt. Wenn alle damit durch sind, kommt zurück in die Großgruppe.

Auswertung

- Warst Du über die eine oder andere Antwort von dir überrascht?
- Was hast Du in dieser Übung über dich und deine Werte gelernt?
- Wie kannst Du diese Erkenntnis auf dein Leben übertragen?

Wer sagt, wer ich bin?

Ziel

Die Gefühle erkunden, die entstehen, wenn man etikettiert oder abgestempelt wird. Schauen, wie man mit solchen Gefühlen umgehen kann.

Zeit

30 – 40 Minuten

Material

Flipchartpapier und Stifte. Ein Poster mit den unter 2. aufgeführten Fragen.

Ablauf

1. Führe in der großen Gruppe ein Brainstorming durch zu Etiketten, die anderen Menschen - als Individuen oder als Gruppe - angehängt werden, sei es im Gefängnis, in der Gesellschaft, hierzulande oder weltweit.
2. In Kleingruppen von 3 bis 4 Personen sollen die Teilnehmenden anschließend folgende Fragen besprechen:
 - Ist eines dieser Etiketten dir selbst schon einmal angehängt worden?
 - Wie hast Du dich dabei gefühlt?
 - Hattest Du überlegt, etwas dagegen zu unternehmen?
 - Wie bist Du damit umgegangen?

Wählt eine dieser Erfahrungen aus, um darüber später in der Großgruppe zu sprechen.

3. Kommt wieder in der großen Runde zusammen. Die Kleingruppen sollen nun das von ihnen gewählte Beispiel vorstellen.

Vielleicht magst Du auf Flipchart schreiben, welche Strategien es sind, die die Teilnehmenden als hilfreich erfahren haben beim Umgang mit Etikettierungen.

Auswertung

- Was denkst Du über das, was Du gerade gehört hast?
- War es eine Überraschung zu hören, wie viele von uns glauben, dass sie schon einmal etikettiert wurden?
- Warum etikettieren wir Menschen andere Menschen? Welche Auswirkungen hat das auf uns?
- Gibt es vielleicht auch ‚gerne genommene‘ Etikettierungen?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft könnten uns in solch einer Situation weiterhelfen?

Wie in fremden Schuhen 1

Ziel

In dieser Übung geht es darum, die eigenen Fähigkeiten zur Empathie zu verbessern. Wir werden sehen, wie gut wir uns vorstellen und fühlen können, wie es wäre, in den Schuhen eines anderen Menschen zu gehen.

Zeit

30 - 40 Minuten

Material

Stifte und eine Kopie des Handzettels, zerschneide ihn in 5 Streifen, so dass auf jedem Streifen ein Rollenspiel-Charakter steht.

Ablauf

1. Suche fünf Freiwillige, die das Rollenspiel aufführen wollen.
2. Gib jedem von ihnen einen Streifen, auf dem die Gefühle aufgeschrieben sind, die ihre Rollenfigur sichtbar oder unter der Oberfläche hat. (Nimm dir für jeden Spieler eine Minute Zeit, um mit ihm zu klären, ob er seinen Streifen lesen konnte und die genannten Gefühle versteht bzw. nachvollziehen kann.)
3. Suche fünf Zuschauende, die sich besonders auf je einen Rollenspieler oder eine Rollenspielerin konzentrieren sollen. Die restlichen Zuschauenden beobachten alle Spieler und Spielerinnen.

Das Szenario:

„Ein Mann und eine Frau sitzen in einem Auto vor einer Ampel. Die Frau ist hinter dem Steuer. Ein junger Mann fährt mit etwa 50 km/Stunde von hinten in sie rein. Ein vierter Autofahrer ist Zeuge. Die fünfte Person ist ein Polizist, der gegen Ende hinzukommt. Niemand wurde verletzt, aber beide Autos haben einen starken Blechschaden.“

Das ist alles, was dem Publikum vorab erzählt wird.

4. Rollenspiel:
Die fünf Spielerinnen und Spieler führen den Autozusammenstoß vor.
5. Berichte der Beobachter:
Sprich nun zunächst die Beobachter an und frage sie nacheinander, was sie denken, was die von ihnen beobachtete Person:
 1. gefühlt hat
 2. was ihre Befürchtungen waren
 3. was ihre Motivationen waren.
6. Frage die restlichen Zuschauenden, ob sie andere Gefühle wahrgenommen haben oder wo sie mit den Beobachtern nicht übereinstimmen. Dann bitte die Spielerinnen und Spieler vorzulesen, was auf ihren Streifen steht und welche Gefühle sie dargestellt haben oder welche sie unabhängig davon hatten (vielleicht haben sie die Rollenvorgaben ein wenig geändert während des Spiels).

Handout: In den Schuhen des anderen

Autofahrerin:

Das ist dein ein Jahr altes Auto. Du bist wirklich stocksauer, dass es so stark beschädigt worden ist. Du kannst es einfach nicht fassen, dass dieser junge Trottel so unvorsichtig war. Dein Beifahrer ist ein verheirateter Mann, mit dem Du eine Affäre hast. Die Affäre hat für dich keine große Bedeutung. Du weißt, dass sie nicht lange dauern wird und genießt den Augenblick. Du hattest einen netten Nachmittag mit deinem Geliebten, aber jetzt kannst Du nur daran denken, wie wütend Du bist.

Gefühle: Ärger, Wut und Schock.

Anliegen: Du möchtest den Schaden vollständig ersetzt haben.

Motive: Deine Notlage bereinigen. Du setzt generell deine Bedürfnisse an erste Stelle.

Beifahrer:

Du bist über die Dummheit dieses Typen schockiert und stocksauer auf ihn. Allerdings bist Du ein verheirateter Mann, der mit der Fahrerin, einer ledigen Frau, ein Verhältnis hat, die dazu noch eine Kundin von dir ist. Du hast einen angenehmen Nachmittag mit ihr verbracht, aber dir wird schlagartig bewusst, dass Du große Probleme bekommen wirst, wenn als Folge des Unfalls deine Ehefrau oder dein Arbeitgeber etwas von der Affäre erfährt. Du würdest die Angelegenheit gerne ohne Polizei regeln, wenigstens sollte dein Name in keinem Bericht auftauchen.

Gefühle: Sauer auf den jungen Mann, Angst vor Schwierigkeiten, Mitgefühl für die Frau eher vage.

Anliegen: Du musst auf alle Fälle aus der Sache rausgehalten werden.

Motive: Deine Interessen stehen an erster Stelle, die der Frau an zweiter - zum Teufel mit allen anderen.

Junger Fahrer:

Du warst vollständig mit anderen Dingen beschäftigt und hast die rote Ampel nicht bemerkt. Du dachtest daher, das Auto vor dir würde weiterfahren. Du bist besorgt darüber, dass nach diesem Unfall deine Autoversicherung teurer werden wird.

Gefühle: Verängstigt, zittrig, schuldig, dich verteidigend.

Anliegen: Du hast Angst vor der Reaktion der anderen und vor dem Polizisten. Du befürchtest, einen Strafzettel zu bekommen. Du möchtest nicht noch mehr Schwierigkeiten.

Motive: Deine Verluste so gering wie möglich halten.

Dritter Autofahrer (Zeuge):

Dein Tag war durchwachsen. Du warst erstaunt, als Du den Unfall gesehen hast. Du bist voller Adrenalin. Du schaust schnell nach, ob jemandem etwas passiert ist, und sagst, dass Du die Polizei rufen wirst. Du tust das, bevor Du von den anderen eine Antwort erhältst. Du willst nur helfen. Du bist ein sehr fürsorglicher Mensch.

Gefühle: Erstaunen, Sorge um die Unfallbeteiligten.

Anliegen: Du hoffst, dass der junge Mann einen Strafzettel bekommt, weil er eindeutig Schuld hat, aber er tut dir auch leid. Du bist nicht begeistert davon, evtl. als Zeuge vor Gericht aussagen zu müssen.

Motive: Behilflich sein und der „Gerechtigkeit“ dienen.

Polizist:

Du hast einen anstrengenden Tag hinter dir. Und jetzt musst dich auch noch mit dem Unfall beschäftigen. Die Leute sind immer ziemlich außer sich und verärgert bei Unfällen. Du denkst, dass meistens die Frauen Schuld an Unfällen haben und glaubst das auch in diesem Fall. Du möchtest die Angelegenheit nur schnell hinter dich bringen und dich mit niemandem streiten müssen.

Gefühle: Irritiert über die ganze Angelegenheit.

Anliegen: Die Sache schnell erledigen, deine Autorität behaupten.

Motive: Du bist gegenüber Frauen am Steuer voreingenommen.

Wie in fremden Schuhen 2

Ziel

Üben, das Gute in jedem Menschen zu sehen und eine empathische Haltung beim Betrachten von Situationen einzunehmen.

Zeit

30 Minuten

Material

Papier und Stift für die Berichterstatter.

Ablauf

Bilde 4er-Gruppen. Jede Gruppe wählt einen Berichterstatter.

Erkläre: „Ich werde einige Szenarien vorlesen, in denen Verhaltensweisen geschildert werden, die schnell Scherereien, Ärger oder gar eine Schlägerei hervorrufen könnten. Dennoch könnte es einige verständliche Gründe geben, warum eine Person sich so verhält und nicht anders. Überlegt zusammen, welche guten, nachvollziehbaren Gründe ihr finden könnt und schreibt diese auf. Ihr habt dafür jeweils ca. 4 Minuten Zeit. Wenn ich „Zeit“ rufe, hört ihr auf zu schreiben und wir hören von jeder Gruppe die Antworten.“

1. Geschichte: Jemand läuft versehentlich in eine Person, die gerade aus dem Besucherraum eines (Gefängnis-)Krankenhauses kommt. Die Person kommt aus dem Gleichgewicht und fängt an, mit den Armen zu rudern und zu schimpfen. Anstatt zurückzuschimpfen: Welche nachvollziehbaren Gründe könnte die Person haben, sich so zu verhalten?

2. Geschichte: Ein Beamter ist immer sehr streng und lehnt Bitten von Gefangenen häufig ab. Er beruft sich dabei auf die Richtlinien und Verfügungen. Welche nachvollziehbaren Beweggründe könnten hinter seinem Verhalten stecken?

3. Geschichte: Die Ehefrau eines Gefangenen kommt häufig zu Besuch. Plötzlich hört der Mann zwei Wochen lang nichts von seiner Frau und bekommt nur eine hastig gekritzelte Postkarte, auf der sie ihm mitteilt, dass es ihr leid täte, dass sie viel zu tun hätte und dass sie bald käme. Welche nachvollziehbaren Gründe könnte die Ehefrau für ihr Verhalten haben?

4. Geschichte: Ein normalerweise freundlicher Mann blafft seinen Freund an, als dieser ihm die harmlose Frage stellt, was er gerade macht. Welche nachvollziehbaren Gründe könnte der Mann für sein Verhalten haben?

Gebe den Gruppen nach jeder Geschichte ca. 4 Minuten Zeit, über ihre Antworten nachzudenken und Stichpunkte aufzuschreiben. Die Antworten werden nach jeder Geschichte vorgelesen, noch nicht aufgeschriebene Punkte können mündlich ergänzt werden.

Wenn alle Geschichten bearbeitet wurden, bitte die Teilnehmenden, wieder einen großen Kreis zu bilden für die Auswertungsrunde.

Auswertung

- War diese Übung leicht oder schwer für dich?
- Fiel es dir bei einer Person besonders schwer, dich in sie hineinzusetzen?
- Macht es einen Unterschied für eure Einschätzung eines Menschen und eure Reaktion auf ihn, wenn ihr die möglichen Hintergründe seines Verhaltens kennt oder vermutet? Inwiefern?

Anmerkung

Die Übung ähnelt den „Schnellen Entscheidungen“.

Es ist gut, nach jeder Geschichte eine andere Gruppe anfangen zu lassen.

Wie in fremden Schuhen- Sich einsetzen

Ziel

Menschen, die sich unterdrückt fühlen, die Möglichkeit zu geben, für sich selbst einzustehen und die Unterstützung der Gruppe zu erhalten. Den Teilnehmenden helfen, Empathie für Mitglieder einer unterdrückten bzw. diskriminierten Gruppe zu empfinden.

Zeit

60 Minuten

Material

Ein Poster mit den Fragen, die unter Punkt 4 stehen. (Die Fragen müssen nicht unbedingt ausgehängt werden, aber es ist wichtig, dass jedes Mal dieselben Fragen gestellt werden.)

Ablauf

1. Erstelle im Brainstorming-Verfahren eine Liste von Gruppen, die häufig Ziel von Vorurteilen / Zuschreibungen sind (z.B. Menschen mit anderer Hautfarbe, Arme, Arbeiter, Homosexuelle, Alkoholiker; Menschen, die einmal in der Psychiatrie waren; AIDS-Patienten etc.).
2. Stelle einen Stuhl vor die Gruppe und erkläre, dass Teilnehmende sich - freiwillig - auf den Stuhl setzen können, um für eine unterdrückte Gruppe einzutreten, zu der sie sich zugehörig fühlen oder für die sie Mitgefühl haben.
3. Wenn keiner der Teilnehmenden anfangen will, sollte ein Trainer oder eine Trainerin dies tun. Er/sie soll sich darauf aber SEHR GUT vorbereitet haben! Sein/ihr „Einsatz“ sollte aus tiefem Herzen kommen und er/sie sollte ehrliches Mitgefühl für die Mitglieder der gewählten Gruppe empfinden.
4. Die Teilnehmenden sollen nur über ihre eigenen Gedanken und Gefühle während der Übung reden und NICHT kommentieren, was andere gesagt haben. Wenn die TrainerInnen bei der Übung von Anfang an eine ernsthafte und konzentrierte Atmosphäre schaffen, wird diese ansteckend sein. Es ist wichtig, sich zu beherrschen: wenn jemand lacht, dann erinnere ihn oder sie behutsam daran, dass wir hier sind, um zu lernen und zu verstehen. Einige Personen gehen ein großes Wagnis ein, wenn sie für sich oder eine Gruppe eintreten und es ist wichtig, dass die Trainerinnen und Trainer der Gruppe für ihre Ehrlichkeit dankt. Das Teammitglied, das die Übung anleitet, sollte direkt neben dem Freiwilligen stehen, vielleicht sogar eine Hand auf dessen Schulter legen, und folgende Fragen stellen:
 - Zu welcher unterdrückten Gruppe gehörst du?
 - Was magst Du daran, ein zu sein?
 - Was ist hart daran, ein zu sein?
 - Was magst Du an den anderen, die sind?
 - Was magst Du an den anderen nicht, die sind?
 - Was möchtest Du nie wieder über ein Mitglied deiner Gruppe hören oder was soll ihr nie wieder angetan werden?
 - Wie können Menschen, die nicht sind, deine Freunde oder Verbündeten sein?

Auswertung

Gibt es Gedanken oder Erkenntnisse, die jemand mitteilen möchte?

Anmerkung

Nach der Übung muss unbedingt darauf geachtet werden, ob einzelne Teilnehmende eine besondere Bestätigung oder besonderen Zuspruch benötigen.

Diese Übung sollte nicht am Ende eines Tages oder des Kurses gemacht werden.

Wie fühlst Du Dich, wenn...

Ziel:

In Kontakt kommen mit den eigenen Gefühlen, die wir in einzelnen Momenten verspüren
Wahrnehmen der Unterschiedlichkeit dieser Gefühlsentwicklung zwischen verschiedenen Menschen

Zeit:

15 Minuten

Material:

Karten, auf denen folgende Begriffe stehen:

Glücklich, Beschämt, Frustriert, Verärgert, Traurig, Begeistert, Stolz, Ängstlich, Besorgt

Ablauf

1. Lege die Karten verteilt im Raum auf den Fußboden. Die Mitte lass frei. Erkläre , dass Du gleich unterschiedliche Aussagen vorlesen wirst, und dass sich jeder zu der Karte stellen soll, die für ihn/sie am ehesten das Gefühl ausdrückt, das in ihnen in der beschriebenen Situation entstehen würde. Drückt keine der Beschreibungen das Gefühl aus, so stellt man sich in die Mitte.
2. Lies die erste Situation vor.
3. Jeder stellt sich an betreffende Stelle
4. Befrage alle oder einige, warum sie dort stehen/ weshalb dieses Gefühl so in ihnen entsteht. Befrage die in der Mitte stehenden Personen, wie sie ihr Gefühl beschreiben würden und weshalb dieses in ihnen entstehen würde.
5. lies die nächste Situation vor und fahre fort.

Die Situationen sind:

- Eine gute Idee, die Du hattest, funktioniert
- Du hast Dich für eine Prüfung nicht vorbereitet
- Du hast alles unter Kontrolle
- Du bekommst Komplimente
- Du weißt nicht, wie es weitergehen soll
- Du siehst, wie jemand schikaniert wird
- Du wirst fälschlich beschuldigt, etwas getan zu haben
- Du bekommst etwas nicht dazu, dass es funktioniert
- Du gewinnst ein Spiel
- Du betrittst einen Raum, in denen Du niemanden kennst

Auswertung

Gab es Überraschendes? Ist jemand überrascht über seine eigene Einschätzung? Oder über die Anderer?

Wieso haben Menschen so unterschiedliche Reaktionen unter gleichen Umständen?

Wie ging es denen, die nicht mitgemacht haben?

Wieso macht der das?

Ziel:

Betrachtung der Positivmotivation hinter negativ bewerteter Handlung

Zeit:

60 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Erkläre: „Hinter vielen Handlungen, die wir verurteilen, stehen Motive, die ‚GUT‘ sind. Das heißt nicht, dass ihre Auswirkungen es auch sind. So kann hinter der Handlung jemanden zu verlassen, der schwer allein zurecht kommt, die Motivation stehen, sich selber zu schützen und auf sich selber zu achten; vielleicht fallen uns später Ideen ein, welche alternativen Handlungen das auch ermöglicht hätten, aber in dem Moment nicht. Motivation ist dabei nie GEGEN den anderen, sondern FÜR SICH und oder den Anderen positiv.“
2. Schritt 1: Sammle auf Flip Handlungen, die erst einmal negativ bewertet werden könnten.
Anschließend überlege in der Gruppe, welche Positivmotivation dahinter liegen könnte.
3. Schritt 2: Teile die Gruppe auf in 3er. In dieser Gruppe hat jede/r die Möglichkeit, in extrem kurzer Form seine ‚Lebensgeschichte‘ zu erzählen (10 Minuten); dann sagen die anderen beiden Zuhörer, welche Positivmotivationen sie sehen. (Es geht nicht um die Bewertung der Handlung des Anderen!!!!). Dann ist Wechsel, bis alle 3 dran waren.

Auswertung:

- Wie war es?
- Hast Du Gedanken, Gefühle, die Du mitteilen möchtest?

Achtung:

Auch hier keine Bewertung anderer Personen! Achte hierauf in der gesamten Auswertung, sonst kann es passieren, dass ‚Recht gesprochen wird!‘

Wir gehen schwimmen – Tester, Watende, Springer

Ziel

Vorurteile gegenüber anderen erkennen. Das Bewusstsein dafür erhöhen, wie wir klischeehaftes Denken auch gegenüber uns selbst anwenden. Erkennen, wie wir unsere Wahrnehmung gegenüber anderen Menschen einschränken und wie wir das wieder ändern können.

Zeit

60 - 90 Minuten

Material

Papier und Stift für jede Gruppe; Poster mit den Fragen unter 3).

Ablauf

Stühle für alle und Platz für drei Kleingruppen.

1. Erkläre, dass die Menschen sich in ihrer Einstellung zum Leben in drei Gruppen aufteilen lassen. Diese Einstellungen lassen sich veranschaulichen durch die Art und Weise, wie wir in einen See mit kaltem Wasser gehen, wenn wir schwimmen wollen.
 - a) Die Leute der ersten Gruppe werden „Springer“ genannt. Sie gehen auf das Sprungbrett und springen einfach rein.
 - b) Die Leute der zweiten Gruppe werden „Watende“ genannt. Sie gehen vom Ufer aus in gleichmäßigen Schritten ins Wasser.
 - c) Die Leute der dritten Gruppe werden „Tester“ genannt. Sie prüfen die Wassertemperatur erst mit den Zehen und gehen dann ganz allmählich ins Wasser.
2. Fordere die Teilnehmenden nun auf, sich selbst einer der drei Gruppen zuzuordnen. Weise jeder Gruppe eine Ecke im Raum zu.
3. Jede Gruppe erhält einen Stift und vier Blätter oder Kärtchen. Erkläre, dass sie nun vier Listen anfertigen sollen (die jeweilige Frage soll als Überschrift aufgeschrieben werden): Wie in einem Brainstorming werden die Antworten der Gruppenmitglieder zu den folgenden Fragen notiert:
 - a) Wie seht ihr die anderen Gruppen?
 - b) Wie seht ihr euch selbst?
 - c) Wie sieht sich die jeweilige andere Gruppe selbst?
 - d) Wie sieht die jeweilige andere Gruppe eure Gruppe?
4. Gib den Gruppen ca. 10 Minuten Zeit für diesen Schritt.
5. Jede Gruppe soll ihre Antworten auf die Fragen a) und b) vorlesen und mit den Antworten der anderen Gruppen vergleichen. Dabei sollen sie sich die Antworten der anderen notieren, um sich später leichter daran erinnern zu können.
6. Anschließend soll jede Gruppe ihre Antworten auf die Fragen c) und d) vorlesen und mit den Antworten der anderen Gruppen vergleichen. Auch sollen die Gruppen sich die Antworten der anderen zu ihrer Gruppe notieren.
7. Gib jeder Gruppe 5-10 Minuten Zeit über folgende Fragen zu sprechen, je ein Teammitglied kann die Gruppe unterstützen, sie evtl. auf die eine oder andere eigene Beobachtung aufmerksam machen:
 - Wie zutreffend oder nicht zutreffend waren ihre Annahmen?

- Wie beeinflusst euer eigenes Selbstbild das Bild, das ihr von den anderen habt?
 - Gibt es irgendein Klischee über die anderen Gruppen oder über sich selbst, das sie überdenken wollen? In welcher Weise?
8. Lass die Teilnehmenden wieder in der großen Runde zusammenkommen und werte die Übung aus. Es ist hierbei wichtig, die Teilnehmenden auf eine tiefere Erkenntnisebene von sich selbst sowie der Themen, die im Laufe der Übung aufgetaucht sind, zu führen. Lass zuerst aber Raum für (heftige) Gefühle, die möglicherweise durch die Übung hervorgerufen wurden.

Auswertung

- Welche Gefühle kamen bei dir hoch, als Du hörtest, wie die anderen Gruppen deine Gruppe sehen?
- Als Du deine eigenen Urteile über die anderen Gruppen noch einmal überdacht hast: hast Du deine Meinung über sie geändert? In welcher Weise? Warum?
- Wie beeinflussen Klischees unsere Selbstachtung?
- Habt ihr schon erlebt, dass Klischees in und über Familien oder Beziehungen die Kommunikation blockieren?
- Welche Leitgedanken zur Verändernden Kraft sind hilfreich, um Klischees - bei uns selbst, bei anderen - entgegenzuwirken?

WARNUNG!

Bei dieser Übung kann möglicherweise viel Ärger entstehen. Sei daher sehr darauf bedacht, dass niemand in einem Ärgerzustand hängen bleibt. Um klar zu machen, dass die Übung beendet ist, ist es wichtig, dass auch genügend Zeit ist, diese Übung zu Ende zu führen. Wenn nicht genügend Zeit ist, dann mach die Übung nicht!

Wenn Ärger entstanden ist, sollten die Teammitglieder der Gruppe vermitteln, dass es gut ist, etwas zu haben, an dem man arbeiten kann.

Es ist sehr heilsam, bei sich selbst und anderen Veränderungen der eigenen Einstellung im Laufe der Übung zu sehen.

Manche Trainerinnen und Trainer ziehen es vor, diese Übung etwas leichter anzugehen, indem sie die Teilnehmenden auffordern, die Rollen der anderen Gruppen einzunehmen. Sie kommen in der Auswertung dann auf den ernsthaften Sinn der Übung zurück.

Wurzeln der Wut untersuchen

Ziel

Einsichten über Wut und ihre Wurzeln zu erhalten- grundsätzlich, in uns und in Anderen

Zeit

Es sind 3 Blöcke, jeweils ca 60 Minuten

Material

Flipchartpapier, Stifte, Papier, Moderationskarten, Schreibzeug

Ablauf

Block 1 - Brainstorm über Wut grundsätzlich

2. Bilde Kleingruppen, die relativ klein sind. In Ihnen wird ein Brainstorm über „Wut“ gemacht und die spontanen Assoziationen auf Flip festgehalten.
3. Zurück in der Großgruppe werden die Mitschriften verglichen bzgl. Gemeinsamkeiten und Unterschieden.
4. Anschließend sortiere die Gedanken nach
 - a. Gefühlen
 - b. Situationen
 - c. Aktionen
5. Auf ein neues Flip male einen Baum und beschrifte ihn „Wut“
6. Bitte die TeilnehmerInnen, die Wurzeln der Wut, die diese füttern, zusammenzutragen und schreibe sie in das Wurzelwerk des Baumes

Block 2- Was liegt unserer eigenen Wut zugrunde? 4 Schritte

Teile jedem 2-3 Moderationskarten aus (die TeilnehmerInnen können sich Karten nachholen) und Stifte.

Bitte sie, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie sich wütend, verärgert gefühlt haben; wenn ihnen keine aktuelle einfällt, können sie auch eine aus der Vergangenheit wählen. Sie können sie auf die Karte nur in einem Stichwort, oder mit einem kurzen Satz aufschreiben, oder auch nur gedanklich sich mit den Fragen beschäftigen ohne sie aufzuschreiben. Gib hierfür ca 2-4 Minuten.

Gib einen kurzen Hinweis, dass Wut und Verletzung oft zwei Seiten einer Medaille sind. Anschließend gib in Abständen von einigen Minuten folgende Vertiefende Fragen in die Gruppe:

1. **Warum** war ich wirklich ärgerlich in dieser Situation? (z.B. „Ich fühlte mich verletzt, weil ich das Gefühl hatte, dass niemand wert auf meine Meinung legte“) Gib wieder kurze Zeit, damit jeder sich zu seiner Situation Gedanken machen kann
2. Nun versuche, ein **Bedürfnis** von Dir in der Situation zu finden, das unerfüllt war und mit der Verletzung zu tun hat! („Ich brauche es, von KollegInnen respektiert zu werden“) Wieder kurze Bedenkzeit.
3. Nun versucht eine **versteckte Angst** oder Befürchtung zu finden, die ihr in der Situation hattet („Ich fürchtete, sie würden mich nicht ernst nehmen“) Gib wieder Zeit.
4. Nun setzen sich immer zwei Personen zusammen und sprechen über die Beantwortung der Fragen-Was waren meine Antworten? Welche waren schwierig? Hat der Andere eine Idee zu einer Antwort? Gib wieder ein paar Minuten Zeit hierfür.

In der Großgruppe kurze Reflexion über Verlauf und Auswertung in den Zweiergruppen
Anmerkung: Diese Übung hilft dabei, sich mit Verletzungen, Bedürfnissen und Ängsten auseinander zu setzen, die dem persönlichen Gefühl der Wut zugrunde liegen. Es kann einen Anfang darstellen, diese zu erkennen und auszudrücken, anstatt nur mit der Wut umzugehen. Wir finden es wichtig, dieses bei sich selber zu tun, bevor wir uns der Frage der Wut von anderen gegen uns zuwenden. Wir können dann leichter auf die hinter der Wut des anderen liegenden Gründe, Bedürfnisse und Ängste eingehen.

Block 3 – Was liegt der Wut anderer zugrunde, die sich gegen uns richtet?

1. Teile die Gruppe in Kleingruppen
2. Bitte alle, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie im Zentrum der Wut eines Anderen waren. Sie sollen nun versuchen, die hinter der Wut liegenden Gründe, die nicht befriedigten Bedürfnisse und die Ängste die die andere Person gehabt haben

könnte, zu benennen. Die Gesprächsstruktur in der Kleingruppe ist offen. Gib genügend Zeit.

3. Nachdem diese ‚Hintergründe-Erforschung‘ zu Ende ist, bitte sie nun, zu überlegen, was sie hätten sagen können, um eine konstruktive Wendung, eine Lösung ihrer Situation zu finden, die aus dem Konflikt hinausführt und dieses praktisch auszuprobieren. Ein Schritt ist dabei, die andere Person wissen zulassen, dass wir uns für ihre Gründe, Verletzungen, Bedürfnisse und Ängste/Sorgen interessieren. Die (Klein-)Gruppe unterstützt die jeweilige Person darin, eine angemessene Form zu finden, die für den Konflikt für beide hilfreich ist.

Auswertung

Wie geht es euch, möchte noch jemand etwas sagen?

Zuhörvariationen- vor Aktivem Zuhören

Ziel:

Erkenntnisse über das Zuhören sammeln

Zeit:

15 Minuten

Material:

-

Ablauf:

Teile die Gruppe in Paare auf.

Schritt 1: sie erzählen zusammen eine Geschichte, jeder immer ein Wort, abwechselnd. Die Geschichte muss einen Beginn, ein Mittelteil und ein Ende haben. Dafür gib 1-2 Minuten Zeit. Dann beende die Gespräche. Kurze Auswertung, was gehört wurde und wie das Zuhören empfunden wurde, war es möglich die Geschichte zu Ende zu erzählen, etc..

Nun erzählt jeder eine Geschichte- aber beide gleichzeitig! Wieder Ende nach 1-2 Minuten.

Wieder Kurzauswertung. Hat der Partner etwas verstanden?

Dann erzählt der eine seine Geschichte, der andere hört mit steinerner Mine zu (Thema kann auch sein „Etwas, dass mir richtig Spaß macht“).

Auswertung:

Was haben Sie beobachtet?

Wie war es, wenn nicht auf das Gesagte eingegangen wurde?

Wieso ist das wichtig?

Wie gut konntest Du zuhören?

Was gehört zum aktiven zuhören (Schreibe eine Liste)

Anschließend kann gut mit einer Übung zum aktiven Zuhören weitergearbeitet werden.

Zuhören in verteilten Rollen

Ziel

Die Teilnehmenden lernen, zwischen Fakten, Gefühlen und Werten zu unterscheiden. Die Übung eignet sich als Hinführung zu den Ich-Botschaften.

Zeit

45 – 60 Minuten

Material

Flipchartpapier

Ablauf

5. Bilde 4er-Gruppen. Erkläre den Teilnehmenden, dass sie gleich reihum über ein bestimmtes Thema sprechen werden (Zum Beispiel: „Ein Problem, mit dem ich mich gerade beschäftige.“). Die Gruppenmitglieder sollen entscheiden, wer von ihnen A, B, C und D ist und sich ihren Buchstaben merken. Die Sprechenden haben maximal 5 Minuten, um ihr Problem vorzustellen. Die anderen Gruppenmitglieder bekommen die Aufgabe, jeweils auf einen bestimmten Aspekt der Geschichte zu hören.
6. Um Verwirrung zu vermeiden, schreibe auf Flipchartpapier, welcher Buchstabe welche Aufgabe hat.
7. In der ersten Runde:
A ist Sprecher.
B hört nur auf die Fakten.
C hört nur auf die Gefühle.
D hört nur auf die Werte und Überzeugungen (zum Beispiel: Die Familie ist das wichtigste für mich), die dem, was der Sprecher sagt, zugrunde liegen.
8. Wenn der Sprecher geendet hat, geben die Zuhörenden – entsprechend ihrer Aufgabe – der Reihe nach wieder, was sie gehört haben. Der Sprecher sagt, ob er sich verstanden fühlt und ergänzt ggf. die Aspekte, die nicht genannt wurden. Gib auch hierfür maximal 5 Minuten, so dass für jeden Sprecher insgesamt 10 Minuten für das Erzählen und das Feedback zur Verfügung stehen.
9. Dann lass die Rollen wechseln:
B ist Sprecher.
C hört nur auf die Fakten.
D hört nur auf die Gefühle.
A hört nur auf die Werte und Überzeugungen.
10. Wechsle noch zweimal, so dass jeder einmal jede Rolle inne hatte.

Auswertung

- War es schwierig, nur auf einen vorgegebenen Aspekt beim Zuhören zu hören?
- Ist dir das eine Zuhören leichter gefallen als das andere?
- Welche Rolle spielt Verändernde Kraft bei dieser Übung?

Anmerkung

Es ist gut, nach dieser Übung gleich mit einer Übung zu den Ich-Botschaften weiterzumachen.

Zuhören/ ICH-Botschaften - Gespräch

Ziel:

Einsetzen der Kombination Zuhören und ICH-Botschaften für Konfliktlösung

Zeit:

120 Minuten

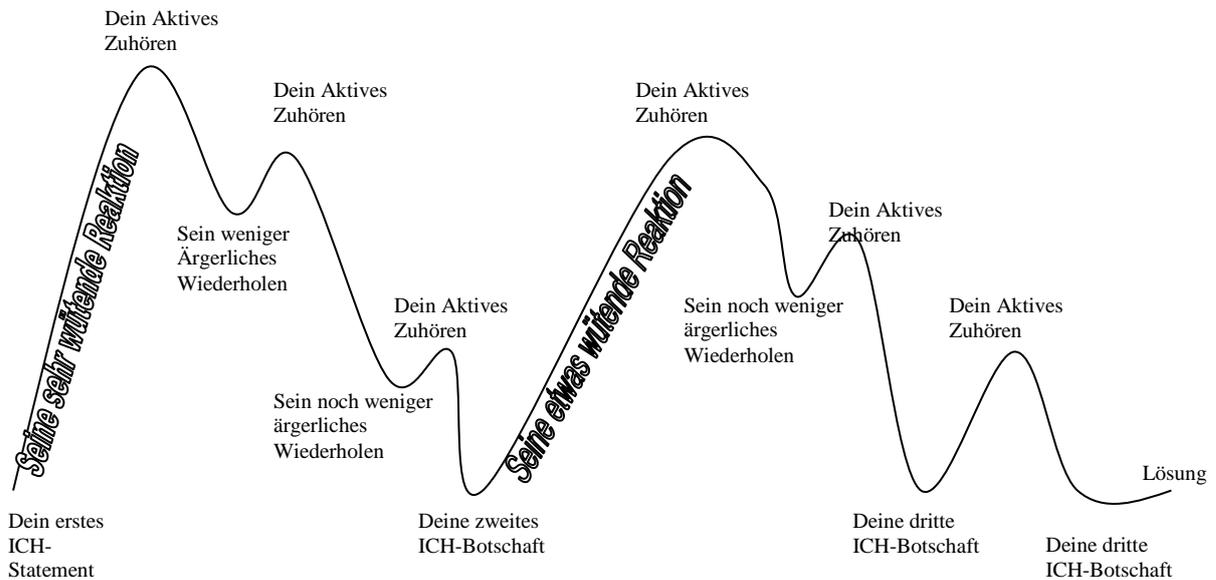
Material:

Papier und Stifte für jeden. Flip mit Wut-level-Diagramm; Handout Aktives Zuhören

Ablauf:

1. Ein Anleiter dieser Einheit kann gut das Material des aktiven Zuhörens aus dem GK-Handbuch nutzen, sowie das Handout dieser Übung. Wichtig ist es, sich an die schon durchgeführten Einheiten zum Aktiven Zuhören zu erinnern, um hier nun eine Vertiefung anzugehen. Ausgangspunkt ist das Nichtunterbrechende aktive Zuhören, während der Andere berichtet. Erinnert euch deshalb kurz an diese Übung, ggf mache es noch einmal kurz.
2. Führe eine Einheit zum aktiven Zuhören durch:
 - a. In 2er Gruppen beschreibt eine Person einen Konflikt, den er/sie mit jemandem hat/hatte. Der andere hört zu, und fasst in größeren Abständen zusammen, was er verstanden hat. Zeitvorgabe ist ca 5 Minuten pro Person.
 - b. Dann ist der andere dran.
 - c. In der Großgruppe: Mache eine kurze Auswertung.
3. Rufe die 3 Teile der ICH-Botschaften in Erinnerung; ggf gib wieder Beispiele.
 - a. Bitte sie, sich in der gleichen Gruppe wie eben zusammenzufinden und nun mit Unterstützung durch Schreibmaterial ICH-Botschaften, die sie in dem Konflikt sagen könnten, zu sammeln (Erste Formulierung). (Zeitvorgabe ist wiederum 5 Minuten pro Person) Stelle sicher, dass sie alle etwas haben, ggf. gehe herum und gib Unterstützung.
4. (Wenn Nötig, kann hier eine Pause eingefügt werden)
5. Kombination der beiden Methoden
6. Nun erkläre: „Egal, wie gut wir in einer Situation etwas in Form einer ICH-Botschaft sagen, reagieren manche Menschen darauf nicht sehr gut. Es geschieht nicht, weil etwas falsch war oder die Art nicht gut, oder ICH-Botschaften nicht ‚funktionieren‘ würden, ; Vielleicht hatte unser Gegenüber einen schlechten Tag, sind Bloßgestellt worden und wollen nun nichts von sich preisgeben o.ä. Vielleicht erinnerst Du sie auch an ihre Eltern oder... Deshalb ist es hilfreich, der anderen Person Zeit zu geben, sich auf diese Art der Kommunikation einzulassen und sich nicht gleich ‚blockiert‘ zu fühlen. Wichtiger ist, dass ihre Gefühle etc. nun gehört werden, um ein Einlassen auf eure Mitteilung zu ermöglichen. Das Bild erklärt vielleicht, wie das abwechselnde Einsetzen von ICH-Botschaften und aktivem Zuhören hier hilfreich sein kann.“ Gehe das Bild gemeinsam am Beispiel durch. (20 Min)

Ärger- Level



Es beginnt also mit Deiner Ich-Botschaft; auf seine wütende Reaktion (z.B. Was soll denn das Thema, so ein Schwachsinn, ...) reagierst Du mit aktivem Zuhören (Sie denken also, das Thema wäre jetzt nicht dran und ich sollte das ruhen lassen) , er ergänzt etwas weniger wütend (Das ist jetzt auch nicht ihr Ding), Du hörst wieder aktiv zu (Sie sagen , da bin ich nicht zuständig für) sein weniger wütendes (Genau!) . Dann sprichst Du wieder in einer ICH-Mitteilung (Wenn ich hierüber keine Information habe, kann ich morgen nicht.... und dann werde ich unsicher ,wie.... deshalb wünsche ich mir jetzt eine Klärung, wie wir morgen...), dann kommt der 2. Durchgang etc.- wobei der Andere möglicherweise noch einmal verärgert reagiert, wenngleich etwas weniger als am Anfang.

7. Nun suchen sich alle neue Partner. Der Erste sagt seinem Gegenüber kurz,
 - a. wer er ist (Du bist Jens Meiert und arbeitest mit mir zusammen) und
 - b. welche Vorgeschichte es gibt (Du hast hinter meinem Rücken erzählt, ich würde schlecht arbeiten und hoffst, dass ich meinen Job verliere) und
 - c. Wie er/normalerweise auftritt (Du bist immer sehr beschäftigt und glaubst, Du wärest besser als alle anderen)
8. Nun versucht, die Bearbeitung dieses Konfliktes anhand des abwechselnden Gebrauches von aktivem Zuhören und ICH-Botschaften zu klären. Dabei versucht, realistisch zu reagieren und zu sprechen.

Auswertung

Wie lief die ganze Einheit?

Wie ging es ihnen?

Wie war es mit der Wut des Anderen Umzugehen?

Wie war das sich-trotzdem-behaupten?

Handout: Grundsätze des aktiven Zuhörens

Ein Zuhörer nutzt die Art des Zuhörens zur Reflexion und versucht dabei zu klären, was der Andere meint und will.

Dies kann unterschiedliche Bereiche betreffen:

- Sicherstellen, dass der Zuhörer versteht, was der Sprecher sagt
- Fördern, dass der Sprechende seine Gedanken klärt
- Zeigen, dass der Zuhörende interessiert ist an den Gedanken des Sprechers und seinen Bedürfnissen

Einige Grundregeln:

- Höre mehr zu als Du sprichst
- Reagiere mehr auf das Persönliche als auf das Abstrakte, Distanzierte
- Konkretisiere die Aussagen des Anderen, anstatt neue Fragen zu stellen oder über Dich selbst zu sprechen
- Fasse zusammen mit „Mit anderen Worten...“ „Das hört sich an, als wenn...“ zur Klärung- nicht zur Anschuldigung
- Versuche die Gefühle des Anderen zu verstehen, nicht nur Fakten oder Gedanken
- Fasse das Gefühl, das Du beim Anderen wahrnimmst mit zusammen (Das hört sich an, als wären Sie enttäuscht, weil...
- Versuche die Sicht der anderen Seite möglichst vollständig zu erfassen
- Täusche nichts vor
- Sprich nicht verallgemeinernd mit „Immer“ oder „nie“ .

Teil E – Rollenspiele

Das Grundkurshandbuch hat ein ganzes Kapitel zum Rollenspiel.

Wir nutzen das Material im Aufbaukurs natürlich ebenso, führen es aber nicht hier neu auf.

Die folgenden Variationen sind zusätzliche Ideen, die das Spektrum der Erfahrungen für die TeilnehmerInnen erweitern und oder speziellen Ausrichtungen Chancen bieten.

Wie immer, sei sorgsam in der Anleitung.... die Methoden können in überraschende Tiefen führen, deshalb achte auf die Rollenhinausführungen und Stimmungsheber vor Abschluss der Einheit.

Rollenspiele: Boxring

Ziel:

Ein Rollenspiel entlang einer Vorgabe zu spielen, um diese anschließend bezüglich ihrer Wirksamkeit überprüfen zu können.

Zeit:

Mindestens 60 Minuten

Material:

„Namensschilder“ / Krepp

Ablauf:

1. Einleitung: Erkläre den Ziel und Ablauf der Einheit. In PAG-Kursen ist das Ziel des Einsatzes von Rollenspielen die Entwicklung von Kommunikationsstrategien, sowie und um praktische Erfahrungen mit eigenen Ideen zu sammeln. Sie verlangsamen den ‚normalen‘ Weg der Konflikte und bieten durch Wiederholung die Möglichkeit , verschiedenes auszuprobieren. Zudem bieten sie Unterstützung durch die Beobachter. Auch die Coaches und Beobachter haben hier die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung zu verfeinern und an der Entwicklung von Strategien teilzuhaben.
2. Das Szenario: Die gesamte Gruppe entscheidet sich zu einem Szenario, das die RollenspielerInnen ausprobieren. Ein Weg hierfür ist es, ein Brainstorm von Themen und das Thema, an dem die meisten TeilnehmerInnen interessiert sind (sie können sich bei der Auswahl beliebig oft melden) gewinnt. Im gewählten Beispiel entschied sich die Gruppe für eine Szene, in der jemandem von einer anderen Person das Radio gestohlen wurde.
3. Casting:
 - a. Die SpielerInnen: Frage nach Freiwilligen für die Rollen. Gib den Charakteren melodramatische, ausdrucksstarke Namen und schreibe sie auf Karten, die die SpielerInnen im Spiel mit Kreppband anheften, um eine klare Trennung zwischen Rollenfigur und eigener Person herzustellen. In diesem Fall beschuldigt „Big Jim“ den „Humble Herb“ des Diebstahls seines Radios. „Big Jim“ ist Angreifer, „Humble Herb“ versucht cool zubleiben und will die Situation entschärfen.
 - b. Die Coaches: Beide Rollenspieler werden von je einem Coach begleitet. Sie bereiten sich zusammen auf die Rolle vor. Ein oder zwei weitere TeilnehmerInnen aus der Gruppe werden gebeten, als Beobachter über den Coachingprozess zu wachen und am Ende Auskunft darüber zu geben, ob die Coaches helfen konnten.

- c. Die ‚Ringrichter‘: Diese Rolle wird von einem TrainerIn wahrgenommen. Er/sie baut die Szene auf, erklärt die Rollen, führt die ‚Ringgecken‘ ein und sorgt für die Regeleinhaltung. Die Regeln sind:
 - i. Kein Körperkontakt! Die Parteien müssen mindestens 30 cm Abstand halten
 - ii. Der ‚Ringrichter‘ kann ‚Einfrieren!‘ rufen, und dann müssen alle in der Position verharren, in der sie sind und erinnert entweder an die Regeln oder bittet um die Rückkehr in die jeweilige Ecke.
 - iii. Die RollenspielerInnen haben ebenso das Recht, durch den Ausruf ‚Zeit!‘ eine Auszeit einzuleiten.
4. Die erste Runde: Das Rollenspiel beginnt, die beiden RollenspielerInnen betreten den Ring. Big Jim erzählt Humble Herb, dass er weiß, dass Herb das Radio genommen hat und es zurück haben will. Humble Herb sagt, er wüsste nicht, worüber Big Jim rede. Das Gespräch geht weiter und die Szene wird heißer. Nach 2 oder drei Minuten beendet der Ringrichter die Runde. Dieser Schnitt sollte gemacht werden, wenn der Coach genügend Material hat, um sich anschließend zu beraten, oder wenn einer der beiden Spieler Rat benötigt. Das Ende der Runde wird nach Zeit oder Entscheidung der Ringrichter eingeleitet.
In seiner Ecke macht der/die Coaches von Humble Herb Vorschläge um das Problem zu lösen. Big Jims Coaches machen Big Jim Mut, den Druck aufrecht zu halten. Die Nächste Runde wird eingeleitet, wenn die Ringrichter den Eindruck haben, dass die Zeit für Besprechung mit den Coaches ausreichte. Zwischen den Runden kann der Ringrichter, in Absprache mit den Spielern, festlegen, dass die nächste Szene 1 Stunde oder einen Tag später spielt, oder an einem anderen Ort. Der Ringrichter gibt 30 Sekunden vor Beginn der nächsten Runde Signal.
5. Die zweite Runde: In der zweiten Runde fragt Humble Herb Big Jim, ob sie über das Problem des fehlenden Radios reden können und unterbreitet Vorschläge, was sie tun können. Aber Big Jim will nicht reden; er will sein Radio und wenn er es nicht bekommt, wird es Streß geben. Humble Herb versucht Verständnis für den Verlust des Radios zu eigen. Big Jim beschuldigt Humble Herb weiter und das Rollenspiel fährt sich fest. Der Ringrichter beendet die Runde.
6. Die dritte Runde: Die dritte Runde beginnt ohne weitere Veränderung. Humble Herb’s Coaches hatten keine neuen Ideen. Humble Herb setzt seine coole Art fort, aber der Disput scheint festgefahren. In diesem Fall hat er eine plötzliche Idee. Er erinnert sich, wo er das Radio zum ersten Mal gesehen hat: „Es war Bobs Radio, als ich in diesen Flügel kam. Ich denke, Du hast es von ihm gestohlen!“ Big Jim ist sprachlos und weiß nicht was er sagen soll. Er nimmt den Wechsel, es humorvoll zu nehmen, hin und gibt Herb die Hand.

Auswertung:

Führe die beiden Personen wie üblich aus der Rolle. Nimm dabei die Namensschilder ab. etc. Diskutiere das Rollenspiel in der Großgruppe. Focus sollte auf die Elemente gerichtet sein, die den Konflikt eskalierten oder deeskalierten. Lasse auch die Beobachter und die Coaches zu Wort kommen.

Hinweis:

Diese Rollenspielstruktur hat sich in sehr unterschiedlichen Gruppen und mit sehr verschiedenen Themen bewährt.

Rollenspiel- mit Engelchen und Teufelchen

Eine Rollenspielvariante aus dem Grundkurshandbuch ist , hinter die spielende Person 2 weitere zu stellen, die konstruktive und destruktive Gedanken aussprechen, die die spielende Person haben könnte. Geäußert werden können diese z.B. in Pausen, die zwischendurch gemacht werden.

Konfrontation zu dritt

Übung in 3er-Gruppe; Ein ‚Konfrontierer‘, ein ‚Konfrontierter‘, ein Beobachter

Der Konfrontierer konfrontiert den Konfrontierten mit irgend einem Fehler/Fehlverhalten, dass er geändert haben möchte. Der Konfrontierte antwortet.

Nach drei Minuten bitte die Beobachter, mitzuteilen, was passiert ist und wie sich die beiden verhalten haben.

Dann wechseln Konfrontierer und Konfrontierter die Rollen und es gibt ein weiteres Szenario und einen weiteren Durchgang. (Wenn eine Aufstellung der 3er Gruppen entlang einer Linie gewählt wird, hat die Übung große Ähnlichkeit zu Streitlinien mit je einem Beobachter pro Paar)

Mehrfachbesetzung

Stelle für jede Person, die in der Szene vorkommt (max 3) einen Stuhl auf die Bühne.

Schreibe Namensschilder für die Rollen und klebe sie auf die Stuhllehne. Dann frage nach Freiwilligen, die eine Rolle übernehmen wollen; pro Rolle 3 Personen, die sich hinter den Stuhl stellen. (max 9 Personen also). Das Rollenspiel kann beginnen; Maximale Spieldauer ist 5 Minuten. Es wird viele Brüche in der Argumentation geben, aber auch viele Impulse. Werte diese danach aus.

Teil F – Eröffnungsgespräche zu Themen

Dieser Teil ist nicht übersetzt, da er

- a) nicht auf den individuellen Themenwunsch eingehen kann;
- b) Die Ansprache von TrainerIn zu Trainerin verschieden ist
- c) Mit sehr langen Texten / Ansprachen verfasst ist . Umfang: 18 Volltextseiten

Wer Interesse hat und den englischen Text nutzen möchte, schlage im amerikanischen Handbuch unter F 1- F 18 Talks-Explanations nach.

Themen sind

- Eröffnung- Rückbesinnung auf die Grundkursregeln
- Wut
- Wut und Angst und einen Standpunkt vertreten
- Kommunikation
- Empathie
- Angst
- Vergebung
- Hindernisse für Vergebung entfernen
- Konflikt ist nicht gleich Gewalt: Mit dem Konflikt Freund werden
- Power
- Stereotypen

Teil G- Runden, L&L

Zu Beginn jeder Einheit gibt es ein zusammenführendes und Konzentration auf die Gruppe richtendes Element. Sie geben eine Stimmung vor und haben , wenn möglich, einen Themenbezug. Wenn Du die Runde einleitest, gib ein Beispiel vor. Themen befinden sich auch in der Übung ‚Konzentrische Kreise‘.

Themen für Runden:

Etwas, das ich meiner Familie oder meinen Freunden über PAG erzählt habe, ist....
Was ich bisher über den Workshop denke....
Meine Gedanken zu unserer Gruppe / unserem Gruppenprozess sind....
Etwas, das ich über mich in diesem Kurs gelernt habe....
Ein Ereignis, das mich in diesen Kurs gebracht hat
Etwas, das ich hinter mir lasse, um richtig hier zusein:
Ich denke, meine Rolle in einer Gemeinschaft ist....
Etwas , das meine Familie mir mitgegeben hat und ich heute nutze...
Was die meisten Leute über mich nicht wissen, ist...
Wie es mir geht, wenn ich mich nicht anerkannt fühle...
Was ich mache, wenn ich verärgert bin...
Eine schöne Person ist für mich...
Was ich als Kind als liebstes gemacht habe, ist...
Was ich jetzt am Liebsten mache , ist..
Eine Zeit,/ein Moment, in dem ich mehr Selbstkontrolle gebraucht hätte, war
Wenn ich mutig genug wäre, würde ich gerne..
Was ich mir wünsche, nicht getan zu haben...
Eine Freundschaft, die ich heilen würde, ist...
Was ich als bedeutendstes für andere getan habe, ist...
Was ich gerne herausfinden würde und mir helfen würde, friedvoller und Glücklicher zu sein ,
ist...
Mein geheimer Wunsch ist...
Als jemand meine Freundlichkeit benutzt hat, war...
Wen ich drei Menschen zum Dinner einladen könnte, dann wären das...
Wenn ich im nächsten Leben ein Tier wäre, dann wäre ich gerne...
Ein Vorurteil, das ich ändern gegenüber habe...
Wenn Du bei einem Unfall sterben würdest und der Nachwelt noch einen Gedanken hinterlassen würdest, wäre das....

Namensspiele

Adjektiv-Name-Geste

Das übliche Adjektiv-Name – Spiel ergänzt um eine Geste

Mein Name ist und ich mache gerne...

In dieser Runde spricht jeder den Satz und macht dann eine Pantomime.

Namenswechsler

Es stehen immer zwei zusammen als Paar. Jeder übernimmt immer den Namen des Nachbarn, neben dem er/sie gerade steht. Eine Person steht alleine und ruft Namen der anderen, damit sie zu ihm/ihr kommen. Bekommt der Nachbar mit dem ‚echten‘ Namen dies schnell genug mit, so hält er schnell den gerufenen fest. Ist er zu spät, steht er alleine und es beginnt von vorne.

Als ‚verschärfte Regel‘ kann gelten; wer einen Fehler macht (loslaufen statt festzuhalten oder festhalten statt loszulaufen) bleibt alleine stehen, der andere geht zum Rufer.

Ähm (siehe GK Handbuch)

Sternball mit Namen (Siehe GK Handbuch)

Vorhang auf

Zwei Personen halten in der Mitte mit den Händen eine Decke so gespannt, dass sich dahinter 2 Menschen so gegenüberstehen können, dass sie sich nicht sehen. Einer zählt bis drei. Bei drei lassen sie die Decke fallen und die beiden müssen möglichst schnell den Namen des Menschen auf der anderen Seite rufen. Der Schnellere gewinnt.

„Der Häuptling ist krank“

Zeit:

Ca 15 Minuten

Material:

Pro TeilnehmerIn ein Korken (Kork oder Plastik) oder ein Maoam
(darf erst hinterher aufgegessen werden!)

Ablauf:

Wie „Koffer packen“, d.h., alles, was die vorherigen TN gesagt haben, muss wiederholt werden. Dabei haben die TN allerdings den Korken bzw. das Maoam im Mund, senkrecht (!) zwischen den Lippen.

A zu B: Hast Du schon gehört?

B: Was denn?

A: Der Häuptling ist krank!

B: Der Häuptling ist krank?

A: Ja, er ist ganz schwer krank.

B: Was hat er denn?

A: (z.B.) Einen entzündeten großen Zeh.

B zu C: Hast Du schon gehört?

C: Was denn?

B: Der Häuptling ist krank!

C: Der Häuptling ist krank?

B: Ja, er ist ganz schwer krank.

C: Was hat er denn?

B: (z.B.) Einen entzündeten großen Zeh und eine eitrige Gallenblase.

C zu D:

Obstsalat/ Mc Donald/Pizza-Pizza

Ähnlich wie „Der wilde Wind“

Zeit:

10 Minuten

Material:

-

Ablauf:

Je nach Teilnehmerzahl werden 4 – 5 Früchte / Fastfoodgerichte ausgesucht.

Der/die TrainerIn schaut jeden nacheinander an, nennt dabei eine Frucht und lässt ihn diese wiederholen (damit er es sich auch merkt)-

Also: „Apfel, Kirsche, Banane, Kiwi, Apfel, Kirsche, Banane, Kiwi, Apfel.....“

Stühle werden weiter auseinander gestellt. Ein Stuhl wird weggestellt, der Teilnehmer stellt sich in die Mitte, alle anderen bleiben sitzen.

Erkläre: „Der Teilnehmer in der Mitte nennt jetzt eine Frucht, vielleicht auch zwei oder drei. Ihr habt alle eine Frucht genannt bekommen. Wenn ihr diese Frucht hört steht ihr schnell auf und sucht euch einen anderen Platz. Auch der in der Mitte sucht sich schnell einen Stuhl. Einer bleibt übrig und muss nun eine oder mehrere Früchte nennen.... Es gibt noch eine Besonderheit: bei „Obstsalat“ bzw. „Mc Donalds“ müssen alle aufstehen und sich einen neuen Platz suchen!

Bei der Variante Pizza-Pizza geht es um Zutaten oder Beläge von Pizza,...

Tierparade

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Alle sitzen im Kreis auf Stühlen, den Blick in die Mitte gewandt. Es gibt einen Stuhl weniger als Personen. Eine Person geht um den Kreis herum und beginnt, Bewegung und Geräusch eines Tieres nachzuahmen.

Wenn das Tier deutlich geworden ist, tippt der Tierparadeführer den Personen im Kreis nach und nach auf die Schulter, und diese schließen sich der Parade an, indem sie selber auch dieses Tier imitieren.

Wenn der Paradeführer sich dazu entscheidet, die Parade zu beenden, setzt er sich einfach auf einen Stuhl; die restliche Parade läuft weiter im Kreis auf der Jagd nach den Stühlen- denn es gibt einen zu wenig, und der letzte wird zum nächsten Paradeführer.

Balltransporter

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

Ein Ball

Ablauf:

Alle sitzen im Kreis (am Besten auf dem Boden), die Füße in die Mitte gerichtet. Ein Ball liegt auf dem Schoß des Spielers/ der Spielleiterin. Die Idee ist nun, den Ball irgendwie ohne Hand- oder Armverwendung im Kreis herum zugeben.

Variante:

Es geht natürlich auch mit unterschiedlichen Ballgrößen bis hin zum aufblasbaren Strandball oder mit mehreren Bällen!

Der Wilde Wind weht....Variante

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Im Unterschied zum üblichen ‚Der wilde Wind‘ (Beschreibung GK-Handbuch) gibt es hier eine weitere Möglichkeit: Man kann zudem auch ‚Hurrikan‘ rufen, dann wechseln alle den Platz und müssen mindestens einer Person die Hand schütteln, bevor sie sich wieder setzen dürfen.

Buzz

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die SpielerInnen sitzen oder stehen im Kreis und zählen im Kreis ab. Die Sieben (sowohl die Zahl 7, 14, 21, 28 etc, als auch siebzehn und siebenzig werden durch das Wort ‚Buzz‘ ersetzt. Die MitspielerInnen zählen so schnell, wie sie können. Wer einen Fehler macht, setzt sich.

Scharade- Variante

Diese Übung bringt viel Spaß in eine Rollenspiel-ähnliche Situation...

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Es gehen zwei freiwillige Personen raus und überlegen sich eine Konfliktsituation; dann kommen sie wieder herein und die Gruppe rät , um welche Situation es sich handelt.

Handikap ist: Sie dürfen nur Gesten verwenden und Zahlen statt Worten benutzen!

Nach dem Erraten ist der nächste dran, der möchte.

Auto und Fahrer

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Eine Übung zu Zweit: Bitte alle, ihre Stühle wegzustellen und sich zu zweit zusammenzufinden. Einer von ihnen ist jetzt das Auto; Er hält sich die Hand vor die Augen, denn Autos können nichts sehen. Aber die andere Hand streckt er/sie als Stoßstange nach vorne. Der Fahrer stellt sich hinter das Auto und dirigiert es durch den Raum, ohne die anderen anzustoßen. Dabei gibt es natürlich unterschiedliche Autotypen... (Dieses LL benötigt Vertrauen; achte, dass es nicht enttäuscht wird!)

Anmerkung:

Wenn Diese Übung im T4T Kurs durchgeführt wird, ist eine Auswertung sinnvoll – Wie ging es dem Fahrer, die Verantwortung zu haben, zu merken dass der andere sich auf ihn verlässt.

Wie ging es dem Auto, das vertrauen muss, gelenkt wird,...

Autowäsche

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Bitte alle, sich in zwei gegenüberstehende Reihen aufzustellen. Nach und nach gehen alle von der einen Seite durch die Reihe auf die andere Seite und lassen sich in dem Tunnel der Menschen waschen: Der erste Sprüht vielleicht Wasser , der Zweite wäscht die Felgen, der dritte wäscht die Seite, der Dritte trocknet, etc. .

Reise nach Gruppenhaufen/ Blinde Passagiere

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Stelle die Stühle in zwei Reihen ,die die Lehne aneinander stellen. (Wie bei ,Die Reise nach Jerusalem')

Die TeilnehmerInnen laufen nun um die Stühle herum ; Stück für Stück werden die Stühle nun weniger, aber es bleiben alle dabei- keiner fliegt raus! Alle versuchen also, sich auf den Stühlen zu halten! Beende die Übung, kurz bevor es zum Misserfolg kommt.

Du kannst auch eine Geschichte dazu erfinden, wie eine Mitfahrt auf einem Containerschiff (Die Stühle sind die Container) und während der Fahrt laufen alle ,blinden Passagiere' um die Container, Im Hafen aber schaut der Kaptain nach der Ladung, und dann müssen alle schnell auf die Container..

Ein Euro fünfzig

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Teile die Gruppe in Geldstücke ein- jeder ist eine Münze oder Schein.

Dann nenne einen bestimmten Betrag. Nun müssen sich schnell Leute zusammenfinden, die diesen Betrag ergeben.

Gesicht zu Gesicht

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die Stühle werden weggestellt. Es tun sich immer 2 Personen zusammen. Der/die AnleiterIn erklärt: „Ihr seht, dass ich als einziger alleine stehe. Ich gebe deshalb Anweisungen wie „Stellt euch Schuh an Schuh!“ oder „Hintern an Hintern“, und ihr stellt euch zu zweit so hin; wenn ich aber „Wechsel“ rufe, suchen sich alle schnell einen neuen Partner und das gibt mir die Chance, einen Partner zu finden- dann bleibt jemand anderes übrig und gibt dann Anweisungen.“

Feuer auf dem Berg

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die SpielerInnen stellen sich auf: Die Hälfte der TeilnehmerInnen bildet einen dichten Kreis, den Blick in die Kreismitte gerichtet. Die andere Hälfte der Gruppe stellt sich in einem zweiten Kreis auch mit dem Blick zur Mitte hin, sodass jeder genau hinter einer Person stehen. Der/die SpielleiterIn steht außerhalb dieser Anordnung. Er sagt „Spaziergang!“ und daraufhin laufen alle im Aussenkreis nach links, und alle im Innenkreis alle nach rechts. Außerdem strecken die Menschen im Innenkreis die Hände hoch und simulieren damit Flammen. Der Spielleiter ruft „Feuer auf dem Berg!“ ; daraufhin müssen schnell die Personen aus dem Innenkreis mit dem Außenkreis den Platz tauschen und ihnen die Hände auf die Schultern legen. In diesem Tumult probiert der Spielleiter, einen Platz im Innenkreis zu finden; gelingt das, bleibt jemand anderes übrig. Damit beginnt es von vorne.

Wir gehen auf eine Safari

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Das Spiel ist eine Abwandlung von ‚Ich packe meinen Koffer und nehmen mit...‘, wie bei ‚Adjektiv und Name‘ im GK-Handbuch; Thema ist eine Safari. Gib als Anleiter etwas absurdes vor, das erhöht den Spaßfaktor (einen blauen Elefanten)- und es müssen ja auch nicht alle wiederholt werden, sondern nur die letzten 4.

Wer ist es?

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die Gruppe sitzt im Kreis. Eine Person stellt sich in die Mitte und schließt einen Moment die Augen, damit der Spielleiter von ihm unbeobachtet auf eine Person im Kreis zeigen kann. Von nun an ahmt die gesamte Gruppe alles nach, was diese Person tut (ALLES!). Das tun sie aber möglichst so, dass nicht erkennbar ist, wer der Vormacher /das Original ist. Die Person in der Mitte versucht herauszufinden, wer das Original ist. Das Original wird, wenn es erkannt wurde, zur nächsten Person in der Mitte und die alte Person der Mitte sucht das nächste Original aus.

Anmerkung: Es ist unauffälliger, eine Person gegenüber zu betrachten, als das Original selbst.

Aufstellung nach...

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Erkläre der Gruppe: „In diesem Spiel ist es die Aufgabe, ohne Sprache eine Reihe zu bilden nach bestimmten Aufgabenstellungen. Also, ab jetzt sind Worte verboten!“

Dann nenne ein Kriterium und verdeutliche die Ausrichtung der Linie.

Beispiele:

Stellt euch nach dem Geburtsmonat auf-

Stellt euch nach eurer Höhe auf

Stellt euch auf nach –

Wohnort (Nord-Süd)

Haarlänge

Anzahl der Geschwister

Etc.

Nun müssen sie ohne Sprache eine Vereinbarung finden, wo Anfang und Ende ist, und sich sortieren...

Wenn sie meinen, dass sie fertig sind, müssen sie es laut äußern.

Variante:

Es ist auch möglich, dass Du die Aufgabe so stellst, dass die TeilnehmerInnen sich blind und ohne Sprache sortieren dürfen. Einziges Hilfsmittel ist z.B. Summen oder Tasten o.ä..

Berg und Tal

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Stelle die Stühle weg und erkläre, dass der Raum nun zwei ‚Pole‘ bekommt: Je nach dem, was den TeilnehmerInnen näher liegt sollen sie sich zu der jeweiligen Seite stellen. Wenn sie sich nicht entscheiden können, stellen sie sich in die Mitte.

Dann gib die ersten Pole bekannt (z.B.: Wenn ich die Wahl hätte, mir meinen Wohnort frei zu wählen, würde ich –links: auf einem Berg/ rechts: in einem Tal- wohnen.

Dann frage nach, weshalb diese Wahl getroffen wurde, und gib das nächste Beispiel:

Wenn ich die Wahl hätte , wäre ich eher

Eine Insel oder eine Welle, Land oder Stadt, Wäscheleine oder Drachenschnur,

Wasserfall oder ruhiger See, Wüste oder Dschungel, Tag oder Nacht

Finde Dein Gegenstück

Zeit:

10-20 Minuten

Ablauf:

Sammele mit der Gruppe Titel von Liedern, die jeder aus der Gruppe kennt.

Anschließend schreibe diese Titel auf Zettel (zweifache Ausfertigung).

Die Zettel werden gefaltet und in eine Schale gelegt. Dann ziehen alle Personen je einen Zettel (heimlich) und lesen, welchen Titel sie gezogen haben. Dann verteilen sie sich im Raum und beginnen, ihr Lied zu singen oder zu summen. Sie gehen umher, bis sie ihren Partner, der das gleiche Lied summt/ singt gefunden haben. Zu Zweit bleiben sie dann stehen. (Sie können ihr Lied auch der Gruppe gemeinsam vortragen....)

Ggf kann dieses L&L auch zur Gruppenfindung verwendet werden.(2er, 3er, 4erGruppen)

Die wandernde Münze

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Alle sitzen um einen Tisch, nach vorne übergebeugt und dicht beieinander. Zu beliebigem Rhythmus oder Text wechselt unter dem Tisch eine Münze immer im Kreis den Besitzer; damit es nicht so leicht zu sehen ist, täuschen alle im Rhythmus das Tauschen vor. Wenn der Rhythmus-oder Textgebende STOP sagt, müssen alle die Hände auf den Tisch legen und der Rhythmusgeber versucht zu erraten, wer die Münze gerade hatte. Liegt er richtig, wird dieser zum neuen Rhythmusgeber.

(Abgewandelt aus dem Kinderspiel TALER;TALER, DU MUSST WANDERN...)

Scream

Zeit:

3-10 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis. Der Blick wird auf den Boden gesenkt. Dann sagt der Spielleiter „Los!“ und alle schauen auf, einer Person in die Augen. Wenn diese Personen auch sie zum in-die-Augen-blicken gewählt hat, schreien beide. Der Spielleiter bittet dann wieder, auf den Boden zu blicken und anschließend beginnt eine neue Runde. Manchmal werden viele Schreien, manchmal einige, manchmal keiner. Mach es so lange, wie Dein Gefühl sagt. Dieses Spiel kann in sehr kurzer Zeit die Stimmung heben.

Ratespiele

Ebenso können Ratespiele als L&L taugen; Ob nun eine Szene/Geschichte mit Ja-Nein-Antworten erraten werden muss, oder ein Kartentrick, oder beim „Ich gehe auf eine Safari“ nur Gegenstände mitdürfen, die mit dem gleichen Anfangsbuchstaben wie der Name beginnen, und der Spielleiter ermutigt zum Herausfinden der Regel. Alle versuchen also, etwas mitzunehmen und damit herauszufinden, ob sie die Regel verstanden haben...

Aufstehen

Zeit:

10 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Zu zweit stellen sich die TeilnehmerInnen Rücken an Rücken und versuchen, sich auf den Boden zu setzen. Sie dürfen sich einhaken, aber nicht mit den Händen abstützen.

Anschließend versuchen sie, aufzustehen....

Anschließend kann das gleiche mit 3 Personen, danach mit 4 oder 5 versuchen.

Was wäre, wenn....

Zeit:

10 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Alle sitzen im Kreis. Teile Metaplankarten oder Zettel 1/3 A4 aus- jeder einen Zettel. Jeder schreibt auf seinen Zettel: „Was wäre wenn....“ Dann erkläre: Jeder ergänzt nun diesen Satz- z. B. „Was wäre, wenn alle Gefängnisse geschlossen würden?“ oder „Was wäre, wenn ein Elefant in das Haus nebenan einziehen würde?“ Nachdem jeder einen Satz aufgeschrieben hat, wird der Zettel nach rechts weitergegeben, und der nächste schreibt seine Antwort darunter – z.B. „Dann müssten alle Insassen sich um Arbeit kümmern!“ oder „Dann müsste er sich eine eisenverstärktes Sofa kaufen!“ Dann gibt jeder seinen Zettel wieder nach rechts. Dann lesen alle den Zettel, den sie in der Hand halten, vor- und zwar erst die Antwort und dann die Frage.

Werbetexter

Zeit:

10 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Alle gehen durch den Raum, können auf jemanden zugehen, und ein Gespräch beginnen oder einem anderen Gespräch zuhören- Nur, dass NUR in Werbeslogans gesprochen wird! („Na, Fels in der Brandung?“ „Ja, was lange währt, wird endlich gut!“ „Nichts ist unmöglich!“)
Ggf. sammle vorher ein paar Werbeslogans!

Blinzler/ Mörder

Zeit:

15 Minuten

Ablauf:

Nimm so viele Zettel, wie Teilnehmer, markiere alle bis auf zwei oder drei mit einem „O“, und auf die zwei oder drei schreibe ein „X“.

Dann falte die Zettel und lege sie in eine Box, Tüte o.ä. Jeder zieht einen Zettel liest ihn heimlich; die „O“ sind normale Leute einer Stadt, die „X“ sind die Mörder. Sie bringen die anderen durch Zublinzeln um. Wer tot ist, dreht seinen Stuhl um. Wenn jemand einen Verdacht hat, wer ein Mörder ist, so sagt er „Verdacht!“ und zeigt auf den Mörder. War der es, so dreht er den Stuhl um; war er es nicht, so ist der Äußerer des falschen Verdachts tot und dreht seinen Stuhl um.

Das Spiel geht weiter, bis alle ihren Stuhl umgedreht haben.

Anmerkung Tammo:

Es sind zahlreiche Regelveränderungen möglich, so könnte z.B. ein Verdacht nur geäußert werden, wenn jemand den Verdacht unterstützt, und dann müssen bei 1-2-3! Beide auf den gleichen zeigen. Haben sie unterschiedliche Verdachte, passiert A) nichts oder b) beide sind tot.

Es lässt sich auch gut in eine Geschichte einbauen „Und es wird nacht in Palermo ist eine solche Variante“, wobei in der Nacht alle auf den Boden blicken und die Augen schließen, dann der Spielleiter die Mörder auffordert, nun hochzuschauen, und sich mit Blickkontakt auf eine Person als Opfer festzulegen, dann schließen auch sie die Augen wieder; dann öffnet ein oder zwei Detektive die Augen, darf lautlos einen Verdacht äußern, und bekommen vom Spielleiter lautlos Bestätigung ob dies ein Mörder ist oder nicht. Dann schließen auch sie wieder die Augen, es wird wieder Tag in Palermo und alle öffnen die Augen und der Spielleiter verkündet : „Liebe Leute von Palermo, furchtbares ist geschehen; in der Nacht ist wieder ein Bewohner verstorben , und zwar... .“ In der Diskussion der Bewohner, wer eine Mörder sein könnte, einigen sich alle auf einen, den sie aus der Stadt jagen, und der Spielleiter verkündet theatralisch „Menschen von Palermo, Unrecht wurde getan- ihr habt einen Unschuldigen aus der Stadt gejagt!“ oder ggf. dass es ein Mörder war. Dann beginnt die nächste Runde.

Teil H- Abschlüsse und Bestärkungen

Baumgäste

Ziel:

Spielerische Auflockerung und Abfrage der Befindlichkeit, besonders über das Gefühl zur Gruppe. Diese Übung sollte eher am Ende eines Seminars/ Tages gemacht werden.

Zeit:

20 Minuten

Material:

- Kopie der Zeichnung ‚Baumgäste‘ für jede/n TeilnehmerIn
- Oder eine große DIN A 1 Kopie ‚Baumgäste‘ und jedem eine kleine Kopie Baumgäste , sowie Klebepunkt oder Stift für jeden.

Ablauf:

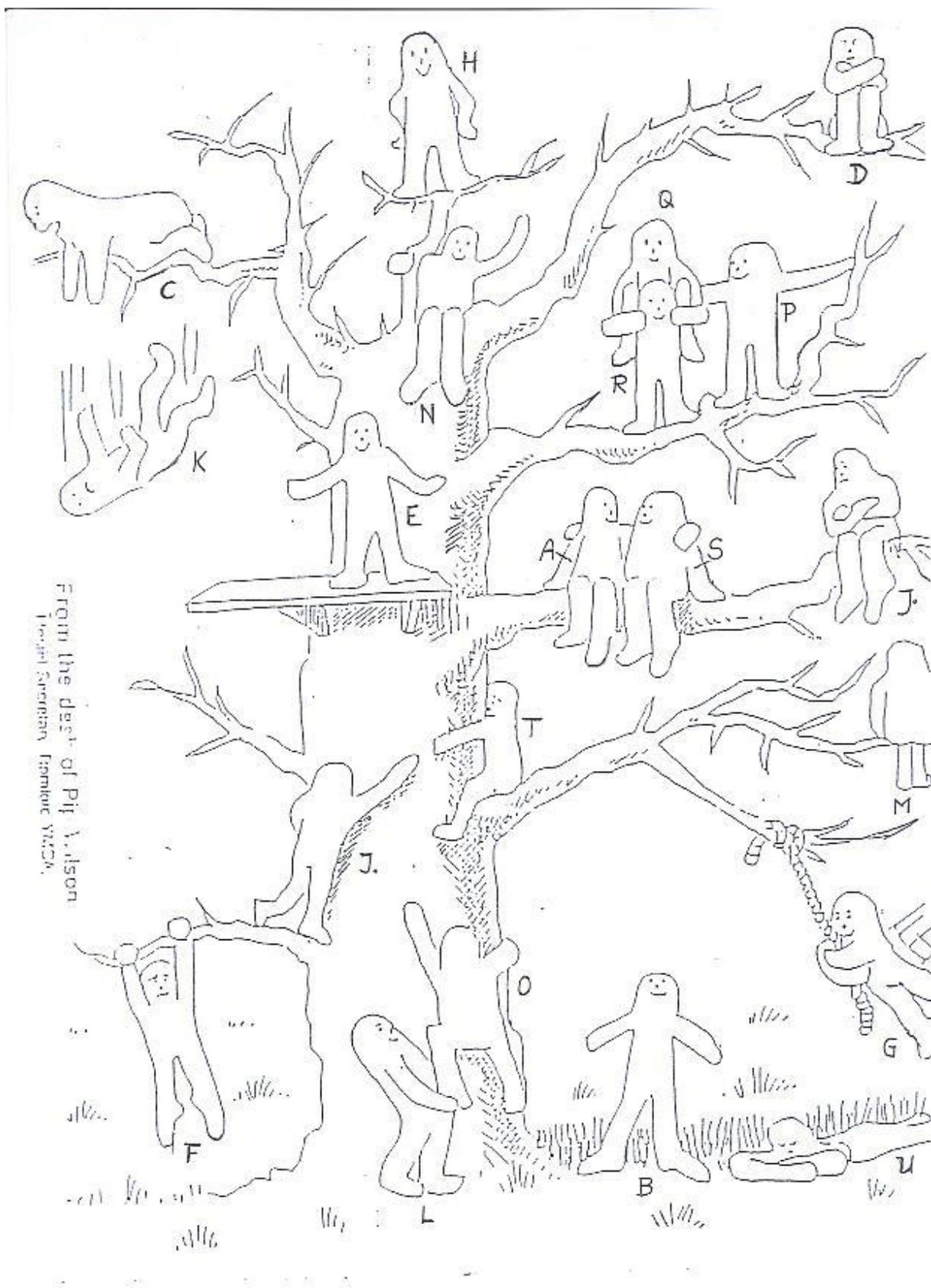
Es gibt alternative Abläufe. Entscheide Dich vorher für eine Variante und erkläre vor Beginn den Ablauf. Dann beginne.

- Es ist möglich, die Zettel einfach auszuteilen und jeden zu bitten, nach kurzer Bedenkzeit und im Kreis zu sagen, welche Figur seine/ihre momentane Stimmung am ehesten repräsentiert.
- Alternativ hierzu kann jeder auf seinem Zettel mit einem Stift oder Klebepunkt, den Du aus gibst, diese Figur markieren und danach den Zettel zusammenfalten und in die Mitte auf einen Haufen werfen.
Dann hängst Du den Zettel in Groß (A1) auf.
Nacheinander nimmt jeder irgendeinen der gefalteten Zettel und punktet im großen Baum die gleiche Stelle wie sie in der Vorlage in seiner Hand markiert ist.

Auswertung:

Wie geht es Euch mit dem Gesamtbild (Teilnehmer sollen nicht eigene Position kommentieren)? Was bedeutet dies für das weitere Vorgehen?

Ggf. gehe auf Auffälligkeiten ein , biete Gesprächsbereitschaft für die Pause an.



From the desk of Pip Wilson
Frederic Spentian, Farnborough, UK

Ein Geschenk machen

Ziel:

Gemeinschaftsstärkung; Impulse durch die Wahrnehmung anderer.

Zeit:

15 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Gib einen Moment Zeit mit folgender Fragestellung:

Geschenke können sehr verschieden sein- man kann etwas materielles verschenken, aber auch ein Erlebnis, eine Fertigkeit, etc.

Stelle Dir vor, Du könntest Deinem rechten Nachbarn ein Geschenk machen- was würdest DU IHM schenken, damit es ihm besser mit sich geht? Überlegt euch, worüber würde er/sie sich vielleicht am meisten freuen?

Es ist schwer zu beantworten, wenn man sich erst 2-3 Tage kennt, aber trotzdem ist es ein Geschenk aus der Sicht des Gebenden. Der Annehmende kann sich dann bedanken und still überlegen, ob es eines der Geschenke ist, mit denen man viel oder weniger anfangen kann.

(3 Minuten Bedenkzeit)

Anschließend mache eine Runde, in der jeder kurz sagt, welches Geschenk er dem anderen gerne machen würde.

Geflüsterte Bestätigungen

Ziel:

Zu alten negativen Mitteilungen positive Ausgleichungen zu erfahren und sich mit der Bereitschaft, zu verzeihen, auseinander zu setzen. Die Übung ist nur durchführbar, wenn die TeilnehmerInnen bereit sind, die geflüsterten Worte als Worte von sich oder der Visualisierten Person an sich zu hören, und nicht nur als Worte des Vorlesers. Die Atmosphäre sollte ruhig und entspannt sein, ggf. gedimmtes Licht und leise Musik.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Moderationskarten, Stifte und ruhige Musik, wenn möglich

Ablauf:

1. Erzähle der Gruppe: „Wir erhalten im Laufe unseres Lebens viele negative Mitteilungen. Diese speichern wir in uns, und sie haben starke Auswirkungen darauf, wie es uns geht. Sie können Auswirkung darauf haben, wie kompetent wir unser Leben steuern und mit uns selber umgehen. Es ist deshalb wichtig, diesen negativen Mitteilungen positive Ergänzungen und Ausgleiche entgegenzusetzen und alte Verletzungen abzuschließen. Für eine solche Auseinandersetzung kann diese Übung Anlass sein. Dazu können wir uns unsere positiven Seiten ergänzend in Erinnerung rufen.“
2. Teile die Moderationskarten und Stifte aus und bitte die TeilnehmerInnen, die Augen zu schließen und sich zurückzulehnen und zu entspannen. Welche Blockade hindert sie aktuell an der weiteren Entwicklung? Bestimmte Glaubenssätze, wie sie seien? Welche Mitteilungen aus der Kindheit verfolgen sie heute noch? (z.B. „Kleiner, das lass mal größere machen, da hast Du sowieso keine Ahnung von“) Für jede negative Mitteilung schreiben Dir einen Satz auf, der eine Ausgleichung schafft- eine Anerkennung, die Du hören möchtest, eine Selbstbetrachtung, die Du hervorheben möchtest,.. Formuliere es so, wie Du es hören möchtest.
3. Sammle die Karten ein und Mische sie.

Variation für den Vergebungskreis in dieser Phase:

Schreibe die Fragen auf die Flipchart:

- Was steht dem im Weg, dass ich mir selber vergebe?
- Was würde ich aufgeben, um Vergebung zu erhalten?

Wenn jeder die Antworten aufgeschrieben hat, schreiben sie anschließend die Bestätigung auf, die sie gerne hören würden. Diese werden dann eingesammelt und gemischt.

4. Teile die Gruppe durch Abzählen 1-2-1-2-1-2... ; alle stehen auf und die 2er bilden einen Stuhlkreis mit dem Blick in die Mitte. Sie setzen sich entspannt hin. Die 1er stehen jede/r hinter einem 2er. Jede/r 1er bekommt 2 der Bestätigungs-Karten. .
5. Erkläre das weitere Vorgehen: Es wird gleich jede/r der 1er dem vor ihm sitzenden 2er ins eine Ohr die positive Bestärkung der ersten Karte flüstern, ins andere die zweite Bestätigung. Dann gehen alle 1er im Uhrzeigersinn einen Platz weiter und wiederholen das Vorgehen, bis die 1er einmal herum sind. Dann wird gewechselt, und die 1er setzen sich in die Mitte, die 2er bekommen die Karten und wiederholen den Ablauf.
6. Wenn keine Fragen sind, starte die Musik und beginne wie beschrieben.

Auswertung:

Gib kurze Möglichkeit Befindlichkeiten zu äußern.

Kopf, Herz und Hand-Auswertung

Ziel:

Auswertung des Kurses

Zeit:

20 Minuten

Material:

Flipchart, Haftnotizen oder Papier und Klebe

Ablauf:

- Zeichne eine große Person an die Flip mit erkennbaren Plätzen für Kopf, Herz und Hand.
- Jeder bekommt einen Zettel z.B. in blau für die Notizen zu ‚Kopf‘, einen in gelb für Notizen zu ‚Herz‘ und einen in pink zu ‚Hand‘.
- Erkläre: „Dies ist eine Auswertung, in der jede/r das, was ihm/ihr an Gedanken wichtig war, auf eine blaue Karte schreibt. Die Dinge, die ihr zu Herzen genommen habt, Gefühle die ausgelöst wurden etc. schreibt bitte auf die gelbe Karte. Und das, was hilfreich für Handlung ist, ihr als Werkzeug mitnehmt, schreibt bitte auf die pinke Karte.“
- Anschließend hängt ihr die Karten dann an das Plakat an und wenn alle hängen, lese ich sie einmal alle vor.“
- Verfahre wie beschrieben

Nemaste-Kreis

Ziel:

Abschied

Zeit:

15 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Nemaste ist ein Abschlussritual- und zwar stellen sich alle nebeneinander in einen Kreis; einer dreht sich nach links, nimmt beide Hände zusammen und verbeugt sich leicht vor dem Gegenüber mit dem Wort „Nemaste“ (Friede). Dieser entgegnet den Gruß durch Wiederholung. Dann geht er einen Nachbarn weiter und wiederholt die Geste. Sein ehemaliger Nachbar folgt und tut ein Gleiches, bis dadurch jeder jedem durch den Nemaste-Gruß auf Wiedersehen gesagt hat.

Regensturm

Ziel:

Abschluss; Abstand vom Thema gewinnen.

Zeit:

15 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Alle stehen dicht im Kreis und der Anleitende macht Gesten vor, die alle aufnehmen.
Wir stehen auf der Wiese und es fängt an, zu wehen (reibe mit zwei Fingern in der Handfläche- alle beginnen damit), der wind wird stärker (reibe die ganzen Hände)
Es fängt an zu regnen Klatsche mit den Händen) Gewitter kommt hinzu (stampfe mit den Beinen leicht), Stampfe mit den Füßen als Donner, (Falls Dir noch weitere Stufen einfallen, ergänze sie!!) und dann nimmt der Sturm wieder ab, bis nur noch das Fingerreiben zu hören ist.

Anmerkung:

Nenne diese Übung nicht bei einem Namen und schreibe sie nicht in den Plan!

Wetterbericht

Ziel:

Eine schnelle Auswertung einer Einheit, eines Tages, des gesamten Seminars

Zeit:

10 Minuten

Material:

4 Zettel mit: Sonne, Regen, Nebel, Gewitter

Ablauf:

Stelle die Stühle zusammen, und in jede Ecke einen Stuhl frei. Auf jeden dieser Stühle kommt je ein Zettel:

Erkläre: „Wir haben hier vier Stimmungen in den Ecken.

1. Dort steht Sonne (zeigt auf den Stuhl mit dem Zettel Sonne). Dort ist es heiter, lustig, einfach klasse.
2. Dort steht Regen. Dort ist es trüb, miese Stimmung, deprimierend.
3. Dort steht Nebel. Im Nebel ist man verwirrt, sieht nicht wo es lang geht.
4. Dort ist Gewitter. Die Gefühle sind aufgewühlt, etwas bewegt sich, auch wenn man noch nicht so genau weiß was es ist.

Wir haben ja eine ganze Reihe von Übungen gemacht. Ihr dürft nun – jeder für sich – entscheiden, ob diese Übung sonnig, regnerisch, neblig oder gewittrig war.“

Die Teilnehmer stellen sich alle in die Mitte.

Nun benenne einzelne Übungen / Programmpunkte und die Teilnehmer gehen zu jeder Frage zu den verschiedenen Ecken des Raums, oder stellen sich dazwischen auf. Es ist auch möglich, statt alle Übungen abzufragen, einige zusammenzufassen und dann zu fragen, warum einzelne hier oder dort stehen.

TrainerInnen und TeilnehmerInnen registrieren dabei, welche Übungen wie angekommen sind.

**Am Ende...
...und doch nicht am Ende!**

Sende doch Deine Vorschläge für Änderungen an
PAG!

Neue Übungen mit Quellenangabe , woher Du sie
hast
einfach an
Tammo@PAG.de
schicken!