

PAG - Handbuch

für

Kurse mit

Jugendlichen

Druck:
Auflage „Oktober 2007“

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

A Vorwort

Nur wenigen Menschen heute ist der Anstieg der Kriminalität unter unseren Jugendlichen nicht bewusst. Sogar die Jüngsten unter ihnen sind in zunehmenden Maße unvorstellbaren und unbeschreiblichen Vorfällen ausgesetzt – wenn nicht direkt daran beteiligt. Diejenigen unter uns, die daran glauben, dass es einen Weg geben muss, um das Klima der Gewalt zu verändern, dass unsere Kinder umgibt und beeinflusst, haben intensiv an der Schaffung und Entwicklung einer Vielzahl von Programmen gearbeitet, die auf die Verhinderung von Gewalt gerichtet sind. Eines dieser Programme ist das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) - Jugendarbeit.

Die „Jugendarbeit“ hat eine interessante Geschichte. Gestützt auf die in der Bürgerrechtsbewegung der 60´ger Jahre genutzten Material, hat Children´s Creative Response to Conflict (Kinder begegnen Konflikten kreativ) einen Ansatz zur Konfliktlösung für die Nutzung in New Yorker Schulen geschaffen – ursprünglich für Grundschüler. In den Siebzigern wurden diese und andere Unterlagen für die Entwicklung eines AVP Workshops in Gefängnissen benutzt. Zum großen Teil auf Drängen von Insassen, die wünschten, sie hätten mehr Fähigkeiten und Alternativen in jungen Jahren gelernt, wurden nun in den Neunzigern Workshops entwickelt, die Jugendlichen heute mit den verschiedensten Rahmen angeboten werden. In Deutschland wurde bei der Durchführung von Kursen mit Jugendlichen der Bedarf eines PAG- Handbuches, das speziell auf die Situationen von Jugendlichen zugeschnitten ist, deutlich. Deshalb wurde das amerikanische AVP-Jugendhandbuch als Basis genommen und auf deutsche Verhältnisse, Strukturen, etc übertragen und um die hier in Kursen gemachten Erfahrungen ergänzt. Dieser Prozess soll ebenso wie bei den anderen Handbüchern fortgesetzt werde, weshalb wir für Anregungen und Erfahrungsberichte aller Art dankbar sind.

Aus Rechtsgründen ist das Handbuchgrundsätzlich
NUR FÜR DEN PAG-INTERNEN GEBRAUCH!
und wird nicht frei verkauft!

Für die Erstellung dieses Handbuches danken wir sowohl AVP (USA) für die Überlassung des englischen Jugendkurshandbuches als Basis dieses Buches, Margit für die Übersetzung, als auch Tammo für Übertragung auf hiesigen Kontext und Ergänzungen um Übungen und Erfahrungen aus seiner Arbeit mit Jugendlichen, sowie Bernd und Bettina für ausdauerndes Korrekturlesen.

Besonderer Dank geht auch an die Quäkerhilfe, die dieses ganze Projekt durch ihre großzügige finanzielle Unterstützung ermöglicht hat.

EINFÜHRUNG

Lieber Leser,

Willkommen zur PAG Jugendarbeit! Diese Anleitung wurde für Menschen geschrieben, die die 3 Stufen der PAG Workshops (Grund- und Aufbaukurse, Training für Trainer) durchlaufen haben und nun PAG-Kurse für Jugendliche durchführen möchten.

Normalerweise sind Workshops mit einen hohen Anteil von jungen Leuten lebhafter als solche, die nur von Erwachsenen besucht werden. Workshops, die in Schulen während der Unterrichtszeit durchgeführt werden, präsentieren häufig andere Herausforderungen, als solche in allgemeinerer Umgebung. Eins ist sicher, Workshops, die Jugendliche einbeziehen, sind, wie ein Trainer es nannte, „nicht langweilig“!

Dieses Handbuch versucht Dir einen Eindruck von Jugendarbeit zu vermitteln. Um den vollen Geschmack erleben zu können, musst Du es, wie jeder an PAG Beteiligte, selbst erleben! Wir hoffen, die Hinweise werden bei Deiner Vorbereitung helfen.

Das Folgende kann selektiv gelesen werden. Aber wenn Du alles liest, wird das Gesamtbild klarer.

Nun, sind Jugendworkshops einzigartig?
Ja und Nein.

Der Aufbau, der Stil und der generelle Inhalt der Workshops sind so ziemlich die gleichen, wie bei den Erwachsenenworkshops. Die grundsätzliche Herangehensweise ist immer noch:

Erst die Erfahrung, dann die Diskussion!

Viele Jugendliche haben Schwierigkeiten langen Diskussionen zu folgen und über einen längeren Zeitraum zu sitzen. Junge Leute wissen Abwechslung, Bewegung und Farbe (z.B. farbige Tagesordnungen oder Poster), sowie praktische Aktivitäten mit körperlichem „Einsatz“ zu schätzen. In diesem Handbuch wurden einige Veränderungen bei den Tagesordnungen und Übungen vorgenommen, um den Bedürfnissen der Jugendlichen besser zu entsprechen. Außerdem ist es nicht allen Jugendlichen möglich, nach z.B. einer Übung die notwendige Konzentration für eine Auswertung aufzubringen. Deshalb sollten Übungen, bei denen erst in der Auswertung der ‚aha-Effekt‘ entsteht, nur sehr bedacht eingesetzt werden- und Übungen eher so konzipiert werden, dass dieser Lerneffekt in der Übung selbst geschieht!

Ein langfristiges Jugendprogramm und besonders ein schulorientiertes PAG Programm braucht Zeit. Lehrer und Schulmitarbeiter haben vollgepackte Zeitpläne. Sie können vielleicht helfen, aber man kann nicht erwarten, dass sie das Programm ohne Weiteres übernehmen. Man kann hoffen, das Eltern und andere Interessierte den Wert des Ansatzes erkennen und bereit sind, es weiterzuführen. Dies wird nicht über Nacht passieren. Es wird wahrscheinlich zwischen 3 und 5 Jahre oder auch länger dauern, bis sich ein Konzept an der Schule fest etabliert. Eine Strategie des „Langen Atems“ ist auf jeden Fall notwendig.

Die Entwicklung einer Konfliktkultur ist ein Prozess, der am Besten eingebunden in das Gesamtsystem Schule stattfindet- Anlass dafür oder Element dessen kann ein PAG-Kurs sein, aber für den Erfolg einer dauerhaften Stärkung des Systems Schule ist die Qualität eben jenes Prozesses maßgeblich. Einzelne Kurse können dabei nur wichtige Fragmente sein.

Vertraue dem Prozess

Vieles von dem, was in diesem Handbuch enthalten ist, ist offen für Interpretationen, Variationen und Ausbau. Fühl dich eingeladen es dir zu eigen zu machen, erhalte aber die Integrität der PAG Erfahrung.

Und nun, viel Spaß!

INHALTSVERZEICHNIS

A VORWORT	2
EINFÜHRUNG	2
 ALLGEMEINE INFORMATIONEN	 9
 JUGENDPROGRAMME IM ALLGEMEINEN.....	 10
EINFÜHRUNG IN JUGENDPROGRAMME	10
Vorbereitungen.....	11
Vereinbarung mit der Schule.....	12
Teilnehmer gewinnen	12
Einweisung der Teilnehmer in den Rahmen:	12
Einen Termin für die Einführung bestimmen:	13
Versorgung:	13
Einen Zuschuss beantragen, Kostenerstattung festlegen:	13
Allgemeine Arrangements.....	13
Einführung der TeilnehmerInnen	15
Eröffnung:	15
Teilnahme:.....	15
Aktivitäten:.....	15
Zeitplan:	15
Verantwortlichkeiten:	15
Zusammenfassung:	16
ERFAHRUNGSBEISPIELE FÜR EINZELNE JUGENDPROGRAMME	16
Das Programm Alternativen zur Gewalt in Schulen (AViS), Buffalo, NY	16
Ein AVP/HIP Programm, St. Paul, Minnesota.....	17
AVP im Klassenzimmer, New York City, New York	18
Workshop für Jugendliche und Erwachsene - Burlington, New Jersey	20
Das Portland- (Oregon) Schulprogramm	21
Projekt „Planet Frieden“ , Mission, Britisch Columbia, Kanada	21
Die Erfahrungen mit der Waltonschule, (New York)	22
ALLGEMEINE HINWEISE FÜR TRAINIERINNEN IM JUGENDWORKSHOP	24
HINWEISE FÜR „TEAMLEITERINNEN“	26
Zu den grundsätzlichen Aufgaben eines Teamleiters gehören die Folgenden:.....	26
Weitere Tipps für „TeamleiterInnen“	27
TEAMVORBESPRECHUNG/KURSPLANUNG FÜR DIE ERSTE EINHEIT	29
VORSCHLÄGE ZUM GEBEN UND ERHALTEN VON FEEDBACK UNTER TEAMMITGLIEDERN	31
Workshopkoffer	32
EINFÜHRUNG IN WORKSHOP-PROGRAMME	33
Programmorschlag für Jugendgrundkurse -A	35
Programmorschlag für Jugendgrundkurs – B.....	36
Programmorschlag für Jugendgrundkurse – C.....	37
Programmorschlag für Jugendaufbauworkshops – A	38
Programmorschlag für Jugendaufbauworkshops – B.....	39
PROGRAMMBEISPIELE AUS DEUTSCHLAND	40
Für Konfirmanden	40
Für Jugendgruppenleiter.....	40

Techniken und Aufgaben für Aktives Zuhören in Triaden	109
Techniken und Aufgaben für Aktives Zuhören in Triaden	109
ABHÄNGIGKEIT	110
NAMENSKETTE MIT POSITIVEM EIGENSCHAFTSWORT	112
NAMENSKETTE MIT POSITIVEM EIGENSCHAFTSWORT MODIFIZIERT	113
BESTÄTIGUNGSBILDER	114
APB- SPAZIERGANG	115
PAG POSTER	116
BIOGRAPHIEN	117
LAGERFEUER – ABSCHLUSSÜBUNG AK	118
GETEILTE QUADRATE	119
Anleitungen für die Gruppe – geteilte Quadrate	121
Anleitung für Beobachter – geteilte Quadrate	122
Die Herstellung der Quadrate	123
AUF DIE PALME	124
TIC-TACS	126
VERÄNDERUNGEN 1, 2, 3	127
SCHACHBRETTMUSTER	128
EINE WAHL TREFFEN I	129
EINE WAHL TREFFEN II	131
WAHL UND KONSEQUENZ	133
EINE WAHL TREFFEN - AUFBAUKURS	135
AB DURCH DIE MITTE	137
VORGESCHLAGENE KATEGORIEN FÜR DAS KREISSPIEL	138
CLIQUENKONFLIKT	139
KONZENTRISCHE KREISE (ABA SPRECHENDE KREISE)	140
BAUTRUPP	142
KOOPERATIVES ZEICHNEN	143
KO-OP MONSTER	144
KO-OP POSTER (ABA WERKZEUGKISTE)	145
GEMEINSAM BAUEN WIR	146
GRENZÜBERSCHREITUNG	147
DIE ROLLTREPPENÜBUNG (WORTANSPIELUNG BLEIBT AUS!)	150
FAKTEN UND GEFÜHLE	153
FAKTEN UND GEFÜHLE – MENSCH	154
MÄRCHENTHEATER	155
FISH BOWL INTERVENTIONSSTRATEGIE	157
FISH BOWL MODIFIZIERT	159
BRENNPUNKT GEWALT / GEWALTLOSIGKEIT	160
MÜLLTÜTEN	161
ZIELSTELLUNG TEIL I	162
ZIELSTELLUNG TEIL II	163
GEFÜHRTE REFLEXION	164
REFLEXION ZUM VERZEIHEN	165
HÄNDE DRÜCKEN	166
STRESSLINIEN	167
TODUNGLÜCKLICHER CHRIS (ODER PAT)	169
ENTSCHEIDUNG EISSORTEN	170
PASSIERT DIES IM WIRKLICHEN LEBEN?GEMEINSAMKEITEN	170
ICH WILL / ICH WILL	174
ETIKETTEN	176

LASS UNS SCHWIMMEN GEHEN	178
TIPPS ZUM ZUHÖREN UND BRAINSTORM.....	182
ZUHÖREN.....	183
MASCHINEN	185
MARSHMALLOWS - SCHOKOFLUSS.....	186
DAS PASSENDE FINDEN-PAARFINDUNG	187
BEUTEL MIT GEDANKEN (ABA GEPÄCK)	188
DAS IST TYPISCH!	189
SPIEGELKREIS	190
MEIN POTENTIAL.....	191
PAPIERTÜTEN	193
TIER-REIßEN	194
PARALLEL KONSTRUKTION	195
ZUSAMMENFASSEN	197
WAHRNEHMUNGEN I.....	198
WAHRNEHMUNGEN II	199
WAHRNEHMUNGEN III.....	200
WAHRNEHMUNGEN IV	201
WAHRNEHMUNGEN IV HANDOUTVERWEIS	202
SCHATZSUCHE	203
SCHATZSUCHE HANDOUT	204
STANDPUNKTE 1.....	205
STANDPUNKTE TEIL2	206
SCHNELLE ENTSCHEIDUNGEN	207
REGENBOGEN MAHLZEIT	209
ROT GELB GRÜN	210
AKTIVES ZUHÖREN.....	211
VERÄNDERUNG RISKIEREN.....	212
DER GEHEIME PUNKT.....	213
EIN KONFLIKT, DEN ICH GEWALTFREI GELÖST HABE	214
PROBLEMLÖSUNG IN SECHS SCHRITTEN	215
VORURTEILE BENUTZEN.....	217
NIMM DIE SCHULD WEG.....	218
GESPRÄCH IM DUNKELN	219
TERRITORIUM / KOMM AUF MEINE SEITE	220
DINGE, DIE ICH IMMER WIEDER HÖRE/GEHÖRT HABE.....	222
TIC TAC HERAUSFORDERUNG (ÄHNLICH ARMDRÜCKEN).....	223
DREIECKE FÜR DEN AUFBAUKURS	224
ZWEI STÜHLE.....	225
ZWEI ODER DREI FRAGEN INTERVIEW	226
BRAINSTORM ZUR GEWALT (MIT OPTIONEN).....	227
INNERE STIMMEN	229
VERRÜCKTE WÜNSCHE	230
WELCHE FARBE IST KONFLIKT	231
WER WERDE ICH (MODIFIZIERT).....	232
WER, ICH? (AUFBAUKURS).....	234
WER SAGT, DASS ICH SO BIN?.....	235
BALLWURF.....	236
GROßMUTTER, SAMURAI, DRACHE	237
MONSTER UND TROLL	238
FROSCHTEICH.....	239

GEFÄNGNISAUSBRUCH	240
NOAHS ARCHE.....	241
KOOPERATIONSSPIELE MIT MEHR MATERIAL.....	242
FALLSCHIRMSEIDE	242
BALKENRENNEN	242
NOCH ETWAS ALLGEMEINES... ..	243
RUNDEN	243
ALLGEMEINES.....	244
DAS EINTEILEN IN GRUPPEN.....	244
BESTÄTIGUNGSPOSTER.....	245
AUSWERTUNGEN.....	246
TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN.....	247
AVP, CCRC UND HIP – HISTORIE, ORIGINALÜBERSETZUNG.....	248
DIE NATUR DES KONFLIKTES	251
GEFÜHLE UND GESICHTER-BLATT.....	251

Allgemeine Informationen

Dieses Handbuch wurde für AVP/PAG TrainerInnen erarbeitet, die an der Durchführung von AVP Jugendworkshops interessiert sind. Es ist in Kapitel unterteilt, wie andere PAG Handbücher auch. Die Buchstaben der Kapitel stehen vor den Überschriften im Inhaltsverzeichnis.

Es wurde nicht so viel Wert auf Hintergrundmaterial über AVP und PAG gelegt wie im Grundkurshandbuch. Es wird angenommen, dass TrainerInnen, die dieses Handbuch benutzen, bereits ein Handbuch „Grundlagen“ haben und dadurch Zugang zu den einführenden Informationen haben, die besonders ausführlich in Bezug auf die Philosophie und das Verfahren von PAG sind.

Zu Beginn empfiehlt es sich, das Handbuch durchzublättern und einen Überblick über den Inhalt jedes Kapitels und Abschnittes zu gewinnen. Kapitel B gibt einige allgemeine Hinweise zur Vorbereitung eines Jugendprogramms, besonders in Schulen und einen Überblick darüber, wie eine Vielzahl von Jugendprogrammen aufgebaut ist. Der erste Abschnitt von Kapitel C ist für alle TrainerInnen und die folgenden vier Abschnitte von Kapitel C für diejenigen, die ein Jugendprogramm aufbauen wollen.

Kapitel D enthält Beispiele von Kursprogrammen für unterschiedliche Workshops der Stufe I oder II (oder Anfänger und Fortgeschrittene, wie sie in diesem Handbuch genannt werden). Kapitel E enthält Beispiele für Miniprogramme für Grund- und weiterführende Schulen.

Viele dieser Kapitel und Abschnitte enthalten etwas Einführungsmaterial, das den Inhalt dieses speziellen Kapitels oder Abschnittes erläutert. Zum Beispiel: D – „Tagesordnungen für die Workshops“ beginnt mit einer Einführung zu Abläufen und Tagesplänen. In Kapitel F – „Grundsätzliche Tagesordnungspunkte mit ihren Übungen“ hat jeder Abschnitt eine eigene Einführung. Jeder dieser Abschnitte in Kapitel F enthält Übungen. Sollte eine Übung in einer der Beispieltagesordnungen aufgeführt sein und du kannst sie nicht in Kapitel G finden, schau bitte in einem der Abschnitte in Kapitel F nach.

Der überwiegende Teil des Begleitmaterials, das bestimmte Übungen betrifft, befindet sich direkt hinter der entsprechenden Übung. In Kapitel F betrifft ein Teil des Begleitmaterials mehrere Übungen in einem Abschnitt und befindet sich am Ende des jeweiligen Abschnittes.

Fast alle der in den Beispieltagesordnungen erwähnten Aktivitäten werden im Übungsformat erklärt. Wir hoffen, dass diese Vereinheitlichung für neue Vermittler und solche die seltener tätig werden, wie Lehrer, Schulmitarbeiter und Schüler, eine Erleichterung darstellt. Die Auswertungen und Runden sind die einzigen Aktivitäten, die nicht die Struktur der Übungen haben. Ausnahmen sind hierbei die Runden mit besonderen Namen, wie zum Beispiel der Spiegelkreis.

Die Kapitel F und G enthalten andere Übungen, als die, die in den Beispieltagesordnungen erwähnt werden. Kapitel H enthält Leicht & Locker - Übungen, die nicht in den Beispieltagesordnungen aufgeführt werden. Von den TrainerInnen wird erwartet, dass sie hierauf aufbauend eigene Programme entwickeln und ihre eigenen Tagesordnungen planen. Dann können die Übungen je nach Bedarf herausgesucht und ausgewählt werden.

Kapitel I beschäftigt sich mit den Bestandteilen eines Standardprogramms. Kapitel J enthält den Quellennachweis sowie Kurzbeschreibungen von AVP-verwandten Programmen, die in Schulen angeboten werden.

Jugendprogramme im Allgemeinen

EINFÜHRUNG IN JUGENDPROGRAMME

Die in diesem Handbuch erwähnten Programme sind unter sehr unterschiedlichen Bedingungen entwickelt worden. Diese Unterschiede wurden durch viele Faktoren begründet und jedes Programm musste sich mit bestimmten Rahmenbedingungen wie den folgenden auseinandersetzen:

- Ist es ein städtischer oder ländlicher Hintergrund? Es gibt einen Unterschied zwischen einer Großstadt und einem Dorf in Bezug auf die Frage „wer wen und wie gut kennt“. Das kann Einfluss auf die Flexibilität der Schule haben, die das Programm unterstützt, oder darauf, wer in der Schule zuerst angesprochen werden sollte und sogar bedingen, welches ein „erfolgreiches“ Programm ist. Zum Beispiel erforderte die Bürokratie in Buffalo, New York, mit 48.000 Schülern in 75 Schulen einen völlig anderen Ansatz als die in Walton, New York, mit weniger als 1.000 Schülern in einer zentralen Schule. Das gleiche gilt auch im Sinne der üblichen Freizeitgestaltung in Dorf oder Stadt
- Ist es eine große oder kleine Schule? Wenn die Schüler einer Großstadtschule (ab 8.Schuljahr) sich in einer ungewohnten Umgebung befinden, kann es sein, dass sie schon zögern auch nur ihre Jacken auszuziehen (zu viele Dinge könnten „verschwinden“) bis ein gewisses Maß an Vertrauen aufgebaut wurde.
- Die Wahl des richtigen Termins: 3 aufeinanderfolgende Tage, 3 wechselnde Tage, Donnerstag/Freitag/Samstag, ‚normale Schule‘ oder Ganztagschule, etc. machen einen großen Unterschied für den Stellenwert, der dem Projekt eingeräumt wird, aber auch für die Dynamik.

Struktur und Ablauf können sich dann z.B. in folgenden Punkten unterscheiden :

- Gesamtstundenzahl des Workshops: Viele Programme bieten Workshops an, die auf drei aufeinanderfolgende Schultage (3x6 Stunden) beschränkt sind, andere führen sie wöchentlich verteilt durch und wieder andere stellen Übernachtungen für Wochenendworkshops zur Verfügung.
- Zertifikate und ihre Ausstellung: AviS stellt zum Beispiel keine Zertifikate aus.
- Einführung: Normalerweise weist ein erwachsener Trainer, manchmal zusammen mit einem AZUBI-Trainer eine Schülergruppe (ab 8. Schuljahr) persönlich ein. Bei Lehrerworkshops erfolgt keine Einweisung, es wird aber Hintergrundmaterial bereitgestellt.
- Vermischen von Lehrern und Schülern: Einige Programme halten den Anteil von Erwachsenen bei Schülerworkshops (ab 8. Schuljahr) so gering wie möglich – nur die notwendige Lehreraufsicht (1 oder 2 je nach Vorschrift). Gelegentlich hat AviS mit gutem Erfolg drei bis vier Eltern zu einem Schulworkshop mit Übernachtung eingeladen. Andere Programme, wie das HIP/RAVE Programm in New Jersey ermuntern ein Gemisch von Erwachsenen und Jugendlichen als Teilnehmer in ihren Seminaren.

Vorbereitungen

- Erfahrungen aus den USA: Der PAG Tradition folgend, dorthin zu gehen, wohin wir eingeladen werden, ziehen wir es vor, gegebenenfalls Hilfe anzubieten- statt Andeutungen zu machen oder zu urteilen: „Oh je, Sie brauchen aber PAG!“ Einige Vorschläge:

- Lässt man die Planungen langsam angehen, macht das später die Dinge oft leichter. Es ist wichtig, zu große Hast zu vermeiden, besonders in dringenden Krisensituationen kann die Versuchung dazu groß sein. Viel Zeit wird für Gespräche mit unterschiedlichen Gruppen in der Schule nötig sein, die wissen müssen oder wollen, was passieren wird. Dazu können die Schulverwaltung, Vertrauenslehrer, Schulbehörde, Elternrat, Gesundheits- und Sozialarbeiter, Bewährungshelfer, Sicherheitsdienst u.a. gehören.
- Es muss der Schulverwaltung gegenüber betont werden, dass PAG einen gewissen Zeitraum benötigt, um die Atmosphäre in der Schule zu verändern. Es ist keine Schnelllösung, Therapie oder Liste von Techniken, um Auseinandersetzungen zu verhindern, sondern ein Prozess, der ein anderes Klima hervorbringt – eine Haltung von Verständnis und Respekt über Alters- und Rollengrenzen hinweg.
- Die Beteiligung an PAG bedeutet nicht, dass wir „nie wieder Milch verschütten“. Wir werden nicht plötzlich perfekt, aber vielleicht verschütten wir die Milch seltener und können danach den Schaden schneller wieder beheben.
- Die Verschiedenheit zwischen den TeilnehmerInnen bereichert die Erfahrung. Ein Workshop ,der sich ausschließlich aus Schülern mit mehr oder weniger großen Problemen und Bedürfnissen zusammensetzt, ist häufig nicht sehr erfolgreich. Lässt man Schüler mit unterschiedlichem Alter, Hintergrund, Geschlecht und Zugehörigkeit mit Erwachsenen, wie Lehrern und Schulmitarbeitern, Eltern und anderen Mitbürgern interagieren, fallen Grenzen und weitet sich der Blickwinkel. Der Prozess, Respekt und Akzeptanz zwischen allen Beteiligten zu entwickeln, hilft wirklich eine Gemeinschaft in der Schule und in der umgebenden Gemeinde aufzubauen.
- In gemischten Workshops hat sich ein Verhältnis von ungefähr 15 Schüler zu fünf Erwachsenen bewährt.
- Die Teilnahme an PAG ist freiwillig. Es kann Personen empfohlen werden teilzunehmen, aber vorgeschriebene Teilnahme ist im Allgemeinen kontraproduktiv, wenn nicht sogar katastrophal. Üblicherweise entscheiden sich viele unentschlossene Schüler auf Drängen ihrer Mitschüler zu einer Teilnahme, nachdem ein Workshop in der Schule stattgefunden hat.
- Einige Modelle bieten aber auch einen Workshop oder ein kurzes Programm für eine Klassenstufe an (z.B. fünf verschiedene Klassen eines Jahrgangs nehmen an fünf zeitgleichen Workshops teil).
- Ein Workshop an drei aufeinanderfolgenden Tagen ist am günstigsten, aber aus verwaltungstechnischen Gründen nicht immer möglich. SchülerInnen, denen soziale Interaktion schwer fällt, kann eine so intensive Erfahrung auch überfordern.
- Es kann sehr hilfreich sein, wenn ein Mitarbeiter der Schule, z.B. ein Vertrauenslehrer, im Vorfeld von konkreten Planungen für die Einführung von PAG an der entsprechenden Schule, an einem PAG Workshop teilnimmt. Solch ein erfahrener interner Fürsprecher für das Programm kann dann als Kontakt- oder Verbindungsperson (siehe unten: Vereinbarung mit der Schule) wirken und helfen, das Programm einzuführen.
- Lade außerdem auch andere interessierte Mitarbeiter der Schule zu jedem Workshop ein. Sie können einen wichtigen Beitrag für die Gruppe leisten und selbst wertvolle Einsichten gewinnen.

- Überlege, welche der vorgenannten Überlegungen in Deinem konkreten Fall wichtig oder relevant sind. Ist eine Mischung sinnvoll, oder lieber eine geschlossene Klasse? Nehmen LehrerInnen teil oder nicht? Etc..

Vereinbarung mit der Schule

Eine Verbindungsperson in der Schule (Vertrauenslehrer, Sportlehrer usw.) ist notwendig, um sich um die folgenden Vereinbarungen zu kümmern:

Aufgabe/ Auftragsabsprache

Wenngleich wir mit einem bestimmten Ansatz in der Klasse arbeiten, iist es wichtig, mit der Schule bzw dem Lehrer den Auftrag und die Arbeitsweise zu klären.

Zeitplanung (Termin, Ort und Ersatzpersonal)

- Verschiedene Gruppen haben eine Vielzahl von Zeitmodellen ausprobiert. Bei Workshops, die außerhalb der Schule stattfinden, ist Vertraulichkeit gesichert und Unterbrechungen werden vermieden. Mögliche Orte sind eine Kirche, ein Nachbarschaftsheim, Gemeindesaal, Erholungsheim oder Zeltlager. Sollte das unmöglich sein, so sind die Voraussetzungen für den Raum in der Schule Ruhe, Abgeschlossenheit und keine Störungen.
- Manche Programme haben ausgesprochen positive Erfahrungen mit dem Organisieren von Übernacht-Workshops besonders für Schüler ab Klasse 8 gemacht. Dies gibt den Teilnehmern Zeit sich persönlich in einer sicheren Umgebung kennen zu lernen und einzubringen, ohne die typischen Anforderungen und Störungen des Schulalltags. Es wird allerdings auch eine Aufsicht für die ganze Nacht benötigt.
- In Schulen müssen üblicherweise für den gesamten Zeitraum in dem Schüler auf ihrem Gelände an einer Schulveranstaltung teilnehmen, einige Lehrer oder Schulmitarbeiter anwesend sein.
- Ein direkter Ansprechpartner für Notfälle (Krankheit, extreme Disziplinprobleme, u.a.) sollte vereinbart sein. Ein Berater/Vertrauenslehrer sollte auch als Rückhalt in Bereitschaft stehen. Beide Personen sollten vorher mit dem Arbeitsansatz von PAG mit PAG vertraut gemacht worden sein.

Teilnehmer gewinnen

- Ein guter Weg um Vielfalt zu sichern, ist Teilnehmer, junge und alte, „einzuladen“. Einige Eltern müssen eventuell direkt angesprochen werden, um den Zweck und Wert des Workshops zu verstehen und zu akzeptieren. Es ist wichtig für Menschen, das Recht zu haben eine Einladung nicht anzunehmen. In einigen Schulsystemen werden Workshops jedoch für eine gesamte Klassenstufe angeboten und von den Schülern wird eine Teilnahme erwartet.
- Die Altersspanne für Schüler sollte wahrscheinlich nicht zu groß sein. Zum Beispiel werden zwei Gruppen, eine mit Schüler aus der 6. – 8. Klasse und eine mit Schülern aus der 9. –12. Klasse besser als eine Gruppe mit Schülern aus den Klassen 6 – 12 funktionieren.
- Du wirst eine Liste mit allen angemeldeten TeilnehmerInnen brauchen, die sich allerdings überraschend stark von der Gruppe unterscheiden kann, die wirklich erscheint! (Du wirst lernen damit umzugehen.) Kläre, wer für die Führung der Anwesenheitsliste zuständig sein wird.

Einweisung der Teilnehmer in den Rahmen:

- Die allgemeine Schulordnung muss diskutiert werden (z.B. Hüte/Mützen, Rauchen, Pausen).

- Beziehen sich diese Regeln auch auf außerschulische Aktivitäten? Schüler, die von anderen Schulen kommen, müssen die Schulordnung der Gastgeberschule kennen und akzeptieren.
- Die Schüler müssen den gesamten verpassten Unterrichtsstoff nacharbeiten (Werden in der Zeit der Kurse Arbeiten geschrieben?). Die Schüler und ihre Eltern müssen darüber informiert werden. Es ist wichtig die Besorgnis der Lehrer/Eltern über verpassten Unterricht zu verringern.
- Lehrer und Eltern müssen wissen, dass die Schulverwaltung die Schüler bei ihrem Tun unterstützt. Die Verwaltung kann vielleicht einen Brief schreiben und an die Eltern und Lehrern der Teilnehmer schicken.
- Die Lehrer könnten angesprochen werden, den Teilnehmern Aufgaben zugänglich zu machen, bevor der Kurs beginnt.
- Lehrer oder andere Interessierte wollen sich vielleicht freiwillig als Mentoren für einige Schüler aus jeden Workshop melden, um festzustellen, ob die Schüler Hilfe beim Aufarbeiten des Unterrichtsstoffes benötigen.
- Nachhilfe und Zeit zum Nacharbeiten können auch in Vorfeld organisiert werden.

Einen Termin für die Einführung bestimmen:

Es ist hilfreich die Einführung (ungefähr 15 Minuten) für Schüler und Erwachsene getrennt durchzuführen. Dadurch kannst Du dich besser auf ihre unterschiedlichen Erwartungen und Anliegen einstellen. (siehe auch „Einführung der Teilnehmer“, folgend) Ein Video über einen PAG Workshop zu zeigen kann hier nützlich sein.

Versorgung:

Frage die Schule nach der Bereitstellung von kalten und warmen Mahlzeiten, Workshop-Material wie Tafeln, Stifte/Kreide, Flipchart, Stellwänden, Zugang zum Kopierer und eventuell nach Transportmöglichkeiten (wenn der Workshop außerhalb der Schule stattfindet).

Einen Zuschuss beantragen, Kostenerstattung festlegen:

Wir schlagen vor, dass du bei der Schule mindestens einen Zuschuss für zusätzliche Materialkosten (Geteilte Quadrate, kleine Preise für Spiele und Übungen) und die Ausgaben der Trainer (Telefon, Transportkosten) beantragst. Einige AVP Regionalgruppen schlagen einen Betrag um die 100 Euro pro Workshop vor. Viele Schulen benötigen einen schriftlichen Antrag für einen solchen „Zuschuss“; Kläre mit Deiner Regionalgruppe, wie mit dem Thema der bezahlten Arbeit und vollständiger Kostenerstattung umgegangen wird. Dies ist auch eine politische Frage- nahezu kostenfreie Kurse können auch andere Organisationen, die von dem Anbieten von Konfliktaustragungsmethoden für SchülerInnen bzw. in der Woche leben, gegen euch aufbringen. Schulen können für solche Kurse Mittel werben, müssen dazu manchmal motiviert werden. Bei PAG hat uns in dieser Frage beschäftigt: Wie viel Geld brauchen die TrainerInnen, um diese Kurse anstatt ihrer üblichen Wochenarbeit machen zu können? Dies führte zu Gesamtkurskostenerstattung von ca. 1000,- € für 3 Schultage für 3 TrainerInnen, die unterschiedlich viel Geld davon bekamen.

Allgemeine Arrangements

- Es ist empfehlenswert ein Team von vier bis fünf TrainerInnen, darunter ein bis zwei SchülertrainerInnen zusammenzustellen. Teilnehmende Schüler wissen Schüler als Trainer auf jeden Fall zu schätzen. Zwei junge Leute im Team zu haben sichert die wichtige Unterstützung der Gleichaltrigen. Mit einem Team in dieser Größe kann sich

ein (erwachsenes) Mitglied für jeden, der es braucht, extra Zeit nehmen (siehe „Hinweise für den leitenden Trainer“, Kapitel C).

- Besorge die Material, die die Schule nicht zur Verfügung stellen kann und die Du für die geplanten Übungen benötigst. Die Hinweise in „Packen für den Workshop“ (Kap.C) könnten helfen.

Einführung der TeilnehmerInnen

Es hat sich bewährt, einige Tage vor dem Workshop getrennte Einführungen für die SchülerInnen und LehrerInnen, sowie andere Erwachsene durchzuführen. Die meisten Informationen, die dabei angesprochen werden müssen, sind die selben. „Verantwortlichkeit“ ist ungefähr das einzige Gebiet bei dem Unterschiede auftreten (siehe unten). Folgende Punkte sind zu besprechen:

Eröffnung:

- Begrüße sie und sage ihnen, dass du dich freust, dass sie zum Workshop kommen.
- Zeig ihnen Deinen Enthusiasmus.
- Stell dich mit deinem vollen Namen vor. Erkläre, dass ihr euch während des Workshops mit Vornamen ansprechen werden und hole Dir ihr Einverständnis dafür. Nach Kursende werden die SchülerInnen wieder zur formaleren Anrede ihrer LehrerInnen und den anderen Erwachsenen gegenüber zurückkehren. (Obwohl einige Erwachsene ein wenig besorgt deswegen sind, scheint es keine nachfolgenden Probleme zu geben.) Ggf. kläre eine andere Lösung, die für euch TrainerInnen handhabbar ist.

Teilnahme:

- Sage etwas darüber, dass alle auf der gleichen Grundlage während des Workshops stehen. Wir hoffen, jeden als Person zu sehen und nicht als „LehrerIn“, „SchülerIn“, „Jugendlichen“ oder „Erwachsenen“. Die Mitarbeit eines Jeden trägt zum Gelingen eines Kurses bei.
- Erkläre, dass sie wahrscheinlich mit Leuten zusammenarbeiten müssen, die sie nicht gut kennen, vielleicht sogar nicht gerne mögen. Wir wollen einen sicheren Ort entstehen lassen, an dem wir uns selbst und andere besser kennen lernen können. Vielleicht wollen sie sich in der Zeit vor dem Workshop schon einmal vorstellen, wie so ein „sicherer Ort“ sein könnte.

Aktivitäten:

- Rede ein bisschen über "erfahrungsorientiertes Arbeiten". Wir lehren nicht wie im Klassenraum; wir lernen zusammen durch Übungen, Spiele, Projekte und Diskussionen. Du kannst vielleicht die Übung „Papiertüten“ als Beispiel von „auf Erfahrungen beruhend“ machen.
- Erwähne legere Kleidung. Workshops sind aktiv; bequeme Kleidung und Schuhe sind gefragt.

Zeitplan:

Stell sicher, dass jeder die Daten, Zeiten und den Ort des Workshops kennt und auch die Notwendigkeit der Teilnahme an allen Terminen verstanden hat. Bestätige auch die Pläne für Verpflegung und Transport.

Verantwortlichkeiten:

- SchülerInnen: Sie sollten darüber informiert worden sein, dass sie den Unterrichtsstoff nachholen müssen. Es ist aber gut es noch einmal zu sagen. Es ist sehr wichtig, die Regeln zum Rauchen klarzustellen. Wenn klar ist, dass alle bereit sind, die Regeln einzuhalten, vermeidet dies spätere Schwierigkeiten.
- Erwachsene: Empfehle den LehrerInnen sich während des Workshops zu entspannen und den Ablauf den TrainerInnen zu überlassen, die für die Sicherheit sorgen werden. Dies wird im Stil von PAG durchgeführt und unterscheidet sich von dem, was im

Klassenzimmer notwendig ist. Wenn ihnen etwas im Workshop nicht behagt, so schlage ihnen vor, ihre Gefühle als „betroffene Person“ und nicht als „LehrerIn“ oder „Elternteil“ o.ä. zum Ausdruck zu bringen. Erkläre, dass du eine Person in Bereitschaft hast, die du im Notfall benachrichtigen kannst.

Zusammenfassung:

Wenn sie keine Fragen mehr haben, danke ihnen für ihre Zeit und sage dass du dich darauf freust sie im Workshop wiederzusehen!

Anmerkung Tammo:

Ich denke, dass die kognitive Ansprache im Vorwege eher Hemmungen aufbaut. Günstiger ist einfach, dies zu erleben.

ERFAHRUNGSBEISPIELE FÜR EINZELNE JUGENDPROGRAMME

Das Programm Alternativen zur Gewalt in Schulen (AViS), Buffalo, NY

AViS begann 1989 als Antwort des Western New York Peace Center (einer lokalen Organisation für sozialen Wandel) auf den steigenden Anteil von Gewalt in unserer Stadt. Unser ursprüngliches Ziel bestand darin, Grundkurse für SchulmitarbeiterInnen der öffentlichen Grundschulen Buffalos (PBS) anzubieten, deren DirektorInnen dies unterstützten. Zusätzlich wollten wir darauf aufbauende und in den Lehrplan einzubeziehende Strategien für LehrerInnen bereitstellen, die an der Einführung von Konfliktlösungen in ihrem Klassenzimmern interessiert waren.

Ungefähr zur gleichen Zeit führten wir einen Wochenendgrundkurs mit Übernachtung für eine Gruppe von 15-jährigen durch. Er wurde von den SchülerInnen initiiert und von einem ausgezeichneten Lehrer unterstützt, der für die gesamte Logistik Verantwortung übernahm. Insgesamt führten wir zwei Aufbauworkshops und einen Training für TrainerInnen mit der gleichen Gruppe durch und konnten eine Anzahl von ihnen für die Mitarbeit in den Teams gewinnen, als wir in dieser Schule weiterhin Workshops anboten.

Während wir mit den individuellen Reaktionen beider Seiten, den Schüler- und auch den Lehrerworkshops, zufrieden waren, so war es doch ein Kampf, wirklich bleibende Veränderungen im allgemeinen Schulklima zu erreichen¹. Genau wie bei der AVP Jugendarbeit anderswo, gab (und gibt) es immer noch viele Hindernisse für eine langfristige und tiefgreifende Arbeit in den Schulen in Western New York (westlicher Teil des Bundesstaates New York): Ein schon überladener Stundenplan, Schwierigkeiten finanzielle Unterstützung und gutes Lehrmaterial zu finden zusammen mit einer Betonung auf „Standards“, die die LehrerInnen zusätzlich unter Druck setzen. Glücklicherweise hat sich in den vergangenen Jahren das Angebot des direkt an LehrerInnen gerichteten Materials zur Konfliktlösung enorm verbessert.

Wir haben uns, trotz anfänglicher Rückschläge, zu einem erfolgreichen und anerkannten Programm weiterentwickelt. Zu diesem Zeitpunkt (Sommer 2000) besteht das AViS Programm aus den folgenden Elementen:

- AVP Grundkurse für Schulmitarbeiter der Grundschulen in Western New York (vorrangig BPS), normalerweise für LehrerInnen mit Lehrbefähigung für die Klassen

¹ (Wir können dabei nur Unterstützer sein, die Veränderung muss von den Mitarbeitern der Institution kommen!)

3-8 (8-13 Jahre). Wir haben ab und zu einen Fortgeschrittenenworkshop für interessierte Mitglieder des Lehrkörpers angeboten.

- Weiterführende Arbeit; in Sitzungen nach der Schule und auch individuell mit einem Coach/Supervisor für LehrerInnen, die freiwillig zugestimmt haben mindestens 20 Unterrichtseinheiten (jede 45-60 Minuten) während des Schuljahres zur Konfliktlösung in ihren Klassen durchzuführen. Das Coaching beinhaltet das Entwickeln von Unterrichtsplänen mit der Lehrkraft, das Demonstrieren dieser Pläne in der Klasse und das Bereitstellen jedweder nötigen Hilfe und Unterstützung, bis die Lehrkraft in der Lage ist, den Unterricht in diesem Sinne selbständig weiterzuführen. (siehe Beispielunterricht für Grundschulen, Seite E-3).
- AVP Grundkurs/Aufbauworkshop/Training für TrainerInnen (T4F) für SchülerInnen der weiterführenden Schulen (meist beginnend im Alter von 15-16) und MitarbeiterInnen, die sie zu den außerhalb der Schule stattfindenden Treffen begleiten. Idealerweise verstärkt ein ländlich gelegenes Zeltlager mit Übernachtung das Erlebnis, aber das ist schwierig und teuer zu organisieren. Normalerweise nutzen wir eine nahegelegene Kirche. Wir haben auch Workshops für Schwangere und junge Eltern, die noch die Schule besuchen, durchgeführt (mit dem gleichen Zeitplan wie die regulären Schulworkshops).
- AVP Grundkurse für Eltern/Erziehungsberechtigte von Kindern, die die BPS Schulen besuchen, mit einem oder mehreren
- „Klassentreffen“ um den Aufbau einer unterstützenden Gemeinschaft weiterzuführen, in der Eltern Vertrauen und wachsenden Respekt für sich und andere entwickeln können.

Wir sind sehr glücklich einige zweisprachige TrainerInnen (Spanisch) zu haben, die es uns möglich machen, Workshops in Spanisch für Eltern und SchülerInnen weiterführender Schulen anzubieten, die natürlich wesentlich offener reagieren und sich gewandter ausdrücken, wenn sie die Möglichkeit haben, in ihrer Muttersprache zu sprechen.

Wir sind einen weiten Weg gegangen, um unser Ziel, die Schulkultur so zu verändern, dass jeder in einer gewaltfreien Umgebung aufwachsen und leben kann, zu erreichen. Das hätte nicht ohne die Unterstützung und die Hilfe des Western New Yorker Peace Center, die Visionen und den Enthusiasmus der Schuldirektoren sowie die Energie und Einsatzbereitschaft der beteiligten LehrerInnen erreicht werden können.
Audrey Mang und Rae Rosen, AVP Niagara Frontier Area Council, NY

Ein AVP/HIP Programm, St. Paul, Minnesota

In eine Schule hinein und zur richtigen Person (die, die Entscheidungen trifft) zu kommen, kann das größte Hindernis sein, um ein schulbezogenes AVP/HIP Programm aufzubauen. Ein Kontakt in die Schule kann den Beginn eines neuen Schulprogramms vereinfachen - er garantiert aber nicht, dass es leicht wird. Elternteil eines Schülers oder einer Schülerin zu sein hilft, ebenso einen Lehrer oder eine Lehrerin zu kennen, oder noch besser jemanden aus der Verwaltung. Wenn du gerade anfängst, ist es besser sich auf eine oder zwei Schulen zu konzentrieren, als zu viele anzusprechen. (Du musst daran denken, genug TrainerInnen zu haben, wenn die Nachfrage sehr groß ist. Auch arbeiten einige TrainerInnen nicht gerne mit Jugendlichen.) Sei auf eine Menge Telefonate und einseitige Gespräche mit Anrufbeantwortern vorbereitet. Eine Alternative kann ein speziell (durch deine örtliche AVP Gruppe) angefertigtes Video sein, nicht länger als 15 Minuten, welches das Programm hervorhebt und die JugendtrainerInnen vorstellt. Das hat den Vorteil, eine einheitliche Botschaft darzustellen und kann bei passender Gelegenheit mit vielen Entscheidungsträgern

mitgeteilt werden. Eine Ministunde ist eine weitere Möglichkeit. Man benötigt Ausdauer und Beharrlichkeit, um in eine Schulgemeinschaft hereinzukommen.²

Sobald du einen stabilen Kontakt entwickelt hast, ist Kommunikation der entscheidende Prozess auf dem Weg zum eigentlichen Workshop. Erinnerung dich daran, deine Kontaktperson hat wahrscheinlich ein Dutzend oder mehr ähnlicher Projekte, die er/sie betreut – du hast ein einziges Ziel. Habe Geduld und sei flexibel, wenn es um Treffen mit deiner Kontaktperson oder anderen offiziellen SchulvertreterInnen (dazu gehören auch Elterngruppen) geht.

Ein Teil dieser Kommunikation wird sich auf Einzelheiten zum Entwickeln des Workshops richten. Erkundige dich bei der Auswahl des Ortes (wahrscheinlich das Schulgebäude), welche anderen Aktivitäten zur Zeit des Workshop dort stattfinden. In St. Paul haben wir mit der Samstag-Nachhilfe und einem Fortbildungsprogramm des örtlichen College (Fachhochschule) um Platz konkurriert. Das erforderte Raumwechsel und den Umgang mit einer geräuschvollen Umgebung. Sei dir der notwendigen Sicherheit für das Gebäude und die TeilnehmerInnen bewusst. TeilnehmerInnen aus einer anderen Schule werden neugierig sein und sich vielleicht während der Pause oder der Mahlzeit in verbotene Bereiche begeben. Finde heraus, welche Ausstattung die Schule bereithält (Tafeln, Flip-Charts u.a.) und was du mitbringen musst. Organisiere Verpflegung und besonders kleine Mahlzeiten/Snacks. Typische Jugendliche wachsen schnell und benötigen ab und zu eine kleine Snackpausen neben den Hauptmahlzeiten. Plane energiehaltige Nahrung ein wie Obst und vermeide, wenn möglich, junk food. Biete den TeilnehmerInnen die Möglichkeit an, in den nichtaktiven Zeiten aufstehen und sich einen Snack holen zu können (solange sie die Gruppe nicht stören), wenn sie gleichzeitig dem Geschehen ihre Aufmerksamkeit schenken können.

Die wahrscheinlich wichtigste und schwierigste Aufgabe wird es einen Zeitplan für den Workshop festzulegen. Wochenenden, Abende, ein Tag, zwei Tage, drei Tage; Das hängt von einer Menge Dinge ab. In St. Paul haben wir uns für Zwei-Tage-Workshops entschieden – Freitag und Samstag. Freitag begannen wir um 13.30 Uhr und endeten 22.00 Uhr. Am Samstag ging es von 9.00 bis 21.00 Uhr. Die Einheiten am Freitag waren kurz und jede Einheit hatte eine Pause und mindestens zwei L&L.

Jeder Workshop war eine andere Erfahrung, obwohl außer dem Anerkennen der Bedürfnisse der TeilnehmerInnen nach mehr Pausen, Nahrung/Snacks und allgemeinen Gesprächen zwischen den TeilnehmerInnen, nur sehr wenig vom AVP Standardworkshop für die Jugendlichen geändert wurde. Wir fanden heraus, dass ein gewisser Grad von Abgelenktheit toleriert werden muss, aber wenn genaue Aufmerksamkeit erforderlich war, hat schon unsere Ankündigung genügt, um alle wieder bei der Sache zu haben. Wir hatten heranwachsende SchülerInnen im Alter von 14-17 Jahren von verschiedenen Schulen in den Workshops, aber es haben auch je eine/n MitarbeiterIn von jeder Schule teilgenommen.
Terry Kayser, St. Paul, Minnesota

AVP im Klassenzimmer, New York City, New York

Im Frühling 1994 baute eine Gruppe von LehrerInnen einer Mittelschule (12-14 Jahre) in New York City ein Studienzentrum für Recht und Frieden auf, das ein Jura-bezogenes Ausbildungsprogramm mit Konfliktlösung kombinierte. Es war das erste Mal überhaupt, das etwas Derartiges auf diese Art zusammengestellt wurde; in vielerlei Hinsicht war es eine

² Ein PAG-Angebot sollte immer auf möglichst breite positive Unterstützung basieren, deshalb ist eine breite Beteiligung für die Entscheidung zur Durchführung hilfreich.

Antwort auf Zwischenfälle mit Gewalt an der Schule, bei denen Kinder sich gegenseitig oder Ihren LehrerInnen Schaden zufügten.

Das Programm ist Teil des normalen Stundenplanes und die SchülerInnen treffen sich dreimal in der Woche für jeweils 40 Minuten mit dem Lehrer oder der Lehrerin. Der Aufbau ist wie bei einem AVP Workshop, aber durch den normalen Klassenraum wird bei dieser Variante der Inhalt eher gelehrt als im Training vermittelt. Jede Stunde beginnt mit der Vorschau auf die Tagesordnung (Auflistung aller zum Unterricht des Tages gehörenden Übungen) und einer Runde (manchmal einen Absatz schreiben oder nur einfach im Raum herumgehen). Jede Stunde endet mit einer Auswertung und Hausaufgaben. (Hausaufgabe kann sein: Finde eine Situation zu Hause, um die heute gelernten Techniken anzuwenden.)

Üblicherweise enthält eine Stunde eine Übung, z.B. bei „Bewältigung von Wut“ eine wie „Auslöser“ oder „Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe“. Wir beziehen fast alle Übungen zur Selbstbestätigung ein, um die Selbstachtung zu fördern.

Die Anwendung von Leicht & Locker zur Verhaltensänderung und um das Konzept von Kooperation, Kommunikation, Gemeinschaftssinn, Konfliktlösung und Bestätigung zu verdeutlichen, hat sich als effektiver Weg erwiesen, jedem Einzelnen beizubringen und zu verdeutlichen, dass er der Gruppe etwas zu bieten hat.

Es wird von jeder Person erwartet, Energie, Aufmerksamkeit und den Willen sich wenigstens alles bis zum Ende anzuhören, bevor man die Idee ablehnt, beizusteuern. Das Recht Auszusetzen geht einher mit der Erwartung, dass die Person teilnimmt, sich aber aus welchem Grund auch immer dazu entscheidet, diese spezielle Übung nicht mitzumachen. Das Recht Auszusetzen bedeutet nicht, dass du dasitzen kannst und nichts tust. Die SchülerInnen reden sich sowohl untereinander mit positiven Eigenschaftsnamen an, wie auch die LehrerInnen im Klassenzimmer.

AVP wird bei SchülerInnen der 7., 8. und 9. Klassen (12-, 13- und 14-jährige) benutzt. Den SchülerInnen der 7. Klasse werden besondere Fertigkeiten gezeigt: Problembewältigung, beiderseitiger Gewinn (Win/Win), Selbstbestätigung und Bestätigung anderer, Stressmanagement, Bewältigung von Ärger, Vertrauenthemen, Ich-Botschaften, Treffen von Entscheidungen und Techniken zur Problemlösung. Der Unterrichtsplan für die 8. Klasse enthält das Konzept des Konsens und fortgeschrittenere Stufen der Kommunikation und Kooperation. Die SchülerInnen der 9. Klassen erhalten die Möglichkeit den Stoff der Klassen 7 und 8 zu wiederholen und danach etwas über internationale Konfliktlösung zu lernen, indem sie am Programm Modell der Vereinten Nationen teilnehmen. Hier lernen sie die Wurzeln des Rassismus und der Stereotypen kennen und die Vielfalt zu schätzen. In allen Klassenstufen arbeiten wir an der Entwicklung von Einfühlungsvermögen und verwenden besonders Szenarien, in denen die SchülerInnen die Rollen ihrer Eltern oder anderer Autoritätspersonen spielen. Inzwischen lernen in diesem Projekt alle SchülerInnen, bei Konflikten zu vermitteln. Als Resultat ist es ihnen sehr gut möglich, andere SchülerInnen zu TrainerInnen auszubilden.

Wie hat AVP geholfen? Es hat den SchülerInnen geholfen, sich aufeinander einzulassen. Es hat ihnen einige Möglichkeiten gegeben, darüber nachzudenken warum sie ärgerlich sind und auch kreative Wege mit der Gewalt in ihrer Umgebung zu finden. Die SchülerInnen können sich besser ausdrücken und sind eher bereit ein Risiko einzugehen, um Frieden zu halten und sie erreichen ihre Ziele. Es gab viele potentiell gewalttätige Vorfälle an der Schule (manchmal in Verbindung von Anordnungen anderer LehrerInnen oder der Verwaltung), die die SchülerInnen erfolgreich gelöst haben.

Trace Ocampo-Gaskin, New York City

Workshop für Jugendliche und Erwachsene - Burlington, New Jersey

Ein AVP Jugendprogramm wurde 1995/96 an einer weiterführenden Schule in Trenton begonnen. Um die Schwierigkeiten, die es mit der Planung der Klassenräume und der Teams gab, zu vermeiden und um breitere und verschiedenere Teile der Bevölkerung aus öffentlichen und privaten Schulen in New Jersey und Philadelphia zu erreichen, wurde 1997 eine Veränderung der Struktur eingeführt. Das Burlington, New Jersey (USA) Meeting House Youth Conference Center (Versammlungshaus und Jugendkonferenzzentrum), das mit 88 Etagenbetten, einer großen Küche und großen Versammlungsräumen ausgestattet ist, beherbergt jeden zweiten Monat drei gleichzeitig laufende 18-Stunden Workshops für eine dort übernachtende Gemeinschaft aus 30-70 Jugendlichen und Erwachsenen. Jede Kombination von Grund- und Aufbaukursen und Training für TrainerInnen ist an so einem Wochenende möglich. Die Workshops werden von einer Auswahl jugendlicher und erwachsener Freiwilliger, zu einem Zeitpunkt waren es 30 AVP TrainerInnen, durchgeführt. Es gibt eine gewisse Aufwandsentschädigung für die TrainerInnen (auch um Wiederkehr der JugendtrainerInnen zu sichern). Die Workshop Tagesordnung und Abläufe entsprechen den Richtlinien von AVP und dem HIP Projekt. Die Workshops sind als HIP/RAVE Workshops bekannt: „Help Increase the Peace/Real Alternatives to Violence for Everyone“ („Hilf den Frieden zu stärken/Wirkliche Alternativen zur Gewalt für Jedermann“).

Die Übernachtungsmöglichkeit bei diesem Arrangement macht es für Personen, die von weither anreisen, angenehm; dadurch kann die Gemeinschaft sehr vielfältig sein, was wiederum die Intensität der Erfahrung für die TeilnehmerInnen erhöht. Altersunterschiede sind ebenfalls ein Ziel, sodass bis zu 30% der TeilnehmerInnen Erwachsene sein können (manche sogar 80 Jahre alt). Die drei Workshopgruppen vermischen sich zu den Mahlzeiten und während der Abendaktivitäten und es gibt Übungen zur Kooperation, wenn die TeilnehmerInnen die Küche teilen oder aufräumen. Die Erfahrung, weg von zu Hause zu sein, ist ein wichtiger Faktor für viele junge Leute. Wie bei einem Sommerlagers, gibt es Vorteile aber auch zusätzliche Herausforderungen für die MitarbeiterInnen. Es müssen mehr Aktivitäten außerhalb der Workshopstruktur geplant werden und es werden freiwillige Aufsichtspersonen für die Nacht benötigt.

Idealerweise hat jeder Workshop ein TrainerInnenteam von insgesamt 4-5 Mitgliedern bestehend aus zwei Erwachsenen, zwei Jugendlichen, zwei Trainerinnen, zwei Trainern, zwei Angehörigen einer Minderheit und zwei TrainerInnen mit europäischen Vorfahren – in jeder Kombination. Ein Komitee zur Beaufsichtigung des Programms, die Community Peace Trainers (ein AFSC Programm) übernimmt die Planung und organisiert die finanzielle Absicherung des Programms. Für viele TeilnehmerInnen werden Stipendien aus Zuschüssen bezahlt und dadurch sind die Teilnahmegebühren nicht höher als 70 Euro pro Workshop. Obwohl Aufmerksamkeit und Interesse an das Programm durch Glaubensgemeinschaften, Öffentlichkeitsarbeit und Flugblätter per Post angeregt werden konnten, wurden festangestellte MitarbeiterInnen für die Vermarktung/Vermittlung des Programms bei SchuldirektorInnen, VertrauenslehrerInnen und anderen LehrerInnen benötigt. Der größte Erfolg wurde mit Gemeinde- und Schulgruppen erzielt, die mit mehr SchülerInnen wiederkommen und dann die AVP Richtlinien in ihre eigenen Aktivitäten einbeziehen. Tom Truitt, Chestertown, Maryland

Das Portland- (Oregon) Schulprogramm

Einer der bedeutendsten Bestandteile eines AVP Programms in einer Schule ist die Unterstützung von jemandem innerhalb der Lehrerschaft oder der Angestellten. Unser erfolgreichstes Programm an einer weiterführenden Schule (14-18-Jährige) geht auf das Konto der stellvertretenden Direktorin der Schule. Sie war in der Lage andere LehrerInnen davon zu überzeugen, dass es besser für ihre SchülerInnen sei vom Unterricht freigestellt zu werden, um an dem Workshop teilzunehmen als am Unterricht. Und ihr Verhältnis zu den SchülerInnen war so gut, dass sie eine große Anzahl von ihnen von einer Teilnahme an einem Workshop überzeugen konnte. Sie wurde selbst Trainerin und wusste auch, dass der Workshop alle Arten von SchülerInnen brauchte und nicht nur die aus dem Programm „Bewältigung von Wut“.

Wir haben einige Variationen der normalen Wochenendstruktur für unsere Workshops in der Schule genutzt: Samstag, Sonntag und Montag den ganzen Tag; Sonntag, Montag und Dienstag mit SchülerInnen, die vom Unterricht freigestellt wurden (aber nicht von den Hausaufgaben); Donnerstag Abend, den ganzen Samstag und Sonntag; Montag, Dienstag und Mittwoch. Die SchülerInnen bekommen zwischen $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Credits (Leistungseinheit) für den Workshop.

Wir haben immer versucht, SchülerInnen als TrainerInnen auszubilden, aber sie werden so schnell erwachsen und verlassen die Schule, dass es schwer ist einen Kern von SchülertrainerInnen zu behalten. Wir haben festgestellt, dass die Jugendworkshops gut funktionieren; aber ich denke einige ausgewählte Erwachsene verbessern die Qualität der Workshops. Diese Erwachsenen müssen ausgewählt werden; sie müssen bereit sein, mit den SchülerInnen auf dem Fußboden zu sitzen und sie als gleichberechtigt zu behandeln und im Workshop ein gleichberechtigter Teilnehmer zu sein. Sie müssen bereit sein ihre Erlebnisse zu erzählen und wertfrei die Erlebnisse der SchülerInnen anhören. Wenn sie anstatt um auch selbst etwas zu lernen nur zur Aufsicht, um zu sehen was passiert oder nur wegen der SchülerInnen da sind, können sie dem Workshop schaden.

Der Inhalt unterscheidet sich nur wenig von einem Workshop in einer Kommune. Wir planen mehr L&L (mindestens eine pro Stunde) und mehr Pausen; Übungen sind schneller zu Ende, weil die SchülerInnen weniger Zeit zum berichten brauchen; Berichterstattung ist schwierig am Anfang des Workshops. Es gibt einige Übungen, die wirklich gut in Jugendworkshops passen, aber weniger relevant für Erwachsene sind. Zwei Beispiele sind „Entscheidung und Konsequenz“ und „Lebensansichten“, die beide in diesem Handbuch enthalten sind.
Jim Williams, Portland, Oregon, AVP

Projekt „Planet Frieden“, Mission, Britisch Columbia, Kanada

Dieses Projekt beginnt jedes Jahr neu im September, wenn wir, um einen starken Sinn für Gemeinschaft zu entwickeln, einen Ein-Tag-Workshop für die ganze Schule anbieten: SchülerInnen, LehrerInnen, Eltern, Angestellte und Verwaltungspersonal. Meistens waren es 20-30 Leute, die sich freiwillig gemeldet haben, um an diesem Ein-Tag-Workshop teilzunehmen. Da es nur ein Tag ist, beschränken wir uns auf Erläuterungen und einige Erfahrungsübungen. Wir beenden den Tag üblicherweise mit einer Übung, die „Stell dir eine Neue Gemeinschaft vor!“ und „Wohin gehen wir von hier aus?“ kombiniert. Als Ergebnis, hat diese Gemeinschaft am Ende des Tages ihre Vorstellung von einer idealen Schule entwickelt und hat ihre Prioritäten für das Schuljahr gesetzt. Alle Entscheidungen werden durch Konsens getroffen und es gelten in diesem Workshop die gleichen Prinzipien, wie auch in den Workshops mit SchülerInnen.

In unserer Gegend wird sowohl viel Französisch als auch Englisch gesprochen, wir haben uns aber entschieden keine getrennten Workshops für die unterschiedlichen Sprachen durchzuführen. Dieser Workshop wird mit Simultanübersetzung ins Englische oder Französische angeboten, als ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung der Gruppe zu einer Gemeinschaft und auch als Modell für die gesamte Schulgemeinschaft.

Danach folgen in der nächsten Woche verschiedene Workshops für SchülerInnen:

Halbtagsworkshops werden für unterschiedliche Altersgruppen mit folgendem Inhalt angeboten:

5-Jährige (Vorschule)	Bestätigung und Ermutigung
6-7-Jährige (1. und 2. Klasse)	Vielfalt und Respekt
8-9-Jährige (2. und 3. Klasse)	Konflikt und Kommunikation
9-10-Jährige (4. und 5. Klasse)	ein 3-Tage-Grundkurs

Idealerweise haben wir 15-20 TeilnehmerInnen im Workshop und wir führen ihn möglichst außerhalb der Schule, in einer lokalen Kirche oder im Gemeindezentrum durch.

11-12-Jährige (6. und 7. Klasse) ein 3-Tage-Aufbauworkshop

Dies ist für die SchülerInnen, die am Grundkurs teilgenommen haben. Die Gruppe entscheidet sich für ein oder zwei Themen, die sie ausführlicher behandeln wollen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 12-16 beschränkt. Wiederum wird ein Ort alternativ zur Schule bevorzugt.

Weiterführende Möglichkeiten sind: Monatliche Miniworkshops (manchmal mit bis zu 80 TeilnehmerInnen!); ein vollständiger Workshop, der der gesamten Schulgemeinschaft angeboten wird (die Gesamtzahl der TeilnehmerInnen wird auf 20 beschränkt, vorzugsweise mit einigen jugendlichen TeilnehmerInnen); ein Training für TrainerInnen wird den SchülerInnen angeboten, die die ersten beiden Stufen absolviert haben und Aufbauworkshops und Training für TrainerInnen werden den Erwachsenen der Gemeinschaft angeboten. Meredith Egan, Marc Forget and Chris Hitchcock, British Columbia, Kanada, AVP

Die Erfahrungen mit der Waltonschule, (New York)

Im Jahr 1993, dem ersten Jahr von AVP an der Walton Schule, wurden zwei Grundkurse, 1 Aufbauworkshop und 1 Training für TrainerInnen pro Semester oder Schulhalbjahr angeboten. Nun, im Jahr 2000 werden ein Grundkurs und ein Fortgeschrittenenworkshop im Semester durchgeführt. Ein Workshop zur Ausbildung von TrainerInnen wird im Jahr angeboten.

Die Grundkurse für SchülerInnen der Klassen 8-12 (13-18-Jährige) wurden ursprünglich an Schultagen ganztägig, insgesamt 16-18 Stunden, durchgeführt. Die bevorzugten Tagen waren Mittwoch, Donnerstag und Freitag; dies gab jedem die Möglichkeit Arbeiten nachzuholen und zum normalen Leben zurückzufinden, bevor der Schulalltag wieder begann.

Inzwischen hat das Walton Schulsystem einen neuen Zeitplan eingeführt, bei dem 90 Minuten Zeiteinheiten genutzt werden. Es ist intensiver und ein Thema wird in einer kürzeren Zeit behandelt. Drei Tage hintereinander zu verpassen, bedeutet die SchülerInnen versäumen eine Menge Schulstoff. 1999 wurden die Grundkurse an drei aufeinanderfolgenden Freitagen durchgeführt. Jetzt im Jahr 2000, wird ein Zeitplan wie bei den Fortgeschrittenenworkshops (s. unten) ausprobiert.

Fortgeschrittenenworkshops und die Ausbildung für TrainerInnen wird normalerweise am Donnerstag (12.00 bis 18.00 Uhr); Freitag (ganzer Schultag) und Samstag (9.00 – 16.00 Uhr) angeboten.

Viele SchülerInnen schlugen, nachdem sie einen Workshop beendet hatten, vor, dass AVP auch jüngeren SchülerInnen, 10-13-Jährigen angeboten werden sollte. Miniworkshops wurden am Ende des zweiten Jahres von AVP in Walton, als genug TrainerInnen zur Verfügung standen eingeführt. Ältere SchülerInnen im Team zu haben, war und ist ausgesprochen hilfreich.

Fünfte Klasse: Das erste Miniprogramm wird mit den 10-Jährigen gegen Ende des Schuljahres durchgeführt. Es ist eine Einführungsveranstaltung von ungefähr einer Stunde, ein Vorgeschmack auf das längere Programm, das ihnen im nächsten Jahr angeboten wird. Das Programm wird in einer Ecke der Turnhalle mit einer Klasse zur Zeit durchgeführt. Da das Programm an einem anderen Ort als dem Klassenraum abgehalten wird, haben die TrainerInnen Zeit Poster anzuhängen oder einen Stuhlkreis aufzubauen, o.a..

Sechste Klasse: Dieses Programm für 11-Jährige läuft über 4 Tage, zwei Schulstunden am Tag – insgesamt ungefähr 6 Stunden. Es ist am Anfang des Schuljahres geplant. Das Programm wird dem gesamten Jahrgang gleichzeitig angeboten. Es wird in Form von „SchülerInnen Ratgebergruppen“, die zwischen 8 bis 18 Teilnehmer haben, gemacht. Einige MitarbeiterInnen nehmen auch teil. Üblicherweise arbeiten zwei bis drei TrainerInnen (MitarbeiterInnen, ältere SchülerInnen und Freiwillige aus der Umgebung) mit jeder Gruppe. Am ersten Tag nutzt man die 7. und 8. Stunde, am zweiten Tag die 5. und 6., am dritten Tag die „Beraterzeit“ und die 3. und 4. Stunde und am vierten Tag die 1. und 2. Stunde und die „Beraterzeit“.

Siebente Klasse: Das den 12-Jährigen vorgeschlagene Programm beinhaltet 3 kurze Einheiten über einen ganzen Tag verteilt (ungefähr 6 Stunden). Es wird der gesamten Klassenstufe gleichzeitig, in Gruppen von 15-20 SchülerInnen, Anfang des Jahres angeboten.

Für diese Miniprogramme siehe das Kapitel Programme für Grund- und Mittelschulen. Florence McNeil and Kate Ryan, AVP Catskill Area Council, NY

ALLGEMEINE HINWEISE FÜR TRAINIERINNEN IM JUGENDWORKSHOP

Die Äsop Fabel vom Elefanten und der Ameise scheint sehr zutreffend für TrainerInnen, die in den Teams bei einem Jugendworkshop arbeiten. Die Fabel erzählt von einem Elefanten, der zu einer Ameise kommt, die auf dem Rücken liegt und alle Beine in die Luft streckt. Verwundert fragt der Elefant: „Was machst du da, Ameise, so zu liegen?“ Die Ameise antwortet: „Jemand hat mir gesagt, dass der Himmel herunterfällt und ich bereite mich darauf vor ihn hochzuhalten.“ Der Elefant sagt verächtlich zur Ameise, „Mit deinen kleinen Beinen kannst du den Himmel nicht hochhalten.“ Die Ameise entgegnet, „Man tut was man kann.“

Jeder von uns TrainerInnen versucht prinzipiell das „zu tun was er kann“. Genau wie die TeilnehmerInnen freiwillig da sind, melden sich die TrainerInnen für die Übungen, die Ihnen liegen. Und glücklicherweise tun wir „was wir können“ mit anderen, da wir in Teams arbeiten. Wir müssen es nicht alleine tun. Wir können uns auf unsere TeamkollegInnen und ihre Hilfe / Unterstützung verlassen.

Wir haben die Verantwortung uns vorzubereiten; deswegen, genau wie die Ameise, versuchen wir „bereit“ zu sein. Bei der Teamvorbesprechung und Kursplanung anwesend zu sein, ist ein wesentlicher Teil von sich vorbereiten, besonders da PAG nach dem Konsensprinzip, außer bei sehr seltenen Ausnahmen, arbeitet. Es ist sogar so, dass wenn ein Trainer oder eine Trainerin nicht an der Teamvorbesprechung und Kursplanung teilnehmen kann, es wahrscheinlich klüger ist, wenn er/sie nicht an diesem Workshop teilnimmt.

Es ist auch sehr wichtig, sich mit dem Ablauf jeder Übung, für die wir uns freiwillig gemeldet haben, vertraut zu machen. Es ist auch angebracht, das Übermitteln von Anweisungen für Übungen vor einem Spiegel oder mit einem anderen TrainerIn zu üben. Das Notieren von wenigen wichtigen Punkten oder Fragen auf einer kleinen Karteikarte kann die eigene Sicherheit unterstützen.

Die Abkürzung KISS ist besonders für einen Jugendworkshop geeignet – Keep it Short and Simple (Mach es kurz und einfach). Aber das erfordert Übung.

In einem Workshop für Jugendliche sollten mindestens zwei Teammitglieder erfahren sein. Zwei oder drei TrainerInnen in der Ausbildung können das Team komplettieren. Wenn ein paar davon SchülerInnen sind, wäre es ausgezeichnet. In den Auswertungen haben sich die TeilnehmerInnen fast immer als positiv über die Anwesenheit von SchülertrainerInnen geäußert. Ein Team, so verschieden wie möglich zu haben, zeigt dass ganz unterschiedliche Leute auf positive Art zusammenarbeiten können. Werden aber nur einzelne Kurse angeboten, und gibt es deshalb keine SchülertrainerInnen, sollte das Team auf 2, max. 3 Personen begrenzt werden.

Es gibt einige besondere Gefahren, die TrainerInnen in Jugendworkshops bedenken sollten. Wir sind keine Lehrer, sonder eher die Vermittler eines Erfahrungsprozesses. Der Prozess in PAG-Kursen beruht darauf, dass die Einsicht aus der Gruppe kommt. Als TrainerInnen können wir nur hoffen dabei zu helfen, dass die Einsicht etwas leichter kommt. Irgendwie verfallen viele von uns eher in einen Lehrermodus als in einen Trainer/Begleitermodus, wenn junge Leute da sind.

Um im Trainermodus zu bleiben, vergiss nicht, dich hinzusetzen, wenn du Anweisungen gibst oder weiterführende Fragen stellst. Bestimmte weiterführende Fragen im Kopf vorbereitet zu haben ist auch hilfreich. Die Frage inwieweit eine Übung mit dem wirklichen Leben zu tun

hat, fördert häufig solch versteckte Einsichten zu Tage. Andere um Kommentare zum eben Gesagten zu bitten, kann die Diskussion anregen. Und die Frage, ob es irgendeine Verbindung zwischen der einen und der anderen Übung gibt, kann den Prozess noch viel bewusster machen.

Es ist wichtig anzumerken, dass nicht alle TrainerInnen gerne bei einem Workshop mit jungen Leuten arbeiten. Für einige Personen kann überschäumende Energie eine Ablenkung sein. Sich auch bei Chaos (in manchmal großem Ausmaß) wohl zu fühlen, ist eine Grundvoraussetzung für Personen, die sich freiwillig als TrainerInnen für Jugendworkshops melden. Ebenso sollte die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und dies nicht über Macht zu tun, vorhanden sein.

TrainerInnen fühlen sich eventuell eingeschüchtert, wenn sie in einem Workshop auch mit Gleichaltrigen arbeiten müssen. Dies bezieht sich sowohl auf SchülerInnen als auch auf Angestellte, wobei die Angestellten Lehrer, Aufseher, Büroangestellte oder BeraterInnen sein können. Wenn in der Einführung klargestellt wird, dass die TrainerInnen nicht als LehrerInnen gekommen sind, alle gleichberechtigt sind und jeder da ist, um zusammen zu lernen, kann dies helfen das Gefühl der Einschüchterung zu verringern.

Sollten sich ein oder mehr Lehrer als TeilnehmerInnen für einen PAG Workshop angemeldet haben, so ist es günstig, wenn der oder die TeamleiterIn privat mit ihnen spricht und sie bittet den „Lehrerhut“ zu Hause zu lassen und den Workshop als Teilnehmer zu genießen.

Stell dir die Ameise vor! Erwinnere dich, „Man tut was man kann“. Triff dich mit anderen TrainerInnen, um deine Sorgen, Tipps und Erfolge mit ihnen zu teilen oder um neue Übungen auszuprobieren. Zusammenkünfte zur Unterstützung jeden Monat oder alle zwei Monate können für längerfristige Projekte eine große Hilfe sein!

Zuletzt, aber auf keinen Fall unwichtig: Vertraue dem Prozess!

Nützliche Tipps:

- ein Teammitglied sein
 - Unterstütze andere Teammitglieder
 - Zeigt eine geschlossene Einheit mit den anderen TrainerInnen, dabei Individuum
 - „Klinik“ zwischen den Einheiten
 - Behalte die Zeit im Auge
 - Sei bereit Feedback zu geben und zu empfangen

- beim Leiten einer Übung
 - Melde dich nur freiwillig für Übungen, bei denen du dich wohl fühlst
 - Sei vorbereitet
 - Übe was du sagen willst
 - Achte auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen
 - Überlass den TeilnehmerInnen den Hauptteil der „Redezeit“
 - Stell lieber Fragen als Vorträge zu halten
 - Respektiere die Meinung Anderer
 - Vergiss nicht zu fragen: „Möchte das Team noch etwas hinzufügen?“
 - Tu was du sagst

HINWEISE FÜR „TEAMLEITERINNEN“

Die Rolle des „Teamleiters“ beinhaltet die üblichen Aufgaben, aber wichtiger ist die Einstellung. Es sind nicht so sehr die ausgefeilten Techniken, die wichtig sind, sondern der Glaube an das Gute in jedem Menschen und der Drang dieses Gutsein sichtbar zu machen. Der Geist ist bedeutender als die Techniken. Gleichzeitig ist es wichtig, nicht als ‚abgehobener Gutmensch‘ aufzutreten und damit in große Distanz zum Lebensalltag der Jugendlichen zu treten. Zumindest auf eine Mischung innerhalb des Teams sollte die Teamleitung achten.

Es gibt viele Aufgaben bei der Durchführung eines Workshops zu erledigen. Das ist so schön an einem Team. Man kann sich diese Aufgaben teilen. Sind mehrere TrainerInnen erfahren genug, können wie üblich die Aufgaben der Teamleitung aufgeteilt werden. Dies kann die Verantwortung einer jeden Person verringern. Wahrscheinlich wäre es klug, vor der Entscheidung einen Jugendworkshop zu organisieren, zusammen mit mindestens zwei erfahrenen TrainerInnen die Organisation zu planen. Nachdem dies gesagt ist, werden die folgenden Vorschläge, aus Gründen der Einfachheit, an den „Teamleiter“ gerichtet.

Zu den grundsätzlichen Aufgaben eines Teamleiters gehören die Folgenden:

Vor dem Workshop:

1. Das Team zusammenstellen
2. Vorbesprechungen und Überlegungen zu Umfang und Struktur des Projektes und Kurses mit z.B. Schulleitung
3. Den Termin und den Ort des Workshops ausmachen; Bekannt geben des Workshops; eine Liste der TeilnehmerInnen erstellen, oder wenn der Workshop in einer Schule oder einem Jugendtreff stattfinden soll, mit der Schule oder dem Treffverantwortlichen diese Dinge abklären.
4. Organisieren von Mahlzeiten und Snacks. Manchmal sorgt der Träger für diese Dinge, es ist aber wichtig den Zeitplan derselben zu kennen.
5. Solltest du dich für eine kurze Orientierung der TeilnehmerInnen vor dem Workshop entscheiden, müssen Ort und Zeit dafür organisiert werden .
6. Das Festlegen von Ort und Zeit für die Vorbesprechung des Teams; die Teammitglieder davon in Kenntnis setzen; das eigentliche Treffen leiten. (s. vorgeschlagene Programme – Teamvorbesprechung/Kursplanung der ersten Einheit, Seite C-7, - dies beinhaltet Aufgaben, die andere tun können z.B. Aufstellen der ersten Tagesordnung, Überwachen des Zeitplans)
7. Vorbereiten einer vorläufigen Tagesordnung und bereithalten von Kopien derselben und von Handmaterial zur Nutzung während der Teamauswahl und im Workshop (s. weitere Vorschläge unten)
8. Zusammenstellen von Material für den Workshop. (s. Workshopkoffer am Ende dieses Kapitels) Der Träger stellt vielleicht einige Dinge zur Verfügung, z.B. Marker, Zeitungspapier, Tafeln u.a.

Während des Workshops:

1. Früher kommen, besonders am ersten Tag, um Stühle, Poster, Tafeln, Material aufzubauen; kontrolliere auch die Räumlichkeiten am Ende eines jeden Tages.
2. Mit den Teammitgliedern während des Workshops sprechen, um sicherzustellen, dass jeder vorbereitet ist und mit den Übungen, die er/sie durchführen, keine Probleme hat. Manchmal haben TrainerInnen neue Ideen. Einige davon passen nicht, andere können großartig sein!

3. Deine TeamkollegInnen ermutigen, halte eine „Klinik“ ab, wenn du Nervosität o.ä. spürst.
4. Dich mit dem Team innerhalb des Workshops treffen für Feedback und weitere Planungen (s. Vorschläge zum Geben und Erhalten von Feedback)
5. Mit den TeilnehmerInnen sprechen, um zu erfahren, wie sie ihre Namen auf den Teilnahmebescheinigungen haben möchten und diese Teilnahmebescheinigungen ausstellen und unterschreiben.
6. Eine Feedback-Zeit für die TrainerInnen am Ende des Workshops abhalten und eine kurze Runde der Berichterstattung mit dem gesamten TrainerInnenteam um hervorzuheben:
 - a. Was haben wir gut gemacht.
 - b. Was wir eventuell nächstes Mal ändern sollten.
 - c. Bestätigung von allen TrainerInnen

Zudem sollten bei Schulkursen die LehrerInnen zwischenzeitlich in Planungen, Entscheidungen und die Wahrnehmung des Gruppenprozesses eingebunden werden.

Nach dem Workshop:

Schreiben des Workshopberichtes, wenn es für die lokale Gruppe notwendig ist, sowie Auswertung/Weitere Vortsetzung durch z.B. Lehrkräfte/Übertragung in den Unterricht, oder z.B. Abrechnung von Fördergeldern etc.

All dies kann er/sie auch delegieren, muss aber sicher sein, dass es läuft.

Weitere Vorschläge:

1. Beim Arbeiten mit jungen und/oder unerfahrenen TrainerInnen, solltest du vielleicht ausführliche Tagesordnungen für jeden Einsatz bereitstellen.
2. Sollte die Planungszeit besonders kurz sein, kannst du für unerfahrene TrainerInnen eine besondere Ringordner anlegen und dort alle Aktivitäten des Workshops in chronologischer Reihenfolge einheften.
3. Wenn du erwarten kannst, dass das Programm, welches du planst, sowohl einen Grundkurs als auch einen Aufbauworkshop beinhalten wird, wirst du im Vorfeld planen wollen, welche L&L du im Grundkurs nutzen willst und welche du für den Aufbauworkshop aufhebst.

Weitere Tipps für „TeamleiterInnen“

Bezogen auf das Team:

- Ermutige die Teammitglieder
- Sorge dafür, dass Co-TrainerInnen Kopien aller Übungen im Programm haben
- Stell sicher, dass sie die Material haben
- Frage ob sie Fragen haben
- Gib konstruktives Feedback
- Teile die Verantwortung
- Benutze die „Klinik“, wenn du denkst ein Teamkollege ist bei etwas unsicher

Bezogen auf den Workshop:

- Plane eine vorläufige Tagesordnung
- Sammle Material (s. Workshopkoffer am Ende dieses Kapitels)
- Setze ein Treffen zur Teamplanung an (s. unverbindliche Tagesordnung für das erste Treffen zur Teamvorbesprechung und Kursplanung)
- Kontrolliere die Vorbereitungen (TeilnehmerInnen, Ort, Zeit, Mahlzeiten, Transport, u.a.)
- Halte den Zeitplan im Auge

- Nutze „Runden“ um die losen Enden aus vorangegangenen Einheiten aufzunehmen und zu verknüpfen.
- Unterstütze das positive Verhalten, das du von den TeilnehmerInnen willst. Beifall an der richtigen Stelle kann eine kraftvolle Bestätigung sein.
- Achte immer darauf, dass es nicht zu einem ‚Erfüllen der Kursplanung‘ kommt, sondern wirklich im Prozess gearbeitet wird.
- Hab ein paar Übungen als „Füller“ in petto, für den Fall, dass noch Zeit übrig ist.

TEAMVORBESPRECHUNG/KURSPLANUNG FÜR DIE ERSTE EINHEIT

Runde: (Wähle eine aus)

- Etwas, das gerade jetzt in meinem Leben passiert und meine Leistung im Workshop beeinflussen könnte.
- Worauf ich mich bei diesem Workshop mit dieser Gruppe freue.
- Meine Stärken/Schwächen als TrainerIn.

Absprache: Können wir dem Folgenden alle zustimmen? Treffen wir abweichende Vereinbarungen?

1. Zeit/Teilnahme: Ist Zeit ein Problem für einen von uns? Wann werden wir planen? Werden wir alle an allen Treffen teilnehmen und für die Planung zur Verfügung stehen? Wenn die Abwesenheit von einem von uns unvermeidbar ist, sind die Restlichen von uns damit einverstanden?
2. Entscheidungen treffen: Werden wir alle Entscheidungen im Konsens treffen können? Wenn kein Konsens möglich ist, hat der/die TeamleiterIn dann die Zustimmung des Teams für das Team entscheiden zu können? (Merke: Einige Programme haben sich für eine Teamstruktur ohne TeamleiterIn entschieden.)
3. Teilnahme: Es ist hilfreich, wenn wir alle anderen Teammitglieder davon in Kenntnis setzen, welche Übungen wir gerne durchführen und bei welchen wir es vorziehen würden nicht anzuleiten. Und wo wir uns ausprobieren möchten.
4. Unterstützung: Sind wir uns einig, dass Meinungsverschiedenheiten im Team nicht in Anwesenheit von Teilnehmern angesprochen werden?
5. Verpflichtung: Sind wir einverstanden, beim Leiten einer Übung nicht vom Plan des Teams abzuweichen, ohne vorher eine „Klinik“ zur Konsensentscheidung einberufen zu haben- oder was machen wir alternativ dazu?
6. Zusätze: Stört es uns, wenn jemand etwas zur Präsentation eines anderen hinzufügt? Sollen wir uns dran erinnern, „Möchte jemand von den anderen TrainerInnen noch etwas ergänzen?“ zu fragen?
7. Notfälle: Wenn es eine Krise gibt, z.B. ein/e TeilnehmerIn wird extrem emotional oder ein Streit bricht aus, wird dann eine erfahrene Person freiwillig mit dem oder der TeilnehmerIn eine Weile hinausgehen oder jemanden zur Unterstützung herbeirufen?
8. Feedback: Sind wir alle bereit Feedback zu geben und anzunehmen, auch Vorschläge für Änderungen?
9. Herausforderung: Gibt es etwas, womit wir uns selbst bei diesem Workshop herausfordern und wozu wir besonders gerne Feedback erhalten wollen?

Logistik:

- a) Wer sitzt wann wo?
- b) Wie werden wir den Übergang von einer Aktivität zur anderen gestalten?
- c) Was werden wir tun, wenn ein anderer „dran“ ist?
- d) Wer wird auf die Zeit achten?
- e) Welche Signale werden wir benutzen, z.B. auf die Uhr zeigen, um auf die Zeit aufmerksam zu machen?, „Klinik“, u.a.
- f) Wie können wir Routinearbeiten verteilen, z.B. Programme schreiben?

Einheiten:

- a) Überprüfe die vom Teamleiter vorgeschlagene Tagesordnung oder nutze unverbindliche Tagesordnungen. Wie ist es sinnvoll? Passend?
- b) Wer wird was tun?
- c) Wie gehen wir mit Änderungen im Ablauf, neue Ideen usw. um?

Abschluss:

Jeder sagt, was ihm oder ihr besonders an jedem anderen Teammitglied bei diesem Planungstreffen gefallen hat oder am Team als Ganzes und wo es noch Entwicklungsideen gibt.

VORSCHLÄGE ZUM GEBEN UND ERHALTEN VON FEEDBACK UNTER TEAMMITGLIEDERN

Am Ende einer jeden Einheit, oder mindestens am Ende des Tages wechselt euch im „Popcornstil“ ab:

1. Lass jede Person darüber reflektieren, wie sie denkt folgende Dinge getan zu haben:
 - a) ihre Übungen angeleitet
 - b) andere unterstützt
 - c) kreativ gewesen ist

2. Lass die anderen Feedback für jede Person geben
 - a) mit dem Positiven anfangen, dann
 - b) jede Idee, die sie für eine Veränderung haben, anbieten

Beim Geben von Feedback ist es wichtig:

1. deine Reaktion zu beschreiben
2. genau zu sein
3. über ein Verhalten zu sprechen, das die Person ändern kann, z.B. lieber sitzen als stehen beim Vorstellen einer Übung.

Beim Erhalten von Feedback bedenke:

1. Nimm die Anregungen an und lasse sie wirken- und entscheide selber, womit Du etwas anfangen kannst. Argumentiere nicht dagegen.

Am Ende des Workshops beginne mit der Teamauswertung des Workshops mit Blick auf folgende Fragen als Möglichkeit, den Teammitgliedern Zeit sich auszutauschen und „abzuladen“ zu geben:

1. Was habe ich in diesem Workshop getan, worauf ich besonders stolz bin?
2. Gib den Teammitgliedern Bestätigung. Was haben meine Teammitglieder getan, das HEIß – PRICKELND - KREATIV war?
3. Welche konstruktive Hilfestellung kann ich den Teammitgliedern in Bezug auf ihre Arbeit während des Workshops anbieten?
4. Bei welchen Problemen brauche ich Bestätigung von meinem Team?
5. Wie habe ich mich selbst als PAG TrainerIn in diesem Workshop wachsen sehen?

Workshopkoffer

Bälle	TicTacs
Bilder für Bilder-Teilen	Tücher, um die Augen zu verbinden
Bilder für Wahrnehmungen	verschieden farbige Punkte
Kreppband	VK Blätter
Eddings	VK Kärtchen
Filzstifte	Win/Win Szenarien
Flipchartpapier o. ä.	Zeitungspapier (40 Blätter)
Garnrolle	Zeitungspapier für Froschteich
Gefühlskarten	
Gefühlsteller	Vorbereitete Poster
Geteilte Quadrate	(Beispiele)
Kärtchen	
Mandala	Goldene Regeln
PAG Flyer	
PAG Handbücher	Ich-Botschaften Formel
Papier für Bestätigungsposter	
Rassel	Rot-Gelb-Grün
Schmierpapier	
Stifte	Win/Win
Stoppuhr	
Teilnahmebescheinigungen	Merkblatt für Geteilte Quadrate

EINFÜHRUNG IN WORKSHOP-PROGRAMME

Die hier aufgeführten Vorschläge für Programme sind schon erfolgreich in früheren Jugendworkshops eingesetzt worden. Natürlich wird eine Änderung gemacht, wenn sich im Laufe des Workshops Dinge ergeben, die ein Abweichen von den vorgeschlagenen Programmen notwendig werden lassen. Flexibilität ist eine Voraussetzung bei Workshops mit Jugendlichen, genau wie bei allen anderen PAG Workshops- hier sogar erheblich schneller.

Diese Programmvorschlage geben eine grundsätzliche Vorstellung davon, welche Übungen durchgeführt werden könnten. Sie geben auch eine ungefähre Vorstellung davon, in welcher Reihenfolge diese Übungen genutzt werden können. In Schulen kann das Arbeiten mit einem unverbindlichen Programm sehr hilfreich sein.

Es hat sich auch als hilfreich erwiesen, eine Einheit pro Seite aufzuschreiben, wenn die Planungszeit sehr eingeschränkt ist. Das lässt Platz, um die Themen der Einheit zu notieren und die zu erwartende Dauer der verschiedenen Aktivitäten. Es gibt auch Raum, um eventuelle Änderungen in den Programmen aufzuschreiben oder Notizen zu machen.

Einige „Füller“ in petto zu haben ist hilfreich. Manchmal dauert eine Übung, für die man 30 Minuten geplant hat, nur 10 Minuten. –z.B. weil eine Auswertung nicht passt oder läuft. Vorausschauendes Planen ist immer hilfreich wenn sich Abweichungen ergeben können. In „Programmvorschlag für Jugendgrundkurse – C“ könnte z.B. die Übung "Tipps zum Zuhören und Brainstorming" als „Füller“ angesehen werden. Sie bietet Aktivität, kann aber, wenn die Zeit nicht reicht, abgekürzt werden. "Spiegeln"/Reflektiertes Zuhören kann auch für sich selbst stehen. Das gleiche gilt für "Wer besitzt die Macht?" und "Eiscreme". Wenn die Zeit knapp wird, können eine oder beide gekürzt werden. Je mehr Erfahrung die TrainerInnen mitbringen, desto leichter kann genaue Planung durch Improvisation abgelöst werden.

Einige Übungen, die das gleiche Thema behandeln, gibt es in zwei oder mehr Varianten, z.B. "Eine Wahl treffen I" und "Eine Wahl treffen II". Unterschiedliche TrainerInnen haben unterschiedliche Stile, also triff eine Entscheidung! Dasselbe gilt für "Wahrnehmungen" I, II, III und IV.

Manchmal sollte eine Übung einer anderen folgen. "Zielstellung Teil I" sollte von "Zielstellung Teil II" gefolgt werden. Manchmal wird das Teilen einer Übung als "Option" in den Bemerkungen vorgeschlagen (s. "Was mich auf die Palme bringt" und "Dinge, die ich immer wieder höre oder gehört habe").

Verschiedene "Optionen" werden in anderen Bemerkungen vorgeschlagen. Zum Beispiel gibt "Brainstorm zu „Was ist Gewalt" (mit Optionen) drei Möglichkeiten.

Manchmal werden bestimmte Übungen gewählt, weil einige TeilnehmerInnen bereits mit PAG Kontakt hatten, bevor sie an einen Grundkurs teilnahmen. Im Walton Schulsystem sind die Schüler, zum Beispiel, als 10 -, 11- und 12 - Jahrig an Miniprogrammen beteiligt. Der Programmvorschlag für Jugendgrundkurse – A wurde erdacht, um auf diese frühere Erfahrungen aufzubauen.

Es mag ungewöhnlich erscheinen, alle sechs Einheiten für einen Aufbauworkshop unverbindlich geplant zu haben. Häufig sind die Ziele von jungen Leuten eher allgemein. "Zielstellung" Teil I und II berücksichtigen das. Sollte sich ein gewichtiges Schwerpunktthema ergeben, werden Änderungen vorgenommen.

Viele andere Übungen sind für einen Aufbauworkshop mit Jugendlichen nützlich, z.B. "Abhängigkeit", "Eine Wahl treffen für Fortgeschrittene", "Märchentheater", "Fishbowl", "Ich will, ich will" und "Etikettieren".

Alle folgenden Programme sind unverbindlich und beruhen auf Erfahrungen von AVP in Amerika. Such und wähle aus, entwickle deine eigenen Favoriten, und sende gerne einen Kursablauf Deines/Eures Kurses anschließend an unsere PAG-Zentrale!.

Programmvorschlag für Jugendgrundkurse -A

Einheit 1 (8.30 – 11.15 Uhr)

Begrüßung, Teamvorstellung und Programmübersicht
 Einführung:
 • Wesen/Verfahren
 • 3 PAG Gesten
 • Hausordnung
 • vorgeschlagene Grundregeln / Vereinbarungen I
 Eigenschaftsnamenspiel und 2 weitere Gesten („Vergessen-Zeichen“ und „Daumen hoch“)
 Zwei Stühle
 Wahrnehmungen der Leute I
 L&L: Ethnischer Essenwagen/
 Turnschuhmarken (ABA Gemüseauflauf)
 Pause
 Brainstorm zu Gewalt (mit 3 Optionen)
 Eine Wahl treffen I
 Konzentrische Kreise
 Auswertung

Einheit 2 (12.00 – 14.30 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Mein positives Lieblingswort ist ...
 Hören zum Nachdenken (Brainstorming einbeziehen)
 Geschichten mitteilen
 Runde: Gerade jetzt fühle ich mich ...
 L&L: Elefant und Palme
 Pause
 Kreative Konstruktion
 Auswertung

Einheit 3 (8.30 – 11.15 Uhr)

Programmübersicht (und vielleicht ‚Was machst du da?‘)
 Runde: Meine Vorstellung eines guten Freundes ist ...
 Wer hat die Macht?
 Eiscreme
 Eine Menge Punkte
 L&L: Ballmuster (ABA Ballwurf)
 Pause
 Geteilte Quadrate
 Verändernde Kraft Combo
 Tic Tac Herausforderung
 Auswertung

Einheit 4 (12.00 – 14.30 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Etwas, das die meisten Menschen nicht von mir wissen, ist ...
 Gefühls-Gesichter, Kategorien und Schichten
 Gefühlsstuhl
 L&L: ‚Auf frischer Tat ertappt‘ oder ‚Wer ist der Anführer?‘
 Pause
 Win/Win - Prozess (Verfahren zum beiderseitigen Gewinn)
 Territorium
 Auswertung

Einheit 5 (8.30 – 11.15 Uhr)

Programmübersicht
 Runde:
 Rollenspiele – Einführung und Brainstorm
 Rollenspiele – Vorbereitung
 Rollenspiel 1 (s. Rsp. – Vorbemerkungen, Rsp.- Durchführung und Berichterstattung)
 L&L: Froschteich
 Pause
 Rollenspiel 2
 Rollenspiel 3
 Einladung zur Regenbogenmahlzeit

Einheit 6 (12.00 – 14.30 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Diskussion zur Regenbogenmahlzeit
 PAG Poster
 Vertrauensgang oder eine andere Vertrauensübung
 Schweigender Brainstorm: Was ist Gewaltlosigkeit? (s. Brainstorm zu Gewalt, Option 3)
 Schriftliche Auswertung
 Pause
 Wie geht's weiter?
 TN- Bestätigungen
 Abschluss: Spinnennetz

Programmvorschlag für Jugendgrundkurs – B

Einheit 1 (Fr 19.00 – 22.00 Uhr)

Begrüßung, Teamvorstellung
 Programmübersicht
 Einführung
 Adjektivnamenspiel
 L&L: Wilder Wind
 Pause
 Runde: Etwas, das ich schon immer tun wollte.
 Gewalt (Brainstorm / Diskussion)
 L&L: Hallo, hallo
 Konzentrische Kreise (schnelles Entlocken, Zuhörverhalten zuerst)
 Auswertung
 Abschluss: Texasumarmung

Einheit 2 (Sa 8.00 – 10.00 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Mein Lieblingsversteck
 Gewaltlosigkeit (Brainstorm/Diskussion)
 L&L: Ein was? (2 Leiter)
 Geheimer Punkt
 Wer hat die Macht?
 Abschluss: Platzregen

Einheit 3 (Sa 10.30 – 12.30 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Das beste Geschenk, das ich je bekommen habe (es muss nicht gegenständlich sein)
 L&L: John Browns Baby
 Verändernde Kraft (Einführung/Leitlinien)
 Schnelle Entscheidungen
 L&L: You
 Auswertung II/III
 Abschluss: Maschine (im Übungskapitel)

Einheit 4 (Sa 14.30 – 17.30 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Eine Beziehung in meinem Leben, die ich verändern möchte
 L&L: Rate diese Melodie
 Geteilte Quadrate
 Rückkehr zu Gewalt/Gewaltlosigkeit (Mini/Teamgespräch/Diskussion)
 L&L: Froschteich
 Pause
 L&L: Rollenspiel
 Auswertung
 Abschlusspyramide

Einheit 5 (Sa 19.00 – 22.00 Uhr)

Programmübersicht
 Runde: Mein Lieblingstier und warum?
 L&L: Monster und Troll
 2 oder 3-Fragen Interviews (3x in Paaren, je 10 Min.)
 L&L: Gemüseauflauf
 Einführung der Bestätigungsposter
 Auswertung
 Abschluss: Lagerfeuer

Einheit 6 (So 8.00 – 11.00 Uhr)

Fertigstellung der Bestätigungsposter
 Programmübersicht
 Runde: Was ich meiner Familie über diesen Workshop sagen will
 Wer werde ich einmal?
 L&L: Ms Mumbly
 Offene Fragen
 Wie geht's weiter?
 Schriftliche Auswertung
 Abschluss: Spinnennetz

Programmorschlag für Jugendgrundkurse – C

Einheit 1 (8.30 – 11.45 Uhr)

Begrüßung, Teamvorstellung und

Programmübersicht

Einführung:

- Wesen / Verfahren
- 3 PAG „Gesten“
- Hausordnung
- Vorgeschlagene Grundregeln /
Vereinbarungen II

Eigenschaftsnamenspiel, 2 weitere
„Gesten“ (Vergessen-Zeichen und Daumen
hoch)

Zwei Stühle (freiwillig melden und das
Recht, auszusetzen)

L&L: Gemüseauflauf

Pause

Wahrnehmungen II oder IV

Brainstorm zu Gewalt (mit Option 1)

Konzentrische Kreise (Vertraulichkeit)

Eine Wahl treffen II (wenn Zeit ist)

Auswertung

Einheit 2 (12.15 – 14.45 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Ein Ort, den ich wirklich mag ist...,
weil..

Eine Wahl treffen II (wenn noch nicht
getan)

Geschichten mitteilen

Rundgang: Gerade jetzt fühle ich mich...

L&L: Elefant und Palme oder ?

Pause

Geteilte Quadrate

Tipps zum Zuhören und und/oder

Reflektiertes Hören

Auswertung

Abschluss: Partnervorstellungen oder

Abschlusspyramide

Einheit 3 (8.30 – 11.45 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Ich fühle mich gut, wenn...

Wer hat die Macht?

Verändernde Kraft

L&L: Rücken an Rücken (Verändert)

Pause

Eine Menge Punkte

Gefühlsgesichter, Kategorien, Schichten

Gefühls-Karten mit Aussagen

Rollenspiele – Einführung und Brainstorm
(und Wahl)

Auswertung

Einheit 4 (12.15 – 14.45 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Beutel mit Ansichten

Rot, Gelb, Grün

Fühlen Situationen für Anfänger

L&L: You

Pause

Rollenspiele Einführung u. Brainstorm
(wenn noch nicht getan)

Territorium (wenn die Zeit es erlaubt)

Win/Win Prozess (wenn Zeit ist)

Kreative Konstruktion

Auswertung

Abschluss: Texasumarmung

Einheit 5 (8.30 – 11.45 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Was machst du da?

Territorium (wenn noch nicht getan)

Win/Win Prozess (wenn noch nicht getan)

L&L: Froschteich

Pause

Werkzeugkiste (ABA Co-op Poster)

Rollenspiele – Vorbereitungen

Rollenspiele 1 (Vorbemerkungen,

Durchführung und Herausführen

Vertrauensspaziergang

Auswertung

Regenbogenmahlzeit (wahlweise)

Einheit 6 (12.15 – 14.45 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Etwas, dass ich an dieser Gruppe
mag ist...

Rollenspiele 2

L&L: Brezel

Pause

Offene Fragen? (Fishbowl modifiziert)

Wer werde ich einmal? Verändert

Wie geht's weiter?

Schriftliche Auswertung

TN- Bestätigungen

Abschluss: Spinnennetz

Programmvorschlagn für Jugendaufbauworkshops – A

Einheit 1 (8.15 – 11.45 Uhr)

Begrüßung, Teamvorstellung und Programmübersicht

Einführung:

- Prozess: allgemeines Wesen
- Hausordnung: irgend etwas besonderes?
- Grundregeln: generell
- PAG „Gesten“ Wiederholung

Was ist in einem Namen?

(Eigenschaftsnamenspiel modifiziert)

Gemeinsamkeiten

Meinung

L&L: Wilder Wind oder wer sind deine

Nachbarn?

PAUSE

Biographien

Blickpunkt Gewalt / Gewaltlosigkeit

L&L: Aufstellung 1

Zielstellung Teil 1

Auswertung

Einheit 2 (12.15 – 14.40 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Bilder austauschen

Fakten und Gefühle

Dreiecke für Fortgeschrittene

L&L: Berühre Blau

PAUSE

Zielstellung Teil 2

L&L: Aufstellung 2

Rollenspiele – Einführung und Brainstorm

Dinge, die ich immer wieder höre oder

gehört habe Teil 1

Auswertung

Abschluss: Erdball

Einheit 3 (8.15 – 11.45 Uhr)

Programmübersicht und

Bestätigungsposter

Runde: Etwas, das Leute nicht über mich wissen ist...

Grenzüberschreitung

Lass uns schwimmen gehen

L&L: Feuer in den Bergen

PAUSE

Dinge, die ich immer wieder höre oder

gehört habe Teil 2

Was mich auf die Palme bringt Teil 1

L&L: Rücken an Rücken; Hand aufs Knie

Was mich auf die Palme bringt Teil 2
Auswertung

Einheit 4 (12.15 – 14.40 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Spiegelkreis: Ich möchte mich selbst als ... sehen

Verändernde Kraft (Mandala oder Anfragen)

Gefühls-Kreise

L&L: You (mit Herausforderungen)

PAUSE

Meinungen

Streitlinien

Auswertung

Abschlusskreis: Ein Was? Händeschütteln/

Fünf hoch

Einheit 5 (8.15 – 11.45 Uhr)

Programmübersicht

Persönlicher Raum und Runde: Mein Raum ist wichtig, weil..

Rollenspiele – Vorbereitung

Rollenspiele I (Vorbemerkungen, Durchführung u. Herausführen)

L&L: Nebel, Nebel, Licht

PAUSE

Rollenspiele II

Vertrauensübung: Fallen zu zweit, dritt, im Kreis

Geführtes Nachdenken

L&L: Noahs Arche I

Auswertung

Einheit 6 (12.15 – 14.40 Uhr)

Programmübersicht

Runde: Ich denke meine Ziele.....

Veränderung riskieren

Offene Fragen (Fischglas modif.)

L&L: Gefängnisausbruch

PAUSE

Wer, ich ?

L&L: Erdbeben

Gespräch im Dunkeln

Wie geht's weiter?

Schriftliche Auswertung

Zertifikate und Bestätigungsposter

Abschlusskreis: Platzregen

Programmvorschl ag für Jugendaufbauworkshops – B

Einheit 1 (Fr 19.00- 22.00 Uhr)

Begrüßung, Teamvorstellung und Programmübersicht
Einführung und Leitlinien
Eigenschaftsnamen (und warum gewählt)
Runde: ein Wort/Wortgruppe... „Inwiefern bin ich anders als vor dem ersten PAG-Kurs
L&L: Bonnie
Verändernde Kraft: Mandala
Fragen zum Nachdenken
„Welche Fragen/Sorgen habe ich bezüglich Alternativen zur Gewalt?“ Diskutiere in kleinen Gruppen, jeder einzelne schreibt eine Frage auf einen Streifen Zeitungspapier (12,5 x 60 cm) und kehrt zur Gruppe zurück, (keine Berichterstattung an diesem Punkt)

PAUSE

Angleichung (ABA Konsens zum Thema)
Lass Freiwillige die Fragen aufhängen. Sortiere und gruppier gleiche Fragen. Gemeinsamer roter Faden? Themen für das Wochenende?

L&L: Ein Was? (5 hoch und Umarmung)
Abschluss: Lagerfeuer

Einheit 2 (Sa 8.15 – 14.30 Uhr)

Programmübersicht
Runde: „Ein Zeitpunkt, an dem ich meinen Glauben an mich als gewaltlose Person verlor und wie ich ihn wiedergewonnen habe“.
PAG anwenden („Aufkleber für das Auto“ in Paaren machen)
Konzentrische Kreise:

- Etwas aus dem Workshop, das mich bewegt hat
- Jemand, dem ich gerne geantwortet hätte
- Wem wollte ich am meisten Zuspruch geben und warum
- Was will ich von einer anderen Person, wenn ich ärgerlich bin

PAUSE

Stereotypen (od. eine ähnl. Übung)
L&L: Froschteich

Einheit 3 (Sa 17.00 – 19.45 Uhr)

Auswertung
Abschluss: Große Umarmung (ABA Texasumarmung)
Programmübersicht
Runde:
Das seltsamste Essen, das ich je gegessen habe!
Sich etwas vorstellen (bezogen aufs Thema)
Verrückte Wünsche (ABA Ziele/Wünsche)
L&L: You
Eine weitere Übung bezogen aufs Thema
Auswertung
Abschluss: Umarmungsreihe

Einheit 4 (So 8.15 – 11.15 Uhr)

Programmübersicht/ inspirierendes Lesen
Runde: Was bringt mir Frieden?
1. Was hast du zu bieten?
2. Was haben andere gesagt, das sie an dir sch tzen? (Egal, ob du es glaubst oder nicht)
3. Was nimmst du aus deinem Unterricht in der Schule mit?
4. Was hinterlässt du denen, die dir an deiner Schule folgen?

L&L:

Wie geht's weiter?
Schriftliche Auswertung
Abschluss

Bemerkung: Dieses Programm wurde bei Schülern, die kurz vor dem Abschluss standen genutzt. Ihr Thema war Unsicherheit/Veränderung, besonders wie man den Glauben an sich und PAG erhalten kann.

PROGRAMMBEISPIELE AUS DEUTSCHLAND

Für Konfirmanden

Für Jugendgruppenleiter

Programm aus der Schule

Integrierte Gesamtschule, Klasse 5, 28 SchülerInnen, TrainerInnen Tammo und Monika

1. Tag, Vorbereitung mit Lehrerinnen 8:00-8:45; SchülerInnen 8:50-14:20

- Begrüßung, Vorstellung des Trainerteams
- Was machen wir?
- Erwartungen an den Kurs
- Namen mit Adjektiven, auch auf Zeit
- Änderungen an Personen und Umgebung raten
- Pause 20 Min
- Gefühle pantomimisch darstellen und raten lassen
- Ab durch die Mitte für alle, die...
- Ein Ort, an dem ich mich wohl fühle – malen und vorstellen, was macht diesen Ort aus?
- Leicht und Locker: Draußen Oma Jäger Wolf und Versteckte Maus
- Mittagessen 12:40 -
- Der Wolf, der in Verruf gerät- ein bekanntes Märchen einmal aus einer anderen Perspektive vorgelesen, Unterschiede zur bekannten Sicht. Anschließend suchen sich die Kinder eigene Geschichten, in denen Missverständnisse durch unterschiedliche Wahrnehmung entstanden sind; in Kleingruppen suchen und anschl kurz als Rollenspiel spielen
- Brainstorm: was hat das, was wir heute gemacht haben, mit Konflikten zu tun?
- Runde: Ein Wunsch für morgen

2. Tag, Donnerstag, 8:00-14:20

- Übersicht
- Ähhm- Namens- und Reaktionsspiel
- Regeln erarbeiten / unsere Helfer bei der Arbeit
- Pantomime: Etwas, was ich gerne mache...
- Mein letzter Kinofilm – Übung zum Erleben der Auswirkung von Kommunikationsstörern und dem Erarbeiten von Elementen des guten Zuhörens
- Pause 30 Min
- Leicht und Locker: Stinktief und Elefant
- Konzentrische Kreise -in wechselnden Konstellationen Fragen beantworten und Gehörtes Zusammenfassen.
- Eine Sportart, die ich toll finde, ist... weil....
- Jemand mit dem ich gerne spiele und warum
- Warum... mein Lieblingsfach ist...
- Mein schönstes Geschenk
- Pause 10 min
- Konflikttiere(Schlange, Schnecke, Igel, Löwe) : Geschichte erzählen, sie suchen sich ihr Tier aus und malen es. Dann stellen sie ihr Bild vor. Welche Vorteile hat ihr Tier? pro Tier alle Vor- und Nachteile sammeln ; Welche Tiere können bei Streit gut miteinander umgehen, welche schlechter? Übertragung auf menschliches Verhalten. Was ist in solchen Momenten hilfreich?
- Mittag 12:40- 13:20
- Kooperationsspiel: Tiere auf mindestens drei Beinen aus Zeitungspapier und Kreppband in 5 Kleingruppen erbauen
- Schlussrunde: etwas, dass mir besonders gefallen hat....

3. Tag, Freitag 8:00-13:30

- Begrüßung und Übersicht
- Platzregen
- Streit 1 :
 1. Runde Papier ziehen, beide wollen es haben, wir ziehen bis das Papier zerreißt. Trauer...
 2. Runde mit Fragen nach Interessen und konstruktivem Ausgang

- was war unterschiedlich?
- Der Konflikt der Esel- mit Seil, Frage Was können wir jetzt tun? vormachen
- (auch: wenn einer verliert, stichelt der den anderen, sodass der Gewinner auch nicht zum Essen kommt)
- Berühre blau mit Kleidung der TN, später auch Gegenstände
- Laura und Marco: Die Geschichte mit der Schuld. Geschichte erzählen. In KG Reihenfolgen der Schuld festlegen lassen
- Daran Eisbergmodell darstellen. Anschliessend die Frage: was könnte einer der beiden tun, um den Konflikt besser zu lösen? Original und Veränderung als kurze Szene spielen lassen.
- Pause 30 Minuten
- Konstruktive Lösung vorspielen lassen Anschliessend Rollenspiele, in 3 Gruppen vorbereiten : Konflikte aus ihrem Alltag, bisheriger Ablauf und verbesserte Lösung spielen.
- Dieser Block ist stark Verhaltensorientiert, da die Kinder auf dieser Ebene am besten zu erreichen waren.
- Pause mit Nachbesprechung 30 Minuten
- Comic schreiben: eine Situation, von der ich dachte: gleich gibt es Ärger- und dann habe ich oder jemand anderes etwas gemacht, dass es doch gut ausging
- Ausfüllen der TN- Listen durch die SchülerInnen
- Auswertung bis 13:30

VERÄNDERNDE KRAFT

Einführung

Eins sollte man sich bei der Einführung dieses Konzeptes immer bewusst machen: SchülerInnen neigen dazu Vorträge abzulehnen. Lebhaftige und farbenfrohe Präsentationen sowie direkt sich an ihren Erlebnissen orientierende Einführungen werden besser angenommen. Das Einbeziehen der SchülerInnen in die Diskussionen oder nach einem „Standpunkt“ zu fragen sind besonders effektiv.

Einige Programme für Jugendliche, die PAG sehr ähnlich sind, benutzen die Bezeichnung Verändernde Kraft überhaupt nicht. HIP (Help Increase the Peace - Hilf den Frieden zu stärken) zum Beispiel benutzt dasselbe Konzept, nennt es aber „Denk HIP“. (HIP ist eine Anspielung auf das englische Wort "hip", das früher so viel wie "cool" heute bedeutete.)

TrainerInnen, die mit Jugendlichen arbeiten, haben verschiedene Ansichten zu den wichtigen Punkten, die sie beim Präsentieren des Konzeptes Verändernde Kraft ansprechen möchten. Es folgt eine Auswahl von Meinungen.

Kommentare zur Einführung der VE

Larry Apsey

einer der Gründer von PAG, sprach von der Tatsache, dass wir durch die Erneuerung unseres Geistes verändert werden können. Also sprach er von einer „Verändernden Kraft für Frieden“.

Cynthia MacBain und TrainerInnen von JVA New York (AVP-NY)

Die folgende einfache Erklärung kann auf Rollenpapier geschrieben und aufgehängt werden, um während des Workshops darauf hinweisen zu können.

Zu „verändern“ heißt „den Charakter von etwas zu ändern“

Jeder von uns hat die Kraft, den Charakter einer Situation zu ändern

- in negativer Hinsicht zu einem gewalttätigen Ende
- in positiver Hinsicht zur Lösung des Konfliktes

Bei PAG benutzen wir den Begriff „Verändernde Kraft“ für die Kraft, die wir haben, um den Charakter einer Konfliktsituation in POSITIVER HINSICHT hin zu einer FRIEDLICHEN LÖSUNG des Konfliktes, zu verändern.

Die Leitlinien, die wir zum Entdecken und Nutzen dieser Kraft haben sind

- das Bedürfnis einen Konflikt zu lösen (anstatt wehzutun, zu „gewinnen“ oder es einer anderen Person „heimzuzahlen“)
- die Überzeugung, dass es etwas Wertvolles in uns allen gibt und wir manchmal in uns danach suchen und es herauslassen müssen.

Fenna Mandolang

In den Worten eines Jugendlichen, „Verändernde Kraft“ ist das Gegenteil von der Kraft der Gewalt. Wenn dich jemand verärgert oder gewalttätig gegen Dich ist, ist es leicht, wütend auf ihn/sie zu werden. Das ist die Kraft der Gewalt. Verändernde Kraft ist die Kraft, eine Situation so zu verändern, dass sie kontrollierbar wird, oder vielleicht sogar eine konstruktive Situation entsteht. Es ist die Kraft der Wahrheit, die Kraft der Zuwendung, die Kraft des Respekts. Verändernde Kraft bedeutet, du musst jeder Art von Lösung gegenüber offen sein: Überraschung, Humor, Geduld, Ausdauer oder Ernsthaftigkeit. Die Verändernde Kraft zu nutzen ist schwer, denn es bedeutet, dich nicht von anderen Leute übervorteilen zu lassen. Es

sind Stärke, Mut, Selbstrespekt und der Respekt anderen gegenüber nötig. Es ist nicht sicherer als Gewalt; es beinhaltet Risiken einzugehen. Es ist nur die Wahl zwischen unterschiedlichen Risiken.³

Florence McNeil (AVP, Walton, NY)

Es ist hilfreich zu fragen: „Was bedeutet verändern eigentlich?“, wenn du mit dem Thema beginnst. Das wird die TeilnehmerInnen sofort einbeziehen.

Ein Weg Verändernde Kraft zu erklären, ist es als die ENERGIE zu beschreiben, die wir benötigen, um uns von den Dingen zu entfernen, die wir beim Brainstorm „Gewalt“ sehen.

Gewaltlosigkeit ist kein ängstlicher Lebensstil. Man benötigt eine Menge mehr Mut für eine friedliche Lösung zu arbeiten, als um in einen Kampf zu geraten.

Auch wenn Menschen einen PAG Workshop belegen, bedeutet das nicht, dass sie keine Konflikte mehr in ihrem Leben erleben. Die Richtlinien von Verändernde Kraft können uns aber helfen, verschiedene Antworten zu Konflikten zu bedenken.

Einige dieser Richtlinien sind schwieriger anzuwenden als andere. Menschen mögen bezweifeln, dass einige der Richtlinien überhaupt anwendbar sind, wenigstens für sie selbst. Wenn diese Menschen aber bereit sind, zu versuchen einige der Richtlinien anzuwenden, ist dies ein positiver Schritt.

Einige Menschen erwarten von denen, die an einem PAG Workshop teilgenommen haben, dass sie jetzt alles „richtig“ machen werden. SchülerInnen hören häufig, „du hast doch an PAG teilgenommen und du benimmst dich immer noch SO?“.

PAG liefert keine schnelle Lösung. Es bedeutet eher eine Richtung, in die wir gehen können, wenn wir wollen, als die sofortige Erreichung von Perfektion.

Der Versuch auf PAG Art zu leben, ist der Versuch sich in Richtung einer anderen Art mit dem Leben umzugehen, zu bewegen.

Audrey Mang (AviS, Buffalo, NY):

Wir haben festgestellt, dass die Einführung von Verändernder Kraft mit so wenig Vorlesung wie möglich am besten klappt. Wir nutzen die Übungen zu Verändernder Kraft (folgend) oder präsentieren einfach die Richtlinien von Verändernder Kraft und bitten die TeilnehmerInnen über irgendeine Richtlinie zu sprechen, die sie anspricht. Es ist wichtig dies eher im „Popcornstil“ zu tun, als die Runde entlang, sodass, wenn die gesamte Gruppe die Richtlinien durchdenkt, jeder sprechen kann, wenn ihn etwas bewegt.

Kate Ryan (AVP, Delhi, NY):

Es kann unklug sein die Richtlinie „Erwarte das Beste“ bei der Arbeit mit Jugendlichen zu nutzen. „Sei dem Positiven gegenüber offen“ könnte ein guter Ersatz sein. Das mag übervorsichtig klingen, aber das Wort „erwarte“ bezeichnet für einige wirklich den Glauben daran, das etwas definitiv geschehen wird. Es ist sicherlich wichtig, jede Situation mit der

³ Ein Auszug aus: „Workshops zur Gewaltlosigkeit in die Schulen bringen“ von Fenna Mandolang, eine HIP-Schülertrainerin. Friends Journal, August, 1997.

Mit freundlicher Genehmigung.

Hoffnung auf ein gutes Ende anzugehen und kein Schlechtes zu fürchten, aber etwas zu erwarten, kann dich fürchterlich enttäuscht zurücklassen, wenn das, was du erwartest, nicht eintritt. Solche Enttäuschungen zu vermeiden ist besonders für Jugendliche, die schon viele Enttäuschungen erlebt haben, wichtig. Darüber hinaus werden junge Leute, die schon einer Unmenge von Problemen, wie Armut, Drogen, Kriminalität, Vorurteilen, gegenüberstehen, höchstwahrscheinlich über die Idee „das Beste zu erwarten“ lachen. Aber sie werden die Möglichkeit von „dem Positiven gegenüber offen zu sein“ wenigstens in Betracht ziehen.

ÜBUNGEN VE - Überblick

Auf den nächsten Seiten folgen mehrere Übungen, die Wege vorschlagen, das Konzept von Verändernder Kraft vorzustellen. Sie sind zur Vereinheitlichung wie Übungen aufgebaut. Neue TrainerInnen und TrainerInnen, die nicht so häufig tätig werden, scheinen diese Vereinheitlichung der Präsentation hilfreich zu finden.

Sie sind diesem Kapitel zugeordnet, um einen leichteren Vergleich mit einigen der oben aufgeführten Meinungen zu erlauben. Die Übungen beinhalten:

VERÄNDERNDE KRAFT (S.45) kann in einem Grundkurs genutzt werden, wenn du erwartest, dass viele der TeilnehmerInnen mit einem Aufbaukurs weitermachen werden.

VERÄNDERNDE KRAFT UND DAS SELBST (S.47) – das beinhaltet die bereitgestellten Seiten ‚Du bist wundervoll‘ und ‚Das ideale Selbst schaffen‘.

VERÄNDERNDE KRAFT MANDALA (S.53)– für Aufbaukurse

VERÄNDERNDE KRAFT KOMBO (S.54) – kann in einem Grundkurs genutzt werden, aus dem nur wenige TeilnehmerInnen einen Aufbaukurs besuchen werden.

VERÄNDERNDE KRAFT FRAGEN FÜR AUFBAUKURSTEILNEHMERINNEN(oder vielleicht für die Training für TrainierInnen) (S.55)– dies beinhaltet eine Seite Fragen bezüglich Verändernde Kraft.

Nach den Übungen folgen 4 Seiten zum Verteilen, auf die sich in den Übungen bezogen wird. Das sind:

- Sketch für Verändernde Kraft
- Anweisungen zur Fertigstellen von VK Mandalas
- Richtlinien für Verändernde Kraft
- Visitenkarten mit Richtlinien

VERÄNDERNDE KRAFT mit Sketch und Richtlinien

Ziel

Zur Einführung des Konzeptes Verändernde Kraft, wie es bei PAG verwendet wird.

Zeit

etwa 30 Minuten

Material

Richtlinien für Verändernde Kraft auf Flipchartpapier geschrieben und VK Richtlinienkarten für alle

Ablauf

3. Du könntest damit beginnen, zu sagen, dass Verändernde Kraft eine Bezeichnung ist, die PAG benutzt, um die Energie zu beschreiben, die an der Änderung einer potentiell gewalttätigen Situation in eine gewaltlose Situation beteiligt ist oder beim Übergang vom Brainstorm Gewalt zum Brainstorm Gewaltlosigkeit.
4. Erkläre, dass zwei TrainerInnen einen Sketch vorführen werden, der die Verändernde Kraft lebendig zeigt. (siehe beiliegende Seite 57)
5. Einzelne TrainerInnen möchten vielleicht persönliche Ansichten oder Erlebnisse mit VK äußern.
6. Nach Schritt 2 und/oder 3 verteile die VK Richtlinienkarten. Sage, dass die Richtlinien einer Person helfen können, offen zu sein für die Verändernde Kraft. Fordere die TeilnehmerInnen auf, die Richtlinien und die Hilfe auf dem Weg entweder von den Karten oder vom Poster zu lesen.
7. Frage, ob irgendeine der Richtlinien oder „Hilfen“ im Sketch oder in den Erlebnisberichten wiederzufinden waren. Sie können auch in einigen der Geschichten, die von den TeilnehmerInnen in der Übung ‚Mitteilen‘ erzählt wurden, benutzt worden sein. Der Focus liegt bei der Feststellung, dass wir alle oft schon VK sehen oder nutzen; wichtig ist die Bewusstmachung und Stärkung dessen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Denkst du, dass du irgendeine dieser „Richtlinien“ oder „Hilfen“ in deinem Leben nutzen könntest?
- Könnten einige der „Richtlinien“ oder „Hilfen“ schwierig zu gebrauchen sein?
- Wie reagieren andere, wenn man sich ‚so‘ verhält? Macht es das leichter, schwerer, ist es möglich davon unabhängiger zu werden?
- Manchmal lässt sich gut eine Diskussion anschließen, was man braucht um sich konstruktiv zu verhalten; z.B. weil Freunde es uncool finden können, feige nennen o.Ä. Was ist feige, wenn ich den Stress nicht will?

Bemerkung: Dies ist eine Übung, die sich gut auf zwei oder alle TrainerInnen verteilen lässt.

TeilnehmerInnen werden möglicherweise denken, dass Verändernde Kraft unrealistisch oder in ihrer Situation nicht möglich ist. Das ist in Ordnung. Der Zugang kann unterschiedlich leicht fallen, länger dauern, verschiedene Beispiele oder Erfahrungen benötigen.

Verändernde Kraft und das Selbst

Ziel

Zur Präsentation des Konzepts Verändernder Kraft durch einen experimentellen - und Gruppenprozess.

Zeit

75 Minuten (Schritt 1 – „Der Mensch ist wunderbar“ S. 48, 20 Minuten;
Schritt 2 – „Ein ideales Selbst schaffen, S. 51“, 30 Minuten;
Schritt 3 – Bausteine zu Verändernder Kraft ab S. 53, 25 Minuten)

Material

Seite „Du bist wundervoll“; Papierstreifen mit jeder Aufgabe für „ein ideales Selbst schaffen“; ungefähr 30 (12,5 x 25 cm) Karten mit den VK Richtlinien (oder Bausteine zur Verändernden Kraft)-eine pro Karte (mach Duplikate von den Beliebtsten)-; Visitenkarten für alle; Marker; Flipchartpapier.

Ablauf

1. Mach dich mit dem Inhalt von Schritt 1 vertraut: „Der Mensch ist wunderbar -Traumreise“ (folgend). Lese den Text und/oder stelle Fragen über jeden Teil der Abschnitte Körper, Verstand und Geist, solche wie:
 - Welches ist der schönste Anblick, den du je gesehen hast? (Augen)
 - Welche Art von Musik magst du? (Ohren)
 - Singst du gerne? Welches ist dein Lieblingslied? (Stimme)
 - Was ist an deinem letzten Geburtstag passiert? (Verstand, vergangenes Ereignis)
 - Kannst du dir vorstellen, nächsten Sommer zu schwimmen? (Verstand, Zukunft)
 - Hast du jemals jemandem geholfen, der verletzt war? (Geist)
 - Halte das Gespräch in Bewegung und ausgerichtet. Ende mit der Aussage, „du bist ein sagenhaftes Wunder“.
2. Folge den Anweisungen zu Schritt 2: „Ein ideales Selbst schaffen“ (folgend)
3. Nachdem die Gruppen die Aufgaben von Schritt 2 (Ein ideales Selbst schaffen) beendet haben, beginne mit Schritt 3, indem du die 30 Karten mit den Richtlinien zur Verändernden Kraft (oder den Bausteinen zur Verändernden Kraft) auf dem Boden verteilst. Sage, dass diese Richtlinien (Bausteine) uns helfen können, uns unserem idealen Selbst zu nähern. Wir können helfen Situationen zu verändern, indem wir der Verändernden Kraft erlauben durch uns zu wirken.
4. Fordere jede Person auf, eine Karte zu wählen und zu sagen, warum er/sie denkt, diese sei nützlich.
5. Verteile die Visitenkarten während du die großen Karten wieder einsammelst und danke allen für ihre Gedanken.

Auswertung/ Verarbeitung

Der Mensch ist wunderbar - Traumreise

Von Coosje und Mason übersetzt und umformuliert

Ziel

Aufmerksamkeit für sich selbst schaffen, Wertschätzung des Selbst

Zeit

20 Minuten

Material

Diese Seite zum ruhigen Vortragen als Vorlage

Ablauf

Bitte die Gruppe, sich so hinzusetzen, dass es bequem für sie ist und sie die Ruhe haben, sich zu entspannen. Dann trage den Text ruhig und mit genügend Pausen zum Nachspüren der Gedanken vor.

Du bist etwas ganz besonderes!

Wenn ich jede und jeden einzeln betrachte, dann ist mir klar, dass jede und jeder von euch etwas ganz Besonderes ist. Lasst uns das mal betrachten. Schaut doch wie wunderbar ihr seid!

Leg deine Hand auf dein Herz.

Fühlst du wie dein Herz schlägt? Blut strömt überall durch deinen Körper, damit er Energie bekommt. Ist das nicht erstaunlich? Überlege, wie viele km Gefäße dein Herz mit Blut versorgt... das sind ungefähr 100.000 km! Und rate wie viel Blut dein Herz pro Jahr pumpt... es sind mehr als 2 Millionen Liter pro Jahr!

Nun, atme ganz tief durch.

Fühlt sich das nicht gut an? Deine Lungen setzen den Sauerstoff aus der Luft in Energie für deinen Körper um. Fühlt sich das nicht toll an!

Spüre deinen Bauch.

Dein Bauch verdaut Essen, damit deine Muskeln wachsen können und du mit neuem Blut und neuer Energie versorgt wirst. Was für eine tolle Maschine bist du!

Wackle deine Finger!

Kaum ein anderes Wesen ist mit Händen so geschickt wie der Mensch. Manche von uns können sogar Klavier spielen, Kunstwerke hervorbringen, Maschinen reparieren. Überlege wie klasse unsere Finger und Hände sind!

Fühle deine Ohren.

Sind das nicht lustige Lappen? Überlege mal, was sie alles können. Was gibt es alles, das du hören kannst? Die Stimme von denen, die du lieb hast? Das Heulen eines Babys? Jemand, der schön singt? Das Rauschen eines Baches? Deine Lieblingsmusik? Du kannst es hören! Allerhand Geräusche, auch die, die du nicht unbedingt hören willst. Was gibt es noch schönes, was du hören kannst? Erstaunlich, wie deine Ohren das schaffen, oder? Deine Ohren haben winzig kleine Härchen, womit sie Geräusche aufnehmen... in jedem Ohr 24.000!

Nun deine Augen.

Noch so was Erstaunliches! Was kannst du alles sehen? Einen Vogel, Blumen, die Sonne, die auf und unter geht, Nebel, einen Regenbogen mit allen Farben, nachts die Sterne—allerschönes und nicht Schönes! Was fällt dir persönlich noch ein, was du sehen könntest? Augen sind schon was Enormes!

Jedes Auge hat winzige Empfänger, die jedes Detail aufnehmen können—und zwar 100 Millionen kleinen Rezeptoren.

Aber dein Kopf ist möglicherweise noch erstaunlicher!

Mit deinem Kopf kannst du so viel sehen! Du kannst mit deinem inneren Auge sehen und reisen. Stell dir vor du stehst vor deiner Schule, Zuhause, an einem Ort, wo du mal im Urlaub warst, in einem Sportstadion! Wo kannst du sonst hinreisen? Du kannst in deinem Kopf so vieles sehen, was du erlebt hast. Mit dieser Fähigkeit kannst du eine Zeitreise in die Vergangenheit machen! Kannst du sehen, wie du jünger warst oder deine letzte Geburtstagfeier? In deinem Kopf kannst du auch eine Zeitreise in die Zukunft machen! Kannst du dir vorstellen, heute Nachmittag zu Hause zu sein? Deinen Abschluss geschafft zu haben?

Das alles kannst du mit deinem Kopf machen!

Und sogar mehr: mit deinem Kopf hast du die Kraft, Einfluss auf dein Leben zu nehmen. Du kannst eine Situation betrachten und reflektieren. Du kannst entscheiden, was du für das Beste hältst. Du kannst entscheiden, welche Richtung du nimmst. Du bist am Steuer! So bist du für dich verantwortlich. Du bist WER! Und das willst du auch!

Der wunderbarste und beste Teil von dir ist aber nicht dein Körper oder dein

Denkvermögen. Es ist dein Geist, dein innerer Geist! Überlege:

Du kannst dich um andere kümmern und das tust du bestimmt auch.

Du kannst dich freuen. Du kannst dich in die Lage anderer versetzen und verstehen, wie sich andere manchmal fühlen.

Du kannst vergeben, du kannst Freundschaft anbieten, du kannst lieben.

Diese sind Sachen des Geistes, die du tun kannst! Was gibt es sonst für Sachen, die du mit einem guten Geist tun kannst?

Hast du jemals jemand mit den Hausaufgaben geholfen?

Hast du jemals etwas gemacht, um einen Streit friedlich zu beenden? Das kannst du!

Hast du jemals jemandem einen Gefallen getan, obwohl sie nicht nett zu dir waren?

Das kannst du!

Diese Sachen, die du mit deinem Geist tust, sind die, die am allerwichtigsten sind. Durch sie bist du ein wunderschöner und wertvoller Mensch!

Und jetzt, noch etwas: Wusstest du wie weit zurück deine Wurzeln liegen? Die kleinen Teile, aus denen dein Körper besteht—Eisen, Kupfer, Kohlenstoff—kam von den Sternen aus dem Universum! Du bist von den Sternen! Es hat mehr als 12 Millionen Jahre gedauert, bis du auf die Erde kamst! Und jetzt bist du da! Was für eine Chance du hast!

Eigentlich kannst du jeden Tag noch wunderbarer werden! Du nimmst am Geschehen des Universums teil. Deine Entscheidungen nehmen jeden Tag Einfluss auf das Wachstum deines Körpers, deines Kopfes und deines Geistes. Du kannst dich jeden Tag entscheiden, dich in ein noch tollereres Menschenkind zu verändern!

Wenn du spürst, wie wunderbar du bist, wirst du kräftiger. Du wirst die Fähigkeit haben, auch schwierige Situationen zu meistern. Du wirst auch die Lösungen zu Problemen besser erkennen können.

Du hast die Kraft zum Verändern—von Situationen, sogar von Menschen um dich herum. Mit deinem Handeln kannst du ein Zeichen von tiefer Zufriedenheit und Harmonie setzen, in dem du anderen hilfst, dich anderen zuwendest, Gewalt vermeidest und in Frieden lebst.

Erinnere dich jeden Tag daran, wie wunderbar du bist.
Sei glücklich über die Person, die du bist!
Und mache das Beste aus jedem Tag!

Auswertung/ Verarbeitung

-

Ein ideales Selbst schaffen

Ziel

Stärkung der eigenen Reflektorischen Fähigkeiten und Bewusstmachung der eigenen Stärken und Bedürfnisse

Zeit

30 Minuten

Material

Kopien der Aufgabe für jede Gruppe, mehrere Flipchartbögen

Ablauf

Der oder die TrainerIn definiert kurz die Wörter Verändern (zu ändern) und Kraft (Energie). Jeder von uns hat die Kraft Menschen oder Situationen zu verändern. Einige Dinge lassen sich schwerer verändern als andere. Wenn wir versuchen andere Menschen zu verändern, kann es sein, dass sie sich dem widersetzen. Die beste Art mit der Verändernden Kraft zu beginnen, ist zu versuchen, sich selbst zu verändern.

Teile die TeilnehmerInnen in sechs Gruppen ein.

Es müssen nicht in jeder Gruppe gleich viele TeilnehmerInnen sein. Mach Kopien von den unten aufgeführten Aufgaben und gib jeder Gruppe ein Blatt Papier mit einer der Aufgaben. Frage nach einem/r Freiwilligen zum Schreiben und Vorstellen ihres Projektes. Er/Sie wird die Vorschläge notieren, das Flip-Papier aufhängen und die Aufgabe der Gruppe vorstellen (laut von dem Blatt Papier ablesen) und dann die Schlussfolgerungen der Gruppe erklären. Am Ende werden sechs Papierbögen an der Wand hängen, die mit guten Ideen, wie du dich selbst verändern kannst, beschrieben sind.

Die einzelnen Aufgaben:

IDEALE

Stell dir dich selbst als die wunderbarste und zufriedenste Person vor, die du sein könntest.

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf dein Papier – ICH KANN SEIN:

Die Aufgabe dieser Gruppe ist es einige Wörter aufzulisten, die eine ideale Person beschreiben.

SPRACHE

Erkenne die Kraft deiner Sprache für das Böse, wie Herabsetzung, Lügen und Beleidigungen; erkenne aber auch die Kraft der Sprache für das Gute.

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf das Papier – ICH KANN SAGEN:

Liste Wörter auf, die du sagen kannst, um andere zu ermuntern, oder die helfen, gute Beziehungen zu entwickeln.

VERHALTEN

Wie können wir uns anderen gegenüber verhalten, um sie in ihrer Verzweiflung zu trösten oder zu beruhigen, wenn sie ärgerlich sind?

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf das Papier – ICH KANN HANDELN:

Dann mach eine Liste mit guten Verhaltensweisen, die du im täglichen Leben gebrauchen kannst oder in einer Lage, in der du dich befindest.

GEBRAUCH VON ZEIT

Verwende deine Zeit und Energie für Aktivitäten, die dich aufbauen und nicht zerstören. Deine Aufgabe: Schreibe oben auf das Papier –

ICH KANN MEINE ZEIT NUTZEN FÜR:

Liste Beispiele für eine gute und sinnvolle Verwendung von Zeit auf.

BEMÜHEN

Es gibt eine Energie in dir, die mit Willenskraft genutzt werden kann, um durch einen stetigen Zug eine bessere Richtung einzuschlagen.

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf das Papier – **ICH KANN ERREICHEN:**

Stelle eine Liste mit Beispielen von Zielen zusammen, an denen du arbeiten willst, um sie zu erreichen, wie du die Hilfe von anderen erhalten könntest und wie du planst, Schwierigkeiten zu überwinden.

FRIEDEN

Halte deinen Geist ruhig und frei von übersteigertem Verlangen, um so innere Stärke zu erschließen.

Deine Aufgabe: Schreibe oben auf dein Papier – **ICH KANN FRIEDVOLL SEIN:**

Schreibe Wege zum Erreichen des inneren Friedens auf.

Auswertung/ Verarbeitung

Die Gruppe kann nun die verschiedenen Facetten, Wege und Ziele auf sich wirken lassen; gib Raum für Gedanken zu dem, was auftaucht.

Bemerkung: Dies basiert auf dem Konzept des achtstufigen Weges des Buddhismus.
Idee von Tammo: Eine interessante Vorübungskombination auch für konstruktive Übungen, die sich z.B. mit Visionen beschäftigen, die in konkrete Handlungsschritte gebracht werden sollen.

Verändernde Kraft- Mandala

Ziel:

Menschen zu helfen, den Platz von Verändernder Kraft in ihrem Leben zu bedenken.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

13 Teile Mandala hergestellt aus neonfarbenen Posterkarton in verschiedenen Farben (siehe. Anleitung zum Aufbau eines VK Mandala S.58).

Ablauf:

(Diese Übung ist so verfasst, dass sie im Kontext der vorigen 2 Übungen durchzuführen ist)

1. Sollten die Richtlinien von Verändernder Kraft bereits besprochen worden sein, so rufe VK nur kurz in Erinnerung:

- das Potential Situationen so zu verändern, das sie weniger gewalttätig sind.
- wir können, wenn wir wollen, der Möglichkeit uns anders zu verhalten gegenüber offen sein.

Wurden die Richtlinien noch nicht genutzt, ist diese kurze Einführung ebenso passend.

2. Lege den Kreis der Verändernden Kraft auf den Boden in die Mitte der Gruppe.
3. Lege die verbleibenden Teile um den Kreis herum. Lies jedes laut vor, wenn du es legst.
4. Fordere die TeilnehmerInnen auf, zu überlegen, welche Technik/Elemente sie am ehesten benutzen würden oder ihnen am meisten liegen würde.
5. Bitte sie, aufzustehen und zu der Richtlinie aus Posterkarton zu gehen und sich dort hinzustellen. Es ist in Ordnung, wenn mehrere Personen die gleiche Richtlinie wählen. Es ist leichter zu sehen, was gewählt wurde, wenn die Schilder hochgehalten werden.
6. Abhängig von der Größe der Gruppe und Zeit, geh herum und fordere die TeilnehmerInnen auf, ihren Namen zu sagen und was sie gewählt haben, und warum. Du kannst auch andere fragen, ob sie ähnliches tun. Vielleicht beobachtet auch jemand bei jemand anderen ein hilfreiches Verhalten, dass dieser bisher nicht sieht? Keine Meinung ist falsch, aber interne und externe Auffassungen können variieren. Bei einer großen Gruppe kann dies im Stehen schwierig werden. Es ist wichtig darauf zu achten, dass nicht einzelnen gesagt wird ‚das tust Du ja gar nicht‘ und das dann stehen bleibt. Jeder kann nur für sich sprechen und die Dinge die er sieht!
7. Bitte die Personen sich hinzusetzen und zu überlegen, welche der Richtlinien am schwierigsten für sie ist. Bleibt sitzen und lass jeden seine Wahl mitteilen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du dies leicht oder schwierig?
- Hast du etwas mit anderen gemeinsam?
- Ist Dir irgend etwas aufgefallen?

Bemerkung: Bestärke, dass jede dieser Verhaltensweisen, wenn sie ins Extreme geht, negative Ergebnisse hervorbringen kann.

Verändernde Kraft Combo

Ziel:

Eine bunte und aktive Einführung zum Konzept Verändernde Kraft.

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

Das Brainstorm zur Gewalt; ein farbenfrohes, aufgehängtes Poster mit den VK Richtlinien; VK Karten auf hellem dickem Papier gedruckt; eine Kopie der Richtlinien in einzelnen Stücken auf bunten, runden Teilen aus Posterkarton – (s. Anleitung zum Bau einer VK Mandala).

Ablauf:

1. Führe ein kurzes Verändernde Kraft-Gespräch. (ein paar Sätze von jedem Teammitglied machen sich gut – kein Vortrag, oder du wirst die Aufmerksamkeit der Gruppe verlieren). Ein Weg ist, Verändernde Kraft zu beschreiben und von ihr als ENERGIE zu sprechen, die nötig ist, um von dem „Zeug“ aus dem Brainstorm „Gewalt“ wegzukommen.
2. Es erscheint wichtig zu sein, deutlich zu machen, dass Gewaltlosigkeit kein ängstlicher Lebensstil ist. Es bedarf einer Menge mehr Mut für eine friedliche Lösung zu arbeiten, als in einen Kampf zu geraten. Wir tun nicht so, als ob es das Ende von Konflikten in deinem Leben ist, wenn du einen PAG-Kurs belegt hast. Wir sehen uns einige andere Reaktionsmöglichkeiten auf Konflikte an.
3. Mach den Marge Swan Sketch o.ä. (s. Sketche für Verändernde Kraft, S. 57).
4. Verteile die VK Karten. Lies die Richtlinien zu Verändernder Kraft laut vor. Frage, welche Richtlinien im Sketch genutzt wurden.
5. Lege den VK Kreis auf den Boden in die Mitte des Kreises der TeilnehmerInnen und verteile die Richtlinienteile drum herum.
6. Fordere die TeilnehmerInnen auf, sich neben die Richtlinie zu stellen, die ihnen zusagt, vielleicht eine, die sie ausprobiert haben oder die sie verstehen.
7. Sobald jeder seine Position gefunden hat, frage ob jemand sagen möchte, warum er/sie diese bestimmte Richtlinie gewählt hat. Was bedeutet sie für ihn/sie?
8. Sobald jeder, der wollte, gesprochen hat, nehmt wieder Platz.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Erscheinen einige der Richtlinien schwer umsetzbar? Welche ist die Schwierigste?
- Welche sind leicht?
- Welche wären eine Herausforderung für Dich?

Bemerkung: Die Aktivität „eine Position finden“ kann die Übung effektiver machen als sitzen, nachdenken und reden.

Die Fragen zur Verarbeitung geben die Möglichkeit, sich eine Entwicklungs-Richtung, die wir wählen können, darzustellen, als das sofortige Erreichen von Perfektion. SchülerInnen hören häufig, „Du warst bei PAG und benimmst dich immer noch so?“ Sie wissen nicht, wie sie darauf reagieren sollen. PAG bietet keine schnelle Lösung. Es ist ein Fortbewegen in Richtung eines anderen Lebensweges.

Kommentar Tammo: Es ist gut möglich, statt Mandalabegriffe vorzugeben, dies mit der Gruppe zügig zu erarbeiten!

Verändernde Kraft- Fragen für den Aufbaukurs

Ziel:

Zum Bedenken von Fragen und Zweifeln, die das Konzept von Verändernde Kraft betreffen; das Verdeutlichen dieser Fragen (und damit von VK) durch das Erarbeiten von Sketchen über einige von ihnen.

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

Kopien der „Fragen bezüglich der Verändernden Kraft“ für jeden (Anlage)

Ablauf:

1. Erkläre, dass ihr in vier Gruppen arbeiten werdet. Jede Gruppe wird erst eine Liste von fünf Fragen oder Meinungen, die sich auf Verändernde Kraft beziehen, diskutieren.
2. Dann wird jede Gruppe einen Sketch entwickeln, um eine der erarbeiteten Fragen darzustellen.
3. Jede Gruppe kann sich auf jeden Brainstorm oder zielgerichteten Konflikt beziehen, der vorher im Workshop diskutiert wurde, um Ideen für den Sketch zu gewinnen.
4. Wenn es keine Fragen zur Aufgabenstellung gibt, teile die vier Gruppen ein und fang an.

Auswertung/ Verarbeitung:

(nach jeden Sketch)

- Kann einer der Zuschauer raten, welche der fünf Fragen die Gruppe gewählt hat, um sie im Sketch darzustellen?
- Wie realistisch ist der verwendete Einstieg?
- ((Wärst du bereit eine Lösungsidee zu probieren?))

Bemerkung: Es ist für die Gruppen weniger überwältigend zu versuchen, sich mit fünf Fragen zu beschäftigen, als mit 20. Zu analysieren, welche Frage in einem Sketch dargestellt wurde, lässt jeden auf alle Fragen aufmerksam werden.

Fragen bezüglich Verändernder Kraft

Gruppe 1:

1. Denke ich, bevor ich reagiere, wenn ich angegriffen werde? Nutze ich meinen Verstand, bevor ich reagiere?
2. Reagiere ich gewaltfrei?
3. Überzeuge ich mich im Voraus zu einer gewaltfreien Reaktion?
4. Verteidige ich meinen Standpunkt und lasse die andere Person wissen, was ich denke?
5. Sehe ich der anderen Person ins Auge und appelliere an ihre Vernunft?

Gruppe 2:

1. Überrasche ich die andere Person, indem ich etwas unerwartetes tue oder sage, sodass die andere Person vielleicht vernünftiger reagiert?
2. Vergesse ich, dass ich die andere Person nicht mag?
3. Halte ich an meinem Konzept meines besten Ich fest und übertrage es auf die andere Person?
4. Versetze ich mich in die Lage der anderen Person und spreche zu ihrem besten Ich?
5. Weigere ich mich, mich von Worten verärgern zu lassen, aber achte ich gleichzeitig auf die Worte, die ich benutze?

Gruppe 3:

1. Vermeide ich es, über mein eigenes Image nachzudenken?
2. Gebe ich zu, dass ich teilweise Unrecht habe, um auch der anderen Person die Gelegenheit zu geben, zuzugeben, dass sie auch zum Teil Unrecht hat?
3. Sage ich es, wenn ich merke, dass die andere Person Recht hat und beende den Streit schnell?
4. Atme ich tief durch und nutze positive Selbstgespräche wie „In der Ruhe liegt die Kraft“?
5. Folge ich bei einem gefährlichen Notfall meinem Bauchgefühl, entweder gewaltfrei Widerstand zu leisten, oder dem aus dem Wege zu gehen?

Gruppe 4:

1. Gibt es einige Dinge, für die ich Leiden in Kauf nehmen würde, obwohl ich Entbehrungen und Leiden nicht suche, dadurch Verbündete gewinne und vielleicht die Perspektive der anderen Person verändere?
2. Realisiere ich, dass ich nicht geschlagen bin, bis ich aufgebe? Wenn ich Vorurteile abbauen muss, versuche ich es dann immer und immer wieder bis ich erfolgreich bin?
3. Ist es mein Ziel, eine Lösung zum beiderseitigen Gewinn (Win/Win) mit der anderen Person zu erreichen?
4. Bin ich bereit, diese Fragen jeden Tage zu praktizieren, bis die Verändernde Kraft ein Teil meines Lebens wird?
5. Bleibe ich dem Positiven gegenüber offen?

Kommentar Tammo: Alternativ eigene Fragen, die nicht moralisieren wirken, vorgeben

Sketche für Verändernde Kraft

Marge Swan Sketch

Sketch 1

Erzähler: Dies ist die wahre Geschichte einer Frau mittleren Alters, die in New York City lebte. Sie liebte ihre Gegend der Stadt. Sie hatte dort ihr Leben lang gelebt. Ihre Nachbarschaft wurde jedoch immer krimineller und viele ihrer Freunde meinten, sie sollte umziehen. Sie hingegen war entschlossen zu bleiben, da sie ihre Umgebung mochte. Der Name dieser Frau war Marge Swan. (Lass den Sketch beginnen.) Eines Nachts ging sie von der Bibliothek nach Hause. Sie ging durch den Central Park einen schweren Paken Bücher tragend. Sie wurde der schweren Schritte hinter sich gewahr. Ein Mann holte sie ein und schubste sie zur Seite.

Marge: (Sie dreht sich um, lässt die Bücher fast in die Hände des Mannes fallen und sagt freudig) Ich bin ja so froh, dass Sie vorbei gekommen sind. Meine Arme tun schon weh vom Tragen dieser Bücher. Würden Sie mir helfen, sie zu mir nach Hause zu tragen? (Sie gehen weiter und sie redet weiter.)

Meine Wohnung ist nicht sehr weit von hier. Ich kann ihnen gar nicht sagen, wie sehr ich Ihre Hilfe zu schätzen weiß.

Dies ist das Haus. Ich kann die Bücher jetzt wieder nehmen. Noch einmal, vielen Dank. Sie haben mir unendlich geholfen.

Man: Lady, das war nicht, was ich vorhatte.

(Die Einleitung kann auch von der Person, die Marge Swan spielt erzählt werden.)

Sketch 2 Zufälliger Zusammenstoß

Erzähler: Dieser Sketch kann überall spielen – auf der Straße, auf einem Flur, in einem Geschäft. Unsere Schauspieler sind Jörg und Dirk.

Situation (Beispiel): Jörg und Dirk laufen sich einem Gang entgegen.. Jörg ist abgelenkt und stößt zufällig mit Dirk zusammen. Er tritt Dirk vielleicht auf den Fuß.

Dirk: Eh, du Idiot, kannst du nicht gucken wohin du gehst? Denkst du der Gang gehört dir allein? Du hast mich fast umgerannt. Wie ungeschickt bist du denn?

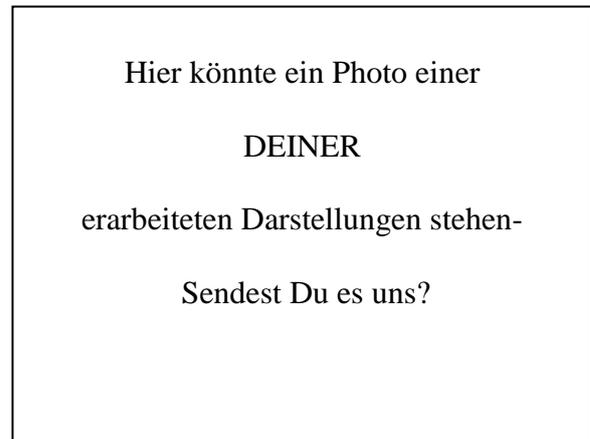
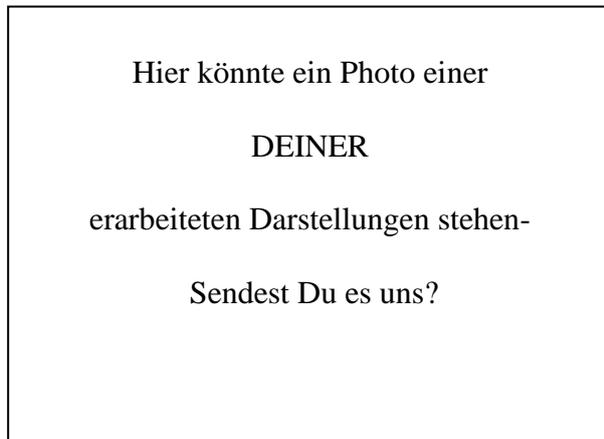
Jörg: Weißt du, du hast recht! Ich hätte aufpassen sollen, wo ich hingeh. Tut mir echt leid. Ich denke gerade über ein paar schwierige Dinge nach. Geht es dir gut?

Bemerkung: Es ist wichtig, solche Sketche zur Demonstration mindestens ein paar Mal zu üben, bis sich jeder beim Spielen wohl fühlt.

Bemerkung Tammo: Dies sollte man unbedingt nur dann spielen, wenn man es in der Sprache der Zielgruppe hinkommt. Sonst wirkt es extrem unglaubwürdig und bestärkt in der Lebensfremdheit des Konzeptes!!!

Anleitung zum Bau des Mandala der VK

1. Kaufe Bögen hellen Posterkartons in mehreren verschiedenen Farben.
Die Größe messe am besten an einem Entwurf ab, der zwei Ringe um einen Kreis darstellt- oder Strahlen um eine Sonne, 6-Ecke eines Fußballs,...
2. Beschrifte jeweils ein Papierstück mit einem Begriff. Beispiel:
 - Der innere Kreis bezieht sich mehr aufs Ich:
 - Respektiere dich selbst
 - sei geduldig
 - bleib ruhig
 - sei mutig
 - denke vorm Reagieren
 - Der äußere Kreis bezieht sich mehr auf die Interaktion mit anderen.
 - bestätige andere
 - stell Fragen
 - nutze Überraschung
 - probiere Humor
 - suche Versöhnung
 - akzeptiere andere wie sie sind
 - riskiere etwas
4. Unten folgen verkleinerte Beispiele von VK Mandalas.



Bemerkung: Beispielmuster aus Papier, das sich leichter schneiden lässt als Posterkarton, herzustellen, kann sich als hilfreich erweisen. Es ist nicht notwendig die Mandalaform zu nutzen. Helle, bewegliche Posterkartonteile in jeder Form deiner Wahl sind möglich!! Bedecke die Teile mit durchsichtiger Klebefolie.

Ergänzung von Tammo: Folie macht sie gegen Flecken unempfindlich; allerdings sind im Kurs eingebrachte Ergänzungen dann weniger organisch im sich-einfügen! Bei der Arbeit mit Jugendlichen können die Material sehr schnell und unbeabsichtigt zerstört sein; relativiere den Aufwand! Es ist je nach Stil Deiner Arbeit ebenso möglich, eigene Begrifflichkeiten mit den Jugendlichen zu erarbeiten, die ähnliches versinnbildlichen! Das kann wesentlich näher an ihrer Lebenswelt auf sie wirken. Auch die Mandalavorlagen sind auf eben diesem Weg entstanden.

Leitlinien für die Verändernde Kraft

- Versuche, Gemeinsames zu finden, um Konflikte zu bewältigen.
- Wende Dich an den Teil in Anderen, der Gutes für sich selbst und Andere möchte.
- Höre aufmerksam zu. Jeder Mensch hat einen Lebensweg hinter sich. Versuch zu verstehen, wie der/die Andere dort angekommen ist, wo sie/er jetzt ist, bevor Du Dir eine feste Meinung bildest.
- Bau auf Wahrheit auf. Weil Menschen Wahrheit suchen, wird ein Standpunkt, der auf Unwahrheit beruht, nie lange standhalten.
- Sei bereit, Deinen Standpunkt zu verändern, wenn er sich als falsch oder ungerecht erweist.
- Wenn Dir Dein Standpunkt klar ist, wirst Du viel Kraft spüren, dementsprechend zu handeln. Deine Stellungnahme wird mutig und ohne Feindseligkeit sein.
- Erwarte nicht, dass Deine Einstellung automatisch Gefahren abwendet. Wenn Du etwas riskieren musst, riskiere Einfallsreichtum statt Gewalt.
- Sei Dir klar darüber, dass Du niemals verloren hast, bis Du aufgibst. Wenn Du Vorurteile abbauen musst, versuche es immer und immer wieder, bis Du Erfolg hast.
- Es sollte Dein Ziel sein, mit Deinem Gegenüber zu einer Vereinbarung zu kommen, bei der beide Seiten gewinnen.
- Humor und Überraschungen können zur Veränderung beitragen.
- Lerne, Deiner Intuition zu folgen, wenn Du Dich zwischen Initiative und Zurückhaltung entscheiden musst.
- Suche neue Wege zur Überwindung von Unrecht. Sei bereit, dafür verdächtigt, angefeindet, zurückgewiesen und - wenn unabänderlich - sogar verfolgt zu werden.
- Sei ausdauernd und geduldig im Streben nach Gerechtigkeit.
- Bau mit an einer Gemeinschaft, die von Ehrlichkeit, Respekt und Mitmenschlichkeit geprägt ist.

Leitlinien für die Verändernde Kraft II

- Beachte und fördere Dein eigenes Selbstwertgefühl.
- Habe Respekt und Mitgefühl für Andere.
- Erwarte das Beste.
- Such in Dir nach einer gewaltfreien Lösung. Vielleicht gibt es sie schon in Dir.
- Nimm Dir Zeit - bevor Du handelst. In dieser Zeit kannst Du Dich für Verändernde Kraft öffnen.
- Trau Dir zu, intuitiv richtig zu handeln.
- Verlasse Dich nicht auf Waffen, Alkohol oder andere Drogen. Sie schwächen Dich.
- Wenn Du im Unrecht bist, gib es zu. Bemühe Dich um Wiedergutmachung - wenn möglich - damit Du Dir verzeihen kannst. Finde so einen Abschluss für Dich.
- Benutze keine Drohungen oder Erniedrigungen.
- Finde Freunde, die Dich unterstützen, und bestärke das Beste in ihnen.
- Habe Mut, Dich zu verändern.

Und wie ist das Gefühl dann? Das Erleben von Verändernder Kraft ist wie ...

- AHA!
- Es gibt ein Gefühl von Menschlichkeit.
- Etwas wird losgelassen (alte Muster? Verkrampfungen?).
- Es wird etwas gemeinsam getragen.
- Du fühlst, dass Du etwas richtig machst.
- Du verlierst Deine Angst, falls Du welche hattest.

GEFÜHLSAUSSAGEN: EINE EINLEITUNG

Hinweis zur Zusammenstellung

Das Konzept von Ich-Botschaften unter Einbeziehung von Gefühlsaussagen ist ein wesentlicher Teil der PAG- und AVP- Vorgehensweise. Die vorgeschlagenen Einheiten sollen als Beispiele für unterschiedliche Stufen dienen. Diese Übungen sind hier zusammengefasst, um es TrainerInnen zu erleichtern, neue Programme und Übungen zusammenzustellen. Je nach Kurszusammensetzung und TrainerInnen können verschiedene Übungen passen.

Hintergrund und Methode

Es handelt sich bei Ich-Botschaften um einen Weg, das zu sagen, was mir wichtig ist- auf eine Art, die vom Gegenüber annehmbar ist. Es gibt verschiedene Modelle mit den Namen Ich-Botschaften, Nicht-Aggressive Ärgermitteilung, Gewaltfreie Kommunikation etc.. Sie alle verfolgen dieses Ziel und bieten leicht unterschiedliche Wege aus unterschiedlich komplexem Hintergrund.

Wenn wir Ich-Botschaften benutzen, ist es unser Ziel, den Konflikt zu lösen, ohne eine Person anzugreifen. Um das zu machen, konzentrieren wir uns auf die Situation und bedenken, was für Gefühle in einer Person hervorgerufen werden, wenn eine bestimmte Situation besteht. Eine Ich – Botschaft mit Gefühlsaussage meidet Schuldzuweisungen und/oder Verurteilungen. Verurteilungen oder Schuldzuweisungen eskalieren den Konflikt, anstelle ihn friedlich zu lösen.

Die Gefühlsaussage-Formel kann beinhalten:

Als/ Wenn	eine Situation oder ein Verhalten beschreiben (Wahrnehmung)
Dann fühle ich (mich)/ bin ich	ein Gefühl angeben, z. B. ärgerlich, verletzt, entmutigt
Weil	erkläre das Ergebnis für dich auf der Basis deiner Gefühle, ohne einen anderen zu beschuldigen
(und möglicherweise)	
Deswegen bitte ich dich	erkläre was du gerne hättest--arbeite an einer Lösung, die für beide Parteien akzeptabel ist, und konkret

Die Formel muss nicht jedes Mal benutzt werden, wenn man mit jemanden über etwas sprechen möchte, das für diesen oder einen selbst ein Problem darstellt. Es lohnt sich aber, die Formel einzusetzen, um sich darüber klar zu werden, was die eigenen Gefühle und Beweggründe sind. Danach kann man sich überlegen, wie man das eigene Problem lösen möchte. Dabei soll man sich bewusst sein, dass das, was für eine Person ein Problem ist, für eine andere nicht unbedingt ein Problem darstellt.

Die ersten drei Sätze der Formel müssen auch nicht unbedingt in der angegebenen Reihenfolge benutzt werden. Jede Reihenfolge ist in Ordnung. Manche jüngere Schüler können nur die Gefühle nennen, die sie spüren, wenn etwas bestimmtes passiert. Möglicherweise brauchen sie Zeit und Reife, um herauszufinden, warum ein bestimmtes Gefühl auftaucht. Gefühle erkennen und benennen ist an sich etwas sehr Wichtiges! Sich zu überlegen, wie man mit ihnen umgeht, ist auch ein positiver Ansatz.

Man kann auch zu jüngeren Menschen einen guten Zugang finden, in dem man Gefühlsaussagen als ein Mittel vorstellt, um die eigene (Gefühls)Lage zu klären. Wenn ein/e TeilnehmerIn sagen kann, wie er/sie sich fühlt, wenn etwas bestimmtes passiert--nur vor der Gruppe--kann es ein positives Erlebnis sein. Wenn man weiß, dass es anderen ähnlich geht, ist das wohltuend. Es ist auch wichtig für die TeilnehmerInnen, den Mitgliedern der Gruppe mitzuteilen, was sie meinen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen könnten.

Viele junge Menschen scheuen sich davor, eine Gefühlsaussage tatsächlich einer anderen Person direkt zu äußern. Das ist gut verständlich. Gefühlsaussagen machen Menschen verletzlich. Die Antwort auf eine Gefühlsaussage könnte sein: "Es ist mir egal, wie es Dir geht."

Aus Angst vor einer solchen Antwort schweigen viele Menschen, oder sie kämpfen, oder sie geben auf. Sind diese Reaktionen positiv? Es lohnt sich, sich sowohl diese Frage zu stellen, als auch zu überlegen, ob wir dafür verantwortlich sind, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Und, ob wir aus Sorge um eine enttäuschende oder verletzende Antwort nicht mehr versuchen, auf andere zugehen.

Die Anwendung von Gefühlsaussagen kann akzeptabler erscheinen, wenn Menschen sie als Teil eines größeren Bildes betrachten. Die Benutzung von Gefühlsaussagen kann man als Suche nach etwas gemeinsamem ansehen. Um das so 'rüber zu bringen', können wir unsere Gefühlsaussagen mit einem solchen Halbsatz anfangen: "Schau Mal, können wir nicht über (XY) sprechen.... Ich möchte dir gerne sagen wie es mir geht, und ich möchte auch hören, was du dazu meinst."

Obwohl es manche Leute als unnatürlich vorkommen mag, "Du" in Gefühlsaussagen zu meiden, können sie es oft leichter verstehen, wenn sie die einfache Übung "Gefühls-Aussagen formulieren" erfahren. Genauso wie ein körperlicher Schubs oft einen körperlichen Vergeltungsstoß hervorruft, ruft ein verbaler "Stoß" wie "du sollst nicht" einen erwiderten verbalen "Schubs" wie "du sollst ja auch nicht" oder "immer...du" hervor. Du-Botschaften wie diese, die beschuldigen oder Vergangenes ansprechen, helfen nicht den Konflikt zu entspannen.

Ein Gefühl kann mit Empfindungen, Befindlichkeiten, Gefühlslagen und Vergleichen zum Ausdruck gebracht werden. Folgende sind Beispiele:

Gefühle	Befindlichkeiten	Vergleiche
Ich fühle (mich)	Ich fühle (mich)	Ich fühle (mich)
wütend (verärgert)	ausgeschlossen	wie ein Ausgestoßener
traurig (verletzt)	nicht wahrgenommen nicht respektiert	wie ein Kothaufen
Angst (verängstigt)	ausgenutzt	wie ?
froh (glücklich)	toll	wie im siebten Himmel

Die Empfindungen, die am wenigsten angefochten werden sind die, die in der Spalte "Gefühle" aufgeführt werden können. Diese Emotionen kommen aus dem Bauch, nicht aus dem Kopf. Vielleicht bekommst du zu hören: "Du sollst dich nicht verletzt fühlen", aber nur du kannst wissen, wie du dich fühlst. Es kann sein, dass Deine Interpretation einer Handlung oder Aussage anders ist, als sie vom Gegenüber gedacht war, aber das ausgelöste Gefühl ist ja Dein reales.

Manchmal kommt es vor, wenn Gefühle als Befindlichkeiten ausgedrückt werden, dass sie eigentlich verdeckte Du-Botschaften oder Verurteilungen beinhalten. Wenn jemand sagt "Ich fühle mich nicht respektiert" kann es bedeuten "Du hast mich nicht respektiert." Falls ein/e TeilnehmerIn eine Befindlichkeit ausdrückt in dem er/sie sagt "Ich fühle mich nicht respektiert, wenn jemand sich vor mir in die Schlange vordrängelt", kann der/die TrainerIn umformulieren und nachfragen: "Ich verstehe. Du fühlst dich nicht respektiert wenn jemand

vordrängt. Aber was ist das Gefühl darunter? Ärger? Ohnmacht?" Diese Vorgehensweise hilft dem TeilnehmerInnen oft den Unterschied zu verstehen.

Gefühlsaussagen versuchen, die Benutzung von "Du" zu meiden, und manche Menschen finden dies sehr künstlich. Schlage vor, dass sie "Du" nur sehr vorsichtig anwenden. Sehr viel hängt davon ab, wie man etwas ausspricht. Wenn Menschen wirklich nach Gemeinsamkeiten suchen, und ihre Botschaften auch so einbetten (s. oben), dann ist es wahrscheinlicher, dass die Botschaft mit gutem Willen angenommen wird. Wenn man den Grund für die Gefühle erklärt, wirkt dies auch positiv. Folgende Botschaften sind Beispiele:

Ich mache mir Sorgen wenn Du so viele Drogen nimmst	wenn du so viel trinkst/	weil ich Dich liebe und Angst habe, dass dir etwas passieren wird
Ich fühle mich verletzt/traurig/hilflos/ ohnmächtig/klein	wenn Du mich doof nennst und meine Arbeiten ständig kontrollierst	weil ich in der Schule schlechte Noten habe
Ich bin wütend	wenn Du mich umgehst	weil ich von Dir respektiert werden möchte

Egal, wie viel Mühe sich Menschen geben - wenn sie Gefühlsaussagen machen, kann es sein, dass sie nicht auf positive Rückmeldungen stoßen. Jeder ist gerade mit seinen eigenen unterschiedlichen Gedanken beschäftigt. Es kann ratsam sein, darauf aufmerksam zu machen. Natürlich kann es sein, dass derjenige, der die Gefühlsaussagen angehört hat, zu einem späteren Zeitpunkt positiv reagiert. Wie auch immer, manchmal hilft es der Person, die die Gefühlsaussage geäußert hat, ihr Gefühl ausgesprochen zu haben.

Das Verstehen und die Benutzung von Gefühlsaussagen im eigenen Leben braucht Zeit und Übung. Es ist unwahrscheinlich, dass alle Aspekte von Gefühlsaussagen in nur einem oder sogar in zwei Workshops vermittelt werden können. TrainerInnen können zufrieden sein, wenn sie eine neue Anregung mit auf dem Weg gegeben haben.

Übungen

Die Benutzung von "Gefühle & Gesichter" oder Pappteller in vielen der folgenden Übungen mag überflüssig erscheinen. Immerhin, wenn ein Pappteller, der ein Gefühl darstellt, hoch gehalten wird, scheint es etwas Abstand zu gewähren, und macht es deswegen einfacher für die TeilnehmerInnen über Gefühle zu sprechen. Je nach Alter sind dabei auch Visualisierte Gefühle, Karten oder ähnliches möglich.

Auf den nächsten Seiten befinden sich mehrere Übungen, die unterschiedliche Weisen darstellen, wie das Konzept von Gefühlsaussagen präsentiert werden kann. Die Übungen kommen in den vorgeschlagenen Einheiten vor. Sie sind hier von der einfachsten bis zur komplexesten (relativ gesehen) aufgelistet.

Die Gefühlsaussagen-Formel ist auf Seite 61 beschrieben. Wenn keine andere Angaben gemacht werden, gehen die Übung nur von den ersten drei Punkten der Formel aus.

Die Übungen sind:

1. Gefühle & Gesichter und Kärtchen für Schüler in der 5. - 8. Klassen - eine kurze Einleitung für 11-jährige Schüler.
2. Gefühls-Skizzen - eine Weiterführung von (1) für 12-jährige, oder eine Weiterführung von (4) und (5) für ältere Schüler, um das Formulieren von Gefühlsaussagen zu üben.
3. Gefühls-Situationen für Schüler in der 5. - 8. Klassen - eine Alternative zu, oder Verstärkung von (2) für 12-jährige.
4. Gefühle & Gesichter, Kategorien und Ebenen - für einen Grundkurs (es kann auf das aufbauen, was in den Klassen 5-8 schon präsentiert wurde, oder es kann allein für sich stehen).

5. Gefühlsaussagen Kärtchen - für einen Grundkurs, wenn "Kärtchen" im Programm für 11- bis 14-jährige nicht abgedeckt ist.
6. Gefühls-Situationen für einen Grundkurs - eine Alternative zu, oder Verstärkung von (2) in einem Grundkurs.
7. Gefühlsaussagen in Paaren - eine andere Weise, wie das Formulieren von Gefühlsaussagen geübt werden kann.
8. Gefühlsstuhl - eine Weise, wie das Formulieren von Gefühlsaussagen mit einer anderen Person geübt werden kann.
9. Gefühlskreise - eine alternative Weise, wie das Formulieren von Gefühlsaussagen geübt werden kann.

Nach diesen Übungen folgen einige Blätter, die bei verschiedenen Übungen benutzt und erwähnt werden. Dies sind:

- Gefühls-Gesichter-Blatt
- Gefühlsaussagen Kärtchen-Beispiele (beinhaltet Aussagen sowohl für jüngere als auch für ältere Schüler)
- Vorschläge für Skizzen um Gefühlsaussagen zu üben.

Ergänzende Übungen können sein:

- „Hände Drücken“ kann als einleitende Übung benutzt werden, oder als belebendes Element in eher ruhigen Einheiten.
- „Die Schuld 'Rausnehmen“ bietet eine Möglichkeit Gefühlsaussagen zu üben und die negativen Seiten von Du-Botschaften zu erfahren.
- „Die Wahl I“ und „Die Wahl II“ leiten zu einer genaueren Betrachtung von unterschiedlichen Umgangsformen mit Gefühlen wie Wut und Frust.
- „Fakten und Gefühle“ so wie „Knöpfe“ erlauben einen tieferen Einblick in die verschiedenen Ebenen unserer Gefühle.

Gefühle und Gesichter mit Kärtchen

Ziel

Mittels dieser Übung kann angefangen werden, Gefühle allgemein zu betrachten.

Zeit

20 Min.

Material

Pappteller mit ungefähr 20 verschiedenen Gesichtern & Gefühlen (s. Gefühle und Gesichter-Blatt) und

einige leere Pappteller;

Flipchartpapier o.ä. mit der Gefühlsaussagen-Formel (Ich fühle mich...wenn...weil...);

4 Serien von 15 Kärtchen (jede Serie kann in 5 Gefühlsaussagen zusammengelegt werden), jede Serie hat unterschiedliche Aussagen (s. Gefühlsaussagen mit Kärtchen- Beispiele)

Ablauf

- Teil 1 und 2 für 5.-8.Klasse hinzugefügt

Verteile die Pappteller am Boden in der Mitte des Stuhlkreises. Bespreche in Kürze: Sieht jemand ein oder mehrere Gefühle, die er/sie einmal gespürt hat? Gibt es Gefühle darunter, worüber es schwierig ist, zu sprechen? Gibt es welche, die nicht auf den Tellern sind? (Wenn ja, kann jemand dieses Gefühl auf einen leeren Teller schreiben.)

Mache die TeilnehmerInnen auf die Formel auf der Flipchart aufmerksam. Erkläre, dass sie uns helfen kann, Klarheit zu bekommen, wie es uns in bestimmten Situationen geht. Die Formel kann auch benutzt werden, um anderen zu sagen, wie es uns geht. Gib ein Beispiel an: "Ich bin verärgert wenn jemand in der Kantinenschlange vordrängelt, weil es dann länger dauert, bis ich mein Essen bekomme."

In Kleingruppen wird jede/r die Chance haben, Gefühlsaussagen mit Kärtchen zu formulieren. Jede Gruppe bekommt 15 Kärtchen. 5 Kärtchen fangen mit "ich" an, 5 mit "wenn" und 5 mit "weil". Um eine Gefühlsaussage zu formulieren, fügt man jeweils 3 Teile zusammen. Jede Gruppe versucht 5 Gefühlsaussagen zu formulieren, die für sie Sinn machen. Die Sätze werden vor der Gesamtgruppe vorgetragen.

Wenn mögliche Fragen beantwortet sind, teile die Gruppe in 5-er Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt 15 Kärtchen. Sie können am Tisch oder auf dem Boden arbeiten. Wenn möglich, soll jede Gruppe ein Mitglied des Teams als Hilfestellung zugeteilt bekommen.

Wenn alle Gruppen fertig sind, sollen sie einen großen Kreis bilden und ihre Gefühlsaussagen mitteilen.

Auswertung/ Verarbeitung

Kennt ihr manche von diesen Situationen?

Könntet ihr euch vorstellen, solche Aussagen im wirklichen Leben zu benutzen? Wie?

Können wir besser mit den Gefühlen umgehen, wenn wir sie benennen? (Vorsicht vor Suggestivfragen! Wenn die Antwort nein ist, nicht missionieren!)

Anmerkung

Es ist nicht nötig, auf die Formel zu beharren. Sei nicht überrascht, wenn manche Aussagen etwas ungewöhnlich sind. Bleib locker! Der Begriff "Gefühlsaussagen" taucht bei der Einleitung von "Gewinn/Gewinn" wieder auf.

Gefühls-Aussagen formulieren

Ziel

Die TeilnehmerInnen sollen Gefühlsaussagen für ihre eigenen Situationen formulieren.

Zeit

20 Minuten

Material

Pappteller vom Gefühle & Gesichter-Blatt und Flipchartpapier mit der Gefühlsaussagen-Formel

Ablauf

Anschließend an vorige Übung "Gefühlsaussagen auf Kärtchen": Verteile die Pappteller am Boden in der Mitte des Stuhlkreises. Erinnere die TeilnehmerInnen an die Gefühlsaussagen-Formel, und dass sie vorher Gefühlsaussagen auf Kärtchen formuliert haben. Jetzt werden sie versuchen, ihre eigene Gefühlsaussagen zu formulieren.

Bitte die TeilnehmerInnen im Kreis um die Teller zu laufen. Während sie laufen, denken sie an eine Situation, in der sie ein bestimmtes Gefühl hatten. Wenn sie einen Teller sehen, der dieses Gefühl beschreibt, sollen sie ihn sich merken. Wenn sie einmal im Kreis gelaufen sind, (oder nach ein paar Minuten) sollen sie sich wieder hinsetzen.

Im nächsten Schritt werden die TeilnehmerInnen--in unbestimmter Reihenfolge--den Teller nehmen und kurz zeigen, den sie sich ausgesucht haben. Wenn sie sich wieder hingesetzt haben, sollen sie ihre Situation und das entsprechende Gefühl mittels Teller beschreiben.

Dann erklären sie mit Hilfe der Gefühlsaussagen-Formel, warum es ihnen so ging.

Der Anleiter macht Schritt (3) vor. : Er hebt z.B. "verzweifelt" auf und setzt sich hin. Dann sagt er "Wenn jemand, der größer ist als ich, mich anschreit, bin ich verzweifelt, weil ich nicht weiß, was ich tun soll." Er legt den Teller wieder in die Mitte.

Auswertung/ Verarbeitung

Erinnern Dich die Beschreibungen anderer an eigene Situationen mit ähnlichem Gefühl? Könntest Du eine Gefühlsaussage benutzen um dir klar zu machen, wie es dir geht? Um anderen zu sagen wie es Dir geht?

Anmerkung

Wenn nur wenige SchülerInnen ihre eigenen Situationen beschreiben, können die Situationen in "Gefühls-Situationen für Grundkurse" oder "Gefühls-Situationen für die 5.-8. Klassen" benutzt werden.

Es ist wahrscheinlich, dass der "weil" - Teil von der Formel eine Verurteilung beinhaltet statt einer Auswirkung auf sich selbst oder die Ursache eines Gefühls. Es kann helfen, darauf hinzuweisen und zu schauen, ob jemand eine Auswirkung auf sich selbst oder die Ursache eines Gefühls ausdenken kann.

Für jüngere SchülerInnen, mache diese Hinweise behutsam. Manchmal ist es besser, wenn sie nur sagen, was sie für ein Gefühl haben und den "weil" Teil für den Moment weglassen.

Gefühls-Aussagen üben mit Situationen für die Klassen 5-8

Ziel:

Das Üben von Gefühlsaussagen

Zeit:

15-20 Minuten

Material:

Pappteller vom Gefühle & Gesichter - Blatt und Flipchartpapier mit der Gefühlsaussagen-Formel, eine Liste von Situationen (s. unten oder entwerfe eigene)

Ablauf:

1. Verteile die Pappteller am Boden in der Mitte des Stuhlkreises. Ermittle die TeilnehmerInnen an die Gefühlsaussagen-Formel.
2. Erkläre, dass du eine Liste von Situationen vorlesen wirst, die manche vielleicht nachempfinden können. Wenn jemand ein bestimmtes Gefühl zu einer von den Situationen hat, soll er/sie einen Pappteller aussuchen, der dieses Gefühl beschreibt. Er/sie soll dann erklären, warum er/sie dieses Gefühl nachvollziehen kann und woher es kam. (Dieser Teil kann auf 2-3 Beispiele beschränkt werden.)
3. Spiele mit einem anderen Trainer ein Beispiel vor. Lese: "Wenn jemand in der Kantinenschlange vordrängelt, fühle ich mich (X) weil (Y) ." Der andere Trainer hebt jetzt "ärgerlich" auf und sagt: "Wenn jemand in der Kantinenschlange vordrängelt, bin ich ärgerlich, weil es dann länger dauert, bis ich mein Essen bekomme."
4. Wenn es keine Fragen gibt, lese die Situationen weiter vor:
 - Wenn ich meine Hausaufgaben vergesse, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn ich eine Auszeichnung von der Lehrerin/vom Lehrer bekomme, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn meine Freundin/mein Freund eine Auszeichnung bekommt, und ich nicht, fühle ich mich....., weil...
 - Wenn ich ein Zimmer betrete, in dem ich niemanden kenne, fühle ich mich..., weil.....
 - Wenn meine Mutter mich zum Supermarkt mitnimmt, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn ich eine gute Note für eine Klassenarbeit bekomme, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn mich eine Lehrerin/ein Lehrer anschreit, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn ich höre, dass mir nahestehende Erwachsene sich anbrüllen, fühle ich mich....., weil.....
 - Wenn Leute mich hänseln, fühle ich mich....., weil.....

Auswertung/ Verarbeitung

Erinnere dich die Beschreibungen anderer an eigene Situationen mit ähnlichem Gefühl? Könntest du eine Gefühlsaussage benutzen, um dir klar zu machen, wie es dir geht? Um anderen zu sagen, wie es dir geht?

Anmerkung

Es ist wahrscheinlich, dass der "weil" - Teil von der Formel eine Verurteilung beinhaltet, statt einer Auswirkung auf sich selbst oder die Ursache eines Gefühls. Es kann helfen, darauf

hinzuweisen und zu schauen, ob jemand sich die Ursache eines Gefühls oder die Auswirkung einer Handlung auf sich selbst denken kann.

Wenn die TeilnehmerInnen schon "Gefühle und Gesichter mit Kärtchen, und "Gefühls-Aussagen formulieren" und/oder "Gefühls-Aussagen üben mit Situationen für die Klassen 5-8" gemacht haben, kann es sein, dass Schritte 1-3 überflüssig sind.

Anmerkung von Tammo: Durch die Wahl der Fragen kann hier direkt auch in Klassenthemen eingestiegen werden, wenn man es sich zutraut; Wenn ich von Klassenkameraden gelobt werde,... wenn jemand über eine schlechte Note von mir lacht.... wenn ich in der Pause alleine stehe, und keiner mit mir spielen will,.. etc. – in positiver und negativer Richtung!!

Das kann dann auch zu Streitschlichtungen führen. Es ist dann eine schnell umsetzbare Änderung und macht die Arbeit glaubhaft. Siehe hierzu auch allgemeine Hinweise!!!!

Gefühlvolle Gesichter - vorbereitend auf Ich-Botschaften

Ziel

In dieser Übung werden Gefühle untersucht. Wir erinnern uns daran, dass ein Gefühl oft ein zweites Gefühl überdeckt. Die Übung kann als Vorspann zu Ich-Botschaften benutzt werden.

Zeit

Ca. 20 Minuten

Material

20-25 Pappteller mit den Bildern vom "Wie geht's Dir" Blatt; einige leere Pappteller; 4 kleine Schilder (auf Kärtchen) mit den Wörtern "traurig", "verärgert", "glücklich" und "verängstigt"

Ablauf

Verteile die Teller auf den Boden mitten im Stuhlkreis. Bitte jede(n) TeilnehmerIn einen Teller auszusuchen, der ein Gefühl darstellt, das er/sie irgendwann gespürt hat. Wenn er keinen Teller findet, der ihm gefällt, kann er auch auf einem leeren Teller ein anderes Gefühl aufschreiben. Der/die AnleiterIn soll auch einen Teller aussuchen. Die Teller sollen im Moment alle auf dem Boden bleiben!

Wenn alle, die wollen, sich einen Teller ausgesucht haben, nimmt der/die AnleiterIn seinen Teller hoch und gibt ein Beispiel von einer Situation wo er dieses Gefühl gespürt hat (Z.B. Ich bin ärgerlich, wenn jemand in der Schlange vordrängelt.)

Der Anleiter legt den Teller wieder in die Mitte. Jetzt dürfen die TN, die wollen, ihren ausgesuchten Teller hochheben, sagen was auf dem Teller steht und ein kurzes Beispiel aus ihren Erfahrungen angeben. Wenn einer fertig ist, legt er seinen Teller wieder in die Mitte, falls jemand anders den Teller auch benutzen möchte.

Wenn alle fertig sind, verteile die vier Kärtchen mit den Wörtern "traurig", "verärgert", "glücklich" und "verängstigt" auf den Boden so, dass der Kreis geviertelt wird.

Bitte die TeilnehmerInnen einen Teller auszusuchen und neben das Kärtchen zu stellen, das am besten zutrifft.

Wenn die TeilnehmerInnen fertig sind, frage, ob jemand meint, dass ein Teller näher an einem anderen Wort/Kärtchen sein soll. Es kann sein, z. B., dass einer "eifersüchtig" in der Nähe von "verärgert" hingelegt hat. Jemand anders empfindet, dass "eifersüchtig" bei "traurig" oder "verängstigt" hingehört. Frage, ob es einen Platz gibt, wo "eifersüchtig" an allen drei Emotionen teilnehmen kann.

Möchte jemand noch einen oder mehrere Teller anders stellen? Frage wie in (6.).

Frage ob jemand mehrere Gefühle zur gleichen Zeit erlebt hat. Kann es z.B. vorkommen, dass "Eifersucht" "Ärger", "Trauer" und "Angst" zur gleichen Zeit auslöst? Wie kommt das? Überlappe die Pappsteller, um darzustellen wie Gefühle manchmal einander überdecken oder maskieren. Vielleicht möchten TeilnehmerInnen Erfahrungen mit überlappten Gefühlen mitteilen.

Frage nach Beispielen, in denen Menschen manchmal ein Gesicht mit einem anderen überdecken, um ihre echten Gefühle zu verstecken, z.B. "glücklich" zeigen um "Verletztheit" nicht zeigen zu müssen.

Auswertung/ Verarbeitung

Wie stand es um Deine Gefühle?

Wann ist es leicht/schwer, genau zu sagen, was wir zu einem bestimmten Zeitpunkt fühlen?

Ist es OK Gefühle wie Ärger oder Wut zu haben?

Anmerkung

Wenn "verärgert" oder "wütend" auf dem "Brainstorming zu Gewalt" Blatt aufgeschrieben wurde, dann kannst Du fragen, ob das Gefühl von Ärger oder Wut Gewalt selbst darstellt.

Es kann sein, dass eine große Bandbreite an unterschiedlichen Meinungen vorkommen, weil das Erleben von Gefühlen sehr persönlich ist. Es kann eine Gelegenheit für die TeilnehmerInnen sein, zu sagen, warum sie fühlen und denken, wie sie es tun.

Gefühlsaussagen mit Kärtchen

Ziel:

Das Formulieren von Gefühlsaussagen wird geübt, viele Gefühlsaussagen werden angehört. Weiterhin wird überlegt, wie sie eingesetzt werden können, wenn wir uns mit unseren Gefühlen auseinandersetzen möchten.

Zeit:

15-20 Minuten

Material:

Flipchartpapier o.ä. mit der Gefühlsaussagen-Formel

Für 20 TN. werden 4 Serien von je 15 Kärtchen gebraucht (jede Serie kann in 5 Gefühlsaussagen zusammengelegt werden); jede Serie hat unterschiedliche Aussagen (s. "Gefühlsaussagen mit Kärtchen - Beispiele")

Ablauf

1. Erkläre: "Manchmal haben wir heftige Gefühle in verschiedenen Situationen. Manchmal ist es schwierig mit unseren Gefühlen umzugehen. Wir können versuchen, unsere Gefühle mit Hilfe von einer Gefühlsaussage auszudrücken" Bitte eine/n TN., die Formel vorzulesen.
2. In Kleingruppen wird jede/r die Chance haben, Gefühlsaussagen mit Kärtchen zu formulieren. Jede Gruppe bekommt 15 Kärtchen. 5 Kärtchen fangen mit "ich" an, 5 mit "wenn" und 5 mit "weil". Um eine Gefühlsaussage zu formulieren, fügt man jeweils 3 Teile der unterschiedlichen Satzbestandteile zusammen. Jede Gruppe versucht 5 Gefühlsaussagen zu formulieren, die für sie Sinn machen. Die Sätze werden vor der Gesamtgruppe vorgetragen.
3. Wenn mögliche Fragen beantwortet sind, teile die Gruppe in 5-er Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt 15 Kärtchen. Sie können am Tisch oder auf dem Boden arbeiten. Wenn möglich, sollte jede Gruppe ein Mitglied des Teams als Hilfestellung zugeteilt bekommen.
4. Wenn alle Gruppen fertig sind, sollen sie einen großen Kreis bilden und ihre Gefühlsaussagen mitteilen.

Auswertung/ Verarbeitung

Kennt ihr manche von diesen Situationen?

Kann es sein, wenn wir diese Gefühle benennen, dass wir besser mit ihnen umgehen können? (Vorsicht vor Suggestivfragen! Wenn die Antwort nein ist, nicht missionieren!)

Könntet ihr euch vorstellen, solche Aussagen im wirklichen Leben zu benutzen? Wie?

Wenn ihr so mit Leuten spricht, die ihr kennt, was meint ihr, wie sie reagieren würden?

Anmerkung

Viele TN. Meinen, sie können Gefühlsaussagen im wirklichen Leben nicht benutzen. Wenn sie "nur" ihre Gefühle in einer bestimmten Situation benennen, kann es eine Hilfe sein.

Sei nicht überrascht, wenn manche Gruppen alberne Aussagen formulieren.

Gefühlsaussagen üben

Ziel

Das Üben von Gefühlsaussagen

Zeit

15-20 Minuten

Material

Pappteller vom Gefühle & Gesichter - Blatt und Flipchartpapier mit der Gefühlsaussagen-Formel, eine Liste von Situationen (s. unten oder entwerfe eigene)

Ablauf

Verteile die Pappteller am Boden in der Mitte des Stuhlkreises. Ermittle die TeilnehmerInnen an die Gefühlsaussagen-Formel.

Erkläre, dass du eine Liste von Situationen vorlesen wirst, die manche vielleicht nachempfinden können. Wenn jemand ein bestimmtes Gefühl zu einer von den Situationen hat, soll er/sie einen Pappteller aussuchen, der dieses Gefühl beschreibt. Er/sie soll dann erklären, warum er/sie dieses Gefühl nachvollziehen kann und woher es kam. (Dieser Teil kann auf 2-3 Beispiele beschränkt werden.)

Siehe mit einem anderen Trainer ein Beispiel vor.

Lesen: "Wenn jemand in der Kantinenschlange vordrängelt, fühle ich mich (X) weil (Y) ." Der andere Trainer hebt jetzt "ärgerlich" auf und sagt: "Wenn jemand in der Kantinenschlange vordrängelt, bin ich ärgerlich, weil es dann länger dauert, bis ich mein Essen bekomme." Es ist hilfreich, den TeilnehmerInnen daran zu erinnern, dass der "weil" - Teil der Formel das Ergebnis für sich oder die Ursache eines Gefühls erklärt. Er meidet Verurteilungen und Schuldzuweisungen.

Wenn es keine Fragen gibt, lese die Situationen vor:

- Wenn ich eine wichtige Verabredung vergesse, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn jemand mir einen Kompliment macht, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn ich ein Zimmer betrete, wo ich niemanden kenne, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn eine/r meiner Lehrer/innen mich anschreit, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn ich etwas gut kann, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn jemand mir den Finger zeigt, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn meine Familienmitglieder einander anbrüllen, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn andere Menschen mich herabsetzen, dann fühle ich mich....., weil.....
- Wenn ich nicht mitspielen darf, fühle ich mich..., weil....

Auswertung/ Verarbeitung

Wie kannst du der Ursache für deine Gefühle auf den Grund gehen?

Geht es dir ähnlich wie anderen in ähnlichen Situationen?

Was würde passieren, wenn du jemandem, den du kennst, eine Gefühlsaussage machen würdest?

Anmerkung

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, die Ursache eines Gefühls oder die Auswirkung einer Situation und der Interpretation auf sich herauszufinden. Es ist viel wahrscheinlicher, dass wir sagen "weil es falsch ist" oder "weil er/sie das nicht soll" usw. Allein die Erkenntnis, dass diese sogenannten Gründe Verurteilungen darstellen, kann ein Stückchen helfen. Andere Gruppenmitglieder können möglicherweise Ursachen vorschlagen, die wirklich Auswirkungen auf sich oder die Ursache des Gefühls darstellen.

Ich-Botschaften - Variante III

Ziel

Ich-Botschaften üben, siehe vorige Übungen

Zeit

20 Minuten

Material

Genügend Kopien für alle TeilnehmerInnen vom "Wie Geht's Dir" Gesichter Blatt; Szenen (siehe Vorschläge für Szenen um Ich-Botschaften zu Üben) auf Papierstreifen (einen pro Paar) oder das ganze Blatt für jeden; Papier & Stifte

Ablauf

Erkläre, dass Kommunikation auf das Geben und Senden von Botschaften basiert. Botschaften, die mit Gefühlen zu tun haben, können entweder mit Ich-Botschaften oder mit Du/Verurteilungen (Vorwürfe, Beschuldigungen??) ausgerichtet werden.

Du/Verurteilungen:

- sprechen Herabsetzungen aus;
- sagen anderen Menschen, was an ihnen ‚falsch‘ ist;
- beenden Kommunikation.

Zum Beispiel:

Du denkst nur an dich und an deine Freunde.

Du sollst netter zu mir sein.

Du nervst mich ständig.

Ich-Botschaften fangen meistens mit "ich" an und bieten Information über mich, meine Gefühle und Bedürfnisse auf einer solchen Weise an, dass mein Respekt und meine Fürsorge für andere klar wird. Erkläre in Kürze die Ich-Botschaft Formel. Gib einige Beispiele an:

Ich bin frustriert wenn das Telefon sehr viel benutzt wird, weil ich keine Anrufe entgegen nehmen kann.

Ich bin dankbar wenn Leute mich anrufen, um zu sagen, dass sie sich verspäten, weil ich mir dann keine Sorgen mache.

Ich war verärgert als du auf meine Anrufbeantworternachrichten nicht geantwortet hast, weil ich deine Hilfe gebraucht habe.

Lasse Paar-Gruppen bilden. Gib Kopien vom "Wie Geht's Dir" Gesichter, Papier & Stifte und eine Skizze (oder das ganze Blatt) aus.

Die TeilnehmerInnen sollen eine von den folgenden Übungen machen: (wähle sie vorher aus)

- a) Jedes Paar erhält eine Szene. Das Paar soll, an Hand vom Hilfsblatt, eine Ich-Botschaft entwickeln und aufschreiben, die in der Situation benutzt werden könnte.
- b) Jedes Paar erhält eine Szene. Jede Person soll eine Ich-Botschaft aufschreiben und dem Partner vorlesen. Die andere darf Auskunft geben, ob die Botschaft die Situation entspannt.
- c) Jede TeilnehmerIn erhält die Liste von Szenen und sucht sich eine aus. Danach wie in (b.) Wenn alle fertig sind, bitte jede TeilnehmerIn oder jedes Paar die eigene Szene und Ich-Botschaft in der Runde vorzulesen.

Auswertung/ Verarbeitung

Wie geht es Dir,

Gefühlsstuhl

Ziel

Hier wird geübt, Gefühle zu benennen.

Zeit

15-20 Minuten

Material

2 zusätzliche Stühle, die mitten im Kreis stehen; die Gefühlsaussage-Formel auf Flipchart (Ich fühle mich.... wennn.....,weil....)

Ablauf

Erkläre: "Wir werden üben, jemandem, den wir kennen, ein Gefühl mitzuteilen."

Falls nötig, erinnere an die Formel.

Mache die Übung vor. Nimm einen Stuhl von der Mitte des Kreises. Erkläre, dass du dir vorstellst, dein Bruder (dein Freund, deine Tochter, deine Mutter) sitze auf dem anderen Stuhl. Mache der/dem gegenüber eine Gefühlsaussage, z.B. "Ich mache mir Sorgen, wenn du so viel trinkst/so viele Drogen einnimmst, weil ich dich liebe und Angst habe, dass dir etwas passieren könnte."(ggf wähle einen Satz mit altersgemäßem Inhalt, den sie oft zu hören bekommen)

Bitte um Reaktionen. Beinhaltete die Aussage eine Verurteilung? Wie mag sie aufgenommen werden? Gab es verdeckte Du-Botschaften?

Wenn die Fragen beantwortet sind, bitte alle TeilnehmerInnen eine Minute lang darüber nachzudenken, ob es jemanden in ihrem Leben gibt, dem sie beispielsweise ein Gefühl mitteilen wollen.

Nach ungefähr einer Minute frage, ob es jemand versuchen möchte. Er/sie braucht sich nur auf einen Stuhl zu setzen und es ähnlich machen, wie schon demonstriert.

Nachdem jemand eine Aussage gemacht hat, stelle die Fragen wie in voriger Übung.

Wenn alle, die wollen, eine Aussage gemacht haben, nimm die Stühle heraus und werte aus.

Auswertung/ Verarbeitung

Hat jemand allgemein etwas zu sagen?

Ist es schwierig oder leicht Gefühlsaussagen zu formulieren?

Helfen sie, selbst herauszufinden, warum man sich so fühlt?

Führt eine Gefühlsaussage zwangsläufig dazu, dass das Verhalten des Gegenübers sich verändert? Wie geht es dem Gegenüber nach einer solchen Äußerung?

Alternative

Die Übung kann mit einer zweiten Person durchgeführt werden. Die zweite Person spielt die Rolle des Gegenübers und spiegelt was die/der Sprechende sagt. Die Übung kann vom Anfang an so gespielt werden, oder die 2. Person kann eingeführt werden, nachdem einige ihre Aussagen einem leeren Stuhl gegenüber gemacht haben. Es ist wichtig, das Spiegeln vorher zu demonstrieren.

Anmerkung von Tammo: Vorsicht, hier können unbemerkt emotionale Tiefen erreicht werden, wenn sie sich darauf einlassen. Sensibel hinausführen!. Alternativ ein Szenario beschreiben oder zeigen und dann erfragen wer die Situation weiterführen könnte, indem er sein Gefühl der anderen Person beschreibt.

Gefühlskreis

Ziel

Die TeilnehmerInnen üben, zu einem Gegenüber Gefühlsaussagen zu sagen und zu spiegeln, was gesagt worden ist. Die Übung eignet sich besonders für einen Aufbaukurs.

Zeit

15-20 Minuten

Material

Die Gefühlsaussage-Formel auf Flipchart; (Ich fühle mich... wenn.... weil....)
eine Liste von Situationen (s. Blatt mit vorgeschlagenen Situationen oder bereite eigene vor)

Ablauf

Erkläre: Diese Übung bietet die Gelegenheit, Gefühlsaussagen zu formulieren und einer Person zu sagen. Weiter habt ihr die Möglichkeit das Gesagte von der Person gespiegelt zu hören- also zu probieren, wie es ankommt.

Wenn nötig, erinnere die TeilnehmerInnen an die Formel.

Die TeilnehmerInnen sitzen wie für "Konzentrische Kreise".

Die Personen im äußeren Kreis hören die Situation an, die vorgelesen wird. Sie spielen die Rolle von "du". Außen formuliert eine Gefühlsaussage und sagt sie ihrem Gegenüber innen. Er/Sie spiegelt zurück was er/sie gehört hat. Zwei Trainer sollen die Übung einmal vorspielen. Bei der nächsten Situation rutschen die im inneren Kreis einen Stuhl nach rechts. Jetzt machen die TeilnehmerInnen im inneren Kreis die Gefühlsaussage und die im äußeren Kreis spiegeln.

Jetzt rücken die im äußeren Kreis einen Stuhl nach rechts. Weitermachen wie oben.

Jeder Kreis soll mindestens 3-4 Gefühlsaussagen machen. Unter den Situationen soll zum Schluss eine positive Situation innen und außen hinausleiten. Zum Schluss setzen sich alle wieder in einen großen Kreis zusammen.

Auswertung/ Verarbeitung

Konnten die TeilnehmerInnen etwas mit den angegebenen Situationen anfangen?

War es schwierig oder einfach Gefühlsaussagen zu formulieren ohne zu verurteilen?

Wie war es zu verstehen? Wird eine Person immer verstehen, was du sagst?

Anmerkung

Um die Übung vorzuspielen, kann die Alternative vom "Gefühls-Stuhl" vorgemacht werden, es sei denn dies ist schon vorgekommen. Es ist ratsam, das Vorspielen etwas einzuüben
Auch das Spiegeln sollte vorher erklärt werden. .

Wie geht es dir ? Gefühle

traurig	wütend	froh	verängstigt	einsam
locker	verzweifelt	glücklich	angeekelt	deprimiert
verwirrt	gelangweilt	hoffnungslos	verärgert	überrascht
besorgt	schuldig	neidisch	unwohl	hoffnungsvoll
reuevoll	durcheinander	ermüdet	aufgeregt	frustriert
beschämt	peinlich	eifersüchtig		

Kärtchen für Gefühlsaussagen

Benutze Kärtchen (ungefähr 13x18 cm) in drei verschiedenen Farben. Man braucht 4 Serien mit 5 Gefühlsaussagen in jeder Serie, z. B.:

rot: Gefühlskarten blau: Wenn... – Karten weiß: Weil...-Karten

Die ersten 4 Serien eignen sich für ältere Schüler; die letzten 4 für jüngere Schüler. Mische die Kärtchen vor Gebrauch.

Gefühle (rot)	Wenn (blau)	Weil (weiß)
ich bin verwirrt	wenn Leute sagen, "ich soll nicht so schauen"	weil ich dachte, dass ich nur zuhöre
ich bin verzweifelt	wenn sich alles türmt	weil ich nicht weiß wo ich anfangen soll
ich werde ärgerlich	wenn meine mp3 nicht gespielt werden kann	weil es eins meiner Lieblingsstücke ist
ich werde hysterisch	wenn wir diese Waschmittel benutzen	weil es mich juckt
ich mache mir Sorgen	wenn Leute so viel trinken/Drogen nehmen	weil ich nicht möchte, dass ihnen etwas passiert
ich bin irritiert	wenn Leute mir sagen, was ich tun soll	weil ich die Sachen auf meine Weise machen will
ich fühle mich unwohl	wenn wir dort ... essen	weil ich Blähungen bekomme
ich bin verzweifelt	wenn Leute mich anschreien	weil ich dann nicht zuhören kann
ich freue mich	wenn meine Arbeit gelobt wird	weil ich mir sehr viel Mühe gebe und stolz darauf bin
ich werde ärgerlich	wenn Leute über Sachen witzeln die mir wichtig sind	weil ich mich dann nicht ernst genommen fühle
ich bin verletzt	wenn Leute zu einem Termin nicht erscheinen	weil es scheint als ob ich ihnen egal wäre
ich bin zufrieden	wenn ich beim Proben gut bin	weil es zeigt, dass die harte Arbeit sich gelohnt hat
ich fühle mich schuldig	wenn ich die Sachen nicht mache, die ich soll	weil ich mich selbst und andere hängen lasse
ich bin frustriert	wenn Leute mich unterbrechen	weil ich den roten Faden verliere
ich mache mir Sorgen	wenn wir die Prüfungsergebnisse bekommen	weil ich aus der Gruppe fliege wenn ich eine "4" oder "5" schreibe
ich werde frustriert	wenn Leute nicht ausprobieren, was ich vorgeschlagen habe	weil ich möchte, dass meine Ideen wertgeschätzt werden
ich bin erleichtert	wenn Leute anrufen, um zu sagen, dass sie sich verspäten	weil ich mir sonst Sorgen machen würde
ich bin irritiert	wenn Leute mich doof nennen	weil ich nicht nur Fehler mache
ich habe Angst	wenn Leute sich unnötig in Gefahr bringen	weil es furchtbar ausgehen könnte
ich fühle mich verwundbar	wenn Leute so viel über mich wissen	weil ich nicht weiß, wie sie über mich urteilen/damit umgehen

für jüngere SchülerInnen:		
ich bin verärgert	wenn ich meinen Willen nicht durchsetzen kann	weil mir gesagt worden ist, dass ich etwas besonderes bin
ich bin entspannt	wenn alles unter Kontrolle ist	weil ich dann mit den Sachen gut umgehen kann
mir ist langweilig	wenn ich das gleiche Lied immer wieder höre	weil ich nach und nach überhaupt nichts mehr höre
ich bin ruhig	wenn der Tag vorbei ist	weil ich dann Zeit habe mich zu entspannen
ich bin gespannt	morgens früh den Anfang zu machen	weil ich dann sehr frisch bin
ich fühle mich fröhlich	wenn Leute winken	weil sie mich erkennen
ich bin stolz darauf	wenn ich eine gute Idee habe	weil ich gerne etwas beitrage
ich habe Angst	wenn meine Noten schlecht sind	weil ich nicht weiß, was passieren wird
ich mache mir Sorgen	wenn Leute meine Geheimnisse ausplaudern	weil es peinlich sein könnte
ich fühle mich albern	wenn ich einen Kopfstand mache	weil alles verkehrt 'rum ist
ich bin angespannt	wenn ich mich auf eine Klassenarbeit nicht vorbereitet habe	weil ich eine gute Note schreiben will
ich bin froh	wenn Leute mir sagen, dass ich eine Aufgabe gut gemacht habe	weil es schön ist, wertgeschätzt zu werden
ich habe Angst	wenn ich nicht weiß, was als nächstes passieren wird	weil es schlecht ausgehen könnte
ich bin verärgert	wenn manche Leute andere ausnutzen	weil das mir auch passiert ist
ich fühle mich lächerlich	wenn ich manche Sachen anziehen muss	weil sie mir so unmodisch erscheinen
ich bin gut gelaunt	wenn ich mit meinen FreundInnen bin	weil ich weiß, dass ich akzeptiert bin
ich fühle mich hilflos	wenn ich zusehe wie grobe Kerle andere ärgern	weil ich nicht weiß, wie ich sie aufhalten kann
ich fühle mich cool	wenn ich etwas neues ausprobieren und es funktioniert	weil meine FreundInnen das auch ausprobieren wollen werden
ich bin froh	wenn Leute anbieten den Abwasch für mich zu machen	weil ich noch so viel Arbeit vor mir habe
ich fühle mich frei	wenn niemand da ist, der mir sagt wo es lang geht	weil ich selbst weiß, was zu tun ist

(Anmerkung: Diese Felder können ergänzt werden und mit einem Makro automatisch in Excel auf 1 Karte pro Aussage gedruckt werden

Situationen zum Üben von Gefühlsaussagen

- Eine dir nahestehende Person (Kind, Elternteil, Partner/in) sollte um 21.00 Uhr zu Hause sein. Sie kommt um 23.00 Uhr. Du sagst...
- Du hast einen festen Freund/eine feste Freundin. Ihr geht zu einer Sportveranstaltung im Verein. Dein Freund/Deine Freundin verbringt viel Zeit mit jemand anderem. Du sagst...
- Du leihst jemandem dein Auto oder Fahrrad. Er/Sie bringt es gewaschen zurück. Du sagst...
- Du wolltest dich mit einer Freundin/einem Freund zum Pizzaessen treffen. Die Freundin/Der Freund kommt nicht. Wenn ihr euch das nächste Mal trifft, sagst du...
- Du telefonierst und jemand lässt dich nicht in Ruhe. Er/Sie sagt fortdauernd, dass du es kurz machen sollst, weil er/sie selbst telefonieren möchte. Du sagst...
- Du hast eine heftige Woche hinter dir. Eine Freundin/Ein Freund schickt dir eine nette "Ohren-Steifhalten" Karte. Du rufst an und sagst...
- Eine Freundin/Ein Freund leiht eine Kassette von dir aus. Sie/Er schüttet Cola darauf. Jetzt ist sie kaputt. Du sagst...
- Es ist ein stürmischer Abend. Du wolltest mit einer Freundin/mit einem Freund ins Kino etwas weiter weg. Die Freundin/Der Freund ruft an um zu sagen, dass sie/er das Auto der Eltern doch nicht haben darf. Du sagst...
- Du hast irre viel zu tun. Jemand bietet an, den Abwasch für dich zu machen. Du sagst...
- Du hast eine Auseinandersetzung mit einem Familienmitglied. Währenddessen fängt er/sie an, dich anzuschreien und dich zu bedrohen. Du sagst...
- Dein Freund/Deine Freundin sagt zwar immer, dass er/sie Sachen mit dir zusammenmachen möchte, aber wenn du etwas vorschlägst, was du besonders gerne machst (eine Wanderung, ins Kino gehen, o. ä), scheint er/sie immer eine Ausrede zu haben, warum das nicht klappt. Du sagst...
- Ein älterer Verwandte nennt dich noch beim Baby-Kosenamen und das gefällt dir nicht. Du sagst...
- Dein Chef/Deine Chefin nennt dich immer doof. Schließlich entscheidest du dich ihm/ihr etwas zu sagen...
- Dein Vater/Deine Mutter/Dein älterer Bruder/Deine ältere Schwester trifft Entscheidungen für Dich, die Du selber treffen möchtest. Du sagst...
- Jetzt, da du älter bist, hast du deinen Familienmitglieder gesagt, dass dein Schlafzimmer dein privater Raum ist. Trotzdem betreten sie das Zimmer ohne vorher zu klopfen oder zu fragen. Schließlich sagst du...
- Deine Gruppe von FreundInnen macht sich Sorgen, weil manche anderen Jungen und Mädchen in der Öffentlichkeit über Sex reden und schmutzige Witze erzählen, nur um Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Eines Tages triffst du jemanden aus dieser Gruppe und sagst...
- Deine Eltern scheinen es nie zu erlauben, dass du abends mit deinen FreundInnen weg bleibst. Jetzt sagst du...

WIN / WIN

Einführungsmaterial

Das Konzept von Win/Win (Lösung zu beiderseitigem Vorteil) scheint in Jugendprogrammen besonders wichtig zu sein. Einige TrainerInnen wollen es deshalb so früh wie möglich einführen und kommen dann in nachfolgenden Programmen oder Workshops darauf zurück. Deswegen wurden mehrere Übungen, die sich mit Win/Win beschäftigen in dieses Handbuch aufgenommen.

Die Programmbeispiele beinhalten Übungen für unterschiedliche Stufen. Wir hoffen, dass es bei der Planung neuer Programme hilfreich ist, die Übungen, genau wie bei „Gefühlsaussagen“, in einem Kapitel zu haben.

Einige Programme für Jugendliche ersetzen den Begriff Win/Win mit Fair/Fair. Ein absolutes Win/Win ist nicht immer möglich im Leben. Fair/Fair wäre ein Kompromiss, der wirklich für beide Seiten in einem Konflikt akzeptabel ist und nicht nur eine Vereinbarung, mit der eine oder beide Seiten „leben können“.

Übungen:

Auf den nächsten Seiten folgen mehrere Übungen, die Wege aufzeigen das Konzept von Win/Win zu präsentieren.

Die Übungen beinhalten:

WIN/WIN EINFÜHRUNG FÜR MITTELSCHULEN-

ein vollständiger Win/Win – die Orangengeschichte für 11-jährige

WIN/WIN COMICS -

eine bebilderte Repräsentation eines Win/Win Ansatzes für 12-jährige

WIN/WIN FREITAGABEND -

eine Alternative zu jedem der beiden Obengenannten

WIN/WIN Prozess -

der Win/Win Prozess wird vorgeführt, anschließend zeigen TeilnehmerInnen ihre Sketches.

Den Übungen folgen die Seiten:

Poster und Mögliche Einführung zum Win/Win Prozess und vorgeschlagene Szenarien für Win/Win

Zusätzliche Übungen

Am Win/Win Prozess sind folgende Dinge beteiligt:

„reflektiertes Zuhören (oder Spiegeln)“,

„Gefühlsaussagen“,

„Standpunkte“ und

„Brainstorming“.

Übungen, die sich mit diesen Konzepten beschäftigen, sind in diesem und folgenden Kapiteln F und G enthalten.

Mehrere andere Übungen in Kapitel G betreffen ebenfalls die Win/Win Idee. Diese sind: Bonbonküsse, Territorium, TIC-TACS Herausforderung und Stresslinien.

Die ersten Drei können vor oder nach jeglicher genutzten Einführung zu Win/Win benutzt werden. Sie bieten körperliche Erfahrungen, welche die Möglichkeit von Win/Win vorstellen oder betonen. Stresslinien bietet die Gelegenheit, die bereits in Rot Gelb Grün und/oder Win/Win betrachteten Fähigkeiten zu üben. Sie wäre wohl am geeignetsten für einen Aufbaukurs.

WIN/WIN COMICS

Ziel:

Das Gestalten von Strichmännchen-Comics, die den Win/Win Prozess zeigen, in kleinen Gruppen.

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material

Flipchartpapier und Bleistifte, Radiergummi und Marker für jede kleine Gruppe; das Poster Win/Win Prozess und einen Beispiel-Win/Win-Comic (sh. Anlage), vergrößert und nur das erste Bild zeigend.

Ablauf:

1. Erkläre, dass bei dieser Übung alle in kleinen Gruppen arbeiten werden, um einen Comic zu gestalten, der den Win/Win Prozess zeigt.
2. Zeige den Beispielcomic, aber nur das erste Bild. Alle anderen sind verdeckt. Lese die Hintergrundinformation vor und bitte Freiwillige zu lesen, was A und B sagen. Nachdem das erste Bild gelesen wurde, frage, was an diesem Punkt am ehesten geschehen wird. Wahrscheinlich wird die Antwort sein, „Ein Streit“. Decke die folgenden drei Bilder ab und lass die Freiwilligen den Text von A und B lesen.
3. Beziehe dich auf den Win/Win Prozess und frage, wer in dem Beispielcomic den Win/Win Prozess begonnen hat. Welche Elemente wurden genutzt?
4. Sage, dass in dem Beispiel auch B den Win/Win Prozess begonnen haben könnte. Dann hätten A und B andere Dinge gesagt. Erkläre, daß die kleinen Gruppen einen neuen Comic gestalten sollen, bei dem B den Prozess beginnt. Lass B gleich im ersten Bild starten, nachdem A gesagt hat „Schubs mich nicht.“ Ggf. als BSP: Vielleicht könnte B „reflektiertes Zuhören“ benutzen.
5. Wenn es keine Fragen gibt, teile alle in Gruppen von 3 – 4 ein. Weise ihnen einen Platz zum Arbeiten zu, verteile das Material und lass sie anfangen. Gib ihnen ca. 20 Minuten Zeit.
6. Nachdem alle in den Kreis zurückgekehrt sind, zeigen und erklären die Gruppen ihre Comics.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du es leicht oder schwer? Was war leicht? Was war schwer?
- Denkst du, du könntest diesen Win/Win Prozess im wahren Leben probieren?
- Würde der Prozess mit Fremden möglich sein oder nur mit Menschen, die du etwas kennst?

Bemerkung: Einige Gruppen zeigen vielleicht den Prozess nicht richtig. Lobe was positiv ist. Versuche, gemeinsam Formulierungen zu finden.

Beispiel - Win/Win – Comic

Hintergrund: A wartet darauf in den Bus zu steigen. B und C machen Unsinn.
B verliert das Gleichgewicht und fällt rückwärts, stößt gegen A.

1 Haltestelle		2	
Schubs mich nicht	Schrei mich nicht an	Oh! Ich denke, ich habe dich angeschrien. Warum hast du...	Ich habe mein Gleichgewicht verloren und bin gegen dich gefallen
A ärgerlich	B ärgerlich	A entschuldigend	B freundlich
3		4	
Ich verstehe. Das hab ich auch schon mal, aber kannst du verstehen, warum ich dich angeschrien habe?	Ja, ich hätte mich schon eher entschuldigt, aber ich hasse es angeschrien zu werden.	Ich weiß was du meinst! Oh, da kommt mein Bus ...	Okay. Bis bald. Und danke das du mir zugehört hast.
A ruhig	B ruhig	A freundlich	B freundlich

WIN/WIN FREITAGABEND

Ziel:

Die Vermittlung von Win-Win

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

Win/Win Richtlinien als Poster; „Standpunkte“ für X und Y

Ablauf:

1. Bitte während der Teamvorbereitung zwei TrainerInnen X und Y zu sein, um dann den X und Y TeilnehmerInnen ihre Standpunkte zu erklären und den Sketch vorzuführen.
2. Lass die Gruppe Paare bilden. Stelle die beiden Partner einander gegenüber auf. Deute auf eine imaginäre Linie zwischen den Partnern. Nenne alle auf einer Seite der Linie X und die auf der anderen Seite Y.
3. Lass Teammitglied X alle X- TeilnehmerInnen zusammensuchen und den Standpunkt von X erklären. Lass Teammitglied Y alle Y - TeilnehmerInnen zusammenkommen und den Standpunkt von Y erklären.
4. X Standpunkt: Xe gehen gerne ins Kino. Sie mögen kein Bowling. Sie haben es in der Vergangenheit probiert und sie fürchten, sich lächerlich zu machen. Normalerweise erzählen sie niemandem, WARUM sie nicht Bowlen wollen.
Y Standpunkt: Ye mögen Kino, gehen aber auch gerne Bowlen. Sie sind nicht besonders gut darin, denken aber, es macht Spaß und ist lustig. Sie mögen aktive Dinge und wollen, dass X zur Abwechslung einmal Bowlen versucht.
5. Nachdem die Xe und Ye ihre jeweiligen Standpunkte gehört haben, lass sie zurück an die Linie ihrem Partner gegenüber kommen. Arrangiere die Linie in „V“ Form, so dass jeder die TrainerInnen X und Y an den weiten Enden des V sehen kann. Die TrainerInnen beginnen mit dem Sketch, indem sie darüber streiten, was sie am Freitagabend tun wollen.
6. Brich nach ca. einer Minute ab. (Sie kommen dieses Mal nicht zu einem Win/Win.) Dann lass die Linien zusammenkommen und fordere die TeilnehmerInnen auf, den gleichen Freitagabendstreit mit ihrem Partner nachzuspielen. Brich nach ca. einer halben Minute ab.
7. Nun lies die Win/Win Richtlinien vom Poster. Fordere die TrainerInnen X und Y auf, die Richtlinien zu nutzen. Lass sie zuerst tief durchatmen. Bitte X seinen/ihren Standpunkt Y mitzuteilen und wie er/sie über das Problem denkt. Fordere Y auf, das was X gesagt hat, zu reflektieren.
8. Als nächstes fordere die TeilnehmerInnen auf, tief durchzuatmen und das zu versuchen, was die TrainerInnen gerade vorgemacht haben. Die Xe sprechen und die Ye reflektieren das Gesagte. (Es ist in Ordnung, wenn sie so ziemlich wiederholen, was die TrainerInnen gesagt haben.) (Gib ihnen ca. eine halbe Minute.)

9. Nun lass TrainerIn Y seinen/ihren Standpunkt und wie er/sie darüber denkt TrainerIn X mitteilen und X reflektieren, was Y gesagt hat. Lass dies wiederum von den Linien der TeilnehmerInnen nachmachen.
10. Zuletzt, lass die Paare versuchen (Brainstorm) einige Ideen zu entwickeln, um das Problem so zu lösen, dass sich beide Personen mit dem wohl fühlen, was sie entschieden haben tun zu wollen. Dann lass die Paare in den Kreis zurückkehren.

Auswertung/Verarbeitung:

- Möchten einige Paare gerne mitteilen, worauf sie sich geeinigt haben?
- Denkst du der Win/Win Prozess ist im wahren Leben möglich?
- Würdest du bereit sein, es auszuprobieren?

Bemerkung: Es ist wichtig, dass die TrainerInnen X und Y die Sketche üben, die in den Schritten 5, 7 und 9 genutzt werden, so dass sie den Prozess deutlich aufzeigen ohne zu wortreich zu sein. Nachdem ein Paar gesagt hat worauf sie sich geeinigt haben, kannst du fragen, ob andere Paare sich für das selbe entschieden haben. Frage dann, ob ein Paar sich für etwas anderes entschieden hat, usw.

WIN/WIN PROZESS

Ziel:

Vermittlung eines Konfliktbearbeitungsweges, der nicht auf Aufgeben oder Sich-durchsetzen beruht.

Zeit:

Ungefähr 40 Minuten, sei aber flexibel, da diese Übung gute Diskussionen in den kleinen Gruppen hervorrufen kann.

Material:

Das „Win/Win Prozess“ Poster auf Rollenpapier und ein Blatt mit „Mögliche Einführung zum Win/Win Prozess“ für jede Gruppe; ein Szenario für jede der vier Gruppen (sh. Schritt 6 und „Vorgeschlagene Szenarien für Win/Win“), oder schreibe dein eigenes, basierend auf dem Rollenspiel-Brainstorm, das die Gruppe schon gemacht hat.

Ablauf:

1. Erkläre, dass der Win/Win Prozess ein Weg ist, eine Meinungsverschiedenheit so durchzuarbeiten, dass die beiden „Seiten“ der Meinungsverschiedenheit mit dem Endergebnis zufrieden sind. Du könntest auf „Territorium“ verweisen, wenn die Gruppe diese Übung gemacht hat.
2. Der Prozess hat mehrere Schritte. Zeige das Poster. Der erste Schritt ist „Beruhige dich“, und mach dazu einen Vorschlag. Führe einen Zwei – Minuten – Brainstorm durch, für andere Wege sich zu beruhigen, wenn man ärgerlich, frustriert oder verletzt, usw. ist.
3. Bitte einen Freiwilligen die restlichen Schritte des Prozesses vorzulesen.
4. Erkläre, dass zwei MittrainerInnen einen Sketch aufführen werden, bei dem der Win/Win Prozess genutzt wird. Stell die Charaktere vor (mit fiktiven Namen angeheftet), lies das geübte Szenario vor und lass den Sketch beginnen.
5. Fordere die Gruppe nach dem Sketch auf, die genutzten Schritte des Prozesses zu identifizieren.
6. Teile kleine Gruppen ein. Bei einer Gruppe von 20, kannst du vier Gruppen bilden und zwei Gruppen arbeiten an einem Szenario, die anderen beiden an einem anderen (sh. Material). Lass eine/n TrainerIn mit jeder Gruppe arbeiten, um einen Sketch vorzubereiten, bei dem der Win/Win Prozess genutzt wird. Ermutige die Gruppen ihren Sketch zu proben.
7. Wenn alle in den Kreis zurückgekehrt sind, lass die beiden Gruppen mit dem gleichen Szenario ihre Sketche hintereinander zeigen. Dann bitte um Kommentare der Zuschauer. Danach lass die anderen beiden Gruppen ihre Sketche zeigen und bitte um Kommentare der Zuschauer.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du dies leicht oder schwer?
- In welchen Situationen im wahren Leben kannst du diesen Prozess anwenden?
- Wird der Prozess mit Fremden funktionieren oder nur mit Menschen, die du kennst?

Bemerkungen: Win/Win ist gegen Ende eines Grundkurses am effektivsten, da er Fähigkeiten aus „Gefühlsaussagen“ und „Reflektiertes Zuhören“ nutzt.

Es ist für die TrainerInnen, die den Prozess veranschaulichen, wichtig, ihre Sketche zu üben, um alle Schritte des Prozesses zu zeigen.

In dieser Übung werden Sketche geübt, um zu versuchen alle Schritte zu nutzen; das unterscheidet sich von Rollenspielen, die improvisiert und nicht vorher geprobt werden.

Einige Gruppen werden eventuell nicht den exakten Prozess zeigen. Lobe was positiv war. Schlage vor, dass sie versuchen sollten den Prozess in Rollenspielen zu nutzen. Versuche, dass die TN zunehmend Lösungen erarbeiten, die nicht zu künstlich sind, ihrer Sprache entsprechen.

POSTER UND MÖGLICHE EINFÜHRUNG ZUM WIN/WIN PROZESS

WIN/WIN PROZESS

BERUHIGE DICH	ATME TIEF, etc.
JEDER SAGT DEM/RANDEREN WIE ER/SIE DAS PROBLEM SIEHT	STANDPUNKT
JEDER SAGT WIE ER/SIE DARÜBER DENKT	GEFÜHLSSAUSSAGEN
JEDER SAGT WAS ER/SIE HÖRT	REFLEKTIERTES ZUHÖREN
DISKUTIERE MÖGLICHE LÖSUNGEN	BRAINSTORM
BEIDE WÄHLEN WIN/WIN	STIMME ZU, ES ZU VERSUCHEN

MÖGLICHE EINFÜHRUNG ZUM WIN/WIN Prozess (NACH DEM BERUHIGEN)

Schau, wir scheinen so nirgendwo hinzukommen.

Können wir etwas versuchen, um zu sehen, ob wir uns richtig verstehen?

Ohne Beschimpfungen oder Vorwürfe wird einer von uns sagen, wie er/sie das Problem sieht und darüber denkt. Dann wird der Andere sagen was er/sie gehört hat.

Dann werden wir die Prozedur umkehren.

Denkst du wir könnten das einmal versuchen?

(wenn die Person zustimmt, frage...) „Möchtest du gerne anfangen oder soll ich?“

Vorgeschlagene Szenarien für Win/Win

1. Sven beendet die Arbeit an einem Kunst-/naturwissenschaftlichen Projekt, das er am nächsten Tag seinem Chef oder Lehrer zeigen muß. Sven legt es in einen Karton auf dem Boden in der Nähe der Tür. Plötzlich wirft ein Familienmitglied die Tür auf, die den Karton gegen Svens Schreibtisch schiebt und das Projekt zerdrückt. Kann es da eine Win/Win Lösung geben?
2. Lisa hat vor ungefähr eine Woche bei einer neuen Arbeitsstelle angefangen. Lisa bemüht sich wirklich sehr, aber da alles neu ist, arbeitet Lisa langsamer als ihre Chefin es gerne hätte. Die Chefin schreit Lisa deshalb häufig an. Lisa ist entmutigt. Kann es da eine Win/Win Lösung geben?

3. Moni ist anderer Meinung als ihre 16-jährige Tochter Hanna, was eine vernünftige Zeit nach Hause zu kommen angeht. Moni denkt, 23.00 Uhr ist gut. Hanna will mindestens bis Mitternacht. Kann es da eine Win/Win Lösung geben?
4. Peter geht zu einer Pizzeria, bestellt eine einfache Pizza und wartet in der Nähe des Tresens. Hassan kommt herein und bestellt auch eine einfache Pizza. Nach einer kleinen Weile bringt der Besitzer eine Pizza. Hassan beginnt dafür zu bezahlen. Peter kommt heran und sagt, „He, das ist meine Pizza!“. Eskaliert die Situation oder kann jemand Win/Win nutzen?
5. Vor sechs Wochen ging Dani, der/die 16 Jahre alt ist, zu einem Konzert und kam zwei Stunden zu spät nach Hause. Seitdem war Dani immer pünktlich zu Hause. Nun will Dani zu einem anderen Konzert gehen. Thorsten, Danis Vater, sagt, „Auf keinen Fall!“ Gibt es eine Chance für eine Win/Win Lösung?
6. Eines Samstagabends gehen Karin und Kati mit zwei anderen Freunden aus. Am nächsten Montagmorgen stürmt Karin auf Kati zu und sagt, „Was fällt dir ein, allen zu erzählen was Samstag passiert ist?“ In Wirklichkeit hat Kati niemandem etwas gesagt. Gibt es eine Möglichkeit für eine Win/Win Lösung?
7. Stefan geht seit zwei Monaten mit Moni aus. Eines Abends bei einem Basketballspiel geht Stefan raus, um zu rauchen. Als er zurückkommt, ist Moni in ein Gespräch mit Chris vertieft. Stefan wird ärgerlich. Wird es eskalieren oder kann es eine Win/Win Lösung geben?

ROLLENSPIELE

Einführungsmaterial

In einem PAG Workshop sind wir durch die Rollenspiele so nah an wirklichen Konfliktsituationen wie nur möglich. In Rollenspielen erschaffen wir unsere eigenen Szenarien von „eigentlichen“ Konflikten. Dort versuchen wir, das, was wir im Workshop gelernt haben, in die Praxis umzusetzen. Rollenspiele geben uns die Gelegenheit Möglichkeiten zu prüfen und die Resultate zu analysieren.

Sketche werden auch in einigen PAG Workshops genutzt. Rollenspiele unterscheiden sich von Sketchen. Sketche werden geplant und geprobt. Wenn wir einen Sketch planen, kennen wir das Ergebnis genau. Die Personen, die einen Sketch gestalten, wissen zumindest ungefähr was sie sagen werden. Deshalb werden Sketche meist genutzt, um Prozesse wie Win/Win zu zeigen.

Rollenspiele haben keine geplanten Ergebnisse. Die DarstellerInnen proben ihre Stücke nicht vorher. Beim Planen eines Rollenspieles legt die Gruppe einfach die Art des Konfliktes fest, wo und wann es spielt und welche Charaktere an diesem Konflikt beteiligt sind. Es wird improvisiert gespielt, das heißt ohne Probe.

Freiwillige spielen die Charaktere in den Rollenspielen. Die Personen spielen nicht sich selbst. In diesem Sinn sind Rollenspiele wie ein wirkliches Stück. Aber es ist ein Stück ohne bekannten Text und mit ungewissem Ausgang.

Der Grund, warum Rollenspiele improvisiert werden, ist, die Konflikte so real wie möglich darzustellen. Menschen proben im wirklichen Leben nicht. Sie müssen spontan kreativ sein. Rollenspiele geben Menschen die Gelegenheit schwierige Situationen an einem sicheren Ort auszuprobieren, um zu sehen wie sie damit umgehen.

Wichtig ist nicht, ob im Rollenspiel die Beste Lösung gefunden wurde. Wir können sehen, was sich positiv auswirkt und was nicht. Wir können fragen, „Gibt es andere Wege?“

ÜBUNGEN:

Die Informationen bezüglich der Rollenspiele wurden im Übungsformat erstellt, zu allererst zur Vereinheitlichung. Zweitens kann das Material so in vier Teilen betrachtet werden. Das bietet den TeilnehmerInnen und neuen TrainerInnen die Informationen in kleinen Abschnitten und ist nicht zu überwältigend.

Die Übungen beinhalten:

[ROLLENSPIELE - EINFÜHRUNG UND BRAINSTORM](#)

[ROLLENSPIELE – VORBEREITUNG](#)

[ROLLENSPIELE – BEMERKUNGEN VOR DEM BEGINN](#)

[ROLLENSPIELE - DURCHFÜHRUNG UND AUSWERTUNG](#)

ROLLENSPIELE - EINFÜHRUNG UND BRAINSTORM

Ziel:

Herauszufinden, an welchen Konfliktsituationen die Gruppe gerne in einem Rollenspiel arbeiten würde (einige Vorschläge können auch in Sketchen genutzt werden – s. Bemerkungen).

Zeit:

ungefähr 10 Minuten

Material:

Flipchartpapier und Stifte

Ablauf:

1. Erkläre, dass Rollenspiele genutzt werden, um uns eine Gelegenheit zu geben, neue Wege im Umgang mit Konfliktsituationen auszuprobieren. Ein Brainstorm wird genutzt, um eine Liste mit vielleicht 12 – 15 möglichen Konfliktsituationen aufzustellen, die der Gruppe aus dem wirklichen Leben bekannt sind.
2. Die vorgeschlagenen Situationen müssen keine Besonderheiten beinhalten. Ein Beispiel kann der Konflikt zwischen einem Elternteil und einem Kind sein. Der/die SchriftführerIn würde nur die Worte „Eltern/Kind“ vermerken. Über die Einzelheiten wird später entschieden. Wie bei jedem Brainstorm, kann alles ohne Diskussion vorgeschlagen werden bis der Brainstorm beendet ist. Wenn es keine Fragen gibt, beginn mit dem Brainstorm.
3. Erkläre am Ende des Brainstorms, dass vielleicht 2 – 3 Rollenspiele durchgeführt werden. Einige Situationen können in Sketchen genutzt werden, die sich aber von den Rollenspielen unterscheiden.
4. Lass kurz Abstimmen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, welche Situationen die meisten TeilnehmerInnen interessieren. Jeder kann vier oder fünf Mal abstimmen. Lass jemanden alle Situationen vorlesen. Lies dann eine Situation nach der anderen vor und lass die Gruppe nach jeder abstimmen. Zähle die Anzahl der Stimmen für die Brainstormergebnisse. Erkläre, dass ihr die Resultate etwas später im Workshop diskutieren werdet.

Auswertung/ Verarbeitung

Bemerkung: Es ist keine Verarbeitung nötig.

- Es ist hilfreich mehrere TrainerInnen die Stimmen mitzählen zu lassen.
- Wenn dieser Brainstorm und die Abstimmung früher im Workshop durchgeführt werden konnten, können einige der Situationen, die eine mittlere Anzahl von Stimmen erhalten haben, als Sketch in der Win/Win Übung genutzt werden. Die mit einer höheren Anzahl an Stimmen können für die Rollenspiele aufgehoben werden.
- An Stelle von einer Abstimmung mit Handzeichen, kannst du den TeilnehmerInnen auch Marker geben, mit denen sie 4 oder 5 Themen markieren können, die für sie Priorität besitzen. Oder, du kannst jedem/r TeilnehmerIn 4 oder 5 Aufkleber geben, die sie neben die Themen ihrer Wahl kleben. Mehrere Personen können das Brainstormergebnis zur gleichen Zeit „markieren“.
- Manchmal sind Szenarien miteinander verbunden. Z.B. könnten die Konfliktszenarien „Freund/Freund“ und „Drogen“ zu „Freunde und Drogen“ umbenannt werden. Solche „Verbindungen“ können als Teil von „Rollenspiele – Vorbereitungen“ gesucht und gefunden werden.

- In einigen Situationen willst du die Gruppe vielleicht lieber mögliche Themen auswählen lassen, als einen Brainstorm durchzuführen. Einige mögliche Themen sind:
 - Dein Stift fehlt und du siehst jemanden, der einen ähnlichen nutzt;
 - Deine Mutter erlaubt dir nicht zu einer Party zu gehen;
 - Ein/e FreundIn reißt von zu Hause aus und will, dass du mit ihm/ihr mitkommst;
 - Ein/e SchülerIn attackiert dich. Als du dich verteidigst, sieht ein/e LehrerIn dich angreifen und gibt dir die Schuld an dem gesamten Vorgang;
 - Ein/e FreundIn gibt dir gegenüber mit einer Waffe, die er sich gekauft hat, an;
 - Du und deine Brüder und Schwestern haben eine Auseinandersetzung darüber, welches Fernsehprogramm gesehen werden soll.

ROLLENSPIELE – VORBEREITUNG

Ziel:

Die Art der Rollenspielen bei PAG zu erklären und sie in Gruppen vorzubereiten.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

Flipchartpapier, Marker und ein Poster wie folgt:

Beim Planen für Rollenspiele

- Versuche das „Stück“ auf eine Szene zu beschränken.
- Erfinde Namen für die Charaktere und schreibe sie auf das Rollenpapier.
- Beschreibe jeden Charakter ein wenig, u.a. Alter, Persönlichkeit, Interessen.
- Plane das Ende nicht.
- Halte die Situation offen für die „Verändernde Kraft“.
- Spiele keine Rolle, die deinem eigenen Leben zu sehr ähnelt.
- Lass Freiwillige die Rollen spielen, mache Namensschilder aus Kreppband.
- Bitte einen Freiwilligen, die Einführung für das Rollenspiel zu übernehmen.

Ablauf:

1. Entscheidet im Voraus als Team, wieviele Rollenspiele durchgeführt werden können. Überlege, welche Konfliktsituationen die meisten Stimmen erhalten haben. Wenn nötig, überlege, ob Situationen zusammengefasst werden können.
2. Erkläre der Gruppe die Überlegungen des Teams. Sollte es nur möglich sein zwei Rollenspiele durchzuführen, aber drei Situationen haben viele Stimmen erhalten, so bitte die Gruppe um ihre Meinung. Können zwei der Drei kombiniert werden? Will die Gruppe eine weitere Abstimmung über die Drei?
3. Ist entschieden worden welche Rollenspiele gemacht werden, so erkläre, dass jeder aussuchen soll, welches Rollenspiel er/sie mit planen möchte.
4. Jeder kann sich an der Planung beteiligen, auch wenn sie sich nicht freiwillig für eine Rolle – zum Schauspielern – melden.
5. Erkläre, dass sich Rollenspiele von Sketchen unterscheiden. Wir planen das Ergebnis des Rollenspiels nicht. Wir proben keinen Text. Wir versuchen eine reale Konfliktsituation entstehen zu lassen und den Personen die Gelegenheit zu geben, zu versuchen den Konflikt „sofort“ zu lösen.
6. Deute auf das Poster und fordere Freiwillige auf, im Popcornstil vorzulesen.
7. Lass sich die Gruppen, die an verschiedenen Rollenspielen arbeiten, in unterschiedlichen Teilen des Raumes versammeln. Lass sich ein paar TrainerInnen jeder Gruppe als BeraterIn anschließen und beginnen.

Bemerkung:

Ihr könnt im Team entscheiden, wann die Rollenspiele durchgeführt werden sollen. Es ist sinnvoll sie schnell nach der Vorbereitung zu machen, damit sie auch wirklich improvisiert bleiben. Es kann auch eins vorgeführt werden, wenn es als einziges fertig ist. Mehr Vorbereitungszeit kann den anderen auch noch später eingeräumt werden.

ROLLENSPIELE – BEMERKUNGEN VOR DEM BEGINN

Ziel:

Zum Erklären wie die Rollenspiele ablaufen, kurz vor dem Beginn des ersten Rollenspieles.

Zeit:

5 Minuten

Material:

Keines

Ablauf:

1. Bevor das erste Rollenspiel beginnt, sage, dass es, da wir das Ende des Rollenspieles nicht kennen, einige Überraschungen geben kann. Einige Dinge können lustig sein. Die Zuschauer/das Publikum können/kann lachen. Das ist verständlich. Auslachen von SpielerInnen ist aber Tabu!
2. Fordere die Zuschauer auf aufmerksam zu sein und nicht so stark zu lachen, dass es die SchauspielerInnen stört. Bitte die SchauspielerInnen, das Lachen nicht persönlich zu nehmen. Es ist die Situation, welche die Zuschauer lustig finden, nicht die Personen, die sie darstellen.
3. Erkläre, dass ein/e TrainerIn vielleicht irgendwann „Schnitt“ rufen wird. Der/die TrainerIn wird die Charaktere fragen, wie sie sich fühlen. Die Zuschauer werden auch die Gelegenheit haben, die Charaktere zu befragen.
4. Die Zuschauer können den Charakteren auch Vorschläge machen. Sie können die Richtlinien zur Verändernden Kraft ansehen und schauen ob einige der Richtlinien genutzt werden könnten. Die SchauspielerInnen möchten oder möchten vielleicht nicht solche Hinweise bei einem zweiten Anlauf ausprobieren.
5. Wenn es keine Fragen mehr gibt und wenn die Rollenspielgruppe bereit ist, können sie anfangen.

Bemerkungen:

Jede/r TrainerIn kann diese Informationen geben. Sie müssen nicht von dem/r TrainerIn(nen) kommen, der/die mit der Rollenspielgruppe gearbeitet hat/haben, die jetzt ihr Rollenspiel aufführen wird.

ROLLENSPIELE - DURCHFÜHRUNG UND AUSWERTUNG

Ziel:

Die Charaktere im Rollenspiel zu befragen und ihnen am Ende des Rollenspiels zu helfen sich von dem Charakter zu lösen.

Zeit:

Ungefähr 30 – 45 Minuten zusammen mit dem eigentlichen Rollenspiel

Material:

Einen Block und Stift für den/die TrainerIn zum Notizen machen.

Ablauf:

1. Bevor das erste Rollenspiel beginnt, lass eine/n TrainerIn das Material von „Rollenspiel – Bemerkungen vor dem Beginn“ präsentieren.
2. Bitte eine/n ErzählerIn die Charaktere und die Ausgangssituation des Rollenspiels vorzustellen und lass das Rollenspiel beginnen.
3. Wenn sich das Stück festfährt oder die Emotionen eines oder mehrerer Charaktere zu intensiv werden, rufe „Schnitt“.
4. Frage die Charaktere nacheinander, „Wie fühlst du dich jetzt?“ Lass sie hier als Charaktere antworten. Lass sie jetzt noch nicht in die Vergangenheit zurückfallen.
5. Frage die Zuschauer/das Publikum, ob sie Fragen an die DarstellerInnen haben. Frage sie außerdem, ob sie Vorschläge für die Charaktere haben. Sie können nachsehen, ob einige Richtlinien zur Verändernden Kraft genutzt worden sind.
6. Wenn noch Zeit bleibt, frage die SchauspielerInnen, ob sie Vorschläge bei einem zweiten Anlauf ausprobieren möchten. Wenn die DarstellerInnen dies wünschen, so lass sie einen zweiten Durchgang machen.
7. Nach einem letzten „Schnitt“ oder am Ende, frage die Charaktere wiederum wie es ihnen geht. Haben die Zuschauer noch weitere Fragen an die Charaktere? Versuche dies nicht zu lange auszudehnen.
8. Die Charaktere nacheinander zu fragen, kann ihnen helfen aus der Rolle herauszukommen. Versuch die Personen recht schnell aus ihren Rollen zu lösen. Sollte jemand emotional sehr bewegt sein, könntest du mit ihm/ihr beginnen. Ansonsten kannst du die kleinen Charaktere zuerst aus der Rolle entlassen, so dass sie in den Kreis zurückkehren können. Frage jeden ob er/sie bereit ist aus seiner/ihrer Rolle herauszukommen. Dann fordere jeden auf sich hinzustellen und nimm das Namensschild ab. Sage, „Du bist nicht länger ‚Cooler Charakter‘, du bist in Wirklichkeit ‚Lustiger Lars.“ Bitte jeden seinen/ihren Eigenschaftsnamen zu sagen. Ihr könnt für jede/n DarstellerIn applaudieren.
9. Biete jedem einzelnen einen Platz im Kreis an oder lass dies eine/n MittrainerIn tun. Klebe das Namensschild hinten an den Stuhl des Charakters und frage die reale Person z.B. „Lustiger Lars“ ob er/sie „Cooler Charakter“ einen Rat geben kann.

10. Nachdem jeder aus seiner/ihrer Rolle entlassen wurde, fordere alle auf den SchauspielerInnen die Hand zu geben.

Auswertung/ Verarbeitung

- War das Rollenspiel realistisch?
- Hat jemand Verändernde Kraft gespürt? Gesehen?
- Hat eine/r der SchauspielerInnen etwas über sich selbst beim Spielen seiner/ihrer Rolle gelernt?
- War das Rollenspiel hilfreich?

Bemerkung:

Es kann den Personen helfen aus ihrer Rolle herauszukommen, wenn du sie anfasst. Das Geräusch des Beifalls hilft den SchauspielerInnen wieder in die wirkliche Welt zurückzukommen. Sollten einige Charaktere emotional sehr berührt worden sein, kann es helfen zu applaudieren, wenn sie ihren Eigenschaftsnamen sagen. War das Rollenspiel nicht so intensiv, könnt ihr auch warten, bis alle SchauspielerInnen ihre Rolle abgelegt haben und dann allen gemeinsam applaudieren.

Sollte das Rollenspiel viele Charaktere gehabt haben, von denen einige „Zuschauer“ waren, kannst du zwei oder drei auf einmal entlassen und sie dann fragen, ob sie etwas zu den Charakteren, die sie gespielt haben, sagen möchten.

Sei darauf vorbereitet, jeden daran zu erinnern, dass die Personen nicht mehr mit dem Namen des Charakters, den sie gespielt haben, angeredet werden sollten, sobald sie aus ihren Rollen entlassen wurden. Die Intensität des Spieles wird auch von der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer des Publikums bestimmt!

VERTRAUEN

Einführendes Material

Vertrauensübungen helfen uns, zu lernen zu vertrauen und uns auf unsere Freunde zu verlassen und selbst vertrauenswürdig zu sein. Es ist sinnvoll, Vertrauensübungen von jemandem mit Erfahrung durchführen zu lassen. Es ist für das gesamte Team wichtig, die Vertrauensübungen im Vorfeld zu diskutieren. Das gesamte Team ist für Sicherheitsvorkehrungen verantwortlich und muss einschätzen, ob die Gruppe einen Grad von gegenseitiger Nähe und Vertrauen erreicht hat, der diese Übungen für sie emotional sicher macht. Es ist nicht sinnvoll für eine Gruppe, die kein Vertrauen hat, diese Übungen zu machen.

Wichtig ist es, bei der Vorstellung der Übungen eine Bemerkung zur Ernsthaftigkeit zu machen. Einige Menschen können, unabhängig vom Alter, nicht sofort erkennen, dass bei Vertrauensübungen besondere Vorsicht an den Tag gelegt werden muss, damit niemand körperlich oder seelisch verletzt wird. Manche, die selbst sehr furchtlos sind, haben manchmal Schwierigkeiten zu verstehen, dass andere sich nicht gerne die Augen verbinden lassen, oder wenig begeistert sind, sich rückwärts in die Arme eines anderen fallen zu lassen. Manche weichen auch aus eigener Angst in oberflächliches Herumgealber aus.

Es ist voll verständlich, wenn einige bei der Teilnahme an Vertrauensaktivitäten sehr zurückhaltend sind. Es ist wichtig, das Recht auszusetzen zu betonen. Da Vertrauensübungen normalerweise nicht vor der fünften oder sechsten Einheit des Workshops durchgeführt werden, haben die Personen wahrscheinlich bereits andere Arten von Vertrauen gezeigt. Vor einer Gruppe zu sprechen, an „dummen“ oder „kindischen“ L&L teilzunehmen und Geschichten und Gefühle mitzuteilen, all das erfordert ein Gefühl von Vertrauen in der Gruppe. Es ist gut sich dies bewusst zu machen.

Der Schlüssel ist das vorsichtige Vorstellen der Vertrauensübungen durch die TrainerInnen. Dies kann die TeilnehmerInnen dazu bewegen sie zu probieren. Manchmal, wenn einige eine Aktivität ausprobieren, wollen es andere auch versuchen. Seinen Partner selbst auszuwählen kann auch die Bereitschaft zum Versuchen solcher Aktivitäten erhöhen. Andererseits, wenn die Wahl des Partners freigestellt ist, werden einige TeilnehmerInnen vielleicht nicht ausgewählt. Dann sollten sich TrainerInnen als Partner für solche TeilnehmerInnen anbieten. Sollten einige Personen sich entscheiden nicht mitzumachen, bitte sie, sich während der Übung aufmerksam und still zu verhalten.

ÜBUNGEN:

[VERTRAUENSÜBUNG BALANCE ZU ZWEIT UND IM KREIS](#)

[VERTRAUENSÜBUNG MIT HINFALLEN ZU ZWEIT, ZU DRITT UND IM KREIS](#)

[VERTRAUENSSPAZIERGANG](#)

VERTRAUENSÜBUNG BALANCE ZU ZWEIT UND IM KREIS

Ziel:

Unterstützung und Vertrauen geben und annehmen

Zeit:

Ungefähr 20 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese beiden Vertrauensübungen darauf bauen, dass die Menschen dieser Gruppe niemanden aus der Gruppe hinfallen lassen. Es ist wichtig, dass die TeilnehmerInnen dies ernst nehmen, damit sich niemand verletzt.
2. Demonstriere mit zwei Teammitgliedern die Übung. Während sie dies tun, kommentiere die bedeutenden Aspekte.
Zuerst stehen sie sich gegenüber, stellen ihre Zehen aneinander und halten sich an den Handgelenken. Sie stellen Blickkontakt her und lehnen sich langsam nach hinten, einander festhaltend. Wenn sich beide sicher sind, gestützt zu werden, lassen sie sich langsam nach unten sinken bis sie auf den Boden sitzen. Dann stehen sie zusammen langsam wieder auf. Sie halten immer Blickkontakt.
3. Wenn es keine Fragen gibt, lass sich alle einen Partner suchen, einen Platz im Kreis finden und es versuchen. Geh mit deinen TeamkollegInnen herum und gebt den verschiedenen Paaren ggf. Unterstützung.
4. Nachdem alle, die wollten, die Übung in Paaren probiert haben, fordere nun alle auf, sich für die Balance im Kreis aufzustellen. Die Balance im Kreis braucht eine gerade Anzahl von Personen. Lass TeamkollegInnen die Zahl ausgleichen.
5. Lass die TeilnehmerInnen bis zwei abzählen. Erkläre, dass diese Übung auch das Halten an den Handgelenken und einander Unterstützen beinhaltet. Zuerst lehnen sich die Zweien nach innen und die Einsen nach außen. Dann stehen sowohl die Zweien als auch die Einsen gerade aufgerichtet. Nun lehnen sich die Einsen nach innen und die Zweien nach außen, dann stehen alle gerade und so weiter.
6. Erkläre, dass du sagen wirst, wann sich alle vor oder zurück lehnen sollen und wann sie gerade stehen sollen. Bitte die beiden Personen neben dir dich zu stützen, so dass du es vorführen kannst. Führe es beginnend in der aufrechten Position vor, während du langsam sagst, „lehnen, lehnen, lehnen und dann gerade stehen; und lehnen, lehnen, lehnen und dann gerade stehen,“ usw. Bist du eine 2, lehnst du dich zuerst nach vorn und bist du eine 1, dann lehnst du dich zuerst zurück.
7. Wenn niemand eine Frage hat, beginnt. Du musst es eventuell mehrere Male probieren bis sich jeder dabei wohl fühlt. Ermutige. Es ist nicht leicht.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie fühlte es sich an, gleichzeitig zu unterstützen und unterstützt zu werden?
- In welcher Beziehung steht dies zum wahren Leben?

Bemerkung: Es ist wichtig diese Übung mit den Teammitgliedern während der Planung durchzugehen. Bevor die ganze Gruppe die Balance im Kreis macht, willst du diese vielleicht mit drei TeamkollegInnen in einem Viererkreis vor Schritt 6 vorführen.

Es ist möglich, nur die eine oder die andere Übung einzeln durchzuführen. Die Balance im Kreis ist ein guter Abschluss für eine Einheit in einem Aufbaukurs.

VERTRAUENSÜBUNG MIT HINFALLEN ZU ZWEIT, ZU DRITT UND IM KREIS

Ziel:

Erfahren, wie es ist, anderen zu vertrauen und selber vertrauenswürdig zu sein.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Erkläre, dass die Vertrauensübungen mit Hinfallen ernst zu nehmen sind. Sie geben uns die Gelegenheit zu lernen zu vertrauen und von anderen abhängig zu sein und selbst vertrauenswürdig zu handeln. Ernsthaftigkeit ist notwendig damit niemand verletzt wird. Einige werden vielleicht lieber aussetzen. Das ist in Ordnung. Wir würden allerdings bitten, dass alle im Kreis bleiben und aufmerksam zuschauen.
2. Erkläre, dass diese Übung zu zweit beginnt. Lass zwei TrainerInnen die Vertrauensübung mit Hinfallen zu zweit vormachen.
3. Lass sich eine Person hinter die andere stellen. Die vordere Person ist der/die „Fallende“, die hinten stehende der/die „Fangende“. Die „Fangenden“ stellen ihre Füße bequem einen hinter den anderen und ihre Knie leicht gebeugt. Sie halten ihre Handflächen nur ungefähr fünf Zentimeter vom Rücken ihres „Fallenden“ entfernt.
4. Die „Fallenden“ verschränken ihre Arme vor der Brust und halten ihre Füße zusammen und ihren Körper steif.
5. Der/die „Fallende“ sagt, „Bereit zum Fallen.“ Der/die „Fangende“ antwortet, „Bereit zu fangen.“ Der/die „Fallende“ sagt dann, „Ich falle.“ und der/die „Fangende“ sagt, „Ich fange.“ und der/die „Fallende“ läßt sich fallen. Der/die „Fangende“ schiebt dann den/die „Fallende/n“ vorsichtig wieder in eine aufrechte Position. Versuch es.
6. Der/die „FängerIn“ fragt dann den/die „Fallende/“ ob er/sie sich gerne weiter zurück fallen lassen würde. Wenn ja, so hält der/die „FängerIn“ ihre Handflächen vielleicht 10 cm vom Rücken des/der „Fallenden“ entfernt. Beide müssen mit dem Vergrößern des Abstandes einverstanden sein. Die gleiche Reihenfolge von Ansagen wird vor jedem Fallen wiederholt. Versuch dies mit vielleicht dreimaliger Vergrößerung des Abstandes.
7. Dann drehen sich beide um und tauschen die Rollen. Es ist günstig, wenn die TrainerInnen diesen Tausch vormachen. Wenn es keine Fragen gibt, lade die TeilnehmerInnen ein, mit wem sie möchten ein Paar zu bilden und es zu versuchen. Lass Teammitglieder zur Hilfestellung durch den Raum gehen.
8. Nachdem jeder, der wollte, das Hinfallen zu zweit probiert hat, bitte die Gruppe in den Kreis zurückzukehren. Lass dann drei TrainerInnen das Hinfallen zu dritt vormachen.

Der/die „Fallende“ steht genau so wie vorher. Die „Fangenden“ stehen sowohl vor, als auch hinter dem/der „Fallenden“ in der gleichen Körperhaltung wie vorher. Der/die „Fangende“ vorne bereitet sich darauf vor, den/die „Fallende“ an den Oberarmen zu fangen. Die gleiche Reihenfolge von Ansagen wird genutzt. Dieses Mal antworten beide „Fangenden“. Der/die „Fallende“ wird sich zuerst rückwärts fallen lassen und dann vorsichtig nach vorne geschubst ohne in der Mitte anzuhalten – um dann von dem/der vorderen „Fangenden“ aufgefangen und vorsichtig wieder nach hinten geschubst zu werden. Der/die „Fallende“ wird von den „Fangenden“ rückwärts und vorwärts geschaukelt, ungefähr wie das Pendel einer Uhr. Lass es von den Dreien vormachen.

9. Lade andere ein, es zu versuchen. Erwähne, daß die Personen im Trio die Rollen tauschen können. Die „Fallenden“ könnten auch versuchen ihre Augen zu schließen. Nachdem jeder, der wollte, das Hinfallen zu dritt probiert hat, lass sie in den Kreis zurückkehren.
10. Erkläre, dass die Vertrauensübung mit Hinfallen im Kreis der Übung zu dritt ähnelt außer, dass es mehr „Fangende“ gibt. Der/die „Fallende“ steht in der Mitte eines Kreises von ca. sechs „Fangenden“. Der/die „Fallende“ steht so wie in den beiden vorangegangenen Übungen mit den Armen vor der Brust verschränkt, den Körper steif und die Füße zusammen und fest auf dem Boden. Schlage vor, die Augen zu schließen. Ein Teammitglied könnte dies demonstrieren. Sage, dass wenn der/die „Fallende“ sich fallen lässt, die „Fangenden“ den/die „Fallende“ vorsichtig im Kreis bewegen, den ganzen Weg herum von einen/r „Fangenden“ zum/r anderen.
11. Bitte Freiwillige die „Fangenden“ zu sein. Es wäre günstig, wenn auch einige TrainerInnen „Fangende“ sein würden. Lass die „Fangenden“ einen engen Kreis bilden. Wenn es keine Fragen gibt, lass die „Fallenden“ die Reihe der Ansagen beginnen. Stell sicher, dass die „Fangenden“ mit „Bereit zum Fangen“ antworten. Lade andere ein, entweder „Fallende/r“ oder „Fangende“ zu sein.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie fühlten sich die Personen als „Fallende/r“?
- Wie fühlten sich die Personen als „Fangende“?
- Gibt es eine Beziehung zum realen Leben?

Bemerkung:

Es ist wichtig, diese Übungen mit den Teammitgliedern in der Planung zu besprechen. Teammitglieder sollten während der gesamten Übung durch den Raum gehen. Teammitglieder könnten die Anweisungen für verschiedene Teile der Übung unter einander aufteilen.

VERTRAUENSSPAZIERGANG

Ziel:

Eine Gelegenheit zu bieten, die uns hilft zu lernen zu vertrauen und vertrauenswürdig zu sein.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Augenbinden für die Hälfte der Gruppe; ein Hinderniskurs aus Stühlen

Ablauf:

1. Erkläre, dass der Vertrauensspaziergang eine ernsthafte Übung ist. Sie gibt uns die Gelegenheit Vertrauen zu erleben, und von anderen abhängig zu sein und selbst vertrauenswürdig zu handeln. Es ist notwendig dies ernst zu nehmen, damit niemand verletzt wird. Übertriebene Fröhlichkeit und Lässigkeit kann Ausdruck von Unsicherheit sein!
2. Diese Übung wird zu zweit durchgeführt. Zuerst werden einer Person des Paares die Augen verbunden. Der Partner dieser Person wird sie oder ihn sehr vorsichtig durch den Hinderniskurs führen, damit die Person, die nicht sehen kann, sich nicht verletzt.
3. Dann am Ende des Kurses tauschen die Partner die Rollen. Die Person, deren Augen verbunden waren, wird nun zum/r FührerIn. Dem/der vorherigen FührerIn werden die Augen verbunden und er/sie wird zurück durch einen neuen Hinderniskurs geführt.
4. Demonstriere mit einem Teammitglied ein paar Möglichkeiten des Führens: Steh neben der Person mit den verbundenen Augen und halte vorsichtig deren gebeugten Arm unter Ellenbogen und Handgelenk. Wenn es durch eine besonders enge Stelle geht, stell dich vor die Person und lass sie dich an beiden Oberarmen anfassen, während du rückwärts gehst. Oder führe nur mit einem Finger oder mit Geräuschen- Abwägungssache....
5. Wenn es keine Fragen gibt, lass die Personen einen Partner wählen und eine Reihe von Paaren bilden, ein Paar hinter dem anderen. Bitte die Teammitglieder auf alle zu achten, die etwas zögerlich erscheinen oder keinen Partner finden. Personen können aussetzen, aber vielleicht können TeamkollegInnen diese Personen einladen ihre Partner zu sein. Gib jedem Paar eine Augenbinde und lass sie entscheiden, wem zuerst die Augen verbunden werden.
6. Während die Partner dies tun, lass dir von Teammitgliedern beim Aufbau des Hinderniskurses helfen. Er sollte nicht zu kompliziert oder zu lang sein. Plane den Hauptweg!
7. Wenn alle Paare fertig sind und in der Reihe stehen, signalisiere Ruhe.
8. Ermutige die TeilnehmerInnen mit ihren Partner zu reden, zu erklären was um sie herum ist, ihnen zu sagen, ob sie über etwas steigen sollen, usw. Sie können die blinde Person etwas anfassen und sie raten lassen, was es ist.

9. Lass deine/n TeamkollegIn mit ihrem Partner zuerst durch den Hinderniskurs gehen indem der/die TrainerIn führt.
10. Stell dich an den Anfang der Reihe und lass das erste Paar mindestens 2-3 Meter gehen, bevor du das zweite Paar starten lässt. Halte den Abstand bei den folgenden Paaren genauso.
11. Wenn jeder den ersten Kurs beendet hat und die Augenbinden getauscht wurden, verändere den Kurs ein bisschen. Sind alle bereit, lass ein Paar beginnen. Dieses Mal musst du vielleicht dem ersten Führer den zu nehmenden Weg zeigen. Fordere die folgenden Paare auf, Platz zwischen sich und dem Paar vor ihnen zu lassen.
12. Nachdem die Personen den zweiten Kurs beendet haben, lass sie in den Kreis zurückkehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie fühlten sich die Personen mit verbundenen Augen?
- Wie fühlten sich die Personen als Führer?
- Welchen Bezug gibt es zum realen Leben?

Bemerkung: Es ist wichtig, diese Übung mit den Teammitgliedern in der Planung zu besprechen.

Solltest du planen, mit den Paaren etwas zu tun wie unter Tischen entlang, ist es wichtig ein Teammitglied bei dem Tisch zu haben und sicherzustellen, dass die Führer ihre Partner warnen, den Kopf unten zu behalten, usw. Tu dies nur, wenn du sicher bist, dass alle körperlich dazu in der Lage sind.

Wenn es möglich ist, kannst du es auch draußen ausprobieren.

EINFÜHRUNG ZU DEN ÜBUNGEN

Die meisten der Übungen in diesem Kapitel können auch in anderen PAG Handbüchern gefunden werden. Sie wurden nur etwas angepasst, um den Bedürfnissen der jungen TeilnehmerInnen besser zu entsprechen. Einige wenige sind neu.

Die Übungen sind alphabetisch geordnet. Die vorgeschlagenen Programme zeigen die Reihenfolge, in der sie angewendet werden könnten. Beim Erarbeiten deines eigenen Programms ist es günstig darüber nachzudenken, dass einige Übungen besser vor anderen wirken, auch wenn sie das gleiche Konzept beinhalten. Es ist z.B. besser Geheimer Punkt vor Geteilte Quadrate durchzuführen.

Die Übungen wurden entwickelt, um zu einem erfahrungsbezogenen Lernprozess zu passen. Dieser basiert auf der Idee:

ERFAHRUNG KOMMT ZUERST, KONZEPTE ALS ZWEITES.

Es ist gut, das im Hinterkopf zu behalten, wenn eine Übung vorgestellt wird. Das ist auch der Grund warum häufig der Zweck einer Übung NICHT vorher genannt wird. Nachdem die Erfahrung gemacht wurde, können die TeilnehmerInnen meistens selbst das Ziel einer Übung herausfinden.

Es ist wichtig, die Anweisungen für die Übungen so verständlich und präzise wie möglich zu präsentieren. Normalerweise sind Personen eher geneigt Anweisungen ohne Störungen zuzuhören, wenn sie sich in einem großen Kreis befinden. Es ist aber auch eine gute Idee, die Anweisungen noch einmal zu wiederholen, nachdem sich alle in kleine Gruppen aufgeteilt haben. Es muss aber gerade bei Jugendlichen zügig vorangehen. Versuche, immer „vor ihrer Energie“ zu sein: BEVOR sie unruhig werden etwas lebendiges machen, BEVOR sie gelangweilt werden etwas Neues, BEVOR sie erschöpft sind, wieder etwas Ruhigeres. Dies erfordert einen klaren Blick auf die momentanen Stimmungen in der Gruppe...

Das Einbeziehen der TeilnehmerInnen so früh wie möglich ist immer hilfreich. Zum Beispiel, wenn ein Poster vorgelesen werden soll, kannst du Freiwillige bitten, es Zeile für Zeile Popcornstil vorzulesen, so dass eine Person beginnt und dann jemand anders einfach einsetzt und weitermacht.

Sollte die Einteilung in Gruppen durch Abzählen geschehen, zählst du bis zu der ZAHL der Gruppen, die du bilden willst. Zur Abwechslung kannst du zur Bildung von vier oder fünf Gruppen die TeilnehmerInnen auffordern, ihr Lieblingsjahreszeit zu wählen oder jemand benennt fünf Farben zur Auswahl. (Dies kann zu ungleichen Gruppengrößen führen. Solltest du gleich große Gruppen benötigen, musst du Freiwillige bitten eine andere Gruppe zu wählen.) Um Paare zu bilden, kannst du bis zur Hälfte der Anzahl der Gruppe abzählen und die TeilnehmerInnen den Partner mit derselben Nummer finden lassen. (Siehe auch Einteilung in Gruppen - Kapitel I)

Nach dem Vorstellen einer Übung ist es ab und zu gut zu fragen, „Hat jemand aus dem Team noch etwas hinzuzufügen?“ Es ist auch hilfreich die TeilnehmerInnen zu fragen, „Hat noch jemand eine Frage zu den Anweisungen?“

Allgemein ist es gut, wenn TrainerInnen an der Übung teilnehmen. In jeder kleinen Gruppe eine/n TrainerIn zu haben, kann helfen Probleme bei der Durchführung einer Übung zu

vermeiden. Andererseits gibt es Übungen, wie Geteilte Quadrate und Eine Menge von Punkten, bei denen die Mitwirkung eines Trainers oder einer Trainerin die Ergebnisse verfälschen kann. (Natürlich kann ein/e TrainerIn bei Geteiltes Quadrat für ein fehlendes fünftes Gruppenmitglied einspringen, sollte aber eine sehr passive Rolle spielen.) Es ist eine gute Idee diese Thematik mit deinen Teamkollegen im Vorfeld zu diskutieren. Auch kann es bei Jugendlichen das Gefühl der Anbiederung auslösen, wenn zu früh oder unpassende Annäherung geschieht.

Der wahrscheinlich schwierigste Teil des Trainerseins ist das Erlernen der feinen Kunst des Verarbeitens von Übungen. Der Schlüssel ist erst offene Fragen zu stellen, bevor man seine eigenen Kommentare über die Übung abgibt.

Vier Bereiche sind mit einigen entsprechenden Fragen abzudecken:

ERFAHRUNGEN:

Was ist geschehen? Wie wurden Entscheidungen getroffen? Ist jemand ein Risiko eingegangen?

GEFÜHLE:

Wie hast du dich während der Übung gefühlt? Entspannt? Aufgeregt?

WAHRNEHMUNG:

Sah es so aus, als wenn jeder die Möglichkeit hatte etwas zu sagen? Du auch?

BEZUG ZUM LEBEN:

Inwiefern ist dies wie im „Wahren Leben“?

Mehr informelle Fragen und Nachfragen, die dieselben Bereiche betreffen sind:

ERFAHRUNGEN:

Wie lief es für dich? Kannst du uns ein bisschen mehr darüber sagen? Ist dies jemals dir oder jemandem den du kennst passiert?

GEFÜHLE:

Ich möchte gerne von dir hören, wie du dich während der Übung gefühlt hast:

WAHRNEHMUNG :

Manchmal wenn passiert, fühlen Menschen.....; Was denkst du darüber?

BEZUG ZUM LEBEN:

Kannst du dir eine Gelegenheit (Gelegenheiten) in deinem Leben vorstellen, wenn du versuchen würdest: (zuzuhören), (über Gefühle zu reden), (ein Win/Win zu suchen) etc.?

Diese Fragen brauchen nicht in dieser Reihenfolge gestellt werden. Die Antworten der TeilnehmerInnen auf eine Frage können zu der als nächstes geeigneten Frage führen. Bestimmte Fragen werden für das Ende einer jeder Übung vorgeschlagen.

Einige Antworten führen zu sehr produktiven Diskussionen, andere nicht. In jedem Fall kannst du zum Beenden einer Diskussion sagen: „Da wir nicht so viel Zeit haben, müssen wir die Diskussion auf zwei oder drei weitere Beiträge beschränken.“ Oder, wenn ein besonders „heißes“ Thema aufkommt, schreib es auf ein Blatt „Unbeantwortete Fragen“ und erkläre, dass du es später im Workshop wieder aufgreifen wirst. Es kann auch sein, dass beim „Bezug zum Leben“ aktuelle Themen auftauchen, die es wert sind, aufgegriffen zu werden- auch wenn das den geplanten Ablauf kippt.

Das Notieren von Schlüsselwörtern für die Anweisungen zu einer Übung auf eine Seite einer Karteikarte und einige Schlüsselfragen auf die Rückseite können eine große Hilfe sein. TrainerInnen müssen kein perfektes Gedächtnis haben! Und denke daran, du kannst immer „KLINIK“ rufen.

Bedenke „Teamarbeit“ beim Vorstellen einer Übung. Ein/e TrainerIn kann die Übung aufbauen, ein anderer kann sie durchführen. Nutze TeamkollegInnen als SchriftführerIn oder um vorzuführen, was zu tun ist.

Vielleicht am wichtigsten, vertraue dem Prozess! Auch wenn die Anweisungen durcheinandergeraten, oder die TeilnehmerInnen sie auf völlig neue Art interpretieren, am Ende passen die Dinge normalerweise wieder (das heißt die TeilnehmerInnen lernen etwas).

TrainerInnen sind auch nur Menschen, auch alte Hasen! „Wir tun was wir können.“ „Was passiert, das passiert.“ Wir lernen auch aus Erfahrungen. Es ist zu hoffen, dass uns eine Schwierigkeit in dem einen Workshop beim nächsten helfen wird es besser zu machen.

Übungen und LL's

ÜBERSETZUNG DER ÜBUNGEN UND L&L ENGLISCH - DEUTSCH

A what?	Ein Was?
Adjective Name Game	Namenskette mit positivem Eigenschaftswort
Affirmation Pyramid	Bestätigungspyramide
Alligator and Frogs / Krokodil	Fröschteich
Back to back	Rücken an Rücken
Big wind	Wilder Wind
Bonfire	Lagerfeuer
Broken Squares	Geteilte Quadrate
Bump Tag	Monster und Troll
Buttons	Auf die Palme
Choices	eine Wahl treffen
concentric circles	Konzentrische Kreise
Consensus	Konsens
creative construction	kreatives Bauen
Crossover	Grenzüberschreitung
Do's and Don'ts	Tipps
Elefant and palm tree	Elefant und Palme
evaluation	Auswertung
Facts and Feeling	Fakten und Gefühle
feeling Chair	Gefühls-Stuhl
Feeling Circles	Gefühls-Kreise
Feeling Situations for Basic	Gefühle & Situationen für Anfänger
Feeling Statement Cards	Gefühle mit Aussagen auf Kärtchen
Feelings Faces	gefühlvolle Gesichter
Fire on the mountain	Feuer in den Bergen
Fish Bowl	Fischglas
forgot sign	Vergessen-Zeichen
Ground rules	Grundregeln oder goldene Regeln
guided reflection	Geführtes Nachdenken/Reflexion
Hand to Knee	Hand aufs Knie
Hassle Helps	Streßlinien
High School Name Crunch	Texas Hug (Schulnamen Hug)
HIP	Hilf den Frieden zu stärken
Housekeeping	Haushalten
hug line	Umarmungsreihe
Ice Cream	Eiscreme
In Common	Gemeinsamkeiten
Invitation to Rainbow Lunch	Einladung zur Regenbogenmahlzeit
Jail break	Gefängnisausbruch
let's go swimming	Lass uns Schwimmen gehen
Line up	Aufstellung

Lots of Dots	eine Menge von Punkten
Machine	Maschine
Mind bag	Beutel mit Ansichten
Mirror Circle	Spiegelkreis
Name that tune	Rate diese Melodie
Noah's Ark	Noahs Arche
Pattern Ball (Ball Toss)	Ballmuster / Ballwurf / You
Peoples Perception	Wahrnehmungen
persistence	Ausdauer
Picture sharing	Bilder Austauschen
Power Trip	Kraftreise
Pruee	Nebel, Nebel, Licht
Quick Decision	Schnelle Entscheidungen
Rainbow Lunch	Regenbogenmahlzeit
Rainstorm	Platzregen
Red handed / Who's the Leader	Auf frischer Tat ertappt / Wer ist der Anführer
Risking Change	Veränderung riskieren
Secret Spot	Geheimer Punkt
Sharing Stories	Geschichten mitteilen
Talk in the Dark	Gespräch im Dunkeln
Territory	Territorium
Tic Tac Challenge	Tick Tack Herausforderung
Tool Box	Werkzeugkiste
Touch Blue	Berühre Blau
Transforming Power Combo	Verändernde Kraft Kombo
Triangles for advanced	Dreiecke für den Aufbaukurs
Trust falls	Vertrauensübung mit Hinfallen
Trust Walk	Vertrauensspaziergang/ blindes Gehen
twinkling thumbs	Daumen hoch
Two chairs	zwei Stühle
vegetable Cart /Ethnic Food Cart/sneakers	Gemüseauflauf /Ethnischer Essenwagen/ Turnschuhmarken
Violence Brainstorm	Brainstorm zu Gewalt
wacky wishes	verrückte Wünsche
Ways	Gesten
Whass'up?	Hallo, Hallo!
What Cha doin'?	Was machst du da?
Win/win Prozess	Win/Win Prozess
World Ball	Erdball
Yarn Toss	Spinnennetz
Yarn Web	Spinnennetz

AKTIVES ZUHÖREN

Ziel:

Den TeilnehmerInnen Erfahrungen zu vermitteln, wie sie anderen beim Lösen ihrer Probleme durch Zuhören und Reflektieren dessen, was gesagt und gefühlt wurde, helfen können.

Zeit:

30 bis 40 Minuten

Material:

keine

Ablauf:

1. Erkläre, dass aktives Zuhören eine Alternative zu Reaktionen wie debattieren, analysieren, Rat geben, verurteilen, beschwichtigen, ablenken, ignorieren oder eine eigene Geschichte erzählen ist – alles mögliche defensive Reaktionen des Zuhörers gegenüber starken Gefühlen von Hilflosigkeit, Wut, Angst oder Verzweiflung über sich selbst oder andere. Das Grundanliegen von aktivem Zuhören ist, für andere als effektiver Resonanzboden zur Verfügung zu stehen, um ihnen zu helfen eine aktuelle Krise oder Entscheidung zu bewältigen. Dies ist bei Streit mit jemandem über eine Differenz eben auch der Fall.

Aktives Zuhören bedeutet wirkliches Hören und danach das inhaltliche Wiedergeben des Gesagten in anderen Worten, das Reflektieren der ausgedrückten Gefühle, das Klarwerden über die Bedenken der Person und das Beschreiben des wirklich gezeigten Verhaltens. Man braucht Übung, um dies zu tun.

2. Beispiele von Nichtzuhören (s. oben) können von Teammitgliedern demonstriert werden. Dies kann auf nicht ganz ernstgemeinte Art getan werden.
3. Schlage den TeilnehmerInnen vor, beim Zuhören nicht nur ihre Ohren, sondern auch ihre Augen und ihre Körpersprache zu benutzen. Da die Körpersprache eine Menge darüber aussagt, wie sich eine Person fühlt, gibt sie der ZuhörerInnen dem/der SprecherIn Auskunft, wie interessiert sie sind. Bei SprecherInnen zeigen ihre Körper, wie wichtig die Dinge für sie sind und ob ihre Gefühle zu dem passen, was sie sagen.
4. Unterteile die Gruppe in Paare. Lass ihnen einen Moment Zeit sich ein Problem, über das sie reden möchten, zu überlegen, so dass die Partner üben können aktive Zuhörer zu sein. Dann bitte eine Person von jedem Paar sich über ein Problem auszulassen, während die andere Person aktiv zuhört und Feedback gibt. Gib keine Zeit für Feedback vor (wie in der Hörübung im Grundlagenhandbuch), sondern lass den Dingen ihren natürlichen Lauf. Nach ca. drei Minuten werden die Rollen getauscht.

Auswertung/Verarbeitung:

- Wurde dir wirklich zugehört? Woran hast Du das festgemacht? Wie fühlte sich das an?
- War es schwierig oder einfach der/die ZuhörerIn zu sein?
- Warst du als ZuhörerIn in der Lage dein eigenes Urteil über das Problem des Sprechenden zurückzuhalten?

TECHNIKEN DES AKTIVEN ZUHÖRENS IN TRIADEN

Ziel:

Die Nutzung der sechs Techniken des Aktiven Zuhörens zu üben.

Zeit:

50 Minuten

Material:

Eine Kopie der Seite „Techniken und Aufgaben für Aktives Zuhören in Triaden“ für jede/n TeilnehmerInnen (s. folgende Seite)

Ablauf:

1. Wiederhole die „Techniken des Aktiven Zuhörens“ wie auf dem oben erwähnten Blatt.
2. Teile die Gruppe in Dreiergruppen ein, ein/e SprecherIn, ein/e ZuhörerIn und ein/e BeobachterIn. Wiederhole die „Aufgaben des Beobachters“ wie auf den oben erwähnten Blatt.
3. Fordere den/die SprecherIn auf vier Minuten über etwas für ihn/sie wichtiges zu sprechen, während der/die ZuhörerIn aktives Zuhören praktiziert und der/die BeobachterIn die Interaktion den Aufgaben des Beobachters #1 folgend beobachtet. Du kannst Themen wie die folgenden vorschlagen:
 - Etwas was du an dir selbst ändern möchtest.
 - Etwas das du lernen oder verbessern möchtest.
 - Die schwierigste, furchteinflößendste oder peinlichste Erfahrung, die du je gemacht hast.
4. Brich nach 4 Minuten ab und fahre mit den Aufgaben des Beobachters #2 und #3 fort.
5. Lass die TeilnehmerInnen die Rollen tauschen und wiederhole die Schritte 3 und 4 bis jede Person die Gelegenheit hatte jede Rolle auszufüllen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Diskussion über Nutzen und Anwendbarkeit der Methode mit den TN?

ABHÄNGIGKEIT

Ziel:

Den Prozess und den Weg zu erkennen, dem Abhängigkeit folgt;
Möglichkeiten zu entdecken, wie wir unser Leben unter Kontrolle bringen können egal ob wir mit unserer eigenen Abhängigkeit oder der anderer von uns zu tun haben.

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

genug Papier und Marker für 4 oder 5 Gruppen, 2 große Blätter wie folgt:

ABHÄNGIGKEIT	ABHÄNGIGKEIT
Gründe	Auswirkungen, wahrgenommen als positiv I als negativ

Ablauf:

1. Frage, „Warum fangen Menschen an Drogen zu nutzen, Alkohol eingeschlossen? Was zieht uns zu diesen ersten Schritten in Richtung einer Abhängigkeit?“ u.a. Gebrauch durch Familienmitglieder, Gruppendruck durch Gleichaltrige,... Trage die Antworten in Brainstormmanier unter ‚Gründe‘ ein.
2. Brainstrome als nächstes über die Auswirkungen, zuerst die „positiv wahrgenommenen“ (z.B. wenn Schüchternheit zum Probieren von Drogen geführt hat, kann der erwartete Erfolg Selbstbewusstsein sein“).
3. Brainstorm 3: Welches sind einige eindeutige „negative“ Auswirkungen? Könnten einige negative Auswirkungen erst später im Leben auftreten? (z.B. Verlust der Arbeit, Verlust der Familie, Selbstmord, Gewalt, Lebensziele)
4. Können sich einige der als positiv wahrgenommenen Auswirkungen als negativ herausstellen? Kann Selbstbewusstsein in Aggression und Gewalt umschlagen?
5. Frage nach Bemerkungen zu den drei Brainstorms. Ist der Gebrauch von Drogen/Alkohol ein Problem an deiner Schule? – zu Hause? – im Heimatort?
6. Erkläre, dass jetzt ein Brainstorm in kleinen Gruppen durchgeführt und darin versucht werden soll positive Dinge zu finden, die Einzelpersonen, Familien und Kommunen tun können, um Suchtverhalten zu verändern. Bilde Gruppen, lege Arbeitsplätze fest, verteile das Material und lass sie beginnen. Gib Ihnen ungefähr 10 Minuten Zeitvorgabe.
7. Wenn die Gruppen fertig sind, lass die TeilnehmerInnen in ihren Gruppen in den Kreis zurückkehren. Lasse die Listen aufhängen und vorstellen, frage nach Kommentaren.

Auswertung/ Verarbeitung:

Werden einige der positiven Vorschläge bereits umgesetzt?
Kann sich jeder von uns irgendwie beteiligen?

Bemerkung: Wenn möglich, sollten die Gruppenlisten kopiert und jedem, der eine Kopie möchte, gegeben werden. Die Form Brainstorm ist auch durch Gespräch mit aufschreiben ersetzbar.

NAMENSKETTE MIT POSITIVEM EIGENSCHAFTSWORT

Ziel:

Die Namen der anderen zu lernen und anzufangen uns selbst und andere zu bestärken.

Zeit:

Ungefähr 15 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Erkläre, dass wir alle in diesem Workshop unsere Vornamen benutzen werden. Gib den TeilnehmerInnen eine Minute Zeit, sich ein Adjektiv (ein Wort das beschreibt) zu überlegen, das mit dem gleichen Buchstaben wie ihr Vorname anfängt oder ähnlich klingt. Das Adjektiv muss positiv sein. Sei extravagant! Nenne deinen eigenen Adjektiv und deinen Vornamen als Beispiel (Wundervoller Wilfried) Sollte einer Person nichts einfallen, so bitte die Gruppe um Vorschläge und lass die Person auswählen.
2. Sage, dass wir reihum gehen werden und jede Person die Namen aller anderen vor ihm/ihr wiederholen und dann seinen/ihren eigenen Namen mit Adjektiv nennen soll.
3. Wenn es keine Fragen gibt, beginnt.

Auswertung:

(wenn du willst) – Muss nicht sein! Kann die Aufgabe, die ja keine Übung ist, zerstören!

- Wie hat dir dies gefallen? Wie hast du dich gefühlt, mit einem positiven Namen angesprochen zu werden?
- Wenn dies „seltsam“ ist, warum mag das so sein?

Bemerkung: Es kann sein, dass einige Personen es ablehnen Namen mit Eigenschaftswort zu benutzen. Wenn das der Fall ist, so verweise auf die Grundregel/Vereinbarung „das Recht auszusetzen“, oder wenn ihr die Grundregeln/ Vereinbarung erarbeitet, schlage vor, dass „das Recht auszusetzen“ jetzt in die Liste aufgenommen wird.

Wenn sich TeilnehmerInnen für ein sich reimendes Adjektiv entscheiden, oder lieber ihren Nachnamen benutzen möchten (z.B. Lustiger Lehmann, mutiger Meier), ist das auch ok. Du solltest Adjektive, die eine negative Aussage beinhalten (z.B. verrückt oder leichtsinnig) in Frage stellen. Hat das Wort eine positive Bedeutung für die Person, sollte es akzeptiert werden. Bei kleinen Kindern, ist es günstig klarzustellen, das ein Name mit Eigenschaftswort etwas wie ein positiver „Spitzname“ ist.

Fordere die Personen auf, jedes Mal wenn sie sprechen, ihren Namen mit Eigenschaftswort zu nennen. Führe dann zwei weitere PAG Gesten ein: das „Vergessen- Zeichen“ und „Daumen hoch“.

Es ist auch möglich, Eigenschaften zu suchen, ‚wie ich gerne sein will‘ – ohne reimen.

Diese ‚Übung‘ kann bei Jugendlichen auf starke Gegenwehr stoßen, sie sich nicht ernst und erwachsen behandelt fühlen. Daher benötigt die ‚Übung‘ eine sensible Einführung.

NAMENSKETTE MIT POSITIVEM EIGENSCHAFTSWORT MODIFIZIERT (ABA Kastenteufel, ABA Was bedeutet ein Name?)

Ziel:

Eine kürzere Variante einer Namenskette mit positivem Eigenschaftswort anzubieten.

Zeit:

ungefähr 10 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Bevor ihr anfangt, bitte eine/n TeamkollegIn sich drei Plätze rechts von dir hinzusetzen. Er/Sie wird der/die Erste sein, der die Namen der drei Personen vor ihm/ihr wiederholt.
2. Erkläre was ein Name mit Eigenschaftswort ist, so wie in Schritt 1 der normalen Übung. Wenn es keine Fragen gibt, kannst du zu deiner Rechten anfangen. (Manche werden sofort Vorschläge für ihren Namen haben wollen, andere werden warten bis sie an der Reihe sind. Nimm es, wie es kommt.)
3. Wenn dein/e TeamkollegIn an der Reihe ist, schlage vor, das Spiel ein bisschen spannender zu machen. Jede Person, beginnend mit deinem/r TeamkollegIn, muss die Namen der drei links von ihm/ihr sitzenden Personen nennen. Wenn die Namen dieser Personen genannt werden, springen sie auf und ab, wie ein Kastenteufel. Fordere deine/n TeamkollegIn auf anzufangen und wenn dein Name genannt wird, spring auf und ab.

Auswertung/ Verarbeitung:

Folgende Fragen können gestellt werden:

- Wie fandest du dies?
- Wie hast du dich gefühlt, einem positiven Namen angesprochen zu werden?

Bemerkung: Dies wird oft als Miniprogramm für SchülerInnen der 6.Klasse genutzt. Es kann auch zur Abwechslung in einen Aufbaukurs oder TtT verwendet werden.

In einem Aufbaukurs kann es „Was bedeutet ein Name?“ genannt werden. TeilnehmerInnen würden die Herkunft ihres Namens erklären und ob ihnen ihr Name gefällt oder nicht. Sie würden auch sagen, warum sie das Eigenschaftswort zu ihrem Namen gewählt haben, schlage allen vor, dass sie vielleicht ein anderes Adjektiv als im Grundkurs wählen könnten. Der Rest der Übung ist wie oben beschrieben. (Das „Aufspringen“ ist nicht unbedingt nötig.)

BESTÄTIGUNGSBILDER

Ziel:

Uns selbst zu bestätigen, zu helfen die Namen der Anderen zu merken und den TeilnehmerInnen eine Möglichkeit zu bieten die Vorlieben der anderen wahrzunehmen. Dies kann direkt nach der Übung Namenskette mit positivem Eigenschaftswort durchgeführt werden, besonders mit jüngeren Schülern.

Zeit:

30 Minuten

Material:

ein DIN A4 Blatt Papier für jede/n TeilnehmerIn

Ablauf:

1. Verteile ein DIN A4 Blatt Papier an jede/n TeilnehmerIn.
2. Lass sie sich selbst ihren farbigen Stift aussuchen.
3. Fordere sie auf, ihren eigenen Namen mit Adjektiv auf das Blatt zu schreiben und etwas auf das Blatt zu zeichnen, das für sie wichtig ist oder etwas darüber aussagt, wer sie sind.
4. Nachdem jeder fertig ist, lass sie in den Kreis zurückkehren.
5. Jede Person zeigt dann den anderen TeilnehmerInnen ihr Bild, liest ihren Namen mit Adjektiv vor und erklärt was er/sie auf das Blatt gezeichnet hat und warum.
6. Nachdem jeder gesprochen hat, wollen die TeilnehmerInnen normalerweise die Bilder für jeden sichtbar an der Wand befestigen.

APB- SPAZIERGANG

(eine Abwandlung von „Bestimmtheit“ aus dem Handbuch Aufbaukurs)

Ziel:

Das aktive Untersuchen von Verhalten und Gefühl sowie Wirkung aggressiven / passiven / bestimmten Verhaltens.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Teilt euch in zwei Gruppen an den gegenüberliegenden Seiten des Raumes auf, in Reihen mit dem Blick zur gegenüberstehenden Gruppe. Zwischen den einzelnen Personen sollte etwas Freiraum sein, damit sie sich bewegen können
2. Fordere sie auf, sich in eine AGGRESSIVE Stimmung zu bringen. Mach Vorschläge wie man das tun kann: denke daran, dich an jemanden zu rächen, oder als Du wütend warst; „Geh mir aus dem Weg“; „Sag mir nicht, was ICH zu tun habe.“ Gib keine Definition, sondern lass sie so reagieren, wie sie das Wort verstanden haben.
3. Nun, steh aggressiv. Wie sieht dein Gesichtsausdruck aus? Wie ist deine Körperhaltung?
4. Ohne jemanden zu berühren, gehe aggressiv durch den Raum auf die andere Seite zu. (Einige könnten sich unsicher fühlen. TrainerInnen sollten zuerst losgehen, als Beispiel für die anderen.)
5. Frage, wie sich das körperlich angefühlt hat (angespannte Atmosphäre, Magen, Was haben deine Hände gemacht?) Wie hast du auf die dir Entgegenkommenden reagiert? Ist dir irgend etwas aufgefallen?
6. Ändere die Stimmung zu PASSIV. (Mach wiederum Vorschläge ohne eine Definition anzugeben.) Stell dich passiv hin. Wie würdest du aussehen, wenn du dich völlig passiv fühlen würdest? Gehe nun durch den Raum ohne jemanden zu berühren. Wie hast du dich dabei gefühlt?
7. Wechsel noch einmal die Stimmung zu BESTIMMT. (Gib allen Zeit, um in die Stimmung zu kommen.) Steh in einer bestimmten Haltung. Durchquere den Raum. Hat sich das von den beiden anderen Malen unterschieden? (Viele werden das Wort nicht kennen oder sich nicht sicher sein. Definiere es nicht, mach es vor! Alle TrainierInnen sollten es demonstrieren.)

Auswertung/ Verarbeitung:

- Beziehe dich auf frühere Aktivitäten (z.B. Geheimer Punkt) und frage, ob jemand gesehen hat, dass A/P/B (Aggressives/Passives/Bestimmtes) Verhalten gezeigt wurde. Wie steht es mit Situationen im wahren Leben?
- Erarbeite Definitionen für jedes Wort. (Beispiel: bestimmt = sich gut zu fühlen, ohne andere zu bedrohen oder zu verletzen, oder ohne herumgeschubst zu werden.)
- Man könnte „ganz schnell“ „Wer bin ich?“ und/oder „Wer ich gerne sein würde und warum?“ durchführen.

PAG POSTER

Ziel:

Das Integrieren von Themen wie Bestimmtheit, Kooperation und Kommunikation im Laufe der letzten Einheit eines Grundkurses, während kleine Gruppen die Dinge illustrieren, die sie an einem PAG Workshop wichtig finden.

Zeit:

ungefähr 1 Stunde

Material:

Posterpapier (60 x 90 cm ist groß genug, aber kleiner geht auch), Scheren, Kleber, Stifte, ein Tisch voller Material für „Collagen“ z.B. buntes Strukturpapier, Schleifenband, Fotos aus Zeitschriften (keine ganzen Zeitschriften - die könnten ablenken), farbige Zahnstocher, Baumwollbälle, Suppennudeln u.a.. Schwere Gegenstände wie Makaroni fallen meistens ab.

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung das Anfertigen eines Posters beinhaltet, das zeigt, worum es bei einem PAG Workshop geht. Die Poster werden an geeigneten Stellen (z.B. die Schulaula oder eine örtliche Bibliothek) aufgehängt.
2. Die Personen werden in kleinen Gruppen diskutieren, was aus dem PAG Workshop für sie wichtig gewesen ist. Sie werden vielleicht eine Runde als Beginn ihrer Diskussion nutzen.
3. Sobald jede Gruppe ihre Diskussion beendet hat, kann sie sich ihre Material nehmen, um ihre Ideen auf einem Poster darzustellen. Erkläre, dass sie eventuell das Material teilen müssen.
4. Wenn es keine Fragen gibt, sage ihnen, dass sie ungefähr 40 Minuten für das gesamte Projekt Zeit haben - sowohl für die Diskussion als auch für die Anfertigung des Posters. Teile dann die TeilnehmerInnen in vier Gruppen ein und lass sie beginnen.
5. Wenn die Poster fertig sind, lass die TeilnehmerInnen in ihren Gruppen in den Kreis zurückkehren, um ihre Arbeiten zu zeigen und zu erläutern. (Dieser letzte Schritt genügt normalerweise als Verarbeitung.)

BIOGRAPHIEN

Ziel:

Den Menschen zu helfen, den Prozess, nach innen zu schauen, zu beginnen und Gemeinschaft zu bilden.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Erkläre, dass wir bei dieser Übung in Dreiergruppen arbeiten werden. Jedem der Drei werden fünf Minuten eingeräumt, um seine/ihre Lebensgeschichte zu erzählen. Wenn die erste Person die erlaubte Zeit gesprochen hat, wirst du das mit dem Heben deiner Hand anzeigen. Die beiden ZuhörerInnen können dann für ungefähr zwei Minuten klärende Fragen stellen. Wieder hebst du die Hand, wenn die Zeit abgelaufen ist und die zweite Person kann beginnen.
2. Betone, dass die Personen bei ihren Lebensgeschichten auslassen können, was sie wollen und es auch ablehnen können, Fragen zu beantworten. Die Biographien werden nicht im großen Kreis mitgeteilt.
3. Fordere die TeilnehmerInnen auf, selbst Dreiergruppen zu bilden, am besten mit Personen, die sie nicht so gut kennen. Wenn es keine Fragen zu den Anweisungen gibt, fordere sie auf zu beginnen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du dies einfach oder schwierig?
- Hattest du etwas mit deinen Partnern gemeinsam? (Niemand muss angeben welche Gemeinsamkeit das ist.)
- Waren die Unterschiede interessant?
- Wie wichtig sind die Biographien von Menschen bei der Bildung ihres „Standpunktes“.

Bemerkung:

Es ist praktisch, diese Übung nach der Übung „Standpunkt“ durchzuführen.

Manche junge Leute denken, dass sie keine sehr lange Biographie haben. Ermuntere sie es zu versuchen. Wenn sie nicht weiterkommen, schlage vor, dass sie über die Zeit berichten, in der sie sich am meisten gefürchtet haben.

Diese Übung ist aus dem PAG AK-Handbuch übernommen und bearbeitet worden.

LAGERFEUER – ABSCHLUSSÜBUNG AK

Ziel:

Einen Abschluss zu einem Aufbaukurs zu gestalten.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Eine große Schüssel oder Wanne mit genug sauberem Sand, um Kerzen zu halten, vier dicke Kerzen (Altarkerzen oder Haushaltskerzen) und „Glitzerkerzen“ (lang und dünn, wie ein Docht in Wachs getaucht), so dass jede Person eine Kerze hat.

Ablauf:

1. Stell die Schüssel mit dem Sand in die Mitte des Kreises. Fordere die Gruppe auf, sich auf den Boden zu setzen. Mach das Licht aus.
2. Sprich über die Energie des Workshops – das Licht und die Wärme, die durch das Teilen unserer Gedanken und Gefühle entstanden ist. Dieser Abschlusskreis soll uns diese Energie in Erinnerung rufen.
3. Verteile die „Glitzerkerzen“ im Kreis. Erkläre, dass du schon vier Personen gebeten hast, dir beim Anzünden der Kerzen zu helfen, damit sie vorher üben konnten.
4. Zünde die vier dicken Kerzen an. Lass sie die anderen Kerzen anzünden, stell dabei sicher die großen Kerzen gerade zu halten.
5. Sobald jeder mit einer Kerze in der Hand sitzt, erwähne, dass wir alle Individuen sind, aber wir können mehr Licht erzeugen, wenn wir gemeinsam arbeiten.
6. Lade sie ein, ihre Kerzen in den Sand zu stecken, von der Mitte der Schüssel aus zum Rand. Schlage Popcornstil vor, wobei die Vier mit den dicken Kerzen beginnen. Jeder sollte daran denken, Platz für die anderen zu lassen, damit sich niemand verbrennt. Wenn sie etwas sagen möchten, können sie dies tun.
7. Sitzt schweigend, bis die dünnen Kerzen abgebrannt sind (ungefähr 5-7 Minuten). Sage dann, das wir auch wenn die Kerzen ausgegangen sind, das Licht in unseren Herzen weiterbrennen lassen können.
8. Erkläre, dass jeder so leise wie möglich gehen kann, wann er/sie es möchte.

Bemerkung: Da die TeilnehmerInnen gehen können wann sie möchten, müssen die Teilnahmebestätigungen und alle anderen Angelegenheiten vor dem Lagerfeuer geklärt worden sein. Diese Form von Ende ist sehr auf seine Eignung für SchülerInnen zu prüfen (Stimmungsabhängig).

GETEILTE QUADRATE

Ziel:

Diese Übung veranschaulicht Aspekte des Zusammenwirkens bei der Lösung eines Gruppenproblems. Sie soll die Teilnehmer sensibel machen für ihre eigenen Verhaltensweisen (förderliche und hinderliche) bei der Lösung von Gruppenproblemen.

Zeit:

Ca. 40 Min.

(15 bis 20 Min. für das Spiel und ca. 20 Min. für die Diskussion. Es ist für die Gruppen wichtig, ihr Spiel zu Ende zu bringen, soweit möglich. (siehe S. 2 dieser Übung)

Material:

- Sätze geteilter Quadrate; - ein Satz für jede Arbeitsgruppe (siehe unten: Mit Anweisungen zur Herstellung und Aufbereitung der geteilten Quadrate.)
- Beobachtungsbögen und Anleitungen s.u. je nach Stil
- Tische, - groß genug, dass jede Gruppe ausreichend Platz hat. Die Gruppen müssen soviel Abstand haben, dass sie sich nicht gegenseitig beobachten können. Wenn Tische nicht zu haben sind, geht's auch auf dem Fußboden.

Ablauf:

Unterteile die Teilnehmer in Gruppen zu Sechs. (5 Spieler und ggf. 1 Beobachter). Überzählige TeilnehmerInnen können sich bei einigen Gruppen als zweite Beobachter betätigen. Weise jeder 5er-Gruppe ihren Arbeitsplatz zu. Beachte: TeilnehmerInnen, die die Übung schon einmal gemacht haben, dürfen nicht mitmachen. (Anmerkung Tammo: kann trotzdem gehen!)

Teile die Beobachter zu und gib ihnen ggf. ihre Anleitung/ Beobachtungsbogen.

Gib den Mitgliedern jeder Arbeitsgruppe verschlossene Umschläge, die ihre Puzzle-Teile enthalten. Die Umschläge dürfen nicht geöffnet werden, bevor das Signal zum Spielbeginn gegeben wird.

Verteile ggf. die Gruppen-Anleitungen. Lies sie laut vor und frage, ob etwas unklar geblieben ist. Zeichne an die Tafel ein großes Quadrat, ein kleines Quadrat, ein Parallelogramm, ein Rechteck und einige gleichgroße Quadrate. Streiche alle durch bis auf die gleichen Quadrate.

Gib das Beginnssignal. Die Teammitglieder sollten die Gruppen während des Spiels beobachten und die Beobachter bei der Ausführung ihrer Anweisungen unterstützen.

Nun lass' die Dinge ihren Lauf nehmen. Einige Gruppen werden eher fertig sein als andere und könnten darüber ganz überschwänglich werden; - sie sollten angewiesen werden, sich ruhig zu verhalten, bis alle Gruppen zum Ende gekommen sind. Gelegentlich ist eine Gruppe nicht in der Lage, ihre Aufgabe zu beenden. In diesem Fall, - als letzter Ausweg und um zu einem Abschluss zu kommen - , mag ein Helfer eingreifen; aber vermeide es, dich einzumischen, außer dass dich der Zeitablauf dazu zwingt.

Auswertung/ Verarbeitung:

Wenn alle Gruppen ihre Aufgabe beendet haben, beginne die allgemeine Diskussion mit den Berichten der Beobachter. Dann gib die Diskussion frei und fordere zu Beobachtungen von allen auf, besonders über ihre Gefühle während der Übung, weniger über technische Einsichten zum Spielgeschehen. Versuche, die Gruppe dazu zu bringen, dass sie Erfahrungen aus dem Spiel mit entsprechenden Lebenserfahrungen vergleichen.

Einige Gesichtspunkte, die bei der Diskussion deutlich werden sollten:

- Kommunikation; - Stelle das menschliche Grundbedürfnis heraus, sich zu verständigen, um zusammen zu arbeiten, sowie andererseits die Gefühle von Isolation und Frustration und

Leistungsminderung als Folge von Kommunikationsblockaden. Weise darauf hin, welche Kräfte und Fähigkeiten aus der Kommunikation entspringen.

- Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse anderer; - Lege dar, wie das die ganze Gruppe beflügelt. Es "hilft" anderen nicht, wenn ich ihnen zu viel Hilfe gebe.
- Hat die Gruppe die Regeln befolgt ? (Kaum einer bringt es fertig, die Regeln nicht zu brechen.) Was sagt uns das über Regeln, die den Anschein erwecken, unvernünftig und undurchführbar zu sein ?
- Der Gruppe war eine Gruppenaufgabe gegeben. Fast jeder empfindet es als einen Einstieg in das Ergebnis, wenn ein einzelnes Quadrat komplett ist. Jedoch, das eine vollständige Quadrat kann andere Teilnehmer hindern, das ihrige fertig zu stellen. Wie verhält sich das zu den Aufgaben, die das Leben uns stellt ?

Anleitungen für die Gruppe – geteilte Quadrate

In diesem Päckchen sind 5 Umschläge. Jeder enthält Teile aus Kartonpapier, um daraus Quadrate zu legen. Jede/r TeilnehmerIn in der Arbeitsgruppe soll sich jetzt einen Umschlag nehmen, ihn aber nicht öffnen, bevor das Beginn-Signal kommt.

Wenn das Signal kommt, dann ist es die Aufgabe der Gruppe, fünf Quadrate von gleicher Größe zu legen, so dass jeder vor sich ein Quadrat liegen hat, gleich groß wie die anderen alle. Nur wenn jeder einzelne solch ein perfektes Quadrat hat, ist die Aufgabe getan. Es gibt nur einen Weg, zu fünf gleichen Quadraten zu kommen.

Was Du tun kannst, ist, dass du von deinen Teilen weggeben kannst direkt zu einem anderen Teilnehmer und entsprechend direkt von einem anderen Teile empfangen kannst, die Dir gegeben werden. Du kannst sogar alle Teile deines Puzzles hingeben, und das zudem, wenn es fertig ist.

Beachte aber bitte die folgenden Beschränkungen:

- Kein Gruppenmitglied darf sprechen
- Kein Mitglied darf ein anderes nach einem Teil fragen oder sich gar eines greifen, oder auf andere Weise signalisieren, dass jemand ihm ein Teil geben soll, - oder auch einander zu zeigen, wohin ein Teil zu legen wäre. Statt dessen ist es die Regel, ein Teil direkt einem anderen Gruppenmitglied in die Hand zu geben. Man kann Stücke abgeben, darf aber nichts nehmen, was nicht gegeben wird.
- Stücke sollen direkt vergeben und nicht einfach in die Mitte geworfen werden.

Anleitung für Beobachter – geteilte Quadrate

Deine Aufgabe ist es, teils als Beobachter, teils als Schiedsrichter zu fungieren.

Vorgaben zum Beobachten und Schiedsrichten

Schiedsrichtend sieh zu, dass folgende Regeln beachtet werden:

1. Kein Sprechen, Zeigen oder andere Verständigung in der Gruppe.
2. Man kann Stücke abgeben, darf aber nichts nehmen, was nicht gegeben wird.
3. Stücke sollen direkt vergeben und nicht einfach in die Mitte geworfen werden.
4. Jemand kann alle Stücke weggeben, selbst wenn er oder sie schon ein Quadrat fertig hatte.

Gib dein Bestes, die Regeln durchzusetzen !

Beobachtend soll auf folgendes geachtet werden:

- Wer ist bereit, Stücke abzugeben?
- Hat jemand, der/die das eigene Puzzle schon fertig hatte, sich von den Bemühungen der Gruppe abgesondert?
- Gibt es jemanden, der/die sich mit den eigenen Stücken herumquält, ohne bereit zu sein, einige oder alle wegzugeben?
- Wie viele Leute sind damit beschäftigt, im Kopf die Stücke zusammenzusetzen?
- Sieh hin und wieder auf den Grad von Frustrationen oder Ängsten ... Wer rauft sich die Haare?
- Gab es einen kritischen Punkt, an dem die Gruppe anfangt zusammenzuarbeiten?
- Hat jemand versucht, die Regeln zu brechen oder auf andere Teilnehmende zu zeigen?

Die Herstellung der Quadrate

Ein kompletter Satz von Quadraten besteht aus 5 Umschlägen, die Teile aus Kartonpappe enthalten. Diese sind zugeschnitten in verschiedene Formen. Wenn sie passend zusammengelegt werden, formen sie 5 Quadrate von gleicher Größe. Jede Gruppe erhält einen solchen Satz.

Um einen Satz herzustellen, schneide fünf Karton-Quadrate von gleicher Größe aus (ca. 15 mal 15 cm). Versieh die Quadrate mit Trennlinien wie unten angegeben .

Die Herstellung der Quadrate ist als Vorlage im Grundkurshandbuch beschrieben.

AUF DIE PALME

Ziel:

Diese Übung hilft uns, klarer zu werden, warum manche Situationen uns auf die Palme bringen und uns ausflippen lassen. Wir überlegen, wie wir in solchen Situationen zur Ruhe kommen können; dies wird geübt.

Zeit:

30-40 Minuten (Die Übung kann in zwei Teilen durchgeführt werden: Schritte 1-4 zuerst, Schritte 5-6 später)

Material:

-

Ablauf:

1. Einleitung: Es gibt manche Situationen, die uns auf die Palme bringen und die dazu führen, dass wir ausflippen. In 3-er Gruppen werden wir überlegen, warum dies manchmal der Fall ist.
2. Bilde 3-er Gruppen in oder in der Nähe des Kreises. Bitte jede/n TeilnehmerIn, eine Situation zu beschreiben, die sie/ihn auf die Palme bringt. Zeit zusammen: ca. 10 Minuten.
3. Mache die TeilnehmerInnen darauf aufmerksam, dass die meisten Personen wahrscheinlich eine Situation und ein damit verbundenes Gefühl mitgeteilt haben. Z. B. "Wenn Leute anfangen, mir zu erzählen, wie cool es war betrunken zu sein, werde ich wütend." Es geht nun um die Frage, warum ich wütend werde. Wie ist der Bezug zwischen der Situation und meiner Wut? Mein eigener Bezug/ Standpunkt spielt eine wichtige Rolle: Ich schätze es selbst z.B., nicht zu viel zu trinken. 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.
4. In den 3-er Gruppen können die TeilnehmerInnen nun überlegen, welche Rolle ihr Bezug, ihr Standpunkt bzgl. Situation und ausgelösten Gefühlen spielt. Zeit: wieder ca. 10 Minuten.
5. Im großen Kreis kann nun ein Brainstorm über Möglichkeiten zur Entschärfung des Aufgebrachtseins folgen. Was kann ich tun, was können andere tun? Zeit: ca 10 Minuten
6. Die TeilnehmerInnen gehen wieder in ihre Gruppen und üben, selbst zur Ruhe zu kommen. Zuerst sollen A und B ein Rollenspiel machen. B soll versuchen, A mit der Situation, die er erwähnt hat, auf die Palme zu bringen. A versucht, cool zu bleiben. C beobachtet und gibt Rückmeldungen. Tausche die Rollen, bis alle versucht haben cool zu bleiben. (Die AnleiterInnen können ein Rollenspiel auch vormachen.)

Auswertung/ Verarbeitung:

Wie war's?

Hat jemand neue Einsichten gewonnen?

Kann man diese Methoden zum cool bleiben im wirklichen Leben anwenden?

Anmerkung

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

Vorsicht jedoch: Die Übung hat Parallelen zum 'Aushalten-lernen-müssen in einigen sozialen Trainingskursen! Die Extremform wäre der "Provokationskäfig", in dem die TN versuchen, einen Weg zu gehen und sich nicht durch die Beschimpfung aller anderen ablenken zu lassen.

Hier können TeilnehmerInnen einander möglicherweise verletzen! –und- es geht darum eigene Erkenntnisse zu gewinnen, nicht darum, auszuhalten!

TIC-TACS

Ziel:

Herauszufinden, wie oft wir mit Wettbewerb reagieren, auch wenn es die Situation nicht fordert.

Zeit:

15 Minuten

Material:

Bonbonküsse: M&M, Tic Tac, andere kleine Bonbons

Ablauf:

1. Lass die TeilnehmerInnen sich in Paaren an einen Tisch oder Schreibtisch einander gegenüber hinsetzen oder auf den sauberen Boden legen. Bewege sie schnell in die Positionen, mit exakten, kurzen Anweisungen. Keine Gespräche mehr, sobald die TeilnehmerInnen in die Paare eingeteilt sind. Erkläre nichts und beantworte keine Fragen.
2. Jeder legt den rechten Ellenbogen auf den Tisch mit dem Arm senkrecht nach oben, die Hand des Gegenüber wird gegriffen (Armdrücken).
3. Der/die TrainerIn sagt „Ihr bekommt jedes mal einen Punkt, wenn ihr den Rücken der Hand der anderen Person auf den Tisch bekommt. Ihr habt 15 Sekunden Zeit zu punkten. Beginnt jetzt. (Wenn gefragt wird, sage dies ist nicht „Armdrücken“, auch wenn es genauso aussieht.)
4. „Das Ziel für jeden Einzelnen ist es, so viele Punkte wie möglich in 15 Sekunden zu erhalten. (Das ist der Schlüssel. Rede nicht über „Gegner,“ „Partner,“ oder „euer Team“.) Jeder zählt seine eigenen Punkte.
5. Frage nach den Punkten und verteile Bonbons. (Wieviele ist egal, aber du solltest ein prinzipielles „Belohnungsmuster“ im Kopf haben.)
 - Für die Paare, die die höchste und für beide gleiche Anzahl von Punkten haben. (Erkläre jetzt noch nichts, aber dies zeigt, dass es wahrscheinlich Zusammenarbeit gab.)
 - Weniger Bonbons für alle Paare, mit einer ungefähr gleichen Anzahl von Punkten. (etwas Zusammenarbeit)
 - Paare, bei denen ein oder beide Partner keine Punkte haben, bekommen keine Bonbons. (keine Zusammenarbeit, beide haben verloren – „lose/lose“ Situation)

Auswertung/ Verarbeitung:

- Was ist passiert? Worum, denkst du, ging es hierbei?
- Fühlst du dich betrogen? Was, denkst du, waren die Regeln zum Punkten?
- Hättest du dich anders verhalten, wenn es vor Beginn erklärt worden wäre?
- „Verlierst“ du immer etwas, wenn eine andere Person etwas gewinnt? (Nicht unbedingt, aber manchmal passiert das, z.B. eine Arbeit, zehn Bewerber.)

Bemerkung: Dies ist eine Möglichkeit das Konzept von „Win/Win“ vorzustellen.

VERÄNDERUNGEN 1, 2, 3

Ziel:

Sich anderer Menschen bewusster zu sein; zu bedenken, wie aufmerksam auf andere Menschen wir normalerweise sind, und darüber nachzudenken, welche Beziehung zwischen unserer Aufmerksamkeit oder dem Mangel daran und Konflikten besteht.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

-

Ablauf:

1. Erkläre, dass in dieser Übung jeder die Chance hat auszuprobieren, wie bewusst er/sie sich anderer ist und wie aufmerksam er/sie ist.
2. Lass bis zur halben Anzahl der TeilnehmerInnen abzählen. Lass sich jeden gegenüber der Person mit seiner Nummer an einer gedachten Linie, die du anzeigst, aufstellen. Sage, dass alle an der einen Seite der Linie A's sind. Die auf der anderen Seite der Linie sind B's.
3. Lass zuerst die A's die B's für ungefähr eine Minute aufmerksam betrachten. Dann sollen sich die A's mit dem Rücken zu den B's hinstellen. Wenn die A's das getan haben, fordere die B's auf, drei ziemlich auffällige Dinge an sich zu verändern, z.B. die Brille abnehmen, einen Ärmel hochkrepeln, eine Pose einnehmen.
4. Gib den B's nur ungefähr eine Minute für die Veränderungen. Dann lass sich die A's wieder den B's zuwenden und versuchen herauszufinden, was verändert wurde.
5. Als nächstes lass das „oberste“ A ans „Ende“ der A Reihe gehen. Lass alle anderen
6. A's einen Platz aufrücken. So bekommt jeder einen neuen Partner.
7. Nun lass die B's die „Beobachter“ sein und die A's die „Veränderer“. Wiederhole
8. die Schritte 3, 4, 5 dreimal, mit jeweils wechselnden Rollen (mit insgesamt 4 Veränderungen – 2 für jede Person). Dann lass alle in den Kreis zurückkehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War dies einfach, schwierig oder frustrierend für die Beobachter?
- Würden wir Veränderungen gegenüber bewusster werden, wenn wir geübt wären?
- Wenn wir auf andere Menschen aufmerksam sind, hilft es uns bei der Lösung von Konflikten? Beim Vermeiden von Konflikten? Wie?
- Was könnten wir bei unseren Freunden oder Eltern oder Lehrern bemerken, dass uns helfen würde zu verstehen, was sie fühlen?
- Wie können wir zeigen, dass wir Verständnis für die Gefühle unseres Gegenübers haben?

Dies wurde aus Creative Conflict Resolution entnommen und überarbeitet.

SCHACHBRETTMUSTER

Ziel:

Das Ausprobieren von Zusammenarbeit einer Gruppe. Besonders für junge SchülerInnen geeignet.

Zeit:

20 Minuten

Material:

2 Stücke von Strukturpapier in kontrastierenden Farben pro Gruppe (keine Scheren, kein Kleber o.ä.)

Ablauf:

1. Teile Gruppen ein, ungefähr 4 Personen pro Gruppe.
2. Bitte die TeilnehmerInnen nicht zu sprechen. Zeige ihnen das Material und lass sie darüber nachdenken, wie ein Schachbrettmuster aussieht. (ungefähr 1 Minute)
3. Fordere die Gruppen dann auf, zu diskutieren und zusammen zu planen, wie sie ein Schachbrettmuster aus zwei Stücken Papier fertigen wollen. (ungefähr 3 Minuten)
4. Alle Gruppen hören auf zu sprechen. Jede Gruppe hat 5 Minuten Zeit ein Schachbrettmuster zu fertigen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wurde jeder in den Entscheidungsprozess einbezogen?
- Wurden die Ideen von allen gleich behandelt?
- Hat jemand eine besonders hilfreiche Rolle bei der Lösung der Aufgabe durch die Gruppe gespielt?

EINE WAHL TREFFEN I

Ziel:

Im Alltag treffen wir immer wieder bewusst oder unbewusst Entscheidungen. Manchmal sind diese nur von kurzer Dauer, manchmal reihen sie sich auch zu bedeutungsvollen Entscheidungen auf. Es geht in dieser Übung darum, sich die unterschiedlichen Bedeutungen von Entscheidungen vor Augen zu führen und sie bewusster treffen zu können. Eigene Veränderungen bringen auch immer andere Entscheidungen mit sich!

Zeit:

15 – 20 Minuten

Material:

keines

Ablauf:

1. Fordere alle auf sich vorzustellen, dass der Fußboden in vier Bereiche eingeteilt ist. Jeder Bereich stellt eine andere Wahl dar. Du wirst verschiedene Wahlmöglichkeiten angeben, und jeder kann sich entscheiden, wo er sich hinstellt.
2. Die erste Entscheidung wird die Lieblingsjahreszeit der TeilnehmerInnen sein. Ordne jedem Bereich des Fußbodens eine Jahreszeit zu und fordere die Personen auf, sich auf die Jahreszeit, die sie am liebsten mögen, zu stellen.
3. Dann lass jeden Bereich für eine von vier Restaurantketten stehen und fordere jeden auf seine Wahl zu treffen. Wiederhole dies mit vier Sportarten.
4. Als nächstes fordere die TeilnehmerInnen auf, an einer gedachten Linie Aufstellung zu nehmen, basierend auf der Entscheidung wie sie in der folgende Situation handeln würden: Sie sind in einer Schlange in der Cafeteria und jemand schlägt ihnen das Tablett aus der Hand. Zeige, dass das eine Ende der Linie heißt „Ausweichen“ und das andere Ende bedeutet „Es gibt einen Streit“.
5. Nachdem sich alle auf der Linie platziert haben, bitte Freiwillige zu sagen warum sie sich dort platziert haben, wo sie sind. Ist die Wahl in dieser Art von Situation weniger klar gezeichnet? Könnte dies von Umständen abhängen, wie
 - a. die Größe der Person mit der wir es zu tun haben?
 - b. ob wir die Person kennen oder nicht?
 - c. unsere eigene Stimmung? unsere eigene Erfahrung? (usw.)

Auswertung/ Verarbeitung:

(Nachdem die Gruppe auf ihre Plätze im Kreis zurückgekehrt ist.)

- Wie wichtig sind die Entscheidungen, die wir treffen?
 - Sind einige Entscheidungen leichter zu treffen als andere?
 - Ist es möglich, unsere Entscheidungen zu ändern? Ist das einfach oder schwierig?
 - Haben wir die Wahl, wie wir uns benehmen, wenn wir ärgerlich sind?
6. Frage die Gruppe nach vier Möglichkeiten wie sie auf Ärger reagieren. Reaktionen könnten sein:
 - a) einen Spaziergang machen;
 - b) sich in einen Streit verwickeln; den anderen Beleidigen
 - c) ins eigene Zimmer gehen und Musik hören;
 - d) versuchen, über das Problem zu reden.

7. Ordne jeder dieser vier Reaktionen einen Bereich des Fußbodens zu. Fordere alle auf, sich in den Bereich zu stellen, den sie wählen würden. Frage ob es schwer wäre, diese Wahl im wirklichen Leben zu treffen.

Bemerkung: Du kannst vielleicht noch erwähnen, dass wir nicht versuchen hier zu irgendwelchen großartigen Erkenntnissen zu gelangen; wir fangen gerade an, über einige wichtige Dinge, wie Ärger, nachzudenken. Wir werden uns mit positiven Möglichkeiten mit Ärger umzugehen im weiteren Verlauf des Workshops auseinandersetzen.

Die Übung lässt sich dementsprechend auch mit anderen Fragen vertiefen und durch Infragestellung der Entscheidungsgrundlagen.

EINE WAHL TREFFEN II

Ziel:

Einige Entscheidungen zu treffen und die Grundidee des PAG zu verdeutlichen, dass es oft mehr Entscheidungsmöglichkeiten gibt, als wir im Moment denken. (Wir können sogar entscheiden uns zu verändern.)

Zeit:

20 Minuten

Material:

Vier große Poster, die in den vier Ecken des Raumes angebracht und so gefaltet sind, dass zu Anfang nur die Worte „Eine Wahl treffen“ zu sehen sind.

Wenn eine Kategorie von Wahlmöglichkeiten angesagt wird, decken TrainerInnen oder andere eine Reihe auf einmal auf. Auf den Postern steht folgendes:

Eine Wahl treffen	Eine Wahl treffen	Eine Wahl treffen	Eine Wahl treffen
Mc Donalds	Imbissbude	Kentucky FC	Burger King
Basketball	Eishockey	Volleyball	Fußball
Es Hineinfressen	Streit beginnen	etwas zerbrechen	Gespräch
Was Neues versuchen	Um Hilfe bitten	Aufgeben	Schmollen

Ablauf:

1. Häng die Poster vor der Einheit oder während der Pause auf. Mach dein Team auf das Abdecken der Reihen, wenn du die Kategorien nennst, aufmerksam.
2. Während sich alle hinsetzen, erkläre, dass du einige Kategorien nennen wirst bei denen eine Wahl getroffen werden kann. Nachdem du eine Kategorie genannt hast, sollen sich die Personen in die Nähe einer „Wahl“ setzen, die du vorlesen wirst. Dann wirst du einige andere Fragen stellen.
3. Die Kategorien werden durch folgende Fragen angedeutet:
 - a. Wenn du hungrig bist, welche Restaurantkette würdest du wählen?
 - b. Welche Sportart würdest du zum Spielen oder Anschauen wählen?
 - c. Wenn du dich über jemanden oder eine Situation ärgerst, was würdest du tun?
 - d. Wenn du frustriert bist, weil du versuchst eine Aufgabe zu beenden, wie würdest du reagieren?
4. Nach jeder Kategorie, während die TeilnehmerInnen noch an der Stelle stehen, stell Fragen wie:
 - a. Möchte jemand sagen, warum er/sie sich dort, wo er/sie steht, hingestellt hat?
 - b. Fühlt sich jemand unwohl dort wo er/sie steht?
 - c. Gibt es jemanden, dem keine der Wahlmöglichkeiten gefallen hat? Wenn ja,
 - d. wie könnten sie dies zeigen? Könnte ein Bereich für „nichts der oben genannten“ geschaffen werden?
 - e. Kann sich jemand nicht zwischen zwei oder mehr Möglichkeiten entscheiden?
 - f. Können sie dies physisch zeigen?

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie wichtig sind die Entscheidungen, die wir treffen?
- Können wir entscheiden, die Wahl, die wir getroffen haben zu ändern? Ist das einfach oder schwierig?

Bemerkung: Es ist wichtig hierbei in Bewegung zu bleiben, da die Personen sonst müde werden, zu stehen.

WAHL UND KONSEQUENZ

Ziel:

Das Entwickeln der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen - besonders bei moralischen Dilemmas.

Zeit:

45 Minuten

Material:

Flip-Chart oder fotokopierte Blätter zum Verteilen

Ablauf:

1. Häng das Folgende an einen Flip-Chart und/oder verteile die Blätter.
 - a. Definiere das Problem
 1. Wessen Problem ist es?
 2. Auf wen wirkt es sich aus?
 3. Wer ist betroffen?
 - b. Was sind die Möglichkeiten?
 - i. Liste alle Wahlmöglichkeiten auf, auch „nichts tun“ und „keine Entscheidung“.
 - ii. Was sind die Konsequenzen jeder Wahlmöglichkeit?
 1. Langzeitkonsequenzen
 2. Kurzzeitkonsequenzen
 3. Zweitrangige Konsequenzen
 4. positive und negative Konsequenzen
 - c. Wäge die Möglichkeiten ab.
 - d. Wähle.
 - e. Sieh was passiert.
 - f. Denke vielleicht noch mal darüber nach.
2. Teile die TeilnehmerInnen in Gruppen von je vier Personen ein. Wenn es die Zeit erlaubt, lass jede Gruppe über die unten folgenden Probleme nachdenken und eine Gruppenentscheidung treffen.
3. Lass jede Gruppe über ihre Entscheidung berichten, bevor sie sich mit dem nächsten Problem befasst.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War deine Gruppe in der Lage eine Lösung zu finden, der zugestimmt wurde?
- Wie war es, durch diesen Prozess der Problemlösung zu gehen?
- Ist ein solches Durchsprechen eines Problems mit anderen hilfreich? Verwirrend?
- Wann oder bei welchen Entscheidungen könnte ein solches Muster hilfreich sein?

Bemerkung: die ist eine relativ intellektuelle Herangehensweise, die in Gymnasien eher durchführbar ist als in HR oder GS.

Beispielprobleme:

1. Du musst für eine wichtige Prüfung, die morgen ist und die du bestehen MUßT, lernen. Ein Junge/Mädchen, den/das du wirklich gerne näher kennen lernen willst, ruft an. Ihr redet eine Weile und dann fragt er/sie dich, ob du heute Abend mit zu einem Film kommst, den du auch gerne sehen wolltest.
2. Du und dein/e FreundIn fahren mit dem Auto deiner Eltern. Dein/e FreundIn holt eine Flasche Alkohol heraus und bietet dir davon an.
3. Du gehst mit einem/r FreundIn einkaufen und du siehst, dass er/sie heimlich etwas in die Tasche steckt.
4. Du musst eine Prüfung in deinem schwierigsten Fach bestehen. Ein/e FreundIn bietet dir an, bei ihm/ihr abzuschreiben.
5. Du hast letztens einen Teilzeitjob in einem Bekleidungsgeschäft bekommen. Der Verkaufsleiter sagt dir, dass es deine Aufgabe ist, immer wenn jemand aus einer bestimmten ethnischen Gruppe den Laden betritt, dieser Person zu folgen und aufzupassen, dass sie nichts stiehlt.

EINE WAHL TREFFEN - AUFBAUKURS

Ziel:

Die Idee zu untersuchen, dass wir, egal wo wir sind und wie hilflos wir uns fühlen mögen, immer noch Entscheidungen treffen können; herauszufinden welche Wahlmöglichkeiten unsere Freiheit, unser Leben so zu leben wie wir es wollen, vergrößern (erweitern) und welche sie einschränken.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Rollenpapier und Marker für 4 oder 5 Gruppen, ein Poster wie folgt:

WAHLMÖGLICHKEITEN

Einige schränken Freiheit ein
und führen möglicherweise zu
Gefängnis, Tod, Abhängigkeit
Krankheit, Verlust von Möglichkeiten

Einige erweitern die Freiheit
und führen möglicherweise zu
Gesundheit, guter Arbeit, langem Leben
Familienverbindungen, geistigem Frieden

Ablauf:

1. Erkläre das Ziel, wie oben beschrieben. Zeige das Poster und frage nach Freiwilligen, um die unterschiedlichen Seiten zu lesen.
2. Sage, dass alle in kleinen Gruppen einen Brainstorm durchführen werden über die Wahlmöglichkeiten, die ihre Freiheit einschränken können und die Wahlmöglichkeiten, die ihre Freiheit erweitern. Ermutige sie an Entscheidungen zu denken, die sie in der Gegenwart – gleich jetzt – treffen können! Du könntest nach einem Beispiel einer Entscheidung fragen, welche die Freiheit einschränken würde, z.B. Drogen ausprobieren, und einer, die die Freiheit erweitert, z.B. eine Ausbildung erhalten.
3. Wenn es keine Fragen gibt, bilde Gruppen, lege Arbeitsplätze fest, verteile
4. Material und lass sie beginnen. Teile ihnen mit, dass sie ungefähr 10 Minuten Zeit haben.
5. Wenn jede Gruppe etwas in beide Listen geschrieben hat, lass die TeilnehmerInnen
6. in ihren Gruppen in den Kreis zurückkehren. Häng die Listen auf und lass sie von Freiwilligen vorlesen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Was denken die Anwesenden über die aufgelisteten Wahlmöglichkeiten?
- Kann man einigen Wahlmöglichkeiten nur schwer folgen? Welchen? Warum?
- Haben wir immer Wahlmöglichkeiten? Was ist mit der Aussage: „Ich hatte keine Wahl.“?
- Können sich schwierige Situationen durch in der Vergangenheit unüberlegt getroffene Entscheidungen ergeben?

Bemerkung:

Die Idee, dass wir Wahlmöglichkeiten haben, ist ein Schlüsselkonzept von PAG. Freiheit ist ein unmittelbarer Bestandteil dieses Gedankens, da es immer um Entscheidungsfreiheit geht. Vor Schritt 1 kannst du auch einen Brainstorm darüber, wie die Anwesenden in 4 oder 5 Jahren leben wollen, durchführen. Sie werden wahrscheinlich von Familienbindungen, guter Arbeit, geistigen Frieden u.ä. träumen. Dann kannst du wie oben beschrieben fortfahren.

AB DURCH DIE MITTE

Ziel:

Eine aktive Gelegenheit zu bieten, bei der sich die Gruppe kennen lernen kann.

Zeit:

ungefähr 10 Minuten

Material:

eine Liste von Kategorien, die je nach Gruppe verändert werden kann (s. Bemerkungen); (eine Beispielliste, die sich gut bei 12-Jährigen bewährt hat, folgt)

Ablauf:

1. Lass sich alle in einem großen Kreis aufstellen.
2. Erkläre, dass du verschiedene Merkmale, die für einige der TeilnehmerInnen zutreffen können, nennen wirst.
3. Jeder, der denkt, dass die Beschreibung auf ihn zutrifft, tritt nur für einen Moment in die Mitte des Kreises und geht dann zurück. Zum Beispiel, „Jeder, der schon mal auf einen Baum geklettert ist, tritt in den Kreis.“
4. Danke denen, die in den Kreis gekommen sind und bitte sie wieder zurückzugehen. Dann fahre mit den Kategorien fort. (s. Liste nächste Seite) Gestalte es lebhaft!

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie lief es?
- Hattest du etwas mit anderen gemeinsam?
- Haben einige der Dinge, die wir gemeinsam haben, jemanden überrascht? Warum?

Bemerkung:

- Dies kann am Anfang eines Aufbaukurses für ältere Schüler mit altersgerechten Kategorien genutzt werden.
- Anstelle die Tn. in den Kreis treten lassen, kannst du die Anwesenden einen Satz in den Kreis hinein machen und sie dann heraus springen lassen.
- Du könntest die TeilnehmerInnen auffordern selbst Kategorien vorzuschlagen, nachdem du fünf oder sechs genannt hast.
- Halte sie in Bewegung und gestalte es lebhaft!
- Oft wird die Übung so angeleitet, dass einfach diejenigen, auf die etwas zutrifft, durch die Mitte laufen; Derjenige, der übrig bleibt, darf wieder etwas nennen, was aber auf ihn selber zutreffen muss!!!
- Auf ein Über-jemanden-lachen muss sofort reagiert werden i.S. von ‚Keine Beleidigungen‘ und ‚wie fühlt sich derjenige über den gelacht wird und macht der freiwillig weiter richtig mit?‘

VORGESCHLAGENE KATEGORIEN FÜR DAS KREISSPIEL

(für 12-Jährige)

Ab durch die Mitte für alle, die/der:

- aus einer großen Familie kommt
- ein Musikinstrument spielt
- in _____ geboren wurde (wähle einen passenden Ort)
- ein Einzelkind ist
- auf einem Schwein geritten ist
- nervös wird, wenn er/sie etwas Neues probiert
- ein Körperpiercing hat
- gerne zeltet
- außerhalb von _____ gereist ist (wähle einen passenden Ort)
- schon mal seine/ihre Haare gefärbt hat
- sich gut fühlt, nachdem er/sie eine Arbeit beendet hat
- in einen Streit verwickelt war, verbal oder körperlich
- einen engen Verwandten in einem anderen Land hat
- eine Kuh gemolken hat
- gerne mal Fallschirmspringen probieren würde
- ein Gedicht geschrieben hat
- Erfahrungen mit einer Scheidung in seiner/ihrer Familie gemacht hat
- wirklich eine andere Sprache als _____ sprechen kann (du wählst aus)
- in einem Stück mitgespielt hat
- Geschwister hat (der jüngere ist, der ältere ist)

der menschlichen Rasse angehört (nimm diese Kategorie zuletzt)

Es ist gut, hier frei Kategorien zu haben, bei deren Nennung die TN auf der einen Seite Nähe erfahren, Besonderheiten wahrnehmen (vgl. ‚Ich bin der einzige, der‘) und akzeptieren

CLIQUENKONFLIKT

Ziel:

Verständnis für das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und die Auswirkungen von Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu entwickeln.

Zeit:

15 Minuten

Material:

Karteikarten mit „abfälligen Bemerkungen“ (s. unten)

Ablauf:

1. Teile die TeilnehmerInnen willkürlich in vier soziale Gruppen (Clubs oder Cliques) ein.
2. Liste auf Rollenpapier Merkmale auf, welche die Anwesenden wiedererkennen, z.B. „helfen anderen“, „kleiden sich toll“, „sehr klug“, „gute Sportler“, „richten tolle Feten aus“, „sehr beliebt, sehr cool“.
3. Lass sich jede Gruppe eines dieser Merkmale als ihre Identität aussuchen. Fordere sie außerdem auf, sich ein Signal zu überlegen, einen besonderen Handschlag oder eine Geste, mit dem sie sich begrüßen. (nicht mehr als 5 Minuten für beide Aufgaben)
4. Fordere sie auf, aufzustehen und sich für drei Minuten zu vermischen, jeden (auch die aus ihrer Gruppe) mit ihrem Gruppensignal grüßend.
5. Lass sie in ihre Gruppen zurückkehren und gib jeder Gruppe eine Karteikarte mit einer „abfälligen Bemerkung“. Beispielsweise: „Du bist dreckig!“, „Was ist denn mit dir los?“, „Deine Haare sehen aus wie ein Mopp!“, „Du riechst schlecht!“, „Deine Klamotten sind zerknittert!“, „Dein Hosenstall ist offen!“. Lass sich alle für drei Minuten vermischen einander mit den „abfälligen Bemerkungen“ begrüßend.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fühlst du dich anders, wenn dich jemand aus einer anderen Gruppe so anspricht?
- Spielt es eine Rolle, wer aus deiner Gruppe dich so anspricht?
- Spielt es eine Rolle zu welcher Tageszeit oder an was für einem Tag dich jemand so anspricht?
- Inwieweit ist dies wie bei wirklichen Cliques?
- Was ist das Gute am Herumhängen in Gruppen oder Cliques? Welches sind einige Nachteile?

KONZENTRISCHE KREISE (ABA SPRECHENDE KREISE)

Ziel:

Je nach Fragenschwerpunkt soll die Eins-zu-eins-Kommunikation gefördert werden und ein Themenbereich vertieft werden; Gemeinsamkeiten erfahren und damit Gemeinschaftsgefühl zu bilden.

Zeit:

ungefähr 40 – 60 Minuten für eine Gruppe von 20 Personen

Material:

Eine Liste mit Themen, (s. Beispiele weiter unten)

Ablauf:

1. Erkläre, dass bei dieser Übung jeder die Möglichkeit hat mit ungefähr der Hälfte der Anwesenden kurz über ein vorgegebenes Thema zu sprechen.
2. Um dies zu tun, bilden wir zwei Kreise, einer ist nach innen gerichtet und der andere nach außen. Fordere alle auf bis zwei abzuzählen. Integriere hierbei so viele TrainerInnen wie möglich.
3. Bitte alle „Einsen“ ihre Stühle zu nehmen, in den Kreis zu treten, sich umzudrehen und sich gegenüber der „Zwei“ rechts von ihnen zu setzen. (Wenn mehrere Teammitglieder es so tun wie es erklärt wird, machen es die anderen nach.)
4. Wenn jeder seinen Platz gefunden hat (und mach dir keine Sorgen, wenn einige anfangs etwas verwirrt sind), sage, dass du gleich die Personen im äußeren Kreis auffordern wirst, über ein Thema zu sprechen, das du ihnen vorgibst. Sie werden ungefähr eine Minute oder so darüber sprechen. Du wirst die Zeit stoppen und wenn sie abgelaufen ist, wirst du deine Hand heben. Bitte alle, nur noch den Gedanken zu Ende zu bringen, wenn sie die erhobene Hand sehen. Erkläre, dass dann der innere Kreis zum gleichen Thema sprechen wird.
5. Fordere die Zuhörer auf, aufmerksam und ohne Unterbrechungen zuzuhören und nur klärende Fragen zu stellen.
6. Wenn es keine Fragen gibt, lies Thema 1 vor und fordere den äußeren Kreis auf anzufangen und fahre dann wie im Schritt 4 erläutert fort.
7. Wenn beide Kreise gesprochen haben, bitte die Personen im äußeren Kreis einen Stuhl nach rechts weiterzurücken.
8. Bei Thema 2 fordere den inneren Kreis auf zu beginnen. (Dadurch vermeidest du, dass jedes Mal die gleichen Personen in die Position gebracht werden, zuerst sprechen müssen.)
9. Nachdem beide Kreise über das Thema 2 gesprochen haben, fordere den inneren Kreis auf, einen Stuhl nach rechts weiterzurücken. (Dadurch hat jeder Kreis die Gelegenheit, sich abwechselnd zu bewegen.) Beachte, dass die TeilnehmerInnen jedes Mal einen neuen Partner haben, wenn sich beide Kreise in die gleiche Richtung bewegen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Gab es Lieblingsthemen?
- Gab es schwierige Themen?
- Hat jemand etwas gefunden, das er/sie mit anderen gemeinsam hat?
- Gab es irgendwelche Überraschungen?

Bemerkungen:

Es ist gut mit dem am wenigsten persönlichen Thema anzufangen. Die Beispielthemen beachten dies. Sie eignen sich besonders bei Grundkursen, wenn die TeilnehmerInnen etwas zurückhaltend beim Sprechen sein können. Themen, die sich eher für Aufbaukurse oder TtT eignen, können im Kapitel I unter „Runden“ gefunden werden.

Es ist besser nicht nur genau auf die Uhr zu sehen, sondern sich auch am Geräuschpegel zu orientieren, um die Gespräche zu unterbrechen.

Es ist wichtig , mit einer positiven, leichten Bemerkung zu enden, damit alle wieder im positiven Jetzt ankommen.

Bei dieser Übung sind zwei TrainerInnen günstig. Eine Person kann die Bewegung koordinieren; die andere kann die Themen vorlesen und die Zeit überwachen. Beide, außerhalb und an gegenüberliegenden Seiten der Kreise stehend, würden ihre Hände heben.

Zwei Themen, die sich als ergiebig genug für „reflektiertes Zuhören“ erwiesen haben, sind: „Meine Vorstellung eines guten Freundes ist...“ und „Etwas, das ich hoffe in der Zukunft zu tun, ist...“. Diese Themen sind deshalb nicht in der folgenden Themenliste aufgeführt, obwohl sie häufig in anderen Vorschlagslisten für Konzentrische Kreise genannt werden.

Statt Händeheben kann es gut sein, klarere und gewohnte Wechselsignale zu geben.

Themenvorschläge

Eine Jahreszeit, die ich wirklich mag, ist...weil...

Ein Hobby oder Sportart, den ich toll finde, ist...weil...

Etwas, das ich gerne esse und warum...

Wenn ich reisen könnte, würde ich hinfahren, weil...

Eine Art Musik, die ich gut finde ist....weil...

Etwas, das ich gerne habe, ist...weil...

Eine gute Erinnerung aus meiner Kindheit...

Etwas, das ich gemacht habe, worauf ich stolz bin...

Ein Wert, das mir wichtig ist...weil...

Eine wichtige Person in meinem Leben ist...weil...

Ein Mal, das ich jemand glücklich gemacht habe...

Eine gute Eigenschaft von mir, die ich bestärken möchte...

Eine Person, die ich sehr (be)achte, ist...weil...

Ich habe Spaß, wenn...

BAUTRUPP

Ziel:

Zu bedenken, was zum Geben und Erhalten von Anweisungen gehört; nachzudenken, in welcher Beziehung Vertrauen und Respekt zu Autoritätspersonen stehen.

Zeit:

ungefähr 20 – 30 Minuten

Material:

Ein „Modell“ zum kopieren (aus Legosteinen o.ä.); eine Auswahl des gleichen Materials für jede Gruppe, so dass jede Gruppe das Modell nachbauen kann. (etwas komplex!)

Ablauf:

- Erkläre, dass im Flur (oder woanders) ein Modell steht, das z.B. aus Legosteinen gebaut wurde. In kleinen Gruppen werden die Anwesenden versuchen, eine Kopie des versteckten Modells zu bauen.
- Um dies zu tun, wählt jede Gruppe eine/n BeobachterIn. Diese Person wird der/die Einzige der jeweiligen Gruppe sein, der/die das Modell anschauen oder sehen wird. Der/die BeobachterIn darf so oft wie er/sie will zum Modell pendeln. Der/die BeobachterIn dürfen auf Bauteile zeigen, sie aber nicht anfassen. Jede Gruppe kann ihre/n BeobachterIn selbst auswählen. Es ist wichtig jemanden zu wählen, der ein gutes Auge für Details hat und klare Anweisungen geben kann. Ermutige die Gruppen, sorgfältig zu wählen, da es nicht erlaubt ist, den/die BeobachterIn mittendrin zu wechseln. Die Gruppen könnten Mitglieder etwas, das sie alle sehen können, beschreiben lassen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wen sie wählen sollten.
- Wenn es keine Fragen gibt, teile alle in Gruppen von 4 bis 5 Personen ein. Lege Arbeitsplätze, so weit wie möglich voneinander entfernt, fest und lass jede Gruppe eine/n BeobachterIn wählen. Gib ihnen 4 – 5 Minuten dafür.
- Nachdem alle Gruppen eine/n BeobachterIn ernannt haben, lass den Vorgang beginnen. Du kannst das Bauen auf 15 Minuten beschränken oder solange weiterbauen lassen, bis alle Gruppen fertig sind. Entscheide dies mit deinem Team, abhängig davon, wie die Dinge so laufen.
- Nach Abschluß des Bauens, lass alle Gruppen mit ihrer Konstruktion in den Kreis zurückkehren und bring auch das Modell in den Raum.

Auswertung/ Verarbeitung:

War dies einfach, schwierig oder frustrierend für die Beobachter? Gruppenmitglieder? Fühlten sich die Personen gehetzt? wie im Rennen mit anderen Gruppen? Wenn, dann warum?

Hatten die Beobachter das Gefühl, daß ihre Gruppen auf sie gehört haben?

Was denken die Anwesenden über das Erteilen von Anweisungen, was über das Erhalten?

Ist es manchmal schwierig, Personen, die Anweisungen geben, zu vertrauen/ sie zu respektieren? Wann? Warum?

Gilt dies auch für Autoritätspersonen im wirklichen Leben? Inwiefern?

KOOPERATIVES ZEICHNEN

Ziel:

Die Erfahrung zu machen, eine kooperative Entscheidung zu treffen und zusammen zu arbeiten, um die Entscheidung umzusetzen.

Zeit:

ungefähr 15 Minuten

Material:

große Bögen Papier und ein breites Angebot an grellfarbenen Markern

Ablauf:

1. Erkläre, dass du in einer Minute die TeilnehmerInnen Dreiergruppen bilden lassen wirst.
2. Jede Gruppe wird darüber reden, was sie zeichnen will und dann gemeinsam daran arbeiten, die Zeichnung zu vollenden. Die werden ungefähr 15 Minuten für das gesamte Projekt Zeit haben.
3. Schlage vor, dass sie in ihren Gruppen die „Runde“ als Hilfe nutzen sollten, um zu entscheiden, was sie zeichnen möchten und um zu entscheiden, wer welchen Teil zeichnen soll.
4. Demonstriere eine „Runde“ mit zwei TeamkollegInnen. Die erste Person möchte das Reichstagsgebäude zeichnen; die zweite vielleicht eine Giraffe; die dritte will lieber eine Blume zeichnen. Diskutiert, wie dies aufs Papier gebracht werden könnte, das heißt, was soll wo hin. (Wenn nur ein Teammitglied zu Verfügung steht, frage nach einem/r Freiwilligen zum Demonstrieren der „Runde“. Lass in diesem Fall den Freiwilligen zuerst sagen, was er gerne zeichnen möchte.)
5. Wenn die Anwesenden gesehen haben, dass jede Kombination von Dingen möglich ist, teile sie in Dreiergruppen ein, weise jeder Dreiergruppe Arbeitsplätze zu, verteile Material und lass sie anfangen.
6. Lass die Dreiergruppen ihre Zeichnungen in den großen Kreis bringen, wenn sie fertig sind. Bitte Freiwillige aus jeder Dreiergruppe über die Zeichnung ihrer Gruppe zu sprechen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Ist es einfach oder schwierig etwas Kreatives in einer Gruppe zu machen.
- Hat die „Runde“ bei der Entscheidungsfindung geholfen?
- Könnten sie in der Lage sein, eine „Runde“ in anderen Situationen zu nutzen?
- Hatte jeder die Gelegenheit zu sagen was er/sie wollte?

Bemerkung:

Du könntest ein paar Werke der modernen Kunst zeigen, die eine Vielfalt an Motiven in einem Werk beinhalten.

Dies ist eine Übung, die besonders für jüngere Schüler, wie 8-10-Jährige, geeignet ist. Ältere können sich schnell „wie im Kindergarten“ fühlen und große Distanz zur Aufgabe aufbauen!

KO-OP MONSTER

Ziel:

Erfahrungen mit Kooperation, Bestätigung und Kreativität in kleinen Gruppen zu machen.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten, abhängig vom Umfang der sich ergebenden Diskussionen

Material:

Rollenpapier, farbiges Strukturpapier, Marker, Scheren, farbloses Klebeband

Ablauf:

1. Sage, dass in dieser Übung die in kleinen Gruppen arbeitenden TeilnehmerInnen Monster auf kooperative Weise herstellen werden. Die Monster können alles sein, was die Gruppe entscheidet. Es könnten Gestalten aus dem All sein, oder Tiere die es nicht auf die Arche geschafft haben – ganz egal!
2. In ihren Gruppen sollen sie entscheiden, welche Art von Monster sie zeichnen wollen. Sie werden auch entscheiden, welche Teile jeder zeichnen wird. Schlage vor, dass die Gruppen eine Runde nutzen sollten, um die Ideen von allen zu erfahren. Denke daran: Da es Monster sind, die gestaltet werden sollen, ist es in Ordnung, wenn sie zwei Köpfe, ein langes und ein kurzes Bein, usw. haben. Einzelne Personen möchten vielleicht alleine an ihrem Teil /ihren Teilen des Monsters arbeiten und es/sie erst später zum Rest des Monsters hinzufügen.
3. Wenn es keine Fragen gibt, bilde 4 – 5 Gruppen und lege die Arbeitsplätze fest. Verteile das Material und sage den Gruppen, dass sie ungefähr 15 Minuten Zeit haben.
4. Wenn alle in den Kreis zurückgekommen sind, bitte jede Gruppe ein bisschen über ihr Monster zu erzählen. Es können so viele Gruppenmitglieder wie möchten, etwas sagen. Erkenne das Monster jeder Gruppe an, bevor du mit der Verarbeitung weitermachst.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie haben die Gruppen entschieden, welche Art von Monster sie gestalten wollten?
- Wie haben die Gruppen entschieden, wer die verschiedenen Teile zeichnen würde?
- Denkt jeder, dass er genug zu sagen hatte?
- Ist die „Runde“ ein geeignetes Mittel, um jedem die Möglichkeit zu geben zu sprechen?

Bemerkung:

Farbloses Klebeband ist gut geeignet, um die verschiedenen Teile zusammenzufügen.

Dies wurde aus The Friendly Classroom for a Small Planet entnommen und überarbeitet.

KO-OP POSTER (ABA WERKZEUGKISTE)

Ziel:

Diese Übung gibt allen die Möglichkeit der Kooperation, während sie ein Poster über Gewaltalternativen gestalten, das sie mit in ihre Klasse oder Schule nehmen können.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Rollenpapier oder Posterkarton und Marker (3 Bögen und Marker für jeden)

Ablauf:

1. Erkläre, dass nun jeder die Möglichkeit hat zu helfen, ein Poster zu gestalten, das sie in der Schule als Erinnerung an diese Tage/ Alternativen zur Gewalt aufhängen können. Sie werden die Poster in kleinen Gruppen gestalten.
2. Jede Gruppe wird entscheiden, was sie gerne auf das Poster bringen will. Sie könnten eine Runde machen, bevor sie mit dem Poster anfangen, so dass jeder die Gelegenheit hat seine/ihre Ideen zu äußern.
3. Teile die Gruppe durch abzählen in Kleingruppen a 4-5 Personen ein. Teile jeder Gruppe einen Arbeitsplatz zu. Lass dir von deinen TeamkollegInnen beim Verteilen der Materialien helfen und sie für mögliche Fragen zur Verfügung stehen.
4. Wenn die Poster fertig sind, bitte alle in den Kreis zurückzukehren und bitte Freiwillige von jeder Gruppe ihr Plakat vorzustellen.

Auswertung/ Verarbeitung:

(Sie kann stattfinden, muss aber nicht! Oft ist es sinnvoller das Gemeinschaftsgefühl bestehen zu lassen, als es durch Besprechen zu zerstören. Bei Disharmonien ist es wichtiger)

- Wie lief es?
- War es einfach oder schwierig in einer Gruppe kreative Dinge zu tun?

Bemerkungen:

Ko-op Poster wird häufig als Miniprogramm bei 11-Jährigen genutzt. Wenn es nach der Einführung von Win/Win durchgeführt wird, könntest du sie auffordern, einige Wege wie sie "runter kommen" in ihre Poster einzubeziehen.

In einem Grundkurs wird diese Übung „Werkzeugkiste“ genannt. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, eine Werkzeugkiste aus den Ideen von PAG, die sie in der Schule, zu Hause oder in ihren Gruppenaktivitäten nutzen können, zu gestalten. Verständlicherweise ergibt sich die Anzahl und Größe der Gruppen aus der Anzahl der TeilnehmerInnen.

Wenn die Zeit knapp ist, kann ein Brainstorm „Werkzeugkiste“ in der großen Gruppe direkt vor den Rollenspielen durchgeführt werden, als Erinnerung an die Werkzeuge, die während der Rollenspiele und auch im wirklichen Leben genutzt werden können. Einzelne Blätter „Werkzeugkiste“ könnten als Materialsammlung am Ende des Workshops genutzt werden.

GEMEINSAM BAUEN WIR....

Ziel:

Zusammenarbeit, Kommunikation, Entscheidungsfindungsprozesse verdeutlichen

Zeit:

25 – 35 Min.

Material:

Zeitungspapier und Kreppband, nach Wunsch Papier:

Ablauf:

Erkläre der Gruppe die Aufgabe:

Es geht darum, etwas gemeinsam zu bauen! Jede Gruppe bekommt dafür 10 Blatt Zeitungspapier und 3 m Kreppband.

Ihr habt 5 Minuten Zeit, um die Fragen am Poster (1.-3., s.u.) zu besprechen. Eine Runde könnte bei der Klärung der ersten Frage helfen.

Nach 5 Min. arbeiten und bauen die Gruppen für weitere 10 –15 Min. schweigend.

Hilfreich ist eine Beschäftigung in der Reihenfolge

1. WAS möchtet ihr bauen?
2. WIE werdet ihr es bauen?
3. WER wird was machen?

Keine Fragen? Dann in 4-5er Gruppen teilen. Material in der Nähe jeder Gruppe auslegen. **Erinnere an eine Runde! Kein bauen bis die Diskussionsphase zu Ende ist!**

Nach 5 Min: Jetzt bauen aber nicht reden!

Nach 10 – 15 Min.: Gruppen sitzen im großen Kreis zusammen mit ihrem Bauwerk und stellen es vor

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie ist es gelaufen?
- Ist es nach Plan abgelaufen?
- Ist es einfach oder schwierig in einer Gruppe kreativ zu sein?
- Haben alle das Gefühl, sowohl bei d. Planung als bei d. Ausführung mitgeholfen zu haben?

Bemerkung:

Vergleiche auch die Übung „Turmbau“ – sie ist mit ihrer klaren Vorgabe hilfreich für Gruppen, die auch eine klare Aufgabenstellung brauchen; „Gemeinsam bauen wir“ kann sozial schwächere Gruppen mit geringer Frustrationstoleranz auch eher überfordern!

GRENZÜBERSCHREITUNG

Ziel:

Das Finden von Ähnlichkeiten und Unterschieden in unseren Lebenserfahrungen und Erkennen der Vorurteile, die wir gegenüber den genannten Kategorien haben. (Kann die Gemeinschaft aufbauen, aber achte auf emotionale Reaktionen bei sensiblen Fragen.)

Zeit:

30 Minuten (nimm weniger Zeit für Reflexion bei jüngeren SchülerInnen)

Material:

eine Liste von 10 – 12 Beschreibungen, die zu deiner Gruppe passen (Vorschläge s. unten)

Ablauf:

1. Lass sich die Gruppe in einer Reihe an einer Wand aufstellen. Lass genug Platz für einige, die den Raum zur anderen Seite durchqueren, um sich von der ursprünglichen Gruppe abgetrennt zu fühlen.
2. Sage: Ich werde eine Anzahl von Beschreibungen vorlesen. Wenn die Beschreibung auf dich zutrifft, wie du sie interpretierst, geh bitte durch den Raum auf die andere Seite. Du kannst jeder Zeit, auch wenn die Beschreibung richtig ist, beschließen nicht hinüberzugehen. Bleib einfach wo du bist, aber denke über die Entscheidung nach und was sie für dich bedeutet. Bitte seid aufmerksam und still während der Übung.
3. Beginne zu beschreiben: Bitte gehe hinüber, wenn du Nachdem Personen gewechselt haben, sage: Schau dich aufmerksam um, wer in deiner Gruppe ist, diejenigen, die diese Erfahrung mit dir teilen. Überlege still, gibt es irgendwelche Überraschungen?
4. Sage zu denen, die sich nicht bewegt haben: Beobachte wer gewechselt hat und wer noch auf deiner Seite ist. Überlege, wobei du nichts äuserst, wie es ist, auf deiner Seite mit diesen bestimmten Menschen zu sein.
5. Zu denen, die gewechselt haben: Schau hinüber auf die andere Seite zu denen, die sich nicht bewegt haben. Wer ist noch dort? Wo sind die meisten Personen? Denke nur darüber nach.
6. Sage: Nimm dir einen Moment Zeit um ein gutes Gefühl dafür zu bekommen, was dies (Beschreibung oder Gruppe) für dich in deinem Leben bedeutet. Würdest du die Dinge ändern, wenn du könntest?
7. Ist jemand alleine? Wie ist es der einzige deiner Gruppe zu sein?
8. Fordere die erste Gruppe auf, wieder zurück zu wechseln.
9. Mach weiter, die Kategorien wie oben beschrieben zu durchdenken, arbeite von einfachen zu schwierigeren Fragen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Was ist passiert? Welche Gefühle kamen auf?
- Gab es besondere Reaktionen entweder zum Wechseln oder Stehenbleiben?
- Hast du etwas Neues über jemanden gelernt? Warst du überrascht (ohne auf jemanden speziellen zu deuten)
- Hast du dich irgendwann einmal entschieden, dich nicht zu bewegen? Kannst du sagen, welche Gefühle durch diese Entscheidung entstanden sind?
- Ist dir etwas bei den Kategorien aufgefallen, ein roter Faden?

Bemerkung: Sei der Gruppe gegenüber sensibel. Erwähne alle an die Bedeutung von Vertraulichkeit.

Wenn viele der Kategorien, die mit Streit und Waffen zu tun haben, benutzt werden, ist es günstig mit einigen der positiven Kategorien, die Gewaltlosigkeit beinhalten, aufzuhören. Dies gilt besonders bei jüngeren TeilnehmerInnen.

Es ist möglich, dass einige TeilnehmerInnen auf einige Fragen bereits im Laufe der Übung antworten wollen. Versuch mit der Situation zu gehen und mach das, von dem du denkst, dass es am besten die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen trifft. Wenn du Personen hast, die antworten, mußt du eventuell die anderen daran erinnern, dass sie das aufmerksame Schweigen beibehalten, wenn jemand antwortet.

Anmerkung Tammo: Die Übung hört sich als eher geeignet für sehr ruhige und kleinere Gruppen bis ca 15 SchülerInnen an- ein Setting , das wir kaum haben... Sonst bietet sich eher an, „Ab durch die Mitte“ iVm „Wilder Wind“ zu machen und dann anschliessend „In fremden Schuhen“ o.ä. als Empathie- und Reflexionsübung zu Vorurteilen etc. Diese Übungen lassen sich nicht so leicht stören durch ‚lustige Störereien‘ als Ausweichverhalten.

Mögliche Allgemeine Beschreibungen: **Bitte wechsle die Seite, wenn du...**

- | | |
|--|--|
| 1. Einzel/ältestes/jüngstes/mittleres Kind bist | 17. als Muslim aufgewachsen bist |
| 2. es 5 (6) oder mehr Kinder in deiner Familie gibt | 18. als Teil irgendeiner Minderheit aufgewachsen bist |
| 3. keine Geschwister gleichen Geschlechts hast | 19. als Teil irgendeiner Mehrheit aufgewachsen bist |
| 4. im Süden geboren und aufgewachsen bist | 20. bei einem Elternteil aufgewachsen bist |
| 5. außerhalb Deutschland geboren wurdest | 21. bei anderen Familienmitgliedern als Eltern, z.B. Großeltern, aufgewachsen bist |
| 6. auf dem Land aufgewachsen bist | 22. in einem Haus mit Alkohol/Drogenproblemen lebst |
| 7. auf einem Hof aufgewachsen bist | 23. in einem Haus lebst, in dem es körperliche, verbale oder sexuelle Gewalt gibt |
| 8. im Arbeitermilieu aufgewachsen bist | 24. in einer Pflegefamilie lebst |
| 9. in einer wohlhabenden Familie aufgewachsen bist | 25. zu einer Zeit eine körperliche, emotionale oder psychische Behinderung hast oder hattest |
| 10. in einer Familie, in der Geld dir Stress bereitet hat, aufgewachsen bist | 26. eine Person bist, die schon von zu Hause weggelaufen ist |
| 11. als Pole und/oder Osteuropäer aufgewachsen bist | 27. mit einem Familienmitglied nicht sprichst oder nicht gesprochen hast |
| 12. als Afrikaner, Afroamerikaner oder in der Karibik aufgewachsen bist | 28. jemals als schwul/lesbisch bezeichnet wurdest oder es von dir angenommen wurde |
| 13. als nicht deutscher Europäer aufgewachsen bist | |
| 14. als Lateinamerikaner aufgewachsen bist | |
| 15. als Asiate aufgewachsen bist | |
| 16. als Jude aufgewachsen bist | |

Mögliche Beschreibungen eskalierteren Streit betreffend

(„gesehen“ bedeutet „mit deinen eigenen Augen gesehen“ (keine Vorstellung))

- | | |
|--|---|
| 1. einen Streit gesehen hast | 7. einen Streit angefangen hast |
| 2. einen Streit gesehen hast, bei dem Blut geflossen ist | 8. von jemand anderen zu einem Streit überredet wurdest |
| 3. einen Streit gesehen hast, bei dem es anschließend jemandem nicht gut ging | 9. einen Freund oder ein Familienmitglied hast, das durch körperliche oder psychische Gewalt verletzt wurde |
| 4. an einem Streit beteiligt warst | 10. durch körperliche oder psychische Gewalt verletzt wurdest |
| 5. an einem Streit beteiligt warst, bei dem Blut geflossen ist/jemand erstochen/erschossen wurde | 11. jemand anderen körperlich oder psychisch verletzt hast |
| 6. an einem Streit beteiligt warst, bei dem es anschließend jemandem nicht gut ging | |

Mögliche Beschreibungen Gewaltfreiheit betreffend

1. in Versuchung gekommen bist zu streiten, es aber nicht getan hast
2. jemand anderem einen Streit ausgedreht hast
3. überzeugt wurdest, nicht zu kämpfen
4. wünschst, jemand hätte dir einen Streit ausgedreht
5. Dir jemand geholfen hat, dich zu beruhigen, die andere Sichtweise zu überdenken o.ä.

DIE ROLLTREPPENÜBUNG (WORTANSPIELUNG BLEIBT AUS!)

von Cynthia MacBain, AVP-New York, USA - Auch im YM G43-45

Ziel:

Hier wird der Prozess eines Konfliktes detailliert angeschaut um die Chancen zur Veränderung genau festzustellen. Die Übung kann anstelle von Rollenspiele in Aufbaukursen benutzt werden.

Material:

Filzstifte und Flipchartpapier

Zeit:

1 Stunde für Teil I; 1 Stunde für Teil II

Ablauf:

Teil I: Analyse der Konfliktsituation.

Leite die Gruppe in Brainstorming und in einer Diskussion des Konflikts an:

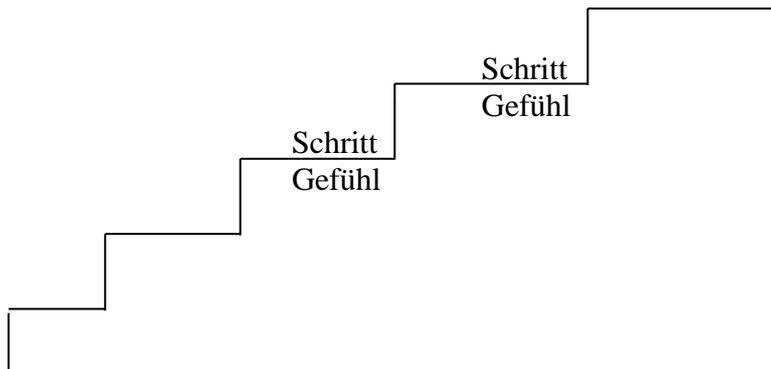
1. Erzähle eine Geschichte, in der ein Konflikt stattfindet (siehe Beispiel unten). Dies kann auch als Rollenspiel vorgespielt werden.
2. Die Zuhörer/Zuschauer sollen die Schritte im Spiel beschreiben, wo es zur Eskalation kam.
3. Schreibe diese Schritte auf die "Treppen".
4. Schreibe unter jeder Treppe auf, welche Gefühle die Zuschauer der Rollenspieler in diesem Moment zuschreiben.
5. Überlege bei welchen Schritten eine Änderung im Verhalten der Parteien es dazu geführt hätte, dass sie die "Rolltreppe" wieder abwärts gefahren wären.

Rolltreppegeschichte (deutschen Verhältnissen angepasst)

Jens und Tilo sitzen im Deutschunterricht und sollen ihre Aufgabe lautlos lesen. Jens ist Co-kapitän der Fußballmannschaft, die im letzten Jahr eine erfolgreiche Saison erlebt hat. Jens trainiert z. Zt. nur in der Halle, um sich auf die Spielsaison vorzubereiten. Tilo ist Co-kapitän der Eishockeymannschaft und erlebt gerade in diesem Saison eine Pechsträne mit nur 2 gewonnenen Spielen, aber 8 verlorenen. Tilo nimmt eine wichtige Rolle in seiner Mannschaft ein und spielt neben Stürmer manchmal auch Sein Rekord für dieses Jahr ist nicht sehr gut, ziemlich weit hinter dem was er letztes Jahr gemacht hat.

Jens, der hinter Tilo sitzt, fängt an Tilos Stuhl zu treten. Tilo dreht sich um und sagt, sehr irritiert, "Hör auf." Jens gibt Tilos Stuhl noch einen Tritt. Tilo dreht sich um und sagt, "Ich sagte schon, hör auf, du Arschloch!" Jens gibt zurück, "Fick dich, du Arschloch, du kannst ja gar nichts treffen." Tilo reagiert nicht, aber tut so als ob er liest, wenn er sieht, dass der Lehrer aufsteht. Jens brummt, laut genug für alle zu hören, "Nenne mich Arschloch und ich hau' deinen Arsch voll." Tilo, mit rotem Gesicht und äußerst zornig, steht auf, dreht sich um, um Jens ins Gesicht zu sehen und sagt, "Wenn du mir was zu sagen hast, dann sag's mir ins Gesicht."

Die Rolltreppe:



Schritte in der Eskalation:

Die Schritte in der Eskalation sind die Sachen, die geschehen sind und nicht die Beurteilungen der Zuschauer von den Geschehnissen. Die Schritte dieser Geschichte sind:

1. Jens tritt den Stuhl.
2. Tilo sagt, "Hör auf."
3. Jens tritt den Stuhl wieder.
4. Tilo nennt Jens "Arschloch".
5. Jens macht das gleiche und beleidigt Tilo in seinen Fähigkeiten.
6. Jens bedroht Tilo.
7. Tilo konfrontiert Jens mit einer Herausforderung.

Es kann sein, dass du die Geschichte noch Mal vorlesen musst, um sicher zu gehen, dass alle Schritte in der richtigen Reihenfolge sind. Schreibe jeweils einen Schritt auf der Linie jeder "Rollstuhltreppe."

Gefühle der Rollenspieler

Jetzt sollen die Zuschauer entscheiden wie Jens und Tilo sich zu verschiedenen Zeitpunkten gefühlt haben. Schreibe die Gefühle unter der Linie jeder Treppe.

Dann bitte die Zuschauer die Treppe anzuschauen und sich zu entscheiden, zu welchem/n Zeitpunkt/en andere Antworten möglich gewesen wären, die den Konflikt deeskaliert hätten und/oder wann jemand anders (andere Schüler oder der Lehrer) vielleicht hätten eingreifen können. Erinnere die Zuschauer daran, dass, wenn der Lehrer eingreift, er dies nicht tut, um die beiden zu bestrafen (man kann auch fragen ob sie meinen, dass eine Strafe den Konflikt gelöst hätte--die meisten erkennen, dass das nur dazu führen würde, dass der Konflikt woanders ausgetragen wird), sondern um den Konflikt so zu lösen, dass es weder im Klassenzimmer noch außerhalb weiteren Grund für die Austragung des Konflikts gibt.

Schreibe alle Vorschläge auf ein großes Blatt Papier.

Welche benutzen VK um Deeskalation zu erreichen? Sie dürfen noch einen Blick auf die Richtlinien werfen.

Diese Übung kann sehr hilfreich sein als Vorbereitung auf „Ich-Botschaften" und auch auf die Rollenspiele.

Teil II. Untersuchung von persönlichen Geschichten in Kleingruppen

Einleitung: Aufteilen in 3-er od. 4-er Gruppen (größere Gruppen bedeutet, dass mehr Zeit zum Erzählen und weniger Zeit zum Untersuchen verwendet wird). Jede Gruppe erhält einen Stift und Papier für den Schreiber.

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 diese Methode untersuchen lässt. Es ist wichtig, eine einfache Geschichte anzuschauen. Geschichten mit nur zwei Personen eignen sich am besten.
3. Ein Teilnehmer der Gruppe schreibt die Schritte auf während die Gruppe diese Schritte des Konflikts beschreibt.
4. Die Gruppe entscheidet welche Schritte oder welches Verhalten den Konflikt haben eskalieren lassen und welche zur Deeskalation geführt haben. Erkläre hier, dass die Schritte entweder hinauf oder hinunter führen können--abhängig vom Ablauf der Geschichte.
5. Nachdem die Gruppe diese Entscheidungen getroffen hat, malt sie auf einem großen Blatt Papier die Rolltreppe in der Form, die die Schritte am besten darstellt. Jeder Schritt soll beschriftet werden.
6. Jede Gruppe sucht jemanden aus, der:
 - die Geschichte der ganzen Gruppe anhand vom Rolltreppendiagramm erzählt.
 - die Zuhörer bittet, die Gefühle/Bedürfnisse der Konfliktparteien bei jedem Schritt zu beschreiben.
 - die Antworten der Zuhörer unter jeder Treppe aufschreibt.
 - die Zuhörer in einer Diskussion leitet, um herauszufinden, wann und wo einer der Konfliktparteien etwas anderes hätte machen können um den Konflikt zu deeskalieren, wenn er die Interessen, Gefühle usw. des anderen verstanden hätte.
7. Wenn Zeit übrig bleibt für die Kleingruppen sich noch einmal zu bilden, sollen die Kleingruppen die Alternativen Erzählngen aus (1.) noch unter sich besprechen und analysieren. Eine Dokumentation ist nicht mehr nötig.

Auswertung/ Fragen

Wenn jede Gruppe fertig ist, suche eingehend nach Möglichkeiten für VK. Lass das Gespräch aber nicht ins Stocken kommen.

Tipp: Es kann sein, dass es erforderlich ist, ein L & L zwischen den Gruppenpräsentationen zu machen, genau wie bei Rollenspielen. Diese Übung kann die übliche Form von Rollenspielen in Aufbaukursen wunderbar ersetzen.

FAKTEN UND GEFÜHLE

G46-55

Ziel:

Eine verbesserte Sichtweise auf verschiedene Schichten von Gefühlen

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Kopien von Fakten und Gefühlen - Mensch für jede Person (s. nächste Seite); Bleistifte, Marker, und Rollenpapier mit einer großen Kopie von Fakten und Gefühlen – Mensch

Ablauf:

1. Erkläre, dass es Hunderte von Dingen gibt, die während unseres Lebens geschehen. Lasst uns diese Geschehnisse „Fakten“ nennen. Lasst uns als ersten Fakt „Geburt“ nehmen. (schreibe „Geburt“ auf das Rollenpapier über den Kopf des Menschen)
2. Frage die Gruppe nach einigen anderen Fakten, die im Leben einer Person geschehen sein könnten, z.B. „Geburt eines Geschwisterkindes“, „in den Kindergarten gehen“, „erster Schultag“. Versuche ungefähr sechs oder sieben Vorschläge aufzuschreiben.
3. Betone, dass alle „Fakten“ mit „Gefühlen“ einhergehen. Gib ein Beispiel aus deinem eigenen Leben. Vielleicht warst du an deinem „ersten Schultag“ sowohl „begeistert“ als auch „nervös“. Schreibe diese Gefühle in den Körper der Person und verbinde die „Gefühle“ mit dem „Fakt“ zu dem sie gehören.
4. Frage die Gruppe nach „Gefühlen“, die zu einigen der „Fakten“, die bereits auf dem Rollenpapier notiert wurden, gehören könnten. Können verschiedene Menschen, verschiedene „Gefühle“ zum gleichen „Fakt“ haben?
5. Um uns selbst ein bisschen besser kennen zu lernen, wird jeder für fünf bis zehn Minuten alleine arbeiten und einige der „Fakten und Gefühle“ aus seinem/ihrem Leben auf den individuellen Personenbogen auflisten. Keiner muss das, was er/sie schreibt den anderen mitteilen.
6. Wenn es keine Fragen gibt, verteile die „Fakten und Gefühle – Mensch“ Bögen und Bleistifte und schlage vor, dass sich alle einen Platz suchen und mit der Aufgabe beginnen.

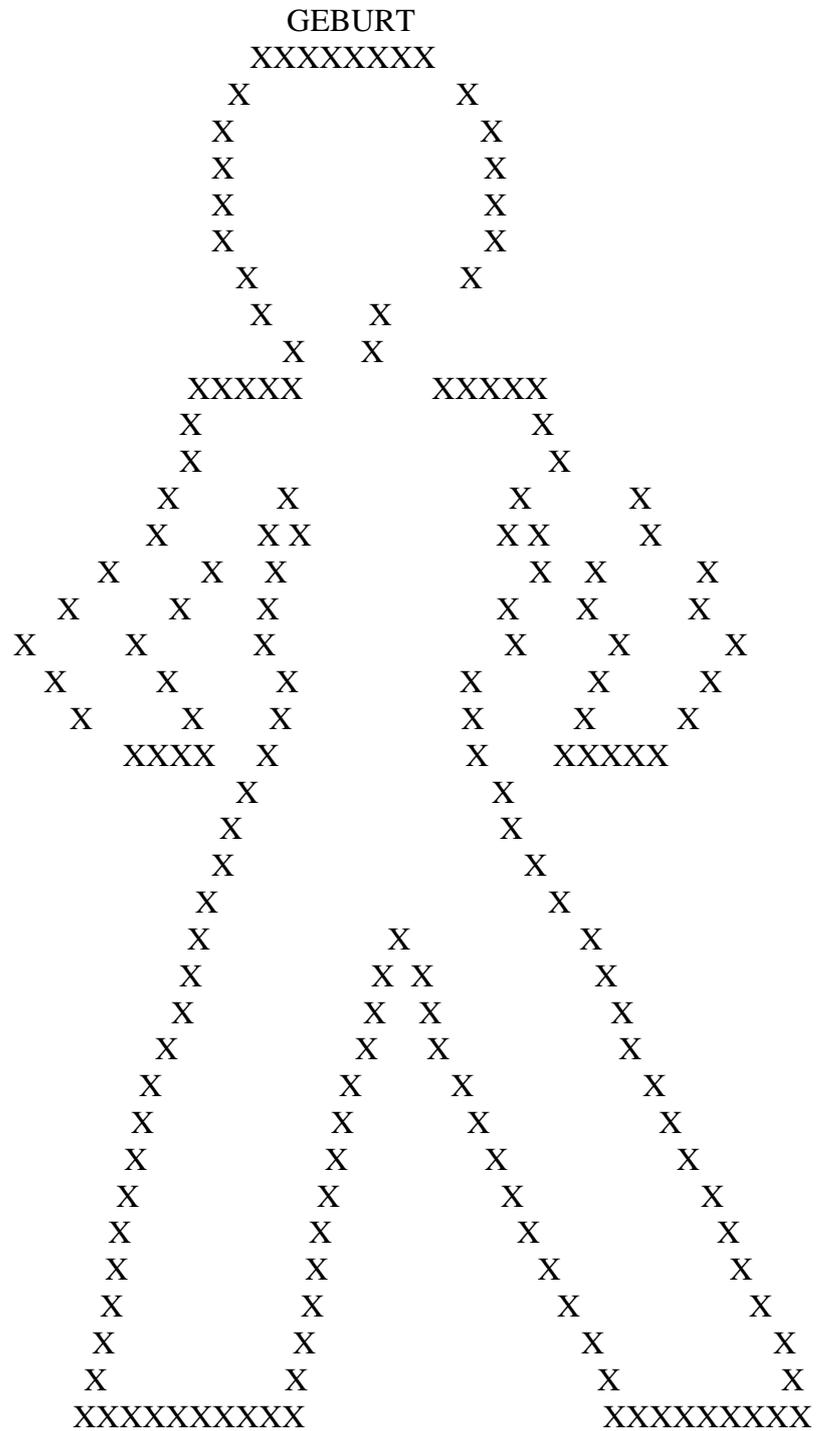
Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du dies einfach oder schwierig?
- Gespräch: Haben die „Fakten und Gefühle“ von Personen Einfluss auf ihre „Standpunkte“? wie?

Bemerkung:

Einige Personen könnten beim Ausfüllen stecken bleiben. Ermuntere sie weiterzumachen, sei aber auch vorbereitet, die Zeit abzukürzen. Du könntest die TeilnehmerInnen dazu ermuntern, später alleine daran weiterzuarbeiten.

FAKTEN UND GEFÜHLE – MENSCH



MÄRCHENTHEATER

Ziel:

Einfühlungsvermögen und Verdeutlichung von Vorurteilen; Übung zum kreativem Denken

Zeit:

30 – 40 Minuten, abhängig von der Gruppengröße

Material:

- Kopie „[Die alte Frau im Wald](#)“ (Hänsel und Gretel aus Sicht der Hexe erzählt)
- Namen von allgemein bekannten Märchen oder Kinderreimen auf kleinen Papierstreifen. Es müssen Geschichten mit einer „bösen“ Person sein, ein Charakter, dem Übles nachgesagt wird, so wie die Geschichte erzählt wird.

Beispiele:

- böse Stiefmutter oder Stiefschwester in Aschenputtel
- Troll in Drei ungezogene Ziegenböcke
- Rumpelstilzchen
- Wolf in Rotkäppchen
- Spinne in Kleine Miss Muffet
- Riese in Jack und die Kletterbohne
- Wolf in Drei kleine Schweinchen

Ablauf:

1. Lies die Geschichte „Die alte Frau im Wald“ vor oder erzähle sie. (s. nächste Seite)
2. Frage:
 - Wie hast du über die Hexe gedacht, bevor du diese Geschichte gehört hast?
 - Nun, da du die Geschichte der Hexe gehört hast, wie denkst du hier über sie?
 - Was hast du über Hänsel und Gretel gedacht, bevor du diese Geschichte kanntest?
 - Denkst du hier nun anders über Hänsel und Gretel?
 - Hast du jemals in deinem Leben eine Situation auf eine Art gesehen, aber deine Meinung geändert, nachdem dir eine andere Person seine/ihre Seite der Geschichte erzählt hat?
3. Teile die Anwesenden in Gruppen von vier oder fünf ein. Lass jede Gruppe einen Zettel mit einer Geschichte aus einem Hut ziehen und sie so umschreiben, wie der ‚böse‘ Charakter, die Geschichte von seiner/ihrer Warte aus erzählen würde (ca 10 Minuten).
4. Kommt wieder im großen Kreis zusammen und lass jede Gruppe ihre veränderte Version vortragen. Sie können sie vorlesen, vorspielen oder sie auch vorsingen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Gibt es einen Bezug zum wirklichen Leben?
- Ist es schwer sein Image zu verändern?
- Wie sehe ich mich selbst?
- Wie denke ich, dass mich andere sehen?
- Wie möchte ich gerne, dass mich andere sehen?

Bemerkung: Die letzten drei Fragen können privat auf Papier beantwortet werden. Siehe auch die Übung „Wer, ich?“

Die alte Frau im Wald

Die Leute im Dorf sagen, dass ich eine Hexe bin. Ich weiß noch nicht einmal, was eine Hexe ist! Naja, es gibt nichts, was ich gegen die Meinung der Leute über mich tun kann. Ich bin hier in den Wald gekommen, um alleine zu leben. Ich war es müde, dass jeder über mich gelacht hat und die kleinen Kinder mich auf der Straße geärgert haben. Wahrscheinlich sehe ich wirklich ein bisschen komisch aus mit meiner großen Nase und dem spitzen Kinn, aber ich habe mir nicht ausgesucht, wie ich aussehe; so seh ich nun mal aus. Keiner schien sich je dafür zu interessieren, wie ich wirklich bin.

Es ist friedlich und ruhig hier im Wald und die meiste Zeit stört mich niemand. Manchmal kommen Kinder aus dem Dorf den ganzen Weg hierher und beschimpfen mich und gucken in meine Fenster. Ich werde ärgerlich und schrei sie so an, dass sie weglaufen. Ich habe gehört, dass sie zu Hause Geschichten erzählen, dass ich sie umbringen wollte. Naja, wahrscheinlich sollte ich mein Temperament besser kontrollieren und nicht solche Sachen sagen. Ich würde niemals so etwas Schreckliches tun. Ich kann gar nicht verstehen, warum das jemand ernst nehmen sollte. Sollen sie mich doch einfach in Ruhe lassen!

Da gab es sogar Gerüchte über mich und die Kinder, die in den Wald gingen und von denen nie wieder etwas gehört wurde. Ich persönlich denke, sie wollten wahrscheinlich das kleine Dorf verlassen und haben sich woanders etwas Interessanteres gesucht. Hatten Ärger mit ihren Eltern oder waren einfach Abenteurer. Aber die Leute sagen, ich hätte ihnen womöglich etwas angetan, sie etwa in meinem großen Kochtopf gekocht. Also wirklich! Manchmal haben die Leute eine zu lebhaft Phantasie.

Dann kam da letztens dieses neue Pärchen, Hänsel und Gretel. Sie hatten wirklich nicht viel Ahnung vom Wald. Stell dir vor, eine Spur von Brotkrümeln zu hinterlassen, um den Weg zurückzufinden! Verstehen die nicht, dass der Wald voll mit Vögeln und kleinen Tieren ist, die alle ein bisschen Zusatzfutter brauchen können?

Sie haben mir leid getan. Ich denke ihre neue Stiefmutter ist ziemlich böse und hat sie aus dem Haus geworfen. Sie sahen so verloren und verängstigt aus, dass ich Mitleid mit ihnen hatte und sie eingeladen habe, um ihnen etwas zu essen zu geben, bevor ich ihnen den Weg nach Hause zeigen würde. Aber die waren nur unverschämt! Sie haben so getan, als hätten sie Angst vor mir und ich habe sogar gehört wie Hänsel seiner Schwester zugeflüstert hat, dass ich versuchen würde sie fett zu füttern, bevor ich sie kochen würde! Und das, nachdem ich ihnen meine besten Kekse gegeben habe! (Nur um seine Schwester zu ärgern!) Dann sind sie weggerannt während ich ihnen neue Milch geholt habe. Wenn sie ihren Weg nach Hause finden, kann ich mir gut vorstellen, was für Geschichten sie nun wieder über mich erzählen werden!

FISH BOWL INTERVENTIONSSTRATEGIE

Ziel:

Der Gruppe Werkzeuge zu geben, eigene oder beobachtete Probleme in der Gruppe anzusprechen. Es ist außerdem ein Mittel, die Gruppe als Unterstützung für Einzelpersonen zu nutzen, wenn diese Hilfe bei der Klärung ihrer Probleme benötigen.

Zeit:

60 Minuten – stell sicher, dass es nicht zu lange dauert

Material:

Schreibpapier, Schreibstifte, Schmierpapier

Ablauf:

1. Erkläre der Gruppe, dass wir jetzt mit einem Prozess arbeiten werden, der uns helfen wird, das kollektive Wissen und das Verständnis der Gruppe zu nutzen, um individuelle Probleme anzusprechen.
2. Fordere die Gruppe auf, einen Moment still über die Erfahrungen der Woche in der Schule, bei der Arbeit, in der Nachbarschaft oder zu Hause nachzudenken. Waren sie, wie sie es erwartet hatten? Fordere sie auf, sich ein Ereignis ins Gedächtnis zu rufen, von dem sie wünschten, sie hätten es effektiver gehandhabt oder eines bei dem sie vorhersagen können, dass es sich zu einem Problem entwickeln wird. Es kann ein Ereignis sein, das eine andere Person mit einbezieht oder ein individuelles, wie zu spät kommen. Es sollte eine Situation sein, von der sie denken, sie hätte besser laufen können und bei der sie gerne einen Fortschritt machen würden.
3. Gib Papier aus, und lass die TeilnehmerInnen die Hauptpunkte anonym, ohne Namen oder identifizierbare Informationen zu nennen, aufschreiben. Beziehe kurze Details, betroffene Parteien und zurückbleibende Gefühle ein. Gib ihnen ungefähr 10 Minuten zum fertigmachen. TrainerInnen könnten eine eigene Situation als Beispiel vorstellen. Erkläre, dass die Szenarien gesammelt werden und einige wenige ausgewählt werden, um in der Gruppe bearbeitet zu werden.
4. Sammle die Szenarien ein und gruppier die TeilnehmerInnen in einem Stuhlkreis neu. Stell in das Zentrum des Kreises zwei sich gegenüberstehende Stühle. Erkläre, dass dies „Fish Bowl“ genannt wird. Die Stühle des Kreises sind die Wände der „Fish Bowl“ und ihr, die Personen, die auf diesen Stühlen sitzen, seid die „ZuschauerInnen“. Benenne einen Stuhl als „BeraterIn“ und den anderen als „KlientIn“. Frage nach zwei Freiwilligen für diese Stühle.
5. Erkläre die Rollen der Freiwilligen. Der/die „KlientIn“ wählt ein Szenario aus den eingesammelten aus und stellt es als sein/ihr eigenes vor. KlientInnen sollten dabei nicht ihr eigenes Szenario zur Vorstellung wählen.. Nachdem er/sie es vorgelesen hat, verstummt der/die „KlientIn“. Die Rolle des „Beraters“ ist es, mögliche Strategien vorzuschlagen, durch die die Problematik des Szenarios verbessert wird. Die „ZuschauerInnen“ beobachten nur, hören zu und sprechen nicht.
6. Wenn einem/r „ZuschauerIn“ eine weitere Strategie einfällt, kann er/sie das „Fisch Bowl“ betreten, indem er/sie dem/der derzeitigen „BeraterIn“ auf die Schulter tippt, nachdem diese/r seine/ihre Ideen vorgetragen hat. Einmal angetippt, sollte er/sie den Stuhl überlassen .
7. Die Gruppe arbeitet an dem Problem bis keine Strategien mehr vorzuschlagen wird. An diesem Punkt, dankt der/die „KlientIn“ der Gruppe für ihre Aufmerksamkeit und verlässt

den Stuhl; der/die sitzende „BeraterIn“ wird der/die neue „KlientIn“ und wählt das nächste Szenario. Eine neue Person kann sich freiwillig als „BeraterIn“ melden und der Beratungsprozess beginnt von Neuem.

8. Abhängig von Zeitbeschränkungen und der Gruppengröße, kann der/die TrainerIn die Gruppen auf 2 – 3 Strategien pro Szenario beschränken oder die Anzahl der Szenarien an denen gearbeitet wird.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Was ist nützlich an diesem Prozess?
- Welche Ideen waren neu, welche Gedanken?

Bemerkung:

In Schritt 7 kannst du auch nach zwei neuen Freiwilligen fragen, um mehr TeilnehmerInnen zu beteiligen.

Anmerkung von Tammo:

Dies Szenario geht nicht bei Mobbing in der Klasse!

Sei sensibel und deutlich, wenn sich über Probleme lustig gemacht wird oder

Strategievorschläge lächerlich gemacht werden- es braucht eine vertrauliche Situation, um so arbeiten zu können!

FISH BOWL MODIFIZIERT

Ziel:

Das Vorstellen einer sicheren Art und Weise, um „heiße“ Themen oder unbeantwortete Fragen zu diskutieren.

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material:

eine Stoppuhr und vier leere Stühle mit den Bezeichnungen A, B, C und V, die am offenen Ende der in Hufeisenform aufgestellten Stühle aller anderen stehen

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung den Anwesenden eine Gelegenheit gibt über Thema „X“ zu sprechen.
2. In einer Minute können sich drei Personen, die gerne über Thema „X“ sprechen wollen, auf die Stühle A, B, C setzen. Stuhl V bleibt leer. Er steht für eine Meinung, die heute von niemanden ausgedrückt wird.
3. Die Person, die auf Stuhl A sitzt, ist der Sprecher. Sobald er/sie fertig ist, wird er/sie in den Kreis zurückkehren. Die Personen auf den Stühlen B und C rücken einen Stuhl weiter und es gibt einen neuen Sprecher auf Stuhl A. Eine andere Person kann herankommen und sich auf Stuhl C setzen.
4. Die Person auf Stuhl A kann etwa eine Minute oder weniger sprechen. Jemand wird die Zeit eines jeden Sprechers stoppen. Wenn die Minute vorüber ist oder wenn sie aufhören zu sprechen, kehren die SprecherInnen in den Kreis zurück. Sie können noch einmal sprechen, indem sie sich auf Stuhl C setzen, wenn er frei geworden ist.
5. Die Fish Bowl dauert ungefähr 20 Minuten.
6. Wenn es keine Fragen gibt, sage den Anwesenden, sie können zum Sprechen vorgehen, wenn sie möchten und lass sie beginnen.

Bemerkung:

Es gibt keinen Grund diese Übung nachzubereiten, außer jemand aus der Gruppe möchte seine Meinung als Verarbeitung äußern.

Fish Bowl Modifiziert erlaubt es Personen, ihre Position ohne Gegenargumente darzulegen.

Anmerkung Tammo:

Wenn es die Beteiligten nicht schaffen, zu dem Thema ohne Beleidigungen zu sprechen, kann das Setting auch verändert so ablaufen:

Alle, die etwas sagen wollen, flüstern es den TrainerInnen, die außen um die im Kreis sitzende Gruppe herumgehen, ins Ohr. Diese formulieren es dann in ICH-Botschaften und Gefühlsäußerungen um und sagen es laut. (Nach Tammo und Jens in Krisenklärung)

BRENNPUNKT GEWALT / GEWALTLOSIGKEIT

Ziel:

Einen Zusammenhang zwischen dem Aufbaukurs und dem Grundkurs herzustellen und den Prozess der Schwerpunktfindung in einem Aufbaukurs zu beginnen.

Zeit:

15 – 20 Minuten

Material:

Alte Brainstorms zu Gewalt und Gewaltlosigkeit (möglichst die dieser Gruppe aus dem Grundkurs), Filzstifte;

Ablauf:

1. Weise vor einer Pause oder dem Essen auf die alten Brainstorms zu Gewalt und Gewaltlosigkeit hin. Wenn es das Team vorzieht und noch Zeit ist, erarbeitet neue Listen (Brainstorm).
2. Fordere die TeilnehmerInnen auf, ein Wort aus jeder Liste zu wählen, das für sie wichtig ist.
3. Die Anwesenden können die Listen erweitern, wenn für sie etwas auf ihnen fehlt.
4. Fordere die Anwesenden auf, die gewählten Worte einzukreisen. Das gleiche Wort kann von mehr als einer Person ausgesucht werden.
5. Bilde nach der Pause Paare. Lass eine Person für eine Minute über das Wort von der Gewaltliste, das für ihn/sie wichtig ist, sprechen. Der/die PartnerIn hört zu und reflektiert, was er/sie gehört hat. Dann tauscht die Rollen.
6. Wechselt die Partner und wiederholt Schritt 5 mit einem Wort der Liste zur Gewaltlosigkeit.
7. Wechselt wiederum die Partner und lass die TeilnehmerInnen darüber sprechen, was sie aus diesem Kurs mitnehmen wollen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Welche Begrifflichkeiten und Gedanken tauchten auf?

Günstig ist ein kurzes Gespräch über Themen die auftauchten, um mit diesen dann in den Konsensprozess hineingehen zu können.

TrainierInnen sollten sich bei der letzten Frage zurückhalten oder zumindest erklären, dass der Workshop sich auf die Zielstellungen der TeilnehmerInnen konzentrieren soll.

MÜLLTÜTEN

Ziel:

Kooperationsspiel, in dem jeder mit einbezogen wird; auflockernd, wenn die TeilnehmerInnen sich darauf einlassen

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material:

4 oder 5 Papiertüten, mit jeweils einer Auswahl von 4 oder 5 kleinen willkürlich ausgesuchten Gegenständen; eine Fünfergruppe z.B. braucht eine Tüte mit 5 Gegenstände (eines für jedes Gruppenmitglied). Vorschläge: leere Toilettenpapierrollen, ein Spielzeughammer, eine kleine Puppe, ein farbiger Schal, Gummiband, Luftballons, Spielzeugboot, Mundharmonika, Trillerpfeife, eine Maske, u.v.a.

Ablauf:

1. Erkläre, dass die TeilnehmerInnen in Gruppen von 4 oder 5 Personen arbeiten werden. Jede Gruppe erhält eine Tüte mit „Müll“, mit dem sie arbeiten sollen. Die Aufgabe jeder Gruppe ist es, zusammenzuarbeiten, um etwas positives aus diesem „Müll“ zu gestalten. Sie können ein Sketch aufführen, bei dem sie die Gegenstände benutzen; sie können ein originelles Arrangement (eine Collage) aus dem „Müll“ herstellen, das begeistert; sie können auch eine Geschichte über die Gegenstände erzählen.
2. Du könntest ein Beispiel geben, was aus ein oder zwei Dingen werden könnte. Zum Beispiel kann eine leere Toilettenpapierrolle ein Fernglas zum Spionieren sein oder ein altes Abflussrohr in dem eine Familie von Feldmäusen lebt. Frage die Gruppe nach weiteren Vorschlägen.
3. Sage, dass wenn jede Gruppe ihre Tüte bekommt, jede Person der Gruppe, ohne hinzuschauen, in die Tüte greifen und einen Gegenstand herausholen soll. Da jeder einen Gegenstand hat, wird auch jeder an der Kreation der Gruppe beteiligt.
4. Wenn es keine Fragen mehr gibt, teile Gruppen von 4 – 5 Personen ein. Weise Arbeitsplätze, möglichst weit voneinander entfernt, zu. Sage, dass sie ungefähr zehn Minuten haben, um ihre Kreation zu planen. Ermutige sie extravagant zu sein. Es geht darum etwas positives herzustellen. Schlage eine „Runde“ vor, um Vorschläge von allen zu bekommen.
5. Wenn die Gruppen fertig sind (lass sie nicht zu lange planen), lass sie zurück in den Kreis kommen, um ihre Kreationen vorzustellen, ihre Sketche vorzuführen oder ihre Geschichten zu erzählen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War es einfach, schwierig oder frustrierend kreativ zusammenzuarbeiten?
- Konnte die Idee einer Person die Gedanken anderer inspirieren?
- Wie oft lassen wir uns auf diese Art von „Müll“ inspirieren?
- Welche Art von Müll könnten wir in Laufe unseres Lebens aufsammeln?
- Ist unser Müll immer gegenständlich? Bekommen wir manchmal den Müll anderer Leute?
- Müssen wir unseren Müll für immer mit uns herumtragen? Wie können wir damit leben?

ZIELSTELLUNG TEIL I

Ziel:

Die TeilnehmerInnen sollen sich erste Gedanken machen, welche Ziele die Einzelnen für diesen Aufbaukurs mitbringen.

Zeit:

15 Minuten

Material:

20 – 30 DIN A4 Blätter – es kann Schmierpapier sein, es wird nur eine Seite genutzt, Filzstifte

Ablauf:

- Erkläre, dass bei dieser Übung in drei Gruppen gearbeitet wird.
- Die erste Aufgabe für jede Gruppe besteht in einer „Runde“. Jede Person wird seine/ihre Ziele für den Workshop nennen. Einige Ziele werden sich ähneln; einige werden einzigartig sein.
- Die zweite Aufgabe der Gruppe ist es, die Ziele der Gruppe aufzuschreiben, ein Ziel auf jedes Blatt Papier. Gleiche Ziele können zusammengefasst werden, wenn jeder zustimmt. Fordere sie auf, jedes Ziel auf ein Blatt Papier in Druckschrift zu schreiben; so groß wie möglich schreiben.
- Wenn es keine Fragen zur Aufgabe gibt, bilde drei Gruppen und teile Arbeitsplätze ein. Gib jeder Gruppe Papier und mehrere gleichfarbige Marker. Sage ihnen, dass sie ungefähr 10 Minuten Zeit haben.
- Wenn sie in den Kreis zurückgekommen sind, lass jede Gruppe ihre Ziele vorlesen. Erkläre, dass die Ziele in der anschließenden Übung Zielstellung Teil II weiter diskutiert wird.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie lief es?

Bemerkung:

Diese Übung sollte auf Brennpunkt Gewalt / Gewaltlosigkeit folgen; somit hatte jeder die Gelegenheit über seine/ihre Ziele in den Paaren zu sprechen.

Es ist hilfreich, wenn ein Teammitglied bei jeder Gruppe dabei ist und den Vorgang unterstützt. Das Teammitglied gibt keine Ziele an.

Das Unterteilen von Zielstellung in zwei Teile hat zwei Vorteile.

Erstens ist es weniger anstrengend, besonders, wenn eine L&L und eine Pause folgen.

Zweitens, wenn Dreiecke vor Zielstellung Teil II durchgeführt wird, gibt dies jedem die Gelegenheit, Konsens in einer eher körperlichen Form zu erleben.

ZIELSTELLUNG TEIL II

Ziel:

Die Gruppe weiter daran arbeiten zu lassen, Ziele für den Aufbaukurs zu klären. Den Vorgang „Entscheidungen durch Konsens“ zu erleben.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Ziele auf DIN A4 Blättern, die die drei Gruppen während Zielstellung I erarbeitet haben und durchsichtiges Klebeband

Ablauf:

1. Lege alle „Papierziele“ auf den Boden in die Mitte des Kreises.
2. Fordere alle auf, schweigend um die Ziele zu gehen und nach Ähnlichkeiten zu suchen. Nachdem jeder die Gelegenheit gehabt hat, den gesamten Kreis zu umrunden, frage, ob jemand einige Ähnlichkeiten sieht.
3. Wenn jemand eine Gleichheit sieht, frage ob alle zustimmen und lege gleiche Ziele zusammen. Kombiniere so viele wie möglich und lass einen Bereich für die einzigartigen Ziele. Wenn alle Ziele sortiert sind, klebe gleiche Ziele auf einem Bogen Rollenpapier zusammen oder klebe sie mit durchsichtigen Klebeband in Gruppen direkt an die Wand.
4. Erkläre, daß für die restliche Dauer des Workshops, wenn dem zugestimmt wird, jeder versuchen wird an diesen Zielen zu arbeiten. Die TrainerInnen werden versuchen, Übungen anzubieten, die sich mit diesen Zielen beschäftigen. Die TeilnehmerInnen werden ihre Ziele in Abständen kontrollieren, um zu sehen, ob sie angesprochen wurden. Es ist wichtig, einen Konsens hierbei zu haben – um sicherzustellen, dass jeder mit diesem Vorgehen zufrieden ist.
5. Jede Person hat eine Stimme, wenn eine Entscheidung im Konsens getroffen wird. Sie können drei Dinge sagen:
 - 1) ich bin zufrieden,
 - 2) ich bin nicht völlig zufrieden, aber ich kann damit leben, oder
 - 3) ich bin nicht zufrieden und ich denke, wir müssen noch weiter diskutieren.
6. Wenn es keine Fragen gibt, halte eine „Runde“ ab, so dass jeder die Gelegenheit hat, zum oben genannten Stellung zu beziehen.
7. Wenn ein Konsens erreicht wurde, danke der Gruppe und erinnere die TeilnehmerInnen daran, dass es wichtig ist, wenn der Workshop weitergeht und jemand denkt, dass einige Ziele nicht angesprochen wurden, das er/sie dies sagt.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Hast du vorher schon einmal versucht, eine Entscheidung im Konsens zu finden?
- Was denkst du darüber?
- Wo kann dies im wirklichen Leben nützlich sein?

GEFÜHRTE REFLEXION G56-59

Ziel:

Empathie entwickeln - Sich vorzustellen, jemandem mit dem wir noch ungeklärte Probleme haben, Verzeihung anzubieten.

Zeit:

ungefähr 15 Minuten

Material:

die folgende Reflexion; DIN A4 Papier und Buntstifte oder Marker für jeden

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung schweigend mit geschlossenen Augen durchgeführt wird. Sie benötigt Vorstellungskraft. Einige werden diese Art von Aktivität ungewöhnlich finden. Wenn nach dem Beginn, einige Anwesende aussetzen möchten, ist das in Ordnung. Sage: „Wenn du lieber aussetzen möchtest, entspanne dich einfach und bleibe aus Respekt schweigend sitzen, um die anderen nicht zu stören.“
2. Wenn es keine Fragen mehr gibt, beginne die folgende Reflexion vorzulesen. Lies langsam und nachdenklich. Versuche zeitgleich nachzuvollziehen, was der Text anregt, so dass du den anderen genug Zeit gibst, sich die vorgeschlagene Situation zu vergegenwärtigen.
3. Während die Anwesenden nach der Reflexion wieder „in den Raum zurückkehren“, erkläre, dass du und einige Teammitglieder Zeichenmaterial an alle verteilen werden. Macht dies so leise wie möglich.
4. Nachdem die meisten Personen ihre Augen wieder geöffnet haben, lade alle ein, schweigend, eine Zeichnung von dem, was sie sich vorgestellt haben, zu machen. Die Zeichnungen werden nur mit den anderen geteilt, wenn die Personen einverstanden sind. Sage, dass sie nur ein paar Minuten dafür haben.
5. Frage nach ein paar Minuten, ob jemand über das Bild, das er/sie gezeichnet hat, reden möchte.

Auswertung/ Verarbeitung:

Möchte jemand eine Bemerkung zu dieser Übung machen?

Bemerkung:

Du könntest das Licht während der Reflexion dämpfen.

REFLEXION ZUM VERZEIHEN

Nun lasst uns beginnen. Bitte entspannt euch auf eurem Stuhl und schließt die Augen. Setz dich so hin, dass es für dich bequem ist. Atme einige Male tief ein und aus. Denke dir während des Einatmens, dass du das Positive aufnimmst und beim Ausatmen, dass du das was dich stört ausstößt.

Stell dir vor, dass du irgendein auf dem Land lebendes Tier bist – betrachte dich selbst und fühle dich als dieses Tier. Atme tief als dieses Tier.

Nun stell dir vor, dass die Person, mit der du noch ungelöste Probleme hast, auch ein auf dem Land lebendes Tier ist. Versuch sie dir so deutlich wie möglich als Tier vorzustellen.

Als nächstes, betrachte dich selbst als Tier, am Rande einer wunderschönen, grünen Wiese. Es ist ein schöner Tag – warm aber nicht zu heiß – man könnte es einen sanften Tag nennen. Du genießt den Tag ungemein.

Aber dann siehst du plötzlich auf der anderen Seite der Wiese das Tier, mit dem du noch ungelöste Probleme hast. Welche Gefühle entstehen da in dir? Bist du ärgerlich? – oder ängstlich? Könnten Wunden unter diesem Ärger oder der Angst liegen? Versuch tief durchzuatmen, auch mit diesen schwierigen Gefühlen.

Schau nun über das Feld und sieh das andere Tier näherkommen. Das andere Tier hat deine Gegenwart noch nicht bemerkt. Kannst du dieses Tier mit anderen Augen ansehen? Kannst du etwas Gutes an diesem Tier entdecken? Ist er oder sie auch verletzlich? Hat er oder sie irgendwelche unerfüllten Bedürfnisse? Was könnten diese Bedürfnisse sein?

Geh diesem Tier langsam und mit Respekt entgegen – sei offen für das Positive. Schlage vor, dass ihr beide unter einem schattigen Baum ausruht. Frage, ob ihr beide darüber reden könntet, wie ihr euch fühlt.

Bitte dieses Tier zu versuchen, dir zu sagen, wo er oder sie herkommt – was sein oder ihr Standpunkt ist. Höre aufmerksam zu. Vielleicht kann dir auch, sogar wenn nichts gesprochen wird, das Schweigen etwas sagen.

Nun sprich über deine Gefühle. Sage ob du ärgerlich, ängstlich oder verletzt warst. Vielleicht hat diese/r andere deine Schmerzen nie voll verstanden. Vielleicht, nur vielleicht, wird er oder sie um Verzeihung bitten. Aber eventuell hat er oder sie Schwierigkeiten zu sprechen. Um Verzeihung zu bitten ist nicht einfach. Aber wenigstens hast du deine Gefühle mitgeteilt. Vielleicht kannst du Verzeihung anbieten, egal, wie der andere reagiert.

Verlass den anderen leise und komm an den Rand der Wiese zurück. Und wann immer du bereit bist, komm in den Raum zurück. Wenn du zurück im Raum bist, öffne langsam deine Augen, bleib aber still.

HÄNDE DRÜCKEN

Ziel:

Bewusst machen der Reaktion auf bedrängt-werden; körperlich oder verbal.

Zeit:

5 Minuten

Material:

keine

Ablauf:

1. Fordere die Gruppe auf, sich hinzustellen und bis 2 abzuzählen. Bitte die Einsen, sich umzudrehen und sich vor die Zwei rechts von ihnen zu stellen, das Gesicht zugewendet.
2. Wenn sich alle aufgestellt haben, fordere die Zweien auf, ihre Hände mit den Handflächen gegen die Handflächen der Einsen zu legen.
3. Als nächstes, fordere die Zweien auf, gegen die Hände ihrer Partner zu schieben. (Beobachte, wie die Einsen reagieren.)
4. Rufe nach einigen Sekunden „Schnitt“. Frage die Einsen, was passiert ist, als die Zweien gegen sie geschoben haben. Wahrscheinlich hat eine große Anzahl zurückgeschoben. Frage, ob dies eine natürliche Reaktion ist.
5. Lass sich die Anwesenden hinsetzen. Lass sie darüber nachdenken, ob Personen auf diese Art reagieren, wenn sie auch verbal „geschoben“ werden. Zum Beispiel, wenn A zu B sagt: „Du bist so dumm!“ B wird wahrscheinlich antworten: „Du bist auch nicht gerade ein Genie!“ Frage die Gruppe nach ein paar anderen Beispielen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie reagieren Personen normalerweise, wenn sie verurteilt, beschuldigt oder beschimpft werden?
- Verschärfen/verschlimmern oder verringern/beruhigen diese Arten von „Druck“ Konflikte?

Bemerkung:

Dies kann eine gute Einführung zu einer der Gefühlsaussagen (Ich-Botschaften) bilden. Es kann auch zwischen den Teilen einer Gefühlsaussagen als Übung genutzt werden, oder wenn du das Vermeiden des Benutzens des Wortes „Du“ bei Gefühlsaussagen betonen willst.

Nach der Einführung von Gefühlsaussagen könntest du eine weitere Demonstration von „Hände schieben“ durchführen. Dieses Mal frage nach einem/r Freiwilligen, der/die die Zwei ist, die gegen deine Hände schiebt. Wenn diese Person schiebt, öffne deine Arme und umarme ihn/sie. (Es kann allerdings sein, dass einige die Umarmung als Greifen interpretieren werden. Du könntest dies mit einem Teammitglied demonstrieren.)

(vergleiche die Übung auch mit „Space Invadors“ aus dem Grundkurshandbuch!!)

STRESSLINIEN

Ziel:

Die Fähigkeiten, die in WIN / WIN und vorgeschlagen wurden, üben.

Zeit:

15-20 Minuten

Material:

Beispiel Szenarien (folgend); Rot Gelb Grün und Win/Win Poster

Ablauf:

1. Wiederhole die Fähigkeiten, die in den Rot Gelb Grün und Win/Win Prozessen genutzt wurden. Erkläre, dass diese Übung uns eine Möglichkeit geben wird, diese Fähigkeiten auszuprobieren.
2. Bilde Paare, indem du bis zur halben Gruppenzahl abzählen läßt. Lass sich die gleichen Nummern auf jeder Seite einer gedachten Linie aufstellen.
3. Nenne alle auf einer Seite der Linie A und die auf der anderen Seite B. Im ersten und dritten Szenario werden die A's ihre Fähigkeiten üben, wenn sie von den B's bedrängt werden. Im zweiten und vierten Szenario können die B's ihre Fähigkeiten ausprobieren, wenn sie von den A's bedrängt werden. Sage, dass du „Einfrieren“ rufen wirst, um die Aktivitäten zu beenden.
4. Lies eine von den „Typ X Szenarien“ vor, bei denen A „Du“ ist und B die Auseinandersetzung sucht. Wenn es keine Fragen gibt, lies das Szenario ein zweites Mal vor und fordere alle auf, zu beginnen.
5. Ruf „Einfrieren“ und frage, ob jemand von den A's in der Lage war, seine/ihre Fähigkeiten zu nutzen. Lass es ein paar Mal vorführen. (Schnitt nach Gefühl)
6. Lies ein anderes der „Typ X Szenarien“, so dass B „Du“ ist und A die Auseinandersetzung sucht. Lies es ein zweites Mal vor und lass sie beginnen.
7. Mach mit Schritt 5 weiter, dieses Mal auf B bezogen.
8. Lass alle die Partner wechseln, wobei sie aber A bzw. B bleiben.
9. Wiederhole die Schritte 4 bis 7 mit den „Typ Y Szenarien“.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Ist es schwierig/möglich gelassen zu bleiben, wenn du bedrängt wirst? Was ist hilfreich, was macht es schwer?
- Machen Verantwortung oder Mangel an Verantwortung einen Unterschied?

Bemerkung:

Teammitglieder als TeilnehmerInnen an der Linie oder als BeobachterInnen zu haben, kann helfen.

Beispielszenarien:

- Beschreibe die Szenarien immer an die Altersgruppe angepasst . Themen können sein:
- Einer fühlt sich durch den anderen beleidigt
- Einer glaubt, der andere habe seinen Stuhl weggenommen und will den nun laut wiederhaben
- Einer macht den anderen an, weil er nicht neben ihm sitzen will (Thema z.B. Du stinkst o.ä.)
- Einer sucht sein Handy, findet es nicht und beschuldigt nun einen, der neben ihm sitzt....

TODUNGLÜCKLICHER CHRIS (ODER PAT)

G61

Ziel:

Anzusehen auf welche Art uns „Demütigungen“ beeinflussen können
(für 11-Jährige)

Zeit:

20 Minuten

Material:

Eine große Lebkuchenfigur aus dicker Pappe, Chris; ein Herz aus Strukturpapier mit Klebestreifen befestigt, Papier, Bleistifte für kleine Gruppen; Aussagen für jede der 5 Personen, die Chris trifft:

Mutter:	Du wirst DAS nicht in die Schule anziehen!
Schwester/Bruder:	Du wirst nie hübsch/gut aussehen. Mach das Bad frei. Ich brauch es.
BusfahrerIn:	Setz dich hin und sei still.
FreundIn:	Wie kommt es, dass du hinter meinem Rücken über mich redest?
LehrerIn:	Warum kannst du nicht so sein wie deine Schwester?

Ablauf:

1. Erkläre, dass Chris ein Schüler ist, der gerade morgens aufwacht und gut gelaunt ist. Wir werden einige Kommentare hören, die Personen Chris gegenüber machen.
2. Frage nach Freiwilligen für jeden Charakter in Chris' Leben, dazu gehören Mutter Schwester oder Bruder, BusfahrerIn, FreundIn, LehrerIn.
3. Gib jedem/r Freiwilligen einen „Text“ und „Klinik“ mit ihnen, wobei du ihnen sagst, dass sie, nachdem sie ihren Text gesagt haben, ein Stück von Chris' Herz abreißen und es behalten sollen.
4. Erzähle die Geschichte:
 Eines Tages als Chris zum Frühstück kommt, sagt seine Mutter:;
 Kurz danach, als er im Bad ist, sagt sein/e Bruder/Schwester:;
 Als er in den Bus steigt, sagt der/die BusfahrerIn:;
 Als er die Schule betritt, sagt sein/e FreundIn:;
 In der Klasse sagt sein/e LehrerIn:;
5. Bilde 3 oder 4 kleine Gruppen. Lass jede Gruppe einen neuen Text für jeden Charakter schreiben. Versuch das gleiche auf eine positive Art zu sagen.
6. Wenn die Gruppen fertig sind, lass alle in ihren Gruppen in den Kreis zurückkommen. Lass jede Gruppe den Text der Mutter vorlesen. Leg das Stück vom Herz zurück, das die „Mutter“ abgebrochen hatte. Lass jede Gruppe den Text des Bruders/der Schwester vorlesen. Leg das Stück vom Herz, das er/sie abgebrochen hatte zurück, usw.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie sieht Chris' Herz jetzt aus?
- Wie fühlst du dich, wenn dich jemand „demütigt“?
- Ist es ein Spaß Leute zu demütigen? Was daran ? Wann ist es ok, wann nicht????
- Denkt die Person, die gedemütigt wird, dass dies witzig ist?

ENTSCHEIDUNG EISSORTEN

YM G62

Ziel:

Verdeutlichen von Entscheidungsprozessen; Einleitung zum Konsens

Zeit:

15 Min.

Material:

-

Ablauf:

Bilde 3-4 Gruppen, die nicht gleich groß sein müssen.

Jede Gruppe hat beim örtlichen Supermarkt eine Riesenpackung Eis gewonnen. Sie müssen sich entscheiden, welche Sorte sie nehmen wollen, so dass alle Mitglieder der Gruppe zufrieden sind. Sie müssen sich wirklich einigen, nicht nur anpassen. Sie dürfen keine gemischten Sorten aussuchen, z.B. mit Van/Erdb/Schoko.

Sie haben 5 Min., um ihre Entscheidung zu treffen.

Im Kreis erzählt jede Gruppe für was und wie sie entschieden hat.

Auswertung/ Verarbeitung:

Hat jemand die Entscheidungsfindung geleitet?

Welcher Prozess dauerte länger?

Welcher war einfacher?

Welche Aktivität befriedigt mehr TeilnehmerInnen?

Was passiert, wenn eine Gruppe sich nicht einigen kann?

PASSIERT DIES IM WIRKLICHEN LEBEN?

GEMEINSAMKEITEN

G63-69

Ziel:

Übung , mit Menschen zu sprechen, die wir wenig kennen; Gemeinschaftsbildung.

Zeit:

15 – 20 Minuten

Material:

Papier und Bleistift für jedes Paar; ein Poster mit einigen Ideen zu Dingen, die Menschen gemeinsam haben können, z.B. Haar- oder Augenfarbe, Haustiere, Freizeitbeschäftigungen, Träume,... (für jüngere Teilnehmer ist ein Poster in grellen Farben besonders angebracht); Rollenpapier oder Posterpappe und Filzstifte für jede Gruppe von 4 (oder 6) TeilnehmerInnen

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung in 2 Abschnitten durchgeführt wird, zuerst in Paaren und dann in Gruppen zu 4 (oder 6) Personen. Die Aufgabe ist es, so viele Dinge wie möglich herauszufinden, die sie gemeinsam haben. Erwähne die Dinge auf dem Poster als Beispiele.
2. Teile die Gruppe in Paare ein, indem du bis zur halben Gruppengröße abzähl lässt. Ein/e TrainerIn muss eventuell einspringen, wenn die Zahl nicht aufgeht. Partner sind die Personen, die eine Zahl „gemeinsam“ oder die gleiche Nummer haben.
3. Gib den Paaren Papier und einen Bleistift und fordere sie auf, eine Liste mit den Dingen zu machen, die sie gemeinsam haben. Sage ihnen, dass sie ungefähr 3 – 4 Minuten Zeit haben.
4. Stell als nächstes aus den Paaren Gruppen mit 4 (oder 6) Personen zusammen. Gib ihnen Rollenpapier oder Posterpappe und ein paar grelle Marker. Fordere sie auf, ihre Listen zu vergleichen. Schreibt die Dinge, die sie alle gemeinsam haben auf das Rollenpapier. Vielleicht finden sie Dinge, die nicht auf ihrer ersten Liste waren. Gib ihnen wieder 3 – 4 Minuten.
5. Fordere die Anwesenden auf, zurück in den Kreis zu kommen. Bitte jede Gruppe, die Dinge vorzulesen, die ihre Mitglieder gemeinsam haben.

Auswertung/ Verarbeitung:

Waren sie überrascht, wie viele Dinge sie mit den anderen gemeinsam haben?
Macht es einen Unterschied, ob wir etwas mit jemand anderen gemeinsam haben?

Bemerkung:

Diese Übung kann zur Bildung einer Gemeinschaft am Anfang eines Miniprogramms mit SchülerInnen der Mittelstufe oder am Beginn eines Aufbaukurses, um neue TeilnehmerInnen auf entspannte Weise in die Gruppe einzuführen, genutzt werden.

Es kann auch um jeweils ein Element pro TN ergänzt werden, dass die Einzigartigkeit benennt (oft 3 Musketiere genannt, Gemeinsamkeiten und Unterschiede)

Jüngere Menschen, zum Beispiel 11-Jährige zu Beginn des Schuljahres, kann es beängstigend sein, sich mit Menschen zu unterhalten, die nicht ihre „besten Freunde“ sind. Das farbige Poster kann ihnen helfen, diese Übung als weniger schrecklich anzusehen..

WIE DU ES SAGST, IST WICHTIG!

Ziel:

Verständnis für Körpersprache, Ausdruck und Tonfall zu entwickeln; die Effekte von Beschimpfungen, aufbauend auf das Sprichwort: „ Es kommt nicht darauf an, was du sagst, sondern wie du es sagst!“

Zeit:

15 Minuten

Material:

keins

Ablauf:

1. Sage der Gruppe, dass wir damit experimentieren werden, wie Menschen Kommentare machen und darauf reagieren. Fordere die Gruppe auf, sich jemanden vorzustellen, der sich zu einem Zeitpunkt albern benimmt, wenn fast alle anderen sehr ernst sind (eine Beerdigung zum Beispiel).
2. Demonstriere, wie du auf diese Person reagieren könntest, indem du mit unterschiedlichem Betonung und Bedeutung „Du spinnst!“ auf neckende und spaßige oder in ärgerlicher und abgestoßener Art sagst.
3. Geh den Kreis entlang, wobei du zur ersten Hälfte „Du bist krank!“ sagst und dann zur 2. Hälfte „Du bist dumm!“ sagst. Die Gruppe soll dir die Bedeutung interpretieren. (Wenn der Gruppe andere mögliche Beschimpfungen einfallen, sollte dies in der Zusammenfassung angesprochen werden.)
4. Bitte die Gruppe sich in Paaren mit A und B zusammenzufinden. A sagt zu B „Du bist verrückt!“. Und B sagt A wie sich das angefühlt hat. Dann wechselt und benutzt „Du bist so cool!“.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie war das?
- Wem kannst du bestimmte Dinge sagen, ohne darüber nachdenken zu müssen, wie sie es auffassen werden?
- Ist es einfach, unsere Absicht so darzustellen, dass sie falsch verstanden wird?
- Wie?
- (wenn weitere Beleidigungen von der Gruppe vorgeschlagen werden)
- Konkurrieren wir beim Beleidigen von Personen, sogar wenn wir denken, wir sind gutmütig dabei?
- Versuchen wir cleverer bei unseren Beleidigungen zu sein, als die andere Person?

Bemerkung:

Tammo: Diese Übung je nach aktueller Gruppe sehr vorsichtig verwenden- Auswertung muss auf Positivgefühl am Ende achten und keine weitere Verletzung etablieren/stehen lassen!!

ICH WILL / ICH WILL

Ziel:

Zu helfen, die verborgenen Ängste und Probleme einer jeden Person in einer Konfliktsituation zu erklären; uns zum wirklichen Verstehen von „Ich – Botschaften“ durch das Anerkennen unseren eigenen Ängste zu bringen; Einfühlungsvermögen zu entwickeln; Einheit unterhalb unserer Ängsten zu erleben.

Zeit:

30 – 60 Minuten (2 – 4 Szenen) Erlaube ungefähr zehn Minuten für jedes Szenario (2 Minuten für jede Person, 4 – 6 Minuten für die Verarbeitung). die Übung muß mit jeweils zwei Szenarien durchgeführt werden, um den TeilnehmerInnen die Erfahrung in unterschiedliche Rollen zu ermöglichen.

Material:

keins

Ablauf:

1. Teile die Gruppe in Paare mit den Partnern A und B ein.
2. Lies vorbereitete Szenarien (oder, wenn es die Zeit erlaubt, können die TeilnehmerInnen Vorschläge für Situationen machen) mit den Rollen A und B vor.
3. A beginnt mit dem Beenden des Satzes, „Ich will“, bezogen auf ihre Position im Konflikt. Erlaube zwei Minuten. Es sollten eine Reihe von einfachen, kurzen, spontanen Sätzen, „Ich will ... Ich will... Ich will...“ sein. Keine langen Kommentare. B hört aufmerksam, ohne zu unterbrechen, zu. Dies ist kein Dialog. Es ist nicht das Anliegen zu überzeugen, sondern Probleme klarzustellen und Einsichten in Ängste und Bedürfnisse oder Gefühle zu erlauben.
4. B beendet „Ich will ... Ich will...“ Sätze, während A zuhört.
5. Erlaube den TeilnehmerInnen Erkenntnisse schnell in der Gruppe auszutauschen. Hebe eine ausführliche Verarbeitung bis zum Ende der Übung auf.
6. Lies ein zweites Szenario vor. Stell dabei sicher, die Machtposition/Autorität von A und B zu tauschen. Wiederhole die Übung und das kurze Austauschen/Erörtern.
7. Das Ganze kann an diesem Punkt mit zwei weiteren Szenen wiederholt werden.

Auswertung/ Verarbeitung:

Lass die Gruppe einen Kreis bilden, wobei die Partner nebeneinander sitzen bleiben.

- Was ist in euren Paaren geschehen?
- Gab es irgendwelche Überraschungen/ „Aha“- Erlebnisse?
- Wie war es, sich an die „Ich will...“ Sätze halten zu müssen?
- Welche Einsichten hast du vom Austausch mit deinem Partner gewonnen?
- Was hast du über die Probleme/Positionen des anderen gelernt?
- Was hast du über deine eigenen Probleme/Positionen gelernt?
- Hast du mehr Verständnis für die Position deines Partners beim Zuhören der „Ich will.“ Aussagen gewonnen?

Beispielszenarien:

- Ein/e 15-Jährige/r will die ganze Nacht zu einer Party ohne Aufsichtspersonen. Der Elternteil will, dass der/die Jugendliche um Mitternacht zu Hause ist.
- Ein/e jugendliche/r FahrerIn will das Auto seiner/ihrer Eltern ausborgen. Der/die junge FahrerIn darf sich kein Auto ausborgen, auf Grund von vorherigem unsicheren Fahren, das im Beschädigen des Autos endete.
- Ein Elternteil will, dass der/die Jugendliche/n zu Hause bleibt und Hausarbeit erledigt. Der/die Jugendliche will mit Freunden ausgehen.
- Ein Elternteil ist besorgt über den neuen Freund des/der Jugendlichen, dem der Gebrauch von Drogen nachgesagt wird. Der Elternteil will den/die Jugendliche/n davon abbringen, sich mit dem Freund zu treffen.

ETIKETTEN

Ziel:

Empathie dafür zu entwickeln, wie es ist, abgestempelt zu werden; zu sehen, ob abgestempelt zu werden unsere Einstellung uns selbst gegenüber beeinflusst.

Zeit:

30 Minuten oder mehr (s. Bemerkungen nach der Übung)

Material:

Sätze von Aufklebern mit den folgenden Aufschriften: „Ignoriere mich!“; „Sag mir, dass ich Recht habe“; „Sag mir, dass ich Unrecht habe“; „Ermutige mich“; „Hör mir zu“ (4 Sätze für eine Gruppe von 20 Personen); Papier und Bleistifte für die Schriftführer; ein Poster mit der Aufgabe: "Mache ein Brainstorm für eine Liste unterdrückter Menschen in unserer Gesellschaft.“; Ideal wären Stirnbänder zum aufkleben der Etiketten

Ablauf:

1. Erkläre, dass in Gruppen von 5 Personen gearbeitet wird. Die Aufgabe jeder Gruppe wird es sein, durch einen Brainstorm eine Liste mit den unterdrückten Menschen in unserer Gesellschaft zu erstellen (verweise auf das Poster). Jede Gruppe wird einen Schriftführer brauchen, der die Ergebnisse des Brainstorms in einer Liste aufschreibt.
2. Die Herausforderung ist folgendes: Jede der 5 Personen einer Gruppe wird ein „Etikett“ auf ihrer Stirn haben. Die TeilnehmerInnen wissen nicht, was auf ihrer Stirn steht. Jeder wird versuchen, die anderen so zu behandeln, wie es die Anweisungen auf den Etiketten angeben.
3. Du kannst dies mit einem Teammitglied vormachen, z.B. klebe ein Etikett an deine/n TeamkollegIn, welches aussagt „Ich bin ein Clown“. (Erkläre, dass dies nicht eine der Etiketten ist, welche die Gruppen nutzen werden.) Lass deine/n TeamkollegIn vorschlagen: „Bauern sind eine unterdrückte Gruppe.“ Du kannst antworten: „Meinst du das ernst? Bauern? Du machst doch immer Witze. Werde mal etwas ernsthafter.“
4. Wenn es keine Fragen gibt, bilde Fünfergruppen und arrangiere sie in Halbkreisen von den anderen Gruppen entfernt (so dass niemand die Etiketten der anderen Gruppen sehen kann). Teile mit Hilfe deiner Teamkollegen Papier und einen Bleistift an die Gruppen aus und klebt die Etiketten auf die Stirne der TeilnehmerInnen. Danach wählt jede Gruppen eine/n SchriftführerIn aus und beginnt.
5. Erlaube ungefähr 10 – 15 Minuten, so dass sich die Gruppendynamik entwickeln kann. (Du willst vielleicht Teammitglieder als Beobachter bei jeder Gruppe haben.) Nachdem jede Gruppe einige Punkte auf ihrer Liste hat, lass alle in ihren Gruppen in den Kreis zurückkehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War das eine schwierige Herausforderung? Wenn ja, warum?
- Was hat das mit PAG zu tun?
- Hat sich jemand schon mal abgestempelt gefühlt?

- Was passiert mit uns, wenn wir immer ignoriert werden (oder uns gesagt wird, wir haben Unrecht, usw.)
- Was passiert, wenn wir ermutigt werden? Uns zugehört wird?
- Reagieren wir manchmal auf andere, als wenn sie Etiketten haben?

Bemerkungen:

Dies kann einige tiefliegende Emotionen aufwühlen. Wenn dies geschieht, solltest du alle einige Male tief durchatmen lassen, zum beruhigen. Lass die Anwesenden tief das Positive einatmen und dann lass sie ausatmen und dabei das Negative ausstoßen. Sprich die Emotionen an! Halte ein leichtes LL parat!

Eine andere Variante als zu erfüllende Aufgabe: gib jeder Gruppe einen Satz von Spielzeugen und lass sie diskutieren und beschließen, was und wie sie bauen wollen, wobei sie die Etiketten beachten sollen. Sie müssen zu einem Ergebnis kommen, bevor sie die Spielzeugkiste aufmachen dürfen.

Manche Menschen beschließen diese Übung nur mit negativen Etiketten durchzuführen. Andere Möglichkeiten sind „Ignoriere mich“, „Lach über alles was ich sage“, „Lass mir meinen Willen“, „Sei mit nichts, was ich sage, einverstanden“, „Stell keinen Blickkontakt mit mir her“.

LASS UNS SCHWIMMEN GEHEN

Ziel:

Zu zeigen, wie Vorurteile anderen gegenüber benutzt werden und die typischen Reaktionen zu untersuchen. Das Bewusstsein gegenüber den eigenen Vorurteilen verstärken.

Zeit:

45 Minuten

Material:

Drei Bögen Rollenpapier und Marker; die Etiketten (TESTER, WATENDER, TAUCHER), die in verschiedenen Bereichen des Raumes aufgehängt werden; ein Poster mit den Fragen:

1. Wie beschreibt deine Gruppe jede der anderen Gruppen?
2. Wie beschreibt sich deine Gruppe selbst?

Ablauf:

1. Erkläre, dass euer Ansatz dem Leben zu begegnen ungefähr so ist, wie unsere Art in einen kalten See schwimmen zu gehen. Beschreibe drei Vorgehensweisen. Stell sicher, dass Watender richtig verstanden wird (nicht Wartender).
2. Fordere die TeilnehmerInnen auf, die für sie am meisten zutreffende Gruppe zu wählen (so wie sie sich sehen) und sich zu dem mit dem entsprechenden Etikett markierten Gebiet zu stellen.
3. Gib jeder Gruppe Posterpapier und Marker und fordere jede Gruppe auf, im Brainstorm Antworten auf die oben gestellten Fragen zu finden (s. Material).
4. Du musst eventuell erwähnen, dass sie beschreiben sollen, wie sie die anderen Kategorien verstehen (so wie sie es in ihrem eigenen Leben erfahren haben). Sie beschreiben nicht die Personen, die sich in dem Moment in der Gruppe befinden. Gib ihnen 10 Minuten dafür.
5. Wenn alle fertig sind, lass sie in ihren Gruppen in den Kreis zurückkehren. Bitte darum, dass alle Beschreibungen einer Gruppe (z.B. der TAUCHER) vorgelesen werden. (Dies richtet das Augenmerk darauf, wie unterschiedlich eine Gruppe von verschiedenen Menschen gesehen wird. Wenn die TAUCHER ihre drei Listen vorlesen würden, wäre das Augenmerk allein darauf gerichtet, wie die TAUCHER andere Leute sehen.)
6. Frage: Gibt es Unterschiede? Woher wissen wir welche Beschreibungen richtig sind? Wie ist es, Beschreibungen von dir zu hören, mit denen du einverstanden bist? nicht einverstanden bist?
7. Wiederhole die Schritte 5 und 6 mit den anderen beiden Gruppen.
8. Frage: Möchte jemand in eine andere Gruppe wechseln? Hat dich die Wahl einer anderen Person überrascht?

Auswertung/ Verarbeitung:

- Was hast du in den Listen gesehen? – (Überlegenheit? Freundlichkeit? Beleidigung?)
- Können wir uns auf ein oder zwei herausragende Charakteristiken für jede Gruppe einigen? Wie könnten diese negativ lauten? positiv? (z.B. die Geschwindigkeit geistiger Verarbeitung kann „leichtsinnig“ oder „schnell“ für TAUCHER und „langsam“ oder „vorsichtig“ für TESTER sein).
- Hast du bemerkt, dass du die Kommentare der anderen Gruppen persönlich genommen hast? Du kennst vielleicht niemanden aus dem Workshop gut genug, um dich um deren Meinung von dir zu kümmern, aber wie würdest du dich fühlen, wenn jemand aus deinem Leben dich mit einem der Wörter, die du beleidigend findest, beschreiben würde? (Dies ist bei einem Klassentraining natürlich anders!!!! Dann ist eher die Frage: was nehme ich persönlich und warum)
- Was hat diese Übung mit dem wirklichen Leben zu tun?

Bemerkung:

Diese Übung kann einige starke Emotionen hervorrufen.

LEBENSANSICHTEN

Ziel:

Gemeinschaft bilden; Selbstbewusstsein entwickeln

Zeit:

20 Minuten

Material:

keins

Ablauf:

1. Lass die Gruppe aufstehen und die Stühle aus dem Weg räumen. Ziehe eine imaginäre Linie durch die Mitte des Raumes. Erkläre, dass diese Linie ein Kontinuum ist und dass die Enden die extremen Positionen zu jeder Frage, die gestellt werden wird, sind. (Als Beispiel, in der ersten Frage könntest du sagen „Dieses Ende der Linie bedeutet, dass du denkst, dass Menschen prinzipiell gut sind, und dieses Ende der Linie bedeutet, dass du glaubst, dass Menschen grundsätzlich böse sind. Exakt in der Mitte bedeutet, dass Menschen zu ungefähr gleichen Teilen gut und böse sind. Stell dich so an der Linie auf, dass es die Position repräsentieren, die für dich am ehesten zutrifft.
2. Der/die TrainerIn wird jede Frage vorlesen und die TeilnehmerInnen auffordern, sich abhängig von ihrer Meinung zu dieser Frage, an der Linie aufzustellen. Die TeilnehmerInnen können an jedem Platz an der Linie stehen, je nach dem, wie stark ihre Gefühle zur jeweiligen Frage sind. Fordere nach jeder Frage einige Freiwillige auf, zu erklären, warum sie so geantwortet haben, wie sie es getan haben.

Die Fragen:

- Glaubst du, dass die Menschheit grundsätzlich gut ODER böse ist?
- Glaubst du an eine höhere Gewalt (wie auch immer du sie definierst)? JA ODER NEIN?
- Was ist wichtiger: „Wer du bist?“ ODER „Was du bist?“
- Ist dein Los oder Schicksal vorbestimmt (im Voraus ohne dein Zutun festgelegt) ODER bist du frei, deine eigenen Entscheidungen zu treffen?
- Was ist wichtiger: „Individuen ODER Gemeinschaft“
- Glaubst du, dass die Gesellschaft ihren Mitgliedern, die sich nicht selbst helfen können, helfen sollte? JA ODER NEIN?
- Glaubst du, dass einige Menschen ein Recht auf besondere Rücksicht durch das Gesetz haben? JA ODER NEIN?
- Glaubst du, dass Menschen das Recht haben, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, auch wenn sie sich selbst damit schaden? JA ODER NEIN?

Auswertung/ Verarbeitung:

- Warst du überrascht von den unterschiedlichen Positionen, die die TeilnehmerInnen an der Linie eingenommen haben?
- Gab es bei diesen Fragen einige, bei denen du nicht sicher warst, was du glaubst?
- Denkst du, dass du irgendeine dieser Fragen zu einem anderen Zeitpunkt in deinem Leben anders beantwortet hättest?

Bemerkung:

Manchmal teilen wir diese Übung in zwei Teile und behandeln vier Themen am Anfang des Workshops und die anderen vier später.

Einige TrainerInnen bevorzugen es einfacher zu machen, indem sie alle Fragen in Aussagen umwandeln, wie bei „Hier ist eine Aussage – Menschen sind grundsätzlich gut. Wenn du dies glaubst, stell dich an dieses Ende der Linie und wenn du nicht übereinstimmst, stell dich an jenes Ende.“

Möglich ist es auch, wie bei einem Thermometer Zwischen-positionen zu erlauben und damit unterschiedliche Gefühle, Interpretationen etc herauszuarbeiten – weg vom Schwarzweiss.

TIPPS ZUM ZUHÖREN UND BRAINSTORM

Ziel:

Auf lockere, aktive Weise Menschen dazu zu bringen, ihre Fähigkeiten des Zuhörens zu überdenken.

Zeit:

10 Minuten zum Sprechen und Verarbeiten in Paaren und 5 Minuten für Tipps zum Brainstorm

Material:

Eine Liste mit weiteren Themen, wenn gewünscht; Rollenpapier und Marker für den Brainstorm

Ablauf:

1. Erkläre, dass bei dieser Übung jeder die Möglichkeit bekommen wird, mit drei verschiedenen Personen zu drei verschiedenen Themen zu sprechen und zuzuhören. Die Herausforderung besteht darin, dass sie dabei in drei verschiedenen Positionen stehen werden.
2. Lass die TeilnehmerInnen Paare bilden und sich Schulter an Schulter neben ihren Partner hinstellen.
3. Fordere sie auf, zu entscheiden, wer zuerst sprechen wird. Sage ihnen, dass du signalisieren wirst, wenn die Sprechzeit der ersten Person abgelaufen ist.
4. Wenn es keine Fragen gibt, sage, dass das erste Thema „Welche PAG-Grundregel ist für dich am wichtigsten und warum?“ ist. Lass sie beginnen und gib jedem Sprecher ungefähr 30 Sekunden.
5. Wenn sie fertig sind, bitte alle, sich einen neuen Partner zu suchen. Dieses Mal sollen die Partner hintereinander stehen. Die vordere Person spricht zuerst. Das Thema ist: „Beschreibe die älteste Person, die du je getroffen hast.“ Nachdem die erste Person gesprochen hat, fordere beide auf, sich umzudrehen. Die nun vorne stehende Person spricht.
6. Bitte alle einen neuen Partner zu wählen. Lass sie sich Rücken an Rücken hinstellen und entscheiden, wer zuerst spricht. Das Thema ist: „Beschreibe ein Buch oder einen Film, das oder der dir wirklich gefallen hat.“ Wenn beide gesprochen haben, lass alle in den Kreis zurückkehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Hattest du als Sprecher das Gefühl gehört zu werden?
- Wie war es als Zuhörer?
- Wie bezieht sich das auf das wirkliche Leben?
- Ergeben sich hieraus einige Tipps für gutes Zuhören? (ggf. Liste erstellen)
- Wie denken Menschen über Zuhörer, die Vorschläge machen oder Urteile fällen?

Bemerkung:

„Reflektiertes Zuhören“ könnte hiernach folgen.

Quelle: Diese Übung kommt, auch wenn sie umgeschrieben wurde, aus Playing with Fire: Creative Conflict Resolution for Young Adults. Auch: PfP S. 59

ZUHÖREN

G71-80

Ziel:

Unterschiedliche Erfahrungen mit Sprechen und Zuhören zu überdenken und zu bewerten.
Etablieren Sprechtier (für jüngere Kinder bzw die Redestäbe/-tiere noch nicht kennen)

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material:

ein „sprechender“ Gegenstand (z.B. ein Objekt, durch das eine bestimmte Person als der Sprecher identifiziert werden kann); ein Poster mit dem chinesischen Schriftzeichen für das Wort „zuhören“ zum aufhängen (Beispiel folgt)

Ablauf:

1. Erkläre, dass die TeilnehmerInnen gleich Gruppen von 4 oder 5 Personen bilden werden.
2. In diesen Gruppen, werden die Personen über ein vorgegebenes Thema sprechen (z.B. Welcher ist der beste Film, der in den letzten 5 Jahren herausgekommen ist?) Jeder wird versuchen, die anderen Mitglieder seiner/ihrer Gruppe davon zu überzeugen, dass seine/ihre Filmwahl die Beste ist. Und alle werden gleichzeitig reden. (Demonstriere dies mit einem oder mehreren Teammitgliedern. Habt keine Angst davor, laut und bestimmt zu sein, um eure Meinung darzustellen.)
3. Wenn es keine Fragen gibt, teile Gruppen ein und lass die Gruppen beginnen. Gib nach 3 bis 4 Minuten das Signal für Schweigen. Frage: „Wie fühlst du dich, wenn dir niemand Aufmerksamkeit schenkt? „Wann passiert dir das?“
4. Nun versuchen die Gruppen diese Diskussion noch einmal. Allerdings diesmal mit einer zusätzlichen Regel: Nur eine Person aus der Gruppe darf auf einmal sprechen. Die Person, die spricht, wird einen „sprechenden“ Gegenstand in der Hand halten – ein kleiner Teddy könnte witzig sein. Sobald eine Person fertig ist, wird er/sie den „sprechenden“ Gegenstand an jemand anderen weitergeben. (Beispiel mit MittrainerIn)
5. Wenn es keine Fragen gibt, lass die Gruppen beginnen. Erlaube ungefähr 5 Minuten. Wenn eine Gruppe vor den anderen fertig ist, kannst du vorschlagen, dass sie einander klärende Fragen stellen könnten, während sie auf die anderen Gruppen warten.
6. Lass alle in den großen Kreis zurückkehren. Frage: „Wie fühlst du dich, wenn die anderen zuhören?“ „Könnte es auch in anderen Situationen günstig sein, einen „sprechenden“ Gegenstand zu nutzen?“
7. Zeige auf das chinesische Schriftzeichen für „zuhören“. Erkläre, dass sich verschiedene Teile des Zeichens auf Ohr, Augen, Herz und uneingeschränkte Aufmerksamkeit beziehen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Warum gehören die verschiedenen Teile dieses Zeichens zur Idee des Zuhörens?

Nutzen sie alle diese Teile?

Nutzen andere in ihrem Leben diese Teile? – ihre Freunde? Eltern? Lehrer?

Würden Anwesende gerne über etwas, das von anderen aus ihrer Gruppe gesagt wurde, reflektieren oder zusammenfassen?

Könnte eine andere Bezeichnung für das Schriftzeichen „Zuhören“ auch „mit dem Herz zuhören“ lauten?

Bemerkung:

Lass die Diskussion auf jeder Ebene, die die SchülerInnen einschlagen wollen, laufen.

CHINESISCHES SCHRIFTZEICHEN FÜR ZUHÖREN

OHR

AUGEN

UNEINGESCHRÄNKTE
AUFMERKSAMKEIT

HERZ

MASCHINEN

Ziel:

Kooperation und Bestätigung in kleinen Gruppen zu erleben.

Zeit:

ungefähr 15 Minuten, je nachdem, wie stark diskutiert wird

Material:

keins

Ablauf:

1. Sage, dass bei dieser Übung die TeilnehmerInnen, die in kleinen Gruppen arbeiten, „menschliche Maschinen“ darstellen werden. Dann sollen alle anderen raten, welche Maschine jede Gruppe darstellt.
2. Demonstriere dies mit Teamkollegen oder ein paar Freiwilligen. Wenn du Freiwillige nutzt, musst du schnell und leise erklären, was ihr alle zu tun habt. Versuch eine Waschmaschine. Zwei Personen bilden einen Kreis mit ihren Armen und Händen. Eine dritte Person hockt sich zwischen sie, dreht sich um sich selbst und schüttelt sich dabei, als wenn er/sie die Wäsche wäre.
3. Erkläre, dass jede Gruppe ihre Maschine selbst auswählt. Die Gruppe muss auch planen, wer was tun soll und dann ihre Maschinen „ausprobieren“. Ermutige die Gruppen so zu arbeiten, dass die anderen Gruppen nicht hören oder sehen können, was sie machen. Schlage vor, dass sie eine „Runde“ nutzen, um die Ideen aller einzubeziehen.
4. Bilde Gruppen mit 4 oder 5 Personen und gibt allen einen Platz zum Arbeiten / Üben. Versuche die Gruppen so weit wie möglich voneinander zu platzieren. Gib ihnen ungefähr 5 Minuten Zeit.
5. Wenn alle in den Kreis zurückgekommen sind, lass jede Gruppe ihre Maschine darstellen und die anderen raten.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie haben die Gruppen entschieden, welche Maschine sie darstellen wollen?
- Denkt jeder, dass er/sie ausreichend seine/ihre Meinung sagen konnte?
- Ist eine „Runde“ ein nützliches Hilfsmittel, um jede Person seine/ihre Meinung sagen zu lassen?

Bemerkung:

Es ist auch möglich eine imaginäre Maschine mit einer großen Gruppe darzustellen. Sage einfach: „Ich werde anfangen, eine große, imaginäre Gruppenmaschine darzustellen. Jeder kann mitmachen, wann immer er/sie es möchte. Jeder sollte ein Geräusch oder eine Bewegung oder beides hinzufügen. Stellt nur sicher, dass ihr auf die eine oder andere Weise mit einem anderen Teil der Maschine verbunden seid.“ Dann fang an. Eine Maschine mit der ganzen Gruppe kann als Abschluss genutzt werden.

Sei vorbereitet, die Teammitglieder verhältnismäßig schnell einzubeziehen.

Quelle: Dies wurde aus The Friendly Classroom for a Small Planet entnommen und überarbeitet.

Bemerkung: für jüngere SchülerInnen geeignet, mit älteren eher eine Scharade mit Pantomime und dabei den Entscheidungsprozess auswerten oder ein Großgruppentheaterstück (Gymnasium)

MARSHMALLOWS - SCHOKOFLUSS

Ziel:

Kooperation zu entwickeln

Zeit:

20 Minuten

Material:

Holzblöcke oder Teppichteile (ca. ein Teil pro Person, damit werden „Marshmallows“ symbolisiert), zwei Seilstücke (um „Flussufer“ zu bilden, ungefähr 5 m voneinander entfernt, die Länge ist von der Anzahl der TeilnehmerInnen abhängig)

Ablauf:

1. Sage zu den TeilnehmerInnen:
„Ihr seid Ameisen. Euer Ziel ist es, diesen Fluss aus Schokolade zu überqueren, um zum Familienpicknick zu gelangen. Ihr könnt diese Marshmallows als Trittsteine nutzen, um herüber zu gelangen. Seid aber vorsichtig, denn der Schokoladenfluss fließt schnell. Denkt daran, ihr habt nur diese „Marshmallows“, die die Kraft haben, jemanden auf diesem Fluß aus heißem Kakao zu tragen. Verliert nie den Kontakt mit einem der Marshmallows oder sie werden in die Tiefen der Schokolade sinken und nie wieder gesehen werden. Ihr müßt sicher von einer Seite des Flusses auf die andere gelangen und wieder zurück, und dabei die Marshmallows als Trittsteine benutzen.“
2. Teile die Gruppe in zwei Hälften und platziere jede Hälfte an einem Flussufer. Gib jeder Gruppe einen Stapel Marshmallows, genau die Anzahl der Gruppenmitglieder minus eins. Sage ihnen, dass jede Gruppe versuchen soll, über den Fluss zu gelangen und dass sie beginnen können, wenn sie bereit sind.
3. Es ist entscheidend, dass immer irgendwo Körperkontakt mit jedem Marshmallow besteht. Wenn zum Beispiel, ein Marshmallow auf dem Boden liegt, ohne dass es jemand berührt, wird es schnell von Fluss abgetrieben und verloren sein. Die TrainerInnen werden die Marshmallows wegnehmen, die „in der Schokolade versinken“.
4. Beobachte, wie sie navigieren, gib aber keine Hinweise. Stell sicher, dass der Fluss zu breit ist, um direkt mit den Marshmallows einer Gruppe überquert werden zu können. Sie werden herausfinden oder auch nicht, dass beide Seiten die Marshmallows gemeinsam nutzen können, sage ihnen dies aber nicht.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Hat die Gruppe zusammengearbeitet und ihre Hilfsmittel geteilt oder haben sie miteinander konkurriert? Warum?
- Haben die Gruppen einen Plan gemacht? Wurde er befolgt?
- War es schwierig, alle Marshmallows ständig zu berühren? Warum?

DAS PASSENDE FINDEN-PAARFINDUNG

Ziel:

Eine witzige Möglichkeit zu bieten, um Personen zu Paaren zusammenfinden zu lassen. Es kann auch bei ernsthafteren Themen, wie Kommunikation oder Einbeziehen/Ausschließen genutzt werden.

Zeit:

10 bis 15 Minuten, abhängig von der Größe der Gruppe

Material:

Ein gefaltetes Stück Papier für jede/n TeilnehmerIn (arbeite mit einer geraden Anzahl, so dass es aufgeht). Auf jedem Stück steht ein Wort. Die Paare können Gegensätze, wie HEIß/KALT, oder zusammengehörende Wörter wie SCHUH/STRUMPF, MOND/STERNE, HÄNSEL/GRETEL sein. Jedes Wort ist Teil eines Wortpaares in der Sammlung der Wörter.

Ablauf:

1. Erkläre: Wähle ein zufälliges Stück Papier aus dem Haufen. Lass niemanden dein Wort sehen.
2. Wähle ein Wort als „Tipp“ für dein Wort. Du kannst auch ein Geräusch oder eine Geste anstelle eines Wortes als Tipp nutzen. Du sollst nicht das Wort, das auf deinem Stück Papier steht, nennen.
3. Nun, steht auf und lauft herum und findet ohne etwas anderes als euer Tipp zu sagen, die andere Hälfte eures Paares.
4. Sobald sich alle Paare gefunden haben, setzt euch in den Paaren in den Kreis. Es ist möglich, dass es ein paar nicht vergebene „Singles“ gibt, wenn Personen ein Tipp nicht verstanden haben.
5. Wenn dann alle in Kreis sitzen, findet heraus wer jeder ist: frage die Paare, einen nach dem anderen, nach ihrem Tipp und frage, ob die ganze Gruppe das geschriebene erraten kann.
6. Frage die „Singles“ nach ihren Tipps und versuch, ob sie jetzt ihre Partner finden.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Hast du dein Gegenüber/Pendant verstanden?
- War die Wahl deines Tipps irreführend?
- Warst du beunruhigt, dass es vielleicht nichts passendes für dich geben würde?
- Wie hast du dich gefühlt, als du als erster/letzter deinen Partner gefunden hast?

Bemerkung:

Die Interpretationen der geschriebenen Wörter können unterschiedlich sein (z.B. Schloss).

BEUTEL MIT GEDANKEN (ABA GEPÄCK)

Ziel:

Daran zu erinnern, dass uns häufig mehr als nur eine Sache beschäftigt.

Zeit:

ungefähr 15 Minuten

Material:

kleine Blätter Papier und Bleistifte für jeden

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung als Anfangsrunde für diese Einheit genutzt wird.
2. Sage, dass du gleich kleine Blätter Papier und Bleistifte austeilen wirst. Jeder soll dann 2 oder 3 Dinge notieren, die ihm/ihr gerade im Kopf herumgehen und die nicht zum Workshop gehören.
3. Niemand wird die Blätter sehen, es muss also nicht auf Rechtschreibung geachtet werden. Fordere sie auf, wenigstens eine Sache aufzuschreiben, die sie mit der Gruppe teilen können.
4. Teile Papier und Bleistifte aus, und bitte alle anzufangen, sobald sie beides haben.
5. Stell eine Dose für die Bleistifte in die Mitte des Kreises. Wenn du deinen Bleistift in die Dose legst, sobald du fertig bist, werden die anderen das wahrscheinlich auch tun.
6. Wenn alle mit Schreiben fertig sind, demonstriere, was jeder tun wird: Sage deinen Namen mit Eigenschaftswort und nenne die Dinge, die du auf dein Blatt geschrieben hast. Dann steck das Blatt in deine Hosentasche und sage, dass du versuchen wirst, diese Probleme für eine Weile aus deinem Kopf zu verbannen und dich auf den Workshop konzentrieren wirst.
7. Fordere die anderen auf, vielleicht im Popcornstil (d.h. dann zu sprechen, wenn sie bereit sind, was günstiger ist als in der Runde herum) zu sagen, was in Ihrem „Beutel mit Gedanken“ ist.
8. Danke allen und ermutige sie, die Dinge in ihrem Kopf für eine Weile „auf Eis“ zu legen, so dass sie sich auf die Einheit konzentrieren können.

Bemerkung:

Es hat sich bewährt, „Beutel mit Gedanken“ als Runde vor „Rot Gelb Grün“ zu nutzen. Wenn du dies tust, kannst du die TeilnehmerInnen fragen, ob sie eine Verbindung zwischen beiden erkennen.

Diese Übung kann den TrainerInnen eine ungefähre Vorstellung von der Stimmung der Gruppe verschaffen.

(Bemerkung Tammo: Schätze vorher ein, ob TN das Forum nutzen, um aufzutumpfen und damit Dinge in die Gruppe zu holen, die eigentlich gar nicht da sind!)

DAS IST TYPISCH!

Ziel:

Eine strukturierte Möglichkeit zu bieten, schwierige Situationen zu betrachten, von denen einige plötzlich während des Workshops entstehen können; Beschäftigung mit „Schubladen“

Zeit:

ungefähr 20 – 30 Minuten

Material:

ein extra Stuhl

Ablauf:

1. Stell den zusätzlichen Stuhl in die Mitte des Kreises.
2. Erkläre, dass sich Freiwillige auf den Stuhl setzen können, wenn sie wollen. Wenn sie es tun, können sie eines von zwei Dingen machen:
 - a) die Gedanken oder „Denkweise“ einer Person (die sich auf eine bestimmte Art benimmt z.B. „Drogen benutzt“) im „Rollenspiel“ darstellen oder
 - b) den Satz beenden, „Ich denke eine Person, (die sich auf eine bestimmte Art benimmt z.B. „Drogen benutzt“) tut dies vielleicht, weil.....“
3. Demonstriere a) oder b) selbst und bitte eine/n Teamkollegen/in, das andere zu demonstrieren, oder bitte zwei Teammitglieder je eines zu zeigen.
4. Wenn es keine Fragen gibt, fordere Freiwillige auf, anzufangen.
5. Wenn niemand Neues mehr auf dem Stuhl setzt, nimm den Stuhl weg und mach mit den Fragen (unten) weiter.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie fandest du das?
- Hat es zu Einsichten geführt?
- Stimmt du mit irgendetwas, was gesagt oder im „Rollenspiel“ gezeigt wurde, überein oder nicht überein?

Bemerkung: Dies wurde in einem Workshop, mit zehn 11-Jährigen und sechs Erwachsenen genutzt. Während der Pause spuckte einer oder mehrere der Jugendlichen, als sie auf der Feuerleiter standen, auf eine gemischte Gruppe von TeilnehmerInnen, die unter ihnen standen. Es war nicht klar, wer gespuckt hatte. „Ein Stuhl für die Denkweise“ hat eine Möglichkeit gegeben, darüber nachzudenken, „wo der/die Spucker herkomm(t)en“. Bei dieser Gelegenheit, konnten sich die Freiwilligen, nachdem über die „Denkweise“ des/der Spucker nachgedacht wurde, auf den Stuhl setzen und ihre Gefühle dem/den anonymen Spucker/n gegenüber ausdrücken. Beide Teile erwiesen sich als gewinnbringend.
(Bemerkung Tammo: Mit einem solchen konkreten Beispiel ist die Übung wie EISBERGE hilfreich; sonst ist „Wenn mein Leben anders wäre...“ mit Beispielfragen zum Hineinversetzen in bestimmte Rollen vielleicht günstiger?)

SPIEGELKREIS

Ziel:

Kommunikationsfähigkeiten üben, zuhören und sprechen; und besonders die Fähigkeiten Zusammenfassen und reflektiertes Zuhören auszubauen. (Siehe andere Übungen, die diese Fähigkeiten vorstellen.)

Zeit:

ungefähr 10 Minuten, außer wenn der genutzte Satz ernst ist (s. Bemerkung)

Material:

keins

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung so etwas wie eine spezielle „Runde“ ist. Den Kreis entlang wird jede Person einen Satz beenden.
2. Jeder wird seinen Satz zu der Person auf seiner rechten Seite sagen, wie bei einer „Runde“. Dann wird diese Person zusammenfassen oder sagen, was der Sprecher gesagt hat. In gewissem Sinne agiert die Person, die zusammenfasst, als verbaler Spiegel, der das zurückgibt, was gesagt wurde. Nachdem der Satz zusammengefasst wurde, kann der Sprecher sagen, ob etwas vergessen wurde.
3. Dann wird der „Zusammenfasser“ der Sprecher und sagt seinen/ihren Satz. Der Vorgang geht den Kreis herum.
4. Du kannst als Auftakt einen Satz wie: Eine Aktivität, die mir gefällt ist,weil.... (s. Bemerkung).
5. Bitte ein Teammitglied sich an deine linke Seite zu setzen, so dass ihr den Vorgang demonstrieren könnt. Lass deine/n Teamkollegen/in anfangen, den Satz, den du gewählt hast, zu beenden. Du gibst eine Zusammenfassung von dem, was er/sie gesagt hat. Versucht den Satz und auch seine Zusammenfassung kurz zu halten. Das wird alle ermutigen sich zu beteiligen. Es wird dadurch auch rascher vorwärts gehen.

Zum Beispiel:

Teammitglied: „Eine Aktivität, die mir gefällt, ist wandern, weil es mir die Möglichkeit gibt, von Natur umgeben zu sein.“

Du: „Du gehst wirklich gerne wandern, weil du die Natur magst.“

Auswertung/ Verarbeitung:

- War dies einfach oder schwierig?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Aussage zusammengefasst gehört hast?
- Fasst du manchmal zusammen, um Menschen zu zeigen, dass du ihnen wirklich zuhörst?
- Warum kann dies helfen, schwierige Situationen zu entschärfen oder zu beruhigen?

Bemerkung: Auch wenn ein Auftaktsatz oben vorgeschlagen wurde, kann diese Übung genutzt werden, um jedem die Gelegenheit zu geben, einmal zu sprechen und dabei auch zu fühlen, dass sie zu einem schwierigen Thema angehört werden. Dies wird vermutlich eher 20 Minuten dauern.

Diese Übung kann zum Üben von Gefühlsaussagen genutzt werden, oder sie kann auf die Übung Umschreibung folgen.

Abhängig vom gewählten Satz, kann sie auch als Runde oder Abschluss genutzt werden.

Kommentar von Tammo: Achte auf Jugendlichensprache in den Beispielen, die Du gibst!

MEIN POTENTIAL

Ziel:

Herausfinden der eigenen Stärken, die zu positiver aktiver Gestaltung des eigenen Lebens führen; den TeilnehmerInnen zu erlauben, sich selbst als Menschen zu sehen, die ihr höchstes Potential erreichen können; es ist eine Einführung zu späteren Übungen zu Zielstellungen.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

Papier und Bleistifte für jeden

Ablauf:

1. Erkläre der Gruppe: Wir werden jetzt eine Übung machen, in der von uns verlangt wird, uns vorzustellen, wie wir sind, wenn wir unser volles Potential genutzt haben. Diese Übung wird uns helfen, anzufangen Ziele zu stellen. Ziele zu stellen ist eine wirksame Möglichkeit eine Richtung im eigenen Leben einzuschlagen. Ich bin sicher, dass ihr euch schon einige Male Ziele gestellt habt – egal ob es ein einfaches Ziel, wie Geld für Konzertkarten zu sparen, oder lebensverändernde Entscheidungen, wie sich auf die Ausbildung / das Studium vorzubereiten, waren. Egal, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht, zu jeder Zielstellung gehört es, ein mentales Bild des „Möglichen“ zu entwickeln und dann unsere inneren Ressourcen zu nutzen, um unser Ziel zu erreichen.
2. Weise die TeilnehmerInnen an, sich bequem mit geschlossenen Augen und den Händen im Schoß hinzusetzen. Nutze eine beruhigende Stimmlage und leite die TeilnehmerInnen an ruhig zu atmen, langsame, tiefe Atemzüge zu machen, ungefähr 5 – 6 pro Minute. Nach ungefähr 10 langsamen Atemzügen sage:
„Stell dir einen leeren Raum vor. Dann stell dir in der Mitte dieses Raumes einen Lichtpunkt vor, der langsam die Leere füllt.“
(Der/die TrainerIn sollte seine/ihre Stimme dem langsamen, tiefen Atmen anpassen.)
3. Sobald sie den Raum mit Licht gefüllt haben, fordere die Gruppe auf, an ein Bild der Person, die sie gerne sein wollen, zu denken, oder es zu kreieren. Sage der Gruppe, dass sie sich beim Vorstellen der Person freien Lauf lassen sollen. TrainerInnen können der Gruppe folgende Fragen zu bedenken geben:
Wenn du die Freiheit hättest, zu sein, was immer du willst – was würde das sein? ...
(Pause) ... Welche Eigenschaften/Qualitäten besitzt du schon, die dir helfen können, diese Person zu werden?“
4. Der/die TrainerIn fordert die Gruppe auf, sich diese Person ganz vorzustellen: „Wie alt ist die Person? ... Wo wohnt er/sie?... Was für eine Arbeit macht er/sie? ... Welche Art von Menschen umgeben diese Person?“ „Gehe durch den Alltag dieser Person; ... versuche diese Fantasieperson zu sein....Sobald dieses Bild fest in deiner Vorstellung verankert ist, halte es einen Moment fest, und versuche bekannt und vertraut mit dem Bild zu werden.... (lange Pause).... dies ist ein Bild von dir auf höchster Stufe.“

5. Die TeilnehmerInnen öffnen ihre Augen. Der/die TrainerIn teilt an jeden Papier und Bleistifte aus und fordert sie auf, in ungefähr 5 Minuten eine Beschreibung von ihrem „voll realisierten Selbst“ aufzuschreiben.
6. Der/die TrainerIn fragt, wer von den Gedanken berichten möchte. Dies setzt sich solange fort, bis jeder, der sich mitteilen wollte, die Gelegenheit dazu hatte.

Auswertung/ Verarbeitung:

Dies kann sich auf die Nutzung von Fantasie beim Vorstellen des eigenen Potentials beziehen, zum Beispiel:

- Was sind konkrete Schritte, die wir machen müssen, um uns von der Fantasie zur Realität zu bewegen?
- Welchen möglichen Hindernissen könnten wir begegnen?
- Was kann helfen?

PAPIERTÜTEN

Ziel:

Ein einfaches Beispiel für eine experimentelle Übung bieten.

Zeit:

ungefähr 5 – 10 Minuten

Material:

Zwei braune Tüten, A ist größer als B - beide sind beschriftet und haben ein großes, aufgemaltes Gesicht (weder lächelnd noch traurig). Beide sind offen und stehen möglichst auf einem Tisch.

Ablauf:

Erkläre, dass die Aufgabe dieser Übung darin besteht, Tüte A in Tüte B zu platzieren.

Frage, ob es einen Freiwilligen gibt, der dies ohne irgendwelche Fragen zu stellen versuchen will. Wiederhole die Aufgabenstellung und lass es den/die Freiwillige/n probieren.

Wenn der/die Freiwillige die Aufgabe ohne Probleme erfüllt, gratuliere ihm/ihr. Wenn der/die Freiwillige Schwierigkeiten hat, frage, ob er/sie vielleicht einen Freund um Hilfe bitten oder es jemand anderen versuchen lassen möchte.

Auswertung/ Verarbeitung:

Wie hat dir das gefallen?

Nimm an, wir betrachten A und B als Personen, wie würdest du die Aufgabe dann finden?

Das heißt, ist es einfach oder schwierig zu wissen, was in einem anderen Menschen vor sich geht?

Wissen wir immer sicher, was in uns selbst vor sich geht?

Bemerkung: Diese Übung kann auch bei einem Treffen von TrainerInnen genutzt werden, um über unsere eigenen Päckchen nachzudenken und wie wir damit bei einem Workshop umgehen können – oder über die „Päckchen“ zwischen den TeilnehmerInnen, die die Anleitung zu einer noch größeren Herausforderung machen können, und wie wir damit umgehen können.

TIER-REIßEN

Ziel

Spannungsfeld zwischen sich-konstruktiv-beteiligen und Umgang mit ungeplanten Veränderungen, Enttäuschung, loslassen-können, Teamarbeit, Dominanz wahrnehmen.
Teilweise vergleichbare Übung: Turmbau

Zeit

Ca. 15 Minuten

Material

Ein Blatt Zeitungspapier pro 4-er Gruppe

Ablauf

1. Erkläre: Diese Übung wird in 4-er Gruppen gemacht. Jede Gruppe erhält ein Blatt Zeitungspapier. Es wird herumgereicht. Jedes Mal, wenn ein/e TeilnehmerInnen das Blatt bekommt, darf er/sie einen Riss im Blatt machen, oder ein Stück abreißen. Das Blatt wird 3-4 Mal im Kreis herumgereicht. Die Aufgabe soll schweigend gemacht werden. Weiteres nach der Gruppeneinteilung
2. Bilde die Gruppen und verteile die Blätter.
3. Erkläre: Von nun an schweigt bitte. Die Aufgabe ist, eine Tierform durch Reißen des Blatts zu schaffen. Wie gesagt, pro Person ein Riss, insgesamt 3-4 Runden. Erlaube genug Zeit, um die Tiere entstehen zu lassen. Achte auf die Arbeit stärker als auf die Uhr. Du kannst dich entscheiden, sie weiter reißen zu lassen, bis sie zufrieden sind.
4. Wenn Gruppen fertig sind, sollen sie zur großen Gruppe zurückkehren. Die Gruppenmitglieder sollen zusammen sitzen.
5. Wenn alle in der Großgruppe sitzen, soll jede Gruppe ihr Tier zeigen und berichten was passiert ist.

Auswertung/ Verarbeitung

- Wie habt ihr euch auf das Tier geeinigt?
- Haben alle eine Hand in der Entscheidung gehabt? Wie ging das?
- Gab es Unstimmigkeiten oder Konflikte?
- Wie ging es dir bei den Veränderungen, die vorgenommen wurden?
- Wie stehst du zum Tier, das entstanden ist?
- Wie wirkt das Schweigen auf die Zusammenarbeit aus?

PARALLEL KONSTRUKTION

G82-83

Ziel:

Eine aktive Erkundung der Kommunikationsfähigkeit.

Zeit:

20 Minuten

Material:

Bei dieser Übung werden zwei Reihen Stühle mit den Rücken zueinander hingestellt (nenne sie A und B). Du kannst bis zu 8 Stühle in einer Reihe haben. Jede Reihe benötigt eine Arbeitsfläche aus Pappe und eine kleine Kiste, die Teile von Strukturpapier in verschiedenen Farben und Formen, z.B. Herz, Mond, Quadrat usw. enthält. Die Anzahl der Teile ist 4x die Anzahl der Personen in der Reihe, d.h. parallele Reihen mit 8 Personen benötigen 32 Stücke in jeder Kiste. Die 32 Teile in Kiste A müssen mit den 32 Teilen in Kiste B identisch sein.

Ablauf:

1. Bitte alle, sich hinzustellen. Arrangiere zwei Stuhlreihen, Rücken an Rücken. Zähle mit A und B ab. Lass die A's in einer Reihe sitzen und die B's mit dem Rücken zu den A's.
2. Gib der jeweils ersten Person in Reihe A und B eine Papparbeitsfläche und eine Kiste mit den Teilen aus Strukturpapier, wie oben beschrieben.
 - a. Erkläre, dass, wenn du „Start“ sagst, die erste Person in Reihe A zwei Teile aus der Kiste nehmen wird und ein Muster auf der Papparbeitsfläche beginnen wird. Diese Person A wird dann der ersten Person in Reihe B sagen, welche Teile er/sie benutzt und wie er/sie diese platziert hat.
 - b. Person B wird versuchen, den Anweisungen von A zu folgen ohne Fragen zu stellen und ohne Hilfe seiner/ihrer TeamkollegInnen. Wenn er/sie fertig ist, sagt er/sie einfach, „Ich bin fertig“.
 - c. Wenn B fertig ist, geben B und A die Material an die nächste Person in der Reihe weiter. Dann fügt die zweite Person A zwei weitere Teile zum Muster hinzu und das zweite B wird versuchen den Anweisungen zu folgen. Das Muster geht bis zum Ende jeder Reihe weiter.
 - d. Am Ende der Reihe wechseln die Rollen und die Richtung. Das letzte B wählt zwei Teile aus und fügt sie seinem/ihrer Muster hinzu. Er/sie sagt seinem/ihrer A was zu wählen ist und wie es platziert werden soll. Das Muster geht dann wieder zurück an den Anfang jeder Reihe.
3. Wenn das Muster beendet ist, kehren alle in den Kreis zurück und vergleichen die fertigen Muster. Wenn es keine Fragen gibt, beginnt.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Ist dies eine schwierige Art der Kommunikation? Wenn ja, warum?
- Wie war es als Anleitender? als Ausführender?
- Welche Arten von Verwirrung ist aufgetreten?
- Passiert so etwas auch im wirklichen Leben?
- Was können wir tun, um solche Verwirrungen zu vermeiden?

Bemerkung:

Mit jüngeren SchülerInnen, ist es günstiger, weniger in einer Reihe zu haben. Dies kürzt die Wartezeit ab. Deshalb kannst du für 16 TeilnehmerInnen zweimal zwei parallele Reihen mit

je 4 Stühlen pro Reihe nutzen. Nenne die ersten beiden Reihen A und B und die anderen beiden C und D.

Logischerweise, bedeuten 2x2 parallele Reihen, dass du 4 Papparbeitsflächen und 4 kleine Kisten brauchst. 32 Teile werden trotzdem benötigt. Lege 16 Teile in Kiste A und die identischen 16 in Kiste B. Lege 16 Teile in Kiste C und die passenden anderen 16 Teile in Kiste D.

Bei dieser Übung sind MittrainerInnen hilfreich. Postiere einen Trainer oder eine Trainerin bei jeder Doppelreihe.

ZUSAMMENFASSEN

Ziel:

Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, Zuhören und Sprechen. Darüber nachzudenken, welche Rolle Kommunikation bei Konflikten spielt.

Zeit:

15 Minuten

Material:

keine

Ablauf:

1. Erkläre, dass Zusammenfassen bedeutet, andere und weniger Worte zu benutzen, um zu sagen, was jemand anderes gesagt hat. Demonstriere dies mit einem/r MittrainerIn. Fordere dein Teammitglied auf, ungefähr eine Minute über einen Film oder ein Buch zu sprechen, der oder das ihm/ihr gut gefallen hat. Dann formulierst Du um, was er/sie gesagt hat.
2. Wenn du geendet hast, frage die Gruppe, ob jemand gerne das Gesagte zusammenfassen möchte. Nach 2 oder 3 Personen, frage deine/n MittrainerIn, ob etwas Wichtiges vergessen wurde.
3. Frage als nächstes, ob ein/e Freiwillige/r über ein Buch oder einen Film sprechen möchte, der oder das ihm/ihr gut gefallen hat. Erkläre, dass du nachdem der/die Freiwillige gesprochen hat, nach 2 oder 3 anderen Freiwilligen fragen wirst, um dass, was der Sprecher gesagt hat, zusammenzufassen. Dann kann der Sprecher sagen, ob etwas Wichtiges ausgelassen wurde.
4. Wenn es keine Fragen gibt, beginnt. Wiederhole alles 3 – 5 mal. (Beachte den Aufmerksamkeitspegel der Gruppe. Da dies eine Denkaufgabe ist, solltest du vielleicht nach einer Weile „Orkan“ rufen.) Sage, dass Zusammenfassen nicht einfach ist. Versuche diejenigen zu ermutigen, die das Zusammenfassen noch nicht probiert haben, einen Versuch zu wagen.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du Zusammenfassen einfach oder schwierig?
- Wie fühlten sich die Sprecher, wenn dass, was sie gesagt haben, umschrieben wurde?
- Hatten die Sprecher den Eindruck, dass ihnen genau zugehört wurde?
- Hören die meisten Menschen anderen genau zu?
- Haben Zuhören und Zusammenfassen irgend etwas mit Konflikten zu tun?

Bemerkung:

Du könntest hiernach SPIEGELKREIS folgen lassen, entweder vor oder nach der Auswertung. Deine Wahl könnte davon abhängen, wie viele Freiwillige das Zusammenfassen versucht haben.

Spiegelkreis kann auch später im Programm genutzt werden. Die Übung kann auch als Runde oder Abschluss eingesetzt werden.

Quelle: The Friendly Classroom for a Small Planet entnommen und überarbeitet.

WAHRNEHMUNGEN I YM G84

Ziel:

Erkennen, dass es mehrere Wahrheiten/Wahrnehmungen gibt

Zeit:

15 Min.

Material

Keins

Ablauf:

2 TrainerInnen leiten an: A & B

1. B teilt die Gruppe in 2 Teile ein, die eine vor-, die andere hinter A.
2. A steht mit Händen hinter dem Rücken und drückt ein Gefühl mit Händen, Gesicht, Haltung aus. Die Gruppen beobachten A sehr genau, dann beschreiben sie--ohne den Platz zu wechseln--was sie gesehen haben.
3. Sie dürfen Beobachtungen zu Kleidern, etc. und Wahrnehmungen zu A's möglichen Gefühlen machen
4. B achtet auf Unterschiede in den Gruppenaussagen, Wahrnehmungen, Interpretationen
Gibt es Sachen, die nur eine Gruppe weiß? Woher wissen sie das?
Die Gruppen dürfen einander Fragen stellen und Plätze tauschen, wenn sie wollen.
Können wir besser sehen, wenn wir mehr als einen Gesichtspunkt kennen?

Auswertung/ Verarbeitung:

Fragen (wieder im Kreis):

- Hat diese Übung etwas mit der Realität zu tun?
- Wie können wir etwas über die Gesichtspunkte anderer Leute erfahren?
- Was denken wir über Leute, die anders denken als wir?
- Können wir Leute mit anderen Meinungen trotzdem respektieren? Wie geht das?

WAHRNEHMUNGEN II

Ziel:

Den TeilnehmerInnen eine Gelegenheit zu geben, festzustellen, dass die menschliche Wahrnehmung von anderen nicht immer korrekt ist.

Zeit:

15 Minuten

Material:

keins

Ablauf:

1. In dieser Übung bilden die TeilnehmerInnen nacheinander mit drei verschiedenen Partnern ein Paar. Jedes Mal werden sie versuchen, etwas über ihren Partner zu entscheiden. Sie werden jede Entscheidung schweigend, gleichzeitig und innerhalb weniger Sekunden treffen. Dann werden sie ihre Entscheidung dem Partner mitteilen.
2. Fordere die TeilnehmerInnen auf, sich einen Partner zu suchen, möglichst jemanden, den sie nicht gut kennen. Wenn sie Paare gebildet haben, sollen sie entscheiden – gleichzeitig und schweigend. Die Frage: Ist ihr Gegenüber jemand, der Pepsi mag?. Fordere sie auf, anzufangen und stopp nach 5 Sekunden. Gib ihnen 10 Sekunden (insgesamt), um ihre Entscheidung dem Partner mitzuteilen.
3. Als nächstes fordere alle auf, sich einen neuen Partner zu suchen, wiederum möglichst jemanden, den sie nicht gut kennen. Fahre wie oben beschrieben mit der Frage fort: Ist dein Partner die Art von Person, die Pilze auf ihrer Pizza mag?
4. Findet neue Partner und entscheidet wie oben: Ist dein Partner die Art von Person, die Rap Musik hört?
5. Nachdem sich alle ihre Entscheidungen mitgeteilt haben, bitte alle in den Kreis zurückzukehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

Wie lief es? Gab es irgendwelche Überraschungen?

Gibt es einen Zusammenhang zum wirklichen Leben?

Wäre es einfacher oder schwieriger eine Entscheidung zu treffen, wenn die gestellte Frage sich auf die Meinung von Menschen (z.B. zu Rauchen, Abtreibung) beziehen würde?

Wie denken wir über Menschen, deren Meinung sich von unserer unterscheidet?

Können wir jemanden respektieren, auch wenn wir nicht mit seiner/ihrer Meinung übereinstimmen? Wie?

Quelle: aus Playing with Fire: Creative Conflict Resolution for Young Adults entnommen und überarbeitet.

WAHRNEHMUNGEN III

Ziel:

Zu zeigen, dass zwei Menschen eine Sache ansehen können und sie unterschiedlich sehen. Uns die Erfahrung zu ermöglichen, andere um Hilfe zu bitten, ihren Standpunkt zu verstehen. Menschen zu ermutigen, mit Geduld anderen Menschen zu zeigen, was sie sehen. Es ist die Einstellung, die den Ton von Respekt und Offenheit hervorbringt.

Zeit:

15 Minuten

Material:

Kopien von jedem Bild, das auf mehr als eine Art gesehen werden kann (z.B. das folgende, alte Frau/ junge Frau Bild). Es erscheint am günstigsten, ein einfaches Bild zu wählen und dem Verlangen nach einem komplizierterem Bild nicht nachzugeben. Der Wert liegt im Sehen und im Teilen dessen, was gesehen wird.

Ablauf:

1. Erkläre, dass du Bilder an alle austeilen wirst und fordere sie auf, nicht zu reden, bis du das Zeichen gibst. Verteile die Bilder.
2. Nach einer Minute bitte jemanden zu beschreiben, was er/sie sieht. Fordere jeden, der dasselbe sieht, auf, aufzustehen und sich zu dieser Person zu stellen.
3. Frage, ob jemand etwas anderes sieht. Bitte alle, die dasselbe sehen, sich zu der zweiten Person zu stellen.
4. Zu diesem Zeitpunkt werden die TN herumlaufen, um Hilfe bitten und einander zeigen, was sie sehen. Das ist in Ordnung, lass sie machen. Bewegung ist wichtig, einerseits, weil es aktiv ist und andererseits, weil es so für die TeilnehmerInnen einfacher ist, einander etwas zu „zeigen und zu erklären“ und um Hilfe zu bitten.
5. Frage, ob jemand noch etwas anderes sieht.
6. Nach fünf oder sechs Minuten fordere alle auf, in den Kreis zurückzukehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War jeder in der Lage beide Bilder zu sehen? (Sorge dafür!)
- Was ist hier passiert? Geschieht dasselbe auch im wirklichen Leben?
- Überlege, wie es wäre, wenn wir über Glauben anstelle von Ansichten eines Bildes sprechen würden. Könnten wir dann immer noch um Erklärungen bitten und einander helfen, die verschiedenen Standpunkte zu sehen?

Bemerkung:

Eine alternative Methode ist: 1. Schritt: Stell dich in die Mitte des Kreises mit zwei Kopien des Bildes und ausgestreckten Armen, dreh dich langsam zwei oder dreimal herum, fordere die TeilnehmerInnen auf, ohne zu sprechen zu beobachten. Dann lass die Schritte 2 und 3 folgen. Gib die Kopien des Bildes an jede Gruppe und mach mit Schritt 4 weiter. (Dies geht schneller und die Chance, dass die Tn. es „herausfinden“ und die beiden Ansichten vor Schritt 4 sehen, ist geringer.

WAHRNEHMUNGEN IV

YM G 88

Ziel:

Wahrnehmung und Sichtweisen zeigen.

Zeit:

15 Minuten

Material:

Kopien von einem Bild, das unterschiedlich aussieht, wenn von unterschiedlichen Richtungen betrachtet. Genügend Kopien für die Hälfte der Gruppe (siehe „Prinzessin/ alte Frau“ Bild, nächste Seite)

Ablauf:

1. Erkläre: In dieser Übung werden wir Bilder betrachten und unser/e PartnerIn sagen, was wir sehen.
2. Bis 2 abzählen. Die „1“ formen eine Linie. Die „2“ stehen gegenüber, auch in einer Linie.
3. Sie sollen ungefähr 1 Meter auseinander stehen, weil du ein Bild in die Mitte legen wirst. Bitte die TN, nicht zu sprechen, bis du das Signal gibst. Alle müssen sich wegrehen und die Augen schließen.
4. Platziere die Bilder—alle in die gleiche Richtung schauend—zwischen den Paaren.
5. Wenn alle Bilder hingelegt sind, lasse die Reihen nacheinander kurz schauen, die Augen schließen und sammle die Bilder wieder ein. Nun sollen sie sich gegenseitig erklären, was auf dem Bild zu sehen war. Nach 2-3 Minuten, zeige das Bild, löse es durch umdrehen auf.
6. Alle kehren in den Kreis zurück.

Auswertung/ Verarbeitung

- Wie war das für euch?
- Warst du überrascht, als du die Plätze getauscht hast?
- Hat diese Übung etwas mit dem wirklichen Leben zu tun?

Anmerkung: Es ist wichtig, die Reihen 1 Meter auseinander zu halten.

Manche Teamer können Teilnehmen, andere können den Reihen entlang beobachten und sagen, was sie gehört haben.

WAHRNEHMUNGEN IV HANDOUTVERWEIS

YM G 89

Bild von Prinzessin/ alte Frau

Siehe Grundkurshandbuch letzte Seiten

SCHATZSUCHE

YM G 90

Ziel:

Gruppengemeinschaft herzustellen und Kooperation zu fördern.

Zeit:

15-20 Minuten

Material:

Blatt „Finde jemand, der...“ (entweder, das was folgt oder ein eigenes), Stifte

Ablauf

1. Verteile die Blätter und Stifte. Bitte alle aufzustehen und herumzulaufen. Die TeilnehmerInnen sollen miteinander reden und versuchen, die Blätter so vollständig wie möglich auszufüllen und unterschreiben lassen. Es sollte keinen Name mehr als einmal vorkommen.
2. Beende die Übung, wenn du meinst, sie sind fertig. Alle kehren in den Kreis zurück. Lese die Liste laut vor und bitte diejenigen zu stehen, für die es zutrifft.

Anmerkung: es ist auch möglich „Menschen-Bingo“ mit Karten mit verschiedenen Kategorien zu benutzen.

Diese Übung ist sinnvoll wenn eine Gruppe bei der ersten Einheit darauf wartet, dass alle ankommen. – oder zu Beginn eines Kurses, mit Fragen, die dazu führen, dass alle mehr voneinander erfahren.

SCHATZSUCHE HANDOUT

„Finde jemand der/die...“

Anleitung: Gehen in den Raum herum und frage verschieden Leute, ob sie in eine oder die andere Kategorie passt. Schreibe den jeweiligen Namen neben der Kategorie. Versuche, so viel auszufüllen, wie du kannst, aber benutze jeden Namen nur einmal.

Ein Haustier besitzt	
Linkshänder ist	
Die jüngste oder älteste in der Familie ist	
eine Tante oder ein Onkel ist	
Drei Sportarten spielt	
In einer Schul-AG mitmacht	
Freunden einen guten Rat gibt	
Neulich in einen Streit verwickelt war	
Ins Ausland gereist ist	
Mehr als eine Sprache spricht	
Eine große Familie hat	
Kochen mag	
Glaubt, dass man in dem Maße zurückkriegt, wie man austeilt	
In die Kirche geht	
Nicht gehänselt werden mag	
Ein Musikinstrument spielen kann	
Gerne nachts auf ist	

Bemerkung:

Siehe auch weitere Übungen PFP S. 152 und PFP S. 90

STANDPUNKTE 1

G94-95

Ziel:

Den Blick dafür öffnen, dass Menschen Situationen von ihrem Standpunkt aus betrachten

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Möglich: 2 Bögen Rollenpapier wie folgt:

STANDPUNKT			
Erfahrung	Werte	Glauben	Ziele
Bedürfnisse	Erwartungen	Wünsche	Gefühle

Ablauf:

Sage zur Gruppe, dass wir alle alles von unserem eigenen Standpunkt aus betrachten. Unser Standpunkt beeinflusst, wie wir auf Geschehnisse reagieren, Konflikte eingeschlossen. Was bestimmt unseren Standpunkt? Das können eine Vielzahl von Faktoren sein – (erwähne die Wörter, die auf dem Rollenpapier stehen).

Wähle eine Situation, in der zwei Personen A und B unterschiedliche Standpunkte haben, z.B. Eltern/Jugendlicher - Zeitpunkt der abendlichen Heimkehr; trockener Abhängiger/Dealer – Gebrauch von Drogen; Frau/Mann – Sex, Geld oder Schwangerschaft.

Schreibe „A“ und „B“ auf zwei Bögen Rollenpapier. Welchen Standpunkt könnte A bei der gewählten Situation einnehmen? Schreibe die Vorschläge auf den "A" Bogen unter die entsprechenden Kategorien (einige Vorschläge für jede Kategorie sind ausreichend).

Was könnte der Standpunkt von B sein? Schreibe die Vorschläge auf den "B" Bogen.

Wenn beide Bögen bearbeitet wurden, beginn mit der Auswertung.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Können die Standpunkte zu unterschiedlichen Zeiten variieren?
- Haben die meisten Menschen eine Art grundlegenden Standpunkt zum Leben?
- Kann uns das Wissen, woher wir allgemein betrachtet kommen, helfen, mit besonderen Situationen umzugehen?

Bemerkung:

Natürlich haben unterschiedliche Menschen unterschiedliche Meinungen zu den Standpunkten von A und B. Das ist in Ordnung. Diese konkrete Situation dient nur als Anschauung. Später im Workshop kann die gleiche Situation in der Übung Standpunkte genutzt werden.

STANDPUNKTE TEIL2

Ziel:

Zu versuchen, zwei verschiedene Standpunkte in einem Konflikt einzunehmen – zu sehen, ob wir uns mit beiden Standpunkten identifizieren können.

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material:

die Bögen „A“ und „B“ aus der Übung Standpunkte 1

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung uns die Möglichkeit gibt zwei unterschiedliche Standpunkte in einem Konflikt mit den Personen A und B, die von der Gruppe in der Übung Standpunkte 1 vorgeschlagen wurden, einzunehmen. (Weise auf die Bögen hin.)
2. Lass die Gruppe bis zur halben Gruppenzahl abzählen. Fordere Sie auf, die gleiche Nummer zu finden und sich auf den gegenüberliegenden Seiten einer imaginären Linie aufzustellen.
3. Nenne die Personen auf der einen Seite A und die auf der anderen B. Wenn du „Beginnt“ sagst, werden die A's ihren Standpunkt vertreten und die B's ihren Standpunkt, bis du „Einfrieren“ rufst.
4. Wenn es keine Fragen gibt, beginnt.
5. Ruf „Einfrieren“ nach 2 bis 3 Minuten. Lass die TeilnehmerInnen die Rollen tauschen und wiederhole die Schritte 4 und 5.

Auswertung/ Verarbeitung:

War es einfach oder schwierig die Rollen zu tauschen?

Hat dir der Rollentausch Einsichten gewährt?

Wie könntest du den Standpunkt einer anderen Person in einem wirklichen Konflikt herausfinden?

SCHNELLE ENTSCHEIDUNGEN

Ziel

Diese Übung hilft, mehrere mögliche Lösungen zu einem Problem zu finden, sie stimuliert das kreative Denken. Die Übung verlangt schnelles Denken unter Zeitdruck und unter dem Druck, gemeinsam mit anderen eine Lösung finden zu müssen. Ein Konflikt entsteht eben nicht immer so, dass wir uns den Luxus einer wohlüberlegten Meinung leisten können..

Zeit

30-60 Min. ; bei 5 Dreier-Gruppen sind etwa 12-15 Minuten pro Problemstellung nötig

Ablauf

1. Bilde Dreier-Gruppen
2. Information an die Teilnehmer "Ich werde Euch jetzt einige Vorfälle schildern, die Euch im richtigen Leben passieren könnten und wobei von euch als Gruppe verlangt wird, Euch schnell zu einigen, wie darauf zu reagieren ist.
Nach jedem Vorfall, den ich euch darstelle, hat jeder für sich 15 Sek. Zeit, um darüber nachzudenken.
Dann rufe ich "Zeit", woraufhin ihr als Dreiergruppe genau 1 Minute Zeit haben werdet, um euch auf eine Lösung zu einigen."
3. Das erste Ereignis wird vorgelesen, 15 Sek. Zeit gegeben und "Zeit" gerufen.
Falls die Teilnehmer eine Frage zum Ereignis haben, sollte der Trainer zu diesem Zeitpunkt keine Antwort geben, denn Zweifel und Zwiespalt gehören häufig zu Konfliktsituationen und diejenigen, die Lösungen suchen, müssen auch damit umgehen.
4. Wenn die Minute vorbei ist, dann rufe "Zeit". Jede Gruppe soll dann berichten. Besprecht die Ergebnisse der einzelnen Gruppen nicht ehe jede Gruppe berichtet hat
5. Dann darf die ganze Gruppe sich für eine Weile über den Vorfall auseinandersetzen.
Wenn Einzelne in der Gruppe vom allgemeinen Standpunkt abweichen, können sie ihr Minderheitsvotum darbringen.
6. Falls die Gruppe ernsthaft über ein Problem ins Gespräch kommt, soll das Gespräch nicht abgebrochen werden. Solche Gespräche könnten ein Wendepunkt des Workshops sein.

Schnelle Entscheidungen - Beispielsituationen

1. Du bist mit 2 Freunden auf einer Demo, wo die Polizei sich an einigen Stellen mit radikalen Gruppen befassen muss. In Eurer ziemlich ruhigen Ecke seht ihr plötzlich, wie ein Mann seinen Mantel aufknöpft, und dass er in der Innentasche eine Pistole hat. Was macht Du?
2. Ihr drei seid unterwegs in einem Triebwagenzug, der aus zwei Wagen besteht. Einige "Hooligans" sind im Wagen. Aus ihrer lauten Konversation ist zu schließen, dass sie ein Opfer suchen, um ihren Frust abzureagieren. Sie suchen sich einen kleinen nicht gut gekleideten, schwächlich aussehenden Afrikaner aus. Sie fangen mit einfachen rassistischen Beleidigungen an. Der Afrikaner versucht, sie zu ignorieren. Die Beleidigungen und Bedrohungen nehmen zu. Der Afrikaner beschließt, dass er sich das nicht mehr gefallen lassen kann, er steht auf und erhebt seine Faust. Die Haltung der Hooligans eskaliert, es sieht so aus, als ob sie gleich ernsthaft gewalttätig würden. Im zweiten Triebwagen sitzen Polizisten, aber es gibt keinen Zugang dorthin und bis zum nächsten Bahnhof sind es mindestens noch 10 Minuten. Bisher habt ihr und die anderen Passagiere versucht, den Vorfall zu ignorieren und unbeteiligt zu bleiben. Aber jetzt scheint es zu ernsthaften Gewalttätigkeiten zu kommen. Was tut ihr?.



3. Ihr drei wartet an einer Bushaltestelle. Direkt neben euch steht eine Mutter mit ihrem kleinen Sohn, der wohl gerade erst laufen gelernt hat. Der Junge fängt an zu heulen, und seine Mutter gibt ihm einen Klaps, ohne dabei was zu sagen. Der Junge schreit weiter. Die Mutter schimpft: "Hör auf" und fängt wieder an ihn zu schlagen. Was macht ihr?
4. Ihr geht zusammen die Straße entlang. Ihr seht, wie auf der anderen Straßenseite ein Mann eine Frau mit Gewalt hinter sich herzieht, während sie um Hilfe ruft. Er scheint keine Waffen zu haben. Ihr habt keine Ahnung, ob und in welcher Weise die beiden sich kennen oder nicht. Wie verhaltet ihr euch?
5. Ihr habt eine Veranstaltung in einem dunklen Stadtteil besucht, durch den man nicht gerne alleine geht. Ihr seid die letzten, die das Gebäude verlassen, die Tür hinter euch fällt ins Schloss. Es gibt keine Seitenstraßen und keine Durchgänge zwischen den Häusern. Ihr seht, wie von links eine zum Teil bewaffnete Jugendbande auf euch zukommt und dabei die gesamte Straßenbreite beansprucht. Ihr schaut nach rechts und seht eine andere Bande auf die erste sich hinzubewegen. Die Gruppen werden sich da begegnen, wo ihr gerade steht. Was macht ihr?
6. Du betrittst zu einem Zeitpunkt wo wenige Menschen einkaufen ein kleines Geschäft am Ende eines Einkaufszentrums. Das Geschäft scheint leer zu sein. Plötzlich hörst du Menschen schreien. Ein großer Mann erscheint, der ein jugendliches Mädchen bei den Armen festhält. Er schüttelt sie und brüllt, dass sie etwas geklaut hat. Sie weint. Er schüttelt sie und brüllt weiter. Was macht ihr?
7. Du bist in einer U-Bahnhaltestelle und stehst unmittelbar neben einer Mutter mit einem etwa drei-jährigen Kind. Das Kind fängt an zu weinen. Die Mutter beugt sich vor und schlägt mit der Handfläche dem Kind ins Gesicht. Das Kind weint weiter und die Mutter beugt sich vor, um das Kind noch Mal zu schlagen. Was machst du?
8. Du bist in einer Seitenstrasse, die an diesem kalten Winternachmittag leer zu sein scheint. Gegenüber erscheint ein Mann, der eine Frau bei den Armen schleppt. Sie schreit "Lass mich in Ruh'." Was machst du?
9. Du bist bei einer großen Party und stehst an der Bar. Die Schwester deines besten Freundes ist auch dort. Der Mann, mit dem sie dort ist, kommt zum Bar und macht zwei Drinks. Kurz bevor er zu ihr zurückkehrt, schüttelt er etwas in eins der Gläser. Du schaust zu, wie er das Zimmer quert und ihr das Glas mit dem Zusatz anbietet. Was machst du?
10. Du läufst eine Strasse alleine entlang. Du siehst, wie drei Jugendliche einen anderen anpacken und ihn gegen die Wand schubsen. Du kannst weder ihn noch das, was die drei machen, sehen. Es gibt keinen Polizisten in Sicht. Was machst du?
11. Ihr--du und zwei deiner Freundinnen--habt euch schick gemacht und seid gut essen gegangen, um ein schönes Ereignis zu feiern. Eine Gruppe Männer am Nachbartisch fängt an, euch zweideutige "Komplimente" mit lauter Stimme zu machen. Was machst du?
12. Eines Abends läufst du am Park vorbei und siehst wie jemand einige Pflanzen ausbuddelt. Es ist kein Polizist in Sicht. Was machst du?
13. Du läufst abends einer leeren Strasse entlang. Bald hörst du etwas hinter dir. Es klingt wie eine große Gruppe Männer/Frauen, die dich sehr bald einholen werden. Was machst du?
14. Du hast Freigang. Zusammen mit einer Gruppe Freunden gehst du in ein kleines Geschäft, um etwas einzukaufen. Während du den gewünschten Artikel suchst, kommt die Polizei für eine Razzia. Es stellt sich heraus, dass dieses Geschäft ein Ort ist, wo man Drogen kaufen kann. Was macht eure Gruppe?
15. Alle aus deiner Gruppe haben eine bedingte Haftentlassung. Ihr seid unerlaubterweise in der Wohnung von einem von euch zusammen getroffen. Plötzlich macht der Bewährungshelfer von demjenigen, dessen Wohnung das ist, einen Überraschungsbesuch. Die Wohnung hat keine Hintertür und liegt im 10. Stock. Was macht ihr?

REGENBOGEN MAHLZEIT

YM G 98

Ziel:

Die Übung soll eine lebhaft und Gedanken-anregende Aktivität zum Schluss eines Grundkurses bieten. Die TeilnehmerInnen erleben alltägliche Herausforderungen.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Mittagessen—egal was; 7 bis 8 komplette Sätze der Symbole (jeder Satz beinhaltet 3 Stück Papier, mit jeweils einem Auge, einer Hand und einem Mund darauf, jedes Blättchen ist so gefaltet, dass das Symbol nicht zu sehen ist. Die drei Blättchen sind mit einer Büroklammer zusammengeheftet), 7-8 Tücher, um die Augen zuzubinden.

Ablauf

1. Vor dem Essen hole erkläre, dass Regenbogen Mahlzeit eine kooperative Mahlzeit ist. Es wird zu dritt gegessen, und zwar am Ende eines Tisches.
2. Jede Person im Dreier-Grüppchen nimmt eins von den drei Blättern Papier. Die Person, die das Auge bekommt, isst mit den zugebundenen Augen, die mit der Hand isst während er/sie auf den Händen sitzt. Die mit dem Mund isst, ohne zu sprechen. Das Ziel jedes Trios ist es, gemeinsam zu essen und eine schöne Mahlzeit zu verbringen.
3. Sage, dass, obwohl es einem komisch vorkommen mag, es doch Spaß macht und es sich lohnt, es auszuprobieren. (Sie haben natürlich das Recht, nicht teilzunehmen.)
4. Wenn es keine Fragen gibt, bilde 3-er Gruppen. Trainer machen ggf. mit, um die Gruppen voll zu bekommen.
5. Nachdem die Gruppen sich richtig hingesetzt haben, verteile die Sätze von Symbolen und ein Tuch. Nachdem sie ihre Symbole ausgesucht haben, dürfen sie anfangen, ihr Essen zu holen. Sie dürfen aufhören, wann sie wollen.

Auswertung/ Verarbeitung

Die Auswertung kann in einer Runde, als Teil der nächsten Einheit, gemacht werden. Z.B.: „Für mich war die Regenbogen Mahlzeit....., weil.....“ Die Auswertung kann auch in Form von Fragen stattfinden.

Auswertungsfragen

- Wie war es, so zu essen?
- Wie war es Helfer zu sein? Geholfen zu werden?
- Warum meint ihr, dass wir diese Übung als Teil eines PAG-Workshops gemacht haben?
- Welche Beziehung hat die Übung zum Leben außerhalb des Workshops?

Anmerkung: Es ist ratsam, am Tag davor schon anzukündigen, dass am nächsten Tag gemeinsam eine besondere Mahlzeit eingenommen wird.

ROT GELB GRÜN G99

Ziel:

Uns daran zu erinnern, wie es ist, angeschrien zu werden und einen Prozess zu überlegen, der uns helfen kann, in solchen Situationen geschickter zu agieren und nicht eskalierend.

Zeit:

ungefähr 30 Minuten

Material:

eine Tabelle:

ROT	–	STOP	-	Atme tief, zähle bis 10, usw.
GELB	–	DENKE	-	Was passierte vorher?
GRÜN	-	AGIERE	-	Erkenne den „Zustand“ des anderen an.

Ablauf:

1. Erkläre, dass zwei TrainerInnen, in einem Sketch etwas spielen werden, was jedem passieren könnte. Es ist etwas, das auf der Arbeit oder auf der Straße geschehen kann.
2. Person A geht eines Morgens auf einen Bekannten B zu und sagt, „Hallo B, wie geht's?“ B dreht sich mit den Worten weg, „Verschwinde. Ich will dich nicht sehen!“ (Spielt dies zweimal.) (Damit der Sketch gut läuft, ist es günstig ihn vorher zu üben.)
3. Frage die Gruppe, ob sie jemals so etwas erlebt haben. Was denken sie, würde A's übliche Reaktion sein?
4. Einige werden wahrscheinlich sagen, dass A auf die gleiche Art reagieren wird. Dies ist es, wobei der Rot Gelb Grün Prozess helfen kann. Lies, oder lass einen Freiwilligen die Tabelle vorlesen.
5. Nach dem Lesen von „GELB, DENKE, Was passierte vorher?“, frage die Gruppe was in B's Kopf vorgehen könnte.
6. Nach einigen Vorschlägen, lass die beiden TrainerInnen den Sketch noch einmal spielen und dabei versuchen, nach einem der Vorschläge zu „handeln“. Zum Beispiel, wenn einige denken, dass B eine unangenehme Erfahrung gemacht hat, bevor A gekommen ist, könnte A das anerkennen, indem er/sie so etwas wie, „He, du siehst sauer aus. Möchtest du darüber reden, oder brauchst du ein bisschen Zeit für dich?“, sagen.
7. Wenn es die Zeit erlaubt, kannst du zwei Freiwillige bitten, den Sketch, auf einem anderen Vorschlag basierend, noch einmal zu spielen, z.B. so etwas wie, A hat B am vorigen Tag beleidigt.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Könntest du diesen Ablauf auch im wirklichen Leben benutzen?
- Was bedeutet die Bemerkung: „Nimm das nicht persönlich.“?

Bemerkung: Es ist günstig, etwas zum Thema verschiedener Ansichten vor dieser Übung durchzuführen.

AKTIVES ZUHÖREN

YM G 100

Ziel:

Aktives Zuhören zu üben und Bestätigung zu erfahren.

Zeit:

15 Min. für 1-6; 15 Min. für 7-9

Material:

Thema auf Flipchart: Was ich an mir mag, Was ich gerne mache:

Ablauf:

1. Erkläre, dass die TeilnehmerInnen versuchen werden, gut zuzuhören. Dabei werden sie aktives Zuhören benutzen und zurückspiegeln was der/die andere gesagt hat.
2. Zuerst wird eine Person für 1 Minute über ein bestimmtes Thema reden. Wenn die Zeit vorbei ist, wird der/die ZuhörerIn wiedergeben, was er/sie gehört hat. Die, die gesprochen haben, werden dann ihren Zuhörern sagen, ob es gestimmt hat.
3. Wenn es keine Fragen gibt, dann bilde Paare. Entscheide wer anfängt und fange an. Das erste Thema könnte sein „Was ich unter eine gute Freundschaft verstehe“ bzw. „Was ich mir unter einen guten Freund oder eine gute Freundin vorstelle.“ Die ersten sprechen ungefähr eine Minute.
4. Wenn die Minute vorbei ist, sollen nun die Zuhörer wiedergeben, was sie gehört haben. Die anderen dürfen die Zuhörer an Sachen erinnern, die sie vergessen haben. Für diesen Teil gibt es insgesamt eine Minute.
5. Jetzt werden die Rollen getauscht. Das neue Thema könnte sein: „Etwas, das ich gerne machen möchte ist....., weil....“ Verfahre mit der Zeit wie in Schritten 3 & 4.
6. Alle kommen in den Kreis zurück. Frage, wie es war. Worauf sollen wir beim Zuhören achten? Evt. kleines Brainstorm über was beim Zuhören wichtig ist und was vermieden werden sollte.
7. Nun sollten neue Paare gebildet werden, am besten mit TeilnehmerInnen, die sich nicht so gut kennen. Sie werden dieses Mal beide nacheinander über das selbe Thema sprechen. Das Thema lautet: „Was ich an mir mag und/oder Sachen, die ich gut kann.“
8. Erkläre, dass die Zuhörer die Aufgabe haben, das Gehörte wiederzugeben und sich an diese Sachen zu erinnern. Nachher werden sie ihre PartnerInnen, anhand von dem, was sie gehört haben, der Gruppe vorstellen. Sie werden so viel Zeit haben wie vorher. Verfahre wie in Schritten 3 – 5.
9. Entweder können anschließend im Kreis die PartnerInnen vorgestellt werden oder dies kann am Ende der Einheit oder des Tages gemacht werden. (Wenn du das letztere vorziehst, dann solltest du das auch vorher sagen.) Beim Vorstellen reicht es, wenn einige der bestätigenden Eigenschaften genannt werden, es muss nicht alles gesagt werden.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie war es ZuhörerIn zu sein?
- Wird Dir normalerweise gut zugehört?
- Was hat Zuhören mit Gewalt zu tun?
- Wie hat dir das letzte Thema gefallen?

Bemerkung: Die Fragen auf die Zielgruppe abstellen!

VERÄNDERUNG RISKIEREN G101

Ziel:

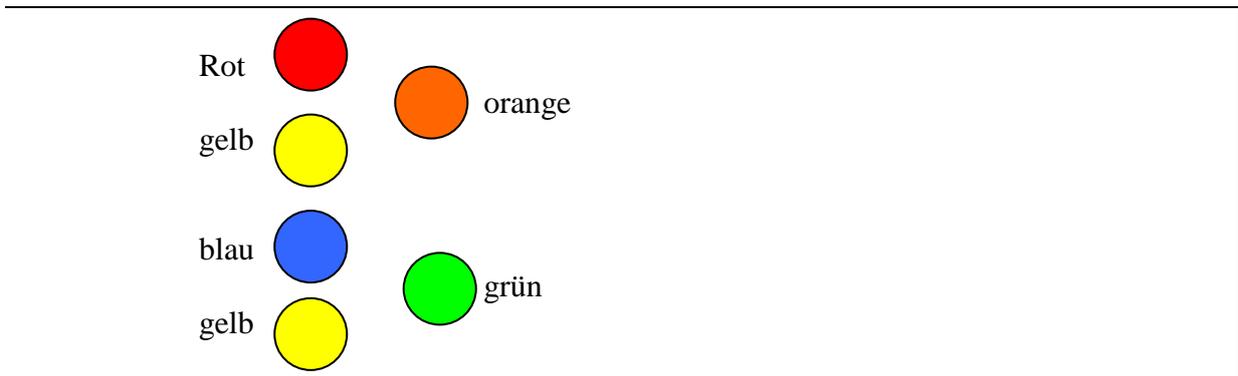
Ein Gesprächsaufhänger zu der Frage- wie ändern wir uns, welche Veränderungen riskieren wir in Beziehungen?

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Ein Poster mit dem folgenden Inhalt:



Ablauf:

Zeige auf das Poster und erwähne, dass wir alle in der Schule etwas über das Mischen von Grundfarben gelernt haben. Wenn man Rot und Gelb mischt, ergibt das Orange. Und wenn du Rot zu Blau mischst, bekommst du Grün.

Passiert dies auch im Leben - in Beziehungen? Das heißt, wenn du „Rot“ bist und die Person, mit der du eine Beziehung hast, ist „Gelb“, könnte eure Beziehung „Orange“ genannt werden. Wenn du aber entscheidest, einige Veränderungen in deinem Leben zu machen und „Blau“ wirst, auch wenn die andere Person sich nicht ändert und „Gelb“ bleibt, ändert sich dann eure Beziehung zu „Grün“?

Auswertung/ Verarbeitung:

- Kann jemand ein Beispiel nennen z.B. Geschwister/Geschwister, SchülerIn/LehrerIn?
- Ist es ein Risiko, sich zu verändern?
- Kannst du jemand anderen ändern?
- Ist es klug, sich zu verändern oder nicht? Wann?

Bemerkung:

Einige jüngere Menschen können sich abweisend gegenüber der Idee verhalten, zu verändern wie sie sind. Du kannst das einfach anerkennen – du könntest sagen, dass Veränderungen auch so simpel sein können, wie zu vermeiden andere zu demütigen. Sogar das könnte einige Gleichaltrige überraschen und die Beziehung verändern.

Du könntest alle über ein oder zwei Verhaltensweisen, die sie vielleicht ändern möchten, nachdenken lassen. Anstelle dessen oder auch zusätzlich kannst du die Runde: Eine Sache, die ich an mir ändern möchte, ist ..., durchführen.

DER GEHEIME PUNKT

Ziel:

Kooperation üben

Zeit:

15 Minuten

Material:

keins

Ablauf

Lasse Vierergruppen bilden. Jede Gruppe steht im Kreis und fasst sich an den Händen. Es darf nicht gesprochen werden.

"Jeder von euch sucht sich in den nächsten 30 Sekunden einen Punkt im Raum. Jetzt ist eure Aufgabe, eure Gruppe zu eurem geheimen Punkt zu führen. Ihr dürft euch dabei nicht loslassen. Ihr habt 5 Minuten, um alle Punkte zu besuchen."

Auswertung/ Verarbeitung

Gab es eine Gruppe, wo alle geheimen Punkte nacheinander besucht wurden. Wie wurde kommuniziert?

Wie viele dachten, ihr solltet nur zu einem Punkt hingehen?

Auf welcher Basis habt ihr euch entschieden, dass ihr als Einzelnen und als Gruppen erfolgreich ward?

Wurde Erfolg mit Gewinnen oder Kooperieren gleichgesetzt?

Wie ist diese Übung wie im wirklichen Leben?

Wissen wir im wirklichen Leben, was andere Leute denken?

Bemerkung:

Wichtig ist die Einschätzung, ob die Jugendlichen es schaffen, sich an den Händen zu fassen....

EIN KONFLIKT, DEN ICH GEWALTFREI GELÖST HABE

Ziel

Darauf aufmerksam machen, dass wir auch in der Vergangenheit schon viele Konflikte gewaltfrei gelöst haben; Sensibilität dafür wecken, was dafür geholfen hat

Zeit

30 bis 40 Min.

Material

-

Ablauf

1. Teile die Gruppe in Kleingruppen von 4 bis 5 TeilnehmerInnen. Wenn es Cliquen gibt, könnten größere oder kleinere Gruppen angezeigt sein. Aber Vierergruppen, so die Erfahrung, arbeiten am besten.
2. Lasse jede Gruppe einen Schreiber auswählen, der Notizen über die Diskussion macht.
3. Anleitung: "Ich möchte jede und jeden auffordern, ihre/seine Gruppe an einem Erlebnis von einer gewaltfreien Konfliktlösung teilhaben zu lassen. Ich gebe jedem 1 Min. zur Vorbereitung; dann hat jeder 3 min. Zeit, ihre bzw. seine Geschichte zu erzählen. Schreiberin oder Schreiber machen Notizen über jede Geschichte. Nachdem alle dran gewesen sind, soll die Kleingruppe eine Geschichte auswählen; die in der Großgruppe vorgestellt wird. (wer die Geschichte vorstellt, kann frei entschieden werden)
Wenn alle Kleingruppen fertig sind, trifft sich die Gesamtgruppe. Jede Kleingruppe soll dann ihre ausgewählte Geschichte erzählen. Alle Geschichten sind gut, nur Zeit haben wir vorläufig nur für eine pro Gruppe...."

Auswertung/ Verarbeitung

Wie fühltet ihr euch bei diesen Geschichten ?"

Anmerkung:

Wenn es die Zeit zulässt frage nach, ob es noch eine Geschichte in einer Gruppe gab, zu der noch etwas gesagt werden sollte.

Es ist oft hilfreich, diese Übung vor der Einführung der verändernden Kraft zu machen und dann in der VE-Einheit die Bezüge zu den Geschichten herzustellen. Während die TeilnehmerInnen ihre Geschichten erzählen, kann der/die Anleiter /in ein Ohr für VK-Leitlinien offen halten. Dies kann aber nicht forciert werden - Es passen nicht alle Geschichten zu den Leitlinien.

PROBLEMLÖSUNG IN SECHS SCHRITTEN

Ziel

Hier werden an Beispielen Problem- und Konfliktlösungsfähigkeiten geübt- in Fällen, in denen die Lösung weder offensichtlich noch leicht ist und wo es um enge Beziehungen geht.

Zeit

45 Minuten

Material

Flipchart oder Blätter zum Verteilen (Rollen) (siehe Beispiel folgende Seiten "Familienurlaub"; Weitere Situationen befinden sich im Grundkurshandbuch oder sind selber leicht zu schreiben....

Ablauf

1. Stelle die Methode der Problemlösung in 6 Schritten vor und halte den Ablauf an der Flip fest oder teile die Anweisungen lediglich aus- je nach Stil.
2. Lasse 5-er oder 6-er Gruppen bilden, Stelle Flipchart auf oder verteile Blätter (s. folgende Seiten) und Stifte.
3. Erkläre, dass jede Gruppe eine Familie darstellt. Gib Ihnen Familiennamen. Die TeilnehmerInnen jeder Gruppe sollen die Rollen unter sich verteilen und sich Namen wählen.
4. Die TeilnehmerInnen schlüpfen in ihre Rollen und an Hand von "Problemlösung in Sechs Schritten" entscheidet sich die Gruppe für eine Lösung ihres Problems, die alle Familienmitglieder akzeptieren können.
5. Jede Gruppe bespricht die Punkte und schreibt nach Punkten 1-6 ihre Lösungen auf. Ein TeilnehmerInnen stellt die Ergebnisse der Gesamtgruppe vor.

Die Schritte:

1. Identifiziert und beschreibt das Problem: beschreibt die Bedürfnisse jeder Person.
2. Formuliert das Problem neu: so, dass das gemeinsame Bedürfnis aller zum Ausdruck kommt.
3. Brainstorm alternative Lösungen: Entwickelt eine Vielfalt an Lösungsmöglichkeiten. Bewertet, verurteilt und setzt keinen Lösungsvorschlag herab.
4. Wertet diese Lösungen aus: Welche scheint am besten zu sein? Fragt jede Person wie es ihr bei jeder Lösung geht.
5. Entscheidet euch für die beste Lösung, die für alle akzeptabel ist: Arbeitet weiter dran bis alle zufrieden sind. Entspricht die Lösung der Bedürfnisse, die in Schritt 2 erläutert wurden?
6. Wertet aus: Fragt alle ab und zu nach, um mitzubekommen wie die Lösung funktioniert.

Auswertung/ Verarbeitung

- Wie ging es?
- War es schwierig, eine Lösung zu finden?
- Wenn ja, was war schwierig? Was war einfach?
- Wie halfen die Schritte von "Problemlösung in Sechs Schritten"?
- Hatten alle Familienmitglieder das Gefühl gehört und miteinbezogen zu werden?
- Wenn ja, wie hat das funktioniert? Wenn nein, was hinderte dies?

Problemlösung in Sechs Schritten – Konflikt Familienurlaub

Wir sind alle Problemlöser: das machen wir jeden Tag und jeder von uns hat eine Methode die öfters funktioniert. Hier wird eine andere Möglichkeit vorgestellt für Fälle wo

- es keine einfache Lösung gibt und
- alle ihre Beziehungen zu einander erhalten wollen.

Die Situation

Deine Familie möchte Urlaub machen. Das Geld ist sehr knapp, außerdem scheint jedes Familienmitglied ein anderes Ziel vor Augen zu haben. Betrachte diese Situation als eine Möglichkeit für alle, neue Beziehungen innerhalb der Familie aufzubauen.

Positionen

Vater:

Bevorzugt ein Hotel mit Service. Nach einem Jahr Arbeit möchte er ein bisschen Luxus. Zelten ist nichts für ihn.

Mutter:

Möchte eine Abwechslung zum Haushaltsalltag mit Kochen, Putzen, usw. Sie ist gerne draußen in der Natur.

Jugendlicher Sohn:

Er findet es geil, draußen zu sein, zu zelten, zu wandern und zu angeln.

Jugendliche Tochter:

Möchte, dass ein bisschen 'was los ist, möchte gerne eine Freundin mitbringen.

Junges Kind:

Möchte einfach einen Familienurlaub.

Oma (bei 6-er Gruppen):

Besucht ihre Enkelkinder gern, aber möchte nicht nur auf die Kinder aufpassen, während die anderen Erwachsene etwas für sich unternehmen. Möchte eine schöne Landschaft genießen und vielleicht auch ein bisschen regionale Kultur schnuppern.

Eure Aufgabe:

Benutzt "Problemlösung in Sechs Schritten". Schreibt Schritte 2 bis 5 auf Flipchartpapier auf und sucht jemanden aus der Gruppe aus, der nachher vor der Gesamtgruppe eure Lösung präsentiert.

Die Schritte:

1. Identifiziert und beschreibt das Problem: beschreibt die Bedürfnisse jeder Person.
2. Formuliert das Problem neu: so, dass das gemeinsame Bedürfnis aller zum Ausdruck kommt.
3. Brainstorm alternative Lösungen: Entwickelt eine Vielfalt an Lösungsmöglichkeiten. Bewertet, verurteilt und setzt keinen Lösungsvorschlag herab.
4. Wertet diese Lösungen aus: Welche scheint am besten zu sein? Fragt jede Person wie es ihr bei jeder Lösung geht.
5. Entscheidet euch für die beste Lösung, die für alle akzeptabel ist: Arbeitet weiter dran bis alle zufrieden sind. Entspricht die Lösung der Bedürfnisse, die in Schritt 2 erläutert wurden?
6. Wertet aus: Fragt alle ab und zu nach, um mitzubekommen wie die Lösung funktioniert.

VORURTEILE BENUTZEN

(Eine Variante von „Lass uns schwimmen gehen“) G108-114

Ziel:

Das Bewusstsein gegenüber Vorurteilen zu schärfen.

Zeit:

60 – 90 Minuten (s. Bemerkung am Ende)

Material:

Bleistift und Papier

Ablauf:

1. Das Team entscheidet im Vorfeld, welche ethnische oder andere Gruppe die TeilnehmerInnen repräsentieren sollen. Das könnte eine ethnische Gruppe sein, die in der Gegend aus der die TeilnehmerInnen kommen, vorkommt. (z.B. Türken, Afrikaner, Russen, u.a.), oder eine an ihrer Schule oder Nachbarschaft wahrgenommene Gruppe (z.B. „neg. Ausdruck für sehr intelligente Mitschüler“, „neg. Ausdruck für Sportler“, usw.). Mehr als 4 Gruppen könnte zu kompliziert werden, außer wenn es absolut notwendig ist.
2. Die TeilnehmerInnen zählen bis zur gewählten Gruppenzahl ab. Jeder Gruppe wird eine, wie oben genannte ethnische oder kulturelle Identität zugewiesen. (z.B. „Einsen, geht in diese Ecke, ihr seid alle Türken; Zweien, geht in jene Ecke, ihr seid alle Afrikaner,“ usw.).
3. Sobald alle in ihren Gruppen sind, sage: Ihr sollt jetzt eure neue Identität im Rollenspiel benutzen. Beantwortet folgende Fragen in eurer Gruppe und schreibt die Antworten auf das Papier:
 - a. Wie beschreibt eure Gruppe die anderen Gruppen?
 - b. Wie beschreibt sich eure Gruppe selbst?
4. Fordere jede Gruppe auf, ihre Antworten auf die gestellten Fragen a) und b) anzusagen.
5. Lass jede Gruppe die gehörten Beschreibungen untereinander diskutieren. Waren die Beschreibungen richtig? Voreingenommen? Möchte eine Gruppe ihre Beschreibung ändern?
6. Lass die Gruppen in den Kreis zurückkehren und über die im Schritt 5 geführte Diskussion berichten.
7. Führe die Auswertung in der großen Gruppe durch. Es ist sehr wichtig, den Personen zuerst die Möglichkeit zu geben, jegliche starken Gefühle auszusprechen. Vielleicht lässt du alle tief durchatmen – das Positive einatmen und das Negative ausatmen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Wie fühlst du dich, wenn du hörst, dass Vorurteile sowohl gegenüber der Gruppe, der du heute angehört hast, als auch deiner eigenen ethnischen Gruppe gegenüber benutzt werden? Hast du irgendwelche deiner Ansichten geändert, als du gehört hast, was die anderen Gruppen zu sagen hatten?

Hat das Aussprechen von Vorurteilen geholfen, sie zu überwinden?

Welche Einsichten hast du gewonnen?

Bemerkung:

Beginne diese Übung nur, wenn du ausreichend Zeit zur Verarbeitung hast!!!!

Achte auf Anzeichen von wirklicher Frustration und Ärger.

NIMM DIE SCHULD WEG

Ziel:

Die unproduktiven Gefühle, die mit Schuld einhergehen zu untersuchen und darzustellen, wie Gefühlsaussagen genutzt werden können, um Schuldzuweisungen zu verhindern.

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

ein Poster mit der Formel für Gefühlsaussagen

Ablauf:

1. Führe einen Brainstorm zu Vorwürfen, die die Anwesenden selber gesagt bekommen haben, in der großen Gruppe durch, schreibe aber nichts auf.
2. Bildet Gruppen von drei oder vier Personen für Diskussionen. Fordere jede Person auf, einen deutlichen Vorwurf auszusprechen, der schon gegen sie verwendet wurde (oder den sie selbst genutzt haben, oder der von jemanden oder gegen jemanden, den sie mögen verwendet wurde). Lasse die Gefühle in der Kleingruppe diskutieren, die Menschen dazu haben (Sender und Empfänger). Fordere die Gruppen auf, einen Vorwurf auszuwählen und es in eine Gefühlsaussage des Senders zu verändern.
3. Fordere die Anwesenden auf, in den Kreis zurückzukehren. Gruppenmitglieder sollen nebeneinander sitzen. Lass jede Gruppe berichten, welcher Vorwurf gewählt wurde, welche Gefühle daraus entstanden sind und wie er zu einer Gefühlsaussage verändert wurde.

Auswertung/ Verarbeitung:

Welche Auswirkungen hat es auf Menschen, wenn ihnen etwas vorgeworfen wird?

Was wäre anders, wenn eine Gefühlsaussage genutzt werden würde?

Wäre es möglich, irgendeine dieser Gefühlsaussagen im wirklichen Leben zu benutzen?

Wie könnte man reagieren, wenn man das nächste mal einen solchen Vorwurf hört?

GESPRÄCH IM DUNKELN

Ziel:

Gegen Ende eines Aufbaukurses den TeilnehmerInnen eine Gelegenheit zu bieten, miteinander mit weniger Ablenkung und somit tiefgründiger zu reden.

Zeit:

15 – 20 Minuten

Material:

eine Liste mit Themen, zu denen gesprochen werden kann (s. Vorschläge unten)

Ablauf:

1. Dämpfe das Licht
2. Erkläre, dass die Personen bei dieser Übung in Paaren, mit geschlossenen Augen und bei gedämpften Licht sprechen werden.
3. Die TrainerInnen werden den TeilnehmerInnen helfen, Partner zu finden. Die TeilnehmerInnen möchten vielleicht ihre Hände vor sich ausstrecken, um die Person, mit der sie reden, berühren zu können.
4. Lass die Anwesenden ihre Stühle nach außen schieben, da diese Übung im Stehen durchgeführt wird.
5. Fordere die Anwesenden auf, ihre Augen zu schließen. Lass zwei oder drei TrainerInnen (je nach Größe der Gruppe) die Personen so ausrichten, als wenn sie Konzentrische Kreise durchführen wollten. Stell sicher, dass ausreichend viel Platz zwischen den Paaren ist.
6. Erkläre, dass du ein Thema ansagen wirst. Das Paar kann entscheiden, wer als erstes sprechen möchte. Du wirst ansagen, wenn die zweite Person sprechen soll. Gib jeder Person ungefähr 2 Minuten.
7. Wenn beide Personen gesprochen haben, lass die TrainerInnen vorsichtig einen der Kreise (den inneren oder äußeren) um eine Person nach rechts rücken. Bewege die Kreise nach jedem Thema abwechselnd.

Mögliche Themen sind z.B.:

- Etwas, das mir an dieser Gruppe gefallen hat, ist...
- Eine Sache, die für mich bedeutsam bei diesem Workshop war, war...
- Eine Art, auf die ich gewachsen bin, ist...
- Etwas vom Kurs, das ich gerne in meinem Leben verwenden will, ist....
- Etwas, das ich gerne in Zukunft tun möchte, ist....

Nachdem beide Partner zu einem Thema gesprochen haben, fordere die Partner auf, sich gegenseitig bei ihren Zukunftsplänen zu ermutigen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Was denkst du darüber, mit jemandem mit geschlossenen Augen zu sprechen?

TERRITORIUM / KOMM AUF MEINE SEITE

Ziel:

Eine Möglichkeit zu bieten, verschiedene Ergebnisse eines Konfliktes zu erleben, und zwar: Lose/Lose, Win/Win, Win/Lose, Win/No Lose und Kompromiss

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Keins / Kreppband für eine Linie

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung in Paaren durchgeführt wird und Du sie nach der Einteilung erklären wirst.
2. Lass sie bis zur halben Gruppenzahl abzählen. Fordere alle auf, die gleiche Nummer zu finden und sich nebeneinander zu stellen, nicht zu dicht an den anderen Paaren.
3. Lass sie sich selbst A und B nennen.
4. Fordere die Partner auf, sich eine imaginäre Linie vorzustellen, die sie trennt.
5. Erkläre, dass die Aufgabe für alle A darin besteht, ihr B auf die A-Seite der Linie kommen zu lassen. Die Aufgabe aller B ist es, ihr A auf die B-Seite der Linie kommen zu lassen. A und B werden gleichzeitig an der Aufgabe arbeiten. (Wiederhole die Aufgabenstellung mindestens zweimal.)
6. Erwähne, dass sie ungefähr zwei Minuten Zeit haben und du sagen wirst, wenn die Zeit abgelaufen ist. Dann können sie beginnen.
7. Nach ca. zwei Minuten fordere alle auf, in den Kreis zurückzukehren und sich neben ihren Partner zu setzen.
8. Wenn alle zurück im Kreis sind, frage nach einem Paar, das zeigen möchte, was sie getan haben. Frage ob andere etwas ähnliches getan haben. Stelle die verschiedenen Strategien heraus
9. Wiederhole Schritt 8 bis niemand mehr etwas Neues zu zeigen hat.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Hat irgendeine der Demonstrationen Win/Win dargestellt? (d.h. beide A und B haben die Aufgabe erfüllt – beide gingen auf eine Seite und dann auf die andere oder haben nur die Seiten getauscht)
- Zeigten einige eine Lose/Lose; eine Win/Lose; eine Win/No-Lose Situation (eine Person hat sich nicht für die Aufgabe interessiert); einen Kompromiß (beide standen irgendwie über der Linie)
- Könnte ein anderer Name für Kompromiss auch Fair/Fair sein, wenn A und B mit dem Ergebnis einverstanden sind?
- Ist es im wirklichen Leben klug immer ein No-Lose Verhalten an den Tag zu legen (d.h. immer den anderen nachgeben)? Wenn die Aufgabenstellung, „Bekomme deinen Gegner auf deine Seite der Linie“ oder
- „Bring deinen Partner auf deine Seite der Linie“ geheißen hätte, wären die Ergebnisse anders gewesen?
- Kann der Gebrauch des einen oder anderen Wortes beeinflussen, wie wir uns im wirklichen Leben verhalten? Kann dies anderen die Kontrolle über unser Tun geben?

Bemerkung:

Es ist auch möglich die Paare eine lange Linie bilden zu lassen. In vielen Räumen bringt das die Paare dichter zusammen und ein Paar könnte ein anderes beeinflussen.

Du kannst die Partner sich auch an den Händen fassen, oder es sie selbst bestimmen lassen.

Du solltest dies in Schritt 6 tun, bevor du sagst, dass sie beginnen können.

Es ist günstig, Teammitglieder zu bitten, durch den Raum zu gehen und zu beobachten, wie die Paare interagieren.

Teammitglieder können teilnehmen, um die Anzahl auszugleichen, aber sie könnten das Ergebnis beeinflussen, außer wenn sie sich eher passiv verhalten.

Es ist auch eine Variante, den A/B die Aufgabe heimlich zu stellen.

Bei der Auswertung kann es sehr hilfreich sein, auf die Frage hinzuzielen:

- Ist dies Verhalten für mich üblich? Was hilft mir auf dem Weg zu einer WIN/WIN Lösung?
- Welche Methoden wende ich an, um mein Ziel zu erreichen? (überreden, Macht, Rückzug, Tricksen, fragen, ...)

DINGE, DIE ICH IMMER WIEDER HÖRE/GEHÖRT HABE

Ziel:

Zu überlegen, wie die Dinge, die wir immer wieder hören/ gehört haben unser Leben beeinflussen (Aufbaukurs).

Zeit:

ungefähr 25 Minuten

Material:

keins

Ablauf:

1. Erkläre, dass in dieser Übung die Anwesenden sich die Dinge in Erinnerung rufen werden, die sie von verschiedenen Autoritätspersonen (Eltern, Lehrer, u.a.) in ihrem Leben hören/gehört haben. Zwei Beispiele könnten sein, „Große Jungs weinen nicht.“ und „Du bist so dumm.“
2. Die Anwesenden können entweder wie die Speichen eines Rades mit den Köpfen zur Mitte liegen, vorzugsweise auf Decken, oder auf Stühlen im Kreis mit dem Rücken zur Mitte sitzen. Wenn es eine große Gruppe ist und sie sitzen, könntest du zwei Kreise, einen inneren und einen äußeren Kreis, bilden, wobei alle nach außen schauen. Welches Arrangement du auch wählst, ermutige die TeilnehmerInnen, ihre Augen zu schließen, so dass sie die Aussagen anderer weniger abgelenkt hören können.
3. Erkläre, dass nachdem alle ihren Platz haben, die Anwesenden die Dinge, die sie hören/gehört haben im Popcornstil, d.h. zufällig, ohne aufgefordert zu werden und ohne den Namen zu sagen, rufen können.
4. Wenn es keine Fragen gibt arrangiere die Gruppe, wie du denkst, dass es am besten ist und beginne.
5. Wenn die Aussagen weniger werden, normalerweise nach 7 bis 8 Minuten, fordere die Gruppe auf, in den großen Kreis zurückzukehren. Ihr könnt versuchen, Äußerungen mitzuschreiben.

Auswertung/ Verarbeitung:

Haben andere Dinge gerufen, die du auch hörst oder gehört hast?

Glaubst und befolgst du die Dinge, die du hörst/gehört hast oder hast du dies getan?

Rühren einige deiner Verhaltensweisen oder Einstellungen von den Dingen her, die du hörst/gehört hast?

Wie hast du reagiert oder reagierst du auf solche Sprüche?

Würdest du uns sagen, wie du nun reagieren wirst, da du von der Verändernden Kraft weißt?

Bemerkung:

Personen können durch diese Übung stark und emotional betroffen sein. Sei darauf vorbereitet und gewähre mehr Zeit, wenn nötig.

Diese Übung ähnelt Anordnungen aus der Kindheit. Bei dieser Version können die Dinge, die Menschen hören/gehört haben sowohl negative Aussagen als auch Anweisungen sein.

Eine Möglichkeit ist es, die Übung zu teilen. Höre nach den ersten beiden Fragen in der Verarbeitung von „Dingen, die ich immer wieder höre/gehört habe Teil I“ auf. Überlegt später die drei letzten Fragen der Verarbeitung in kleinen Gruppen. Nenne dies „Dinge die ich immer wieder höre/gehört habe Teil II“.

TIC TAC HERAUSFORDERUNG (ÄHNLICH ARMDRÜCKEN)

Ziel:

Das Win/Win Konzept zu verstärken oder es einzuführen, wenn du Territorium nicht durchgeführt oder Wettbewerb und Win/Win diskutiert hast.

Zeit:

15 Minuten

Material:

Fünf Packungen Tic Tac oder andere winzige Bonbons oder Süßigkeiten

Ablauf:

1. Erkläre, dass die Anwesenden in Paaren arbeiten werden. Lass zwei Teammitglieder vormachen, wie die Personen in jedem Paar ihren rechten (oder linken) Ellenbogen auf dem Stuhlsitz oder dem Tisch (oder auch auf dem Boden) aufstützen und ihre Hände miteinander verschränken werden.
2. Lass bis zur halben Gruppenanzahl abzählen. Gleiche Nummern bilden Paare.
3. Wenn alle in Position sind, erkläre die Herausforderung. Wenn du „Beginnt“ sagst, haben sie nur 15 Sekunden Zeit. Jede Person bekommt einen Tic Tac für jedes Mal, wenn die Hand seines/ihres Partners den Stuhl oder Tisch berührt. Jede Person zählt selbst mit.
4. Sage „Beginnt“ und stoppe die Zeit.
5. Wenn die Zeit abgelaufen ist, können einige TrainerInnen die Tic Tac austeilen.

Auswertung/ Verarbeitung:

Möchten einige Paare berichten, was passiert ist?

Wie habt ihr entschieden, was zu tun ist?

Beeinflusst unsere frühere Erfahrung häufig, wie wir heute handeln?

Wie klug ist es immer automatisch zu handeln?

Wie können wir vermeiden, immer automatisch zu handeln?

Bemerkung:

Diese Übung kann unterschiedliche Resultate haben, je nachdem ob sie am Anfang oder am Ende des Workshops durchgeführt wird.

Du kannst dies auch ohne zu sprechen probieren lassen. Wenn du das willst, solltest du dies in Schritt 3 angeben, bevor du die Herausforderung erklärst. Die Übung kann stumm interessant sein... dann wird die kooperative Lösung nicht so schnell entstehen.

Jemand könnte fragen, ob dies Armdrücken ist. Wenn das geschieht, sage einfach, das es vielleicht so aussieht, es aber nicht ist. Versuche diese Ausdrücke selbst nicht zu benutzen!!!

DREIECKE FÜR DEN AUFBAUKURS

Ziel:

Den Konsensprozess bei der Herstellung eines Musters erleben.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Dreiecke 7,5 x 7,5 x 7,5 cm aus Posterkarton in sechs Farben - genug um für jede Person einen Satz mit allen Farben zu haben (vielleicht mit einer Büroklammer zusammengehalten)

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung zwei Teile hat. Im ersten Teil wird jede Person alleine, ohne zu sprechen, arbeiten. Im zweiten Teil werden die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen arbeiten und Reden ist erlaubt.
2. Bilde Gruppen von 5 oder 6 Personen. Du könntest die gleichen Gruppen wie bei Zielstellung I nutzen. Die Gruppen brauchen nicht die gleichen Nummern haben. Weise jeder Gruppe einen Arbeitsplatz zu.
3. Erkläre, dass jede Person einen Satz mit sechs verschiedenfarbigen Dreiecken erhalten wird. Ohne zu sprechen, wird jede Person die Dreiecke benutzen, um eine Art Muster zu legen, so wie es ihm/ihr gefällt. Wenn es keine Fragen gibt, lass sie beginnen, aber erinnere sie daran, schweigend zu arbeiten.
4. Brich nach zwei oder drei Minuten ab. Fordere jede Gruppe auf, eine Runde miteinander durchzuführen. Jede Person soll erklären, warum er/sie das Muster gelegt hat, das er/sie fertiggestellt hat. Die nächste Aufgabe jeder Gruppe ist folgende: Nutzt alle Dreiecke und entwickelt ein Muster, das die gesamte Kleingruppe repräsentiert.
5. Bevor sie zur Auswertung in den Kreis zurückkehren, lass alle herumgehen und sich alle Muster anschauen. Fordere sie auf, in ihren Gruppen in den Kreis zurückzukehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie ist jede Gruppe auf das eine Muster gekommen?
- War es einfach, die Entscheidung zu treffen?
- Hätte jemand gerne mehr zu sagen gehabt?
- Hat jemand gesagt, „Naja, das ist nicht was ich will, aber ich kann damit leben.“?
- Wie können wir Konsens in der Familie und unter Freunden nutzen? in der Schule oder auf Arbeit?

Bemerkung:

Es kann eine Vielzahl von Ergebnissen geben: einer Gruppe gefällt vielleicht das Muster eines einzelnen und lässt es von allen kopieren; eine zweite Gruppe nimmt Teile der Muster jeder Person und fasst sie irgendwie zusammen; eine dritte entwirft etwas völlig Neues. Alles ist richtig. Das Ergebnis ist nicht so entscheidend wie der Prozess.

ZWEI STÜHLE

Ziel:

Das Thema Freiwilligkeit zu erfahren und zu beachten, wenn die Grundregeln/Vereinbarungen für den Workshop diskutiert oder entwickelt werden.

Zeit:

10 Minuten

Material:

zwei Stühle

Ablauf:

1. Stelle in die Mitte des Kreises zwei Stühle einander gegenüber.
2. Frage nach zwei Freiwilligen, die sich auf die Stühle setzten. Beobachte die Dynamik der Gruppe.
3. Wenn sich zwei Personen auf die Stühle gesetzt haben, frage: „Warum warst du bereit hier zu sitzen?“ Wenn du gesehen hast, dass andere dabei waren aufzustehen, frage sie, was sie gedacht/geföhlt haben.
4. Frage andere, warum sie sich entschieden haben, nicht aufzustehen. Gib den Risikobereiten und auch denen, die vorsichtiger waren, Bestätigung. Es ist sicherlich nicht klug, sich in jeder Situation freiwillig zu melden!
5. Bitte die beiden Freiwilligen in den Kreis zurückzukehren.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wurde jemand von jemand anderem „ermutigt“ oder „als freiwillig gemeldet“?
- Gibt es einen Unterschied zwischen „ermutigt“ und „als freiwillig gemeldet“ zu werden?
- Wie denken Menschen über jemanden, der sie „ermutigt“ oder „freiwillig meldet“?
- Wenn die Grundregeln und Vereinbarungen entwickelt werden, frage, ob die Gruppe etwas zur Freiwilligkeit hinzufügen möchte. Die Worte der TeilnehmerInnen zu benutzen, gibt ihnen Mut (empowers them).
- Dies ist auch eine gute Gelegenheit, das „Recht auszusetzen“ in die Liste aufzunehmen. Es ist etwas, an das die TeilnehmerInnen normalerweise nicht von selbst denken. Es steht aber im Zusammenhang mit Freiwilligkeit.

Bemerkung:

Diese Übung muss schnell und locker durchgeführt werden!
Eine brisante, eskalativere Variante ist der „Diadochenstuhl“!

ZWEI ODER DREI FRAGEN INTERVIEW

Ziel:

Einander kennen zu lernen und Gemeinschaft zu fördern.

Zeit:

20 – 30 Minuten

Material:

Bleistift und Papier für alle (wenn du willst, dass die Personen ihre Fragen aufschreiben)

Ablauf:

Fordere alle auf, sich zwei oder drei Fragen zu überlegen, die sie jemanden stellen würden, den sie gerne als Freund kennen lernen würden. Schlage einige Fragen vor, z.B. In was für einem Haus würdest du gerne wohnen? Welche Dinge interessieren dich wirklich? Du kannst die Anwesenden auffordern, ihre Fragen aufzuschreiben.

Lass alle Paare bilden, möglichst mit jemanden, den sie nicht so gut kennen. Wenn jeder einen Partner hat, fordere beide auf, einander ihre Fragen zu stellen und für einige Minuten zu schwatzen.

Signalisiere nach drei bis vier Minuten Schweigen und bitte die TeilnehmerInnen die Partner zu wechseln. Wiederhole das Ganze einige Male. Kehrt dann in den Kreis zurück.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Fandest du dies einfach oder schwierig?
- Hattest du etwas mit deinen Partnern gemeinsam? (Niemand muss sagen, welche Gemeinsamkeit dies war.)
- Waren die Unterschiede interessant?

BRAINSTORM ZUR GEWALT (MIT OPTIONEN)

Ziel:

Eine Möglichkeit zu schaffen, um darüber nachzudenken, wie unterschiedliche Menschen Gewalt sehen.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Rollenpapier und Filzstifte

Ablauf:

1. Erkläre, dass bei diesem „Brainstorm“ die Anwesenden herausschreien werden, was das Wort Gewalt für sie bedeutet und was ihnen dazu einfällt. Zwei TrainerInnen werden die Ideen der Personen auf Rollenpapier aufschreiben
2. Niemand soll die Ideen der anderen während des Brainstorms diskutieren oder kommentieren. Nach dem Brainstorm, können die Anwesenden Fragen stellen und Kommentare zum Aufgeschriebenen abgeben.
3. Wenn es hier keine Fragen gibt, frage: „ Welches Wort oder welche Worte fallen dir ein, wenn du über „Gewalt“ nachdenkst? Ermutige die Gruppe, einfach los zu rufen.
4. Nach ungefähr sechs oder sieben Minuten, davon ausgehend, dass der Bogen ziemlich voll ist, stell fest, dass, obwohl es sicherlich noch andere Wörter für „Gewalt“ geben wird, wir jetzt die derzeitigen Ergebnisse des Brainstorms betrachten werden. Weitere Worte können von jedem während des Workshops hinzugefügt werden.

Auswertung/ Verarbeitung:

Hat jemand Fragen zu dem Aufgeschriebenen?

Hat etwas jemanden überrascht?

Wie fühlte es sich an, dies zu tun?

Bemerkung:

Es können starke Meinungsunterschiede auftreten. Wenn die Zeit nicht für eine ausführliche Diskussion ausreicht, kannst du solche Unterschiede auf dein „unbeantwortete Fragen“ Blatt schreiben und erklären, dass ihr dies später behandeln werdet. Einige TrainerInnen arrangieren diesen Brainstorm gerne wie einen Baum, um 1. die Taten, 2. Gefühle und 3. die Wurzeln der Gewalt zu betrachten. Fordere dafür die TeilnehmerInnen auf, zuerst „Taten“ von Gewalt zu nennen; dann die „Gefühle“, die mit Gewalt verbunden sind und zum Schluss, lass sie die „Wurzeln“ der Gewalt benennen. Auch wenn kein Baum gebildet wird, kannst du die Wurzeln der Gewalt betrachten. Teile ein kleines Stück, ungefähr 30 cm vom unteren Rand eines jeden Blattes mit einem Strich ab. Wenn die Aussagen weniger werden, erwähne, dass sich alle Wörter über dem Strich auf Gewalt beziehen. Frage: „Können einige dieser Worte als Auslöser oder Wurzeln von Gewalt gelten?“ Kreise die Vorschläge ein. Frage, ob es noch mehr Auslöser gibt. Schreibe sie unter die Linie. Das kann auf die Idee hinzielen, dass Gewalt häufig Gewalt auslöst.

Auf diesen Brainstorm zu anderen Zeit in Workshops zurückzugreifen, kann gewinnbringend sein, z.B. wenn Gefühle diskutiert werden, kannst du, wenn Ärger genannt wurde, auf dieses

Blatt verweisen, indem du fragst: „Ist Ärger selbst gewalttätig? Muss er immer zu Gewalt führen?“

Option 1: Nach dem Brainstorm „Was ist Gewalt?“ kannst du den Brainstorm „Was ist Gewaltlosigkeit (das Gegenteil von Gewalt)?“ folgen lassen und dann beide vergleichen. Betrachte die Wörter, die auf beiden gefunden werden, z.B. Musik, Religion u.a..

Option 2: Du willst den Brainstorm „Was ist Gewaltlosigkeit?“ erst später im Workshop durchführen. Das kann vor der Einführung von Verändernde Kraft gemacht werden.

Option 3: „Was ist Gewaltlosigkeit?“ kann auch als stummer Brainstorm in Einheit 6 durchgeführt werden. Dabei werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, durchgehend zu schweigen. Mehrere Marker werden bereitgestellt und die Personen können aufstehen und ihre Idee von Gewaltlosigkeit schweigend auf das Rollenpapier schreiben. Jede Person kann mehr als einmal nach vorne gehen. Es kann auch mehr als einer zur Zeit aufstehen. Das wäre eine Gruppenreflektion. Danach braucht man keine Verarbeitung.

INNERE STIMMEN

Ziel:

Über einige der inneren Stimmen nachzudenken, die wir häufig hören, fast so als würden sie von einem Band abgespielt.

Zeit:

ungefähr 20 – 30 Minuten

Material:

Karteikarten oder Schmierpapier und Bleistifte für jeden; Rollenpapier mit den folgenden Fragen: In welchen Situationen melden sich die Stimmen? Ist es in der Umgebung bestimmter Menschen? Wie fühlst du dich, wenn du sie hörst? Was tust du? Sind sie hilfreich? Zerstörerisch? Freundlich? Drängend?

Ablauf:

Erkläre den Sinn der Übung wie oben erläutert.

Verteile das Papier und die Bleistifte und fordere die Anwesenden auf, 3 – 5 dieser Stimmen aufzulisten. Diese Stimmen können positiv oder negativ sein. Lass sie mindestens zwei aufschreiben, die sie mit der Gruppe teilen können. Du kannst ein Beispiel geben.

Nachdem die TeilnehmerInnen ihre Liste geschrieben haben, bilde Gruppen mit drei bis fünf Personen. Bitte die Personen zwei ihrer Stimmen mit den anderen zu teilen und die Fragen auf dem Rollenpapier zu durchdenken.

Lass alle in den großen Kreis zurückkommen und frage die TeilnehmerInnen wie es lief. Gab es irgendwelche Gemeinsamkeiten bei den Stimmen, die ausgetauscht wurden? Beeinflussen sie den Standpunkt einer Person? Können sie zum Bilden von Vorurteilen und zum Abstempeln führen?

Fordere die TeilnehmerInnen auf, in ihre kleinen Gruppen zurückzukehren. Lass sie Mittel und Wege diskutieren, um die positiven Stimmen zu stärken und den Einfluss der negativen zu verringern. Gibt es Gegenstimmen?

Lass alle in den großen Kreis zurückkommen und frage, ob es irgendwelche Vorschläge gibt, die die Gruppen mit den anderen teilen möchten.

Bemerkung:

Es wäre hilfreich, wenn TrainerInnen an dieser Übung teilnehmen, um zu sehen, ob eine Person auf neue Art und Weise auf negative Stimmen reagieren kann.

VERRÜCKTE WÜNSCHE

Ziel:

An individuellen Problemen in sicherer Atmosphäre zu arbeiten und sie zu teilen. Das Wissen der Gruppe und den Wert von Fantasie und Vorstellungskraft bei der Lösung von Problemen erkennen. Perspektive und Bestätigung bei der Handhabung von Problemen erfahren. Das Bewusstsein der Rolle von Bestätigung und Sicherheit in der Kommunikation und bei der Problemlösung verstärken.

Zeit:

30 – 40 Minuten

Material:

Papier und Stift für jeden

Ablauf:

1. Bilde Gruppen von 3 oder 4 Personen. Versuche „beste Freunde“ in einer Gruppe zu vermeiden. Frage nach einem Freiwilligen als Schriftführer in jeder Gruppe.
2. Jede Person soll an ein Problem denken, von dem er/sie denkt, dass es in Ordnung ist, es mit der Gruppe zu teilen. Gib eine Minute, um darüber nachzudenken zu lassen.
3. Der Reihe nach erklärt jede Person ihr Problem – kurz.
4. Die Gruppe behandelt dann jedes Problem der Reihe nach, jedes zweimal nacheinander:
 - a) In der ersten Runde, sollte jede Person „einen Wunsch aussprechen“, und das Beste was bezüglich des Problems ihrer Meinung nach passieren könnte, nennen. Ermutige die TeilnehmerInnen sehr einfallreich bei der Wunschlösung zu sein, z.B. „Ich wünschte, dir würden Flügel wachsen und du könntest nach Ankara fliegen und...“
 - b) In der zweiten Runde sollte jede Person irgendeinen realistischen Vorschlag machen, den er/sie zu diesem Problem hat.
5. Der Schriftführer soll beides, die Wünsche und die realistischen Vorschläge, auf separate Blätter für jede Person notieren. Die Person, die das Problem hat, bekommt dieses Blatt.

Auswertung/ Verarbeitung:

- Wie hast du dich gefühlt, als du die phantastischen Lösungen gehört hast?
- Gibt es Vorschläge, die du hilfreich findest?

WELCHE FARBE IST KONFLIKT

Ziel:

Auseinandersetzung mit dem Begriff Konflikt (häufig bei 11-Jährigen genutzt).

Zeit:

15 Minuten

Material:

viele Bögen verschieden farbiges Papier

Ablauf:

Lege das farbige Papier auf den Boden in den Kreis der TeilnehmerInnen. Sage: „Wenn Konflikt eine Farbe wäre, welche Farbe; denkst du; wäre das?“ Fordere die TeilnehmerInnen auf, ein Blatt aufzuheben, das für sie die Farbe von Konflikt zu haben scheint.

Wenn jeder ein Blatt Papier hat, fordere sie auf der Gruppe zu sagen, warum sie diese Farbe gewählt haben. Notiere oder lass von einem Teammitglied die Antworten (die wahrscheinlich kurz sein werden) auf Rollenpapier notieren. Du kannst „Konflikt“ in die Mitte schreiben und die Ideen strahlenförmig drum herum.

Auswertung/ Verarbeitung:

Was sagt uns das Rollenpapier?

Wenn die Ideen meist negativ sind, warum könnte das so sein?

Was sind Beispiele für Konflikte?

Führen Konflikte immer dazu, dass jemand verletzt wird?

Was ist gut an Konflikten, was nicht?

Können wir jemals frei von Konflikten in unserem Leben sein?

Welche Konflikte können friedlich gelöst werden?

Bemerkung:

Es ist in Ordnung, wenn die Gruppe zu keiner endgültigen Schlussfolgerung kommt. Nach der Einführung von Win/Win, kannst du noch einmal auf diese Diskussion zurückkommen und sehen, ob sich die Vorstellungen der Personen geändert haben.

WER WERDE ICH (MODIFIZIERT)

Ziel:

Diese Übung gibt uns die Möglichkeit über den Wert, den wir unserem eigenen Charakter zuschreiben, nachzudenken, und uns daran zu erinnern, dass wir entscheiden können, etwas zu verändern.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Sieben kleine Papierstücke, einen Bleistift für jeden; Rollenpapier und Marker für den Brainstorm

Ablauf:

1. Erkläre, dass diese Übung jedem die Möglichkeit gibt, ein klareres Bild davon zu bekommen, wer er/sie wirklich ist – und wer wir einmal werden können. Sage, dass alle Menschen gute und schlechte Charaktereigenschaften und Qualitäten haben.
2. Brainstorme einige Eigenschaften, wie: loyal, unzuverlässig, Anteil nehmend, selbstsüchtig, Spaß liebend u.a.. Wahrscheinlich sind zehn bis zwölf Eigenschaften auf dem Blatt ausreichend.
3. Als nächstes erkläre, dass jeder fünf Stücke Papier bekommt. Jeder wird eine Eigenschaft, die ihn/sie selbst beschreibt, auf jedes Stück schreiben. Dadurch wird jedes Stück, die Frage „Wer bin ich?“ beantworten. Niemand außer ihnen wird die Zettel sehen, also muss nicht auf Rechtschreibung geachtet werden. Oft konzentrieren wir uns nur auf unsere schlechten Eigenschaften; obwohl wir tief im Inneren auch viele gute Qualitäten haben. Wir müssen uns daran erinnern, unsere guten Eigenschaften aufzuschreiben.
4. Verteile fünf Zettel und einen Bleistift an jeden. Fordere alle auf, schweigend zu arbeiten.
5. Wenn alle fertig sind, fordere sie auf, ihre Zettel noch einmal durchzulesen und den für sie wichtigsten auszusuchen. Fordere sie auf, diesen nach oben zu legen. Als nächsten sollen sie den zweit wichtigsten aussuchen und an die zweite Stelle von oben legen. Lass jeden alle fünf nach der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit für ihn/sie sortieren.
6. Nun fordere alle auf, den Zettelstapel umzudrehen, so dass der Zettel mit der wichtigsten Eigenschaft ganz unten liegt und der mit der am wenigsten wichtigen ganz oben.
7. Fordere alle auf, auf den Zettel zu schauen, der jetzt oben liegt und zu sich selbst zu sagen: „Ich bin ...“ und das Geschriebene einzusetzen. Überlege, wie es ist, so eine Person zu sein. Falte nun den Zettel und wirf ihn auf den Boden. Denke, wie es sein würde, wenn du diese Eigenschaft nicht hättest.
8. Wiederhole den letzten Schritt mit den nächsten beiden Papierstücken. Dann frage alle, ob sie das selbe mit den letzten beiden Eigenschaften tun möchten. Jeder kann es so machen, wie er/sie möchte. Sie können jegliches, das sie aufgeschrieben haben, aufheben oder wegwerfen.
9. Gib als letztes allen zwei weitere Zettel. Da wir uns immer im Prozess des Werdens befinden, fordere alle auf, darüber nachzudenken, was für eine Person er/sie werden möchte. Schreibe zwei Eigenschaften auf die beiden neuen Zettel. Nun überlege – wie wäre es, eine Person mit diesen Eigenschaften zu sein – den Eigenschaften, die wir von vorhin behalten haben und den beiden, die wir neu aufgeschrieben haben?

Auswertung/ Verarbeitung:

Wie lief es?

War es schwierig? hilfreich?

Haben wir eine Wahl, wer wir werden?

Bemerkung:

Es ist günstig, wenn der/die TrainerIn alle Schritte der Übung gemeinsam mit den TeilnehmerInnen macht, das heißt, die Zettel ausfüllt, sie sortiert usw. Es dient als Beispiel und hilft bei der Zeitkontrolle.

WER, ICH? (AUFBAUKURS)

Ziel:

Einsicht und Verständnis für die Tatsache, dass wir ein Vorbild sind, gewinnen, egal ob uns die Vorstellung gefällt oder nicht, ob wir uns selbst als gutes Vorbild sehen oder nicht.

Zeit:

30 Minuten

Material:

Papier und Bleistift, ein Poster mit den unten aufgeführten Fragen; Rollenpapier mit einer Liste von möglichen Qualitäten, die eine Person haben kann, z.B. Anführer, Mitläufer, kreativ sein, Sportfan, freundlich, ehrgeizig, selbstsicher, usw.

Ablauf:

1. Verteile Papier und Bleistifte. Fordere die TeilnehmerInnen auf, sich einen Platz im Raum zu suchen, wo sie Platz um sich herum haben und ein bisschen Privatsphäre. Dieser Teil der Übung sollte schweigend durchgeführt werden.
2. Fordere die TeilnehmerInnen auf, die folgenden drei Fragen schriftlich zu beantworten. Sage ihnen, dass dies vertraulich bleibt und nicht anderen mitgeteilt wird, obwohl sie darauf vorbereitet sein sollten, ihre Gedanken mit einer kleinen Gruppe zu teilen.
3. Stell folgende Fragen nacheinander:
(Erlaube nach jeder Frage zwei bis drei Minuten zum Nachdenken und Aufschreiben.)
 - Wie sehe ich mich selbst?
 - Was würden junge Menschen mitbekommen, wenn sie mich als Vorbild nähmen?
 - Was würde ich wollen, das sie mitbekommen?
4. Gib kleinen Gruppen von TeilnehmerInnen Zeit ihre Gedanken auszutauschen. Fordere jede Person auf, eine Führungseigenschaft zu nennen, die er/sie in jedem anderen der Gruppe sieht.

Auswertung/ Verarbeitung:

- War dies schwierig? einschüchternd? erschreckend? belebend? glaubhaft?
- Hast du vorher schon einmal über diese Idee nachgedacht?
- Gibt es irgendwelche neue Gedanken oder Fragen?

Bemerkung:

Dies ist für einen Aufbaukurs am geeignetsten, wenn die Gruppe die Fähigkeit und das Verlangen nach tieferem Gespräch gezeigt hat. Dies wurde aus einem einfacheren Format entwickelt, das in Jugendworkshops genutzt wird und folgende Fragen behandelt:

- Wie sehe ich mich selbst?
- Wie, denke ich, sehen mich andere?
- Wie, möchte ich, dass mich andere sehen?

WER SAGT, DASS ICH SO BIN?

Ziel:

Die Gefühle zu untersuchen, die entstehen, wenn man abgestempelt wird und der Umgang damit

Zeit:

ungefähr 20 Minuten

Material:

Rollenpapier und Marker; ein Poster wie folgt:

Brainstorm: Fragen zu Etiketten
Wurden irgendwelche dieser Etiketten schon auf dich angewendet?
Welche Gefühle haben dich dabei bewegt?
Wie bist du damit umgegangen?
Wähle eine dieser Erfahrungen aus, um sie mit dem Kreis zu teilen.

Ablauf:

Führe einen Brainstorm zu Etiketten durch, von denen die TeilnehmerInnen schon gehört haben, wie sie auf Menschen – als Einzelpersonen, oder möglicherweise auf Gruppen in der Schule, in der Nachbarschaft oder weltweit - angewendet wurden.

Bilde Gruppen von drei oder vier Personen, um die Fragen zu Etiketten zu diskutieren, (s. oben).

Kehrt in den Gruppen nebeneinander sitzend in den Kreis zurück, um die Erfahrungen, die ihr ausgewählt habt, zu teilen. (Du könntest Strategien, die Personen als erfolgreich empfunden haben, notieren.)

Auswertung/ Verarbeitung:

Was denkst du über das, was du gehört hast?

War es eine Überraschung zu erfahren, wie viele von uns abgestempelt werden?

Warum tun Menschen dieses „Abstempeln“? Welchen Effekt hat es?

Bemerkung:

Du könntest diesen Prozess mit einer Runde weiterverfolgen: Wenn Menschen abgestempelt werden, fühlen sie sich...

BALLWURF

H 6,8,9,12,15,18

Material:

6 – 8 weiche Bälle oder kleine, zu Bällen genähte Socken

Ablauf:

1. Lass die Gruppe im Kreis stehen. Sage, dass ihr einen Ball vorsichtig den Kreis herum werfen werdet, um ein Muster entstehen zu lassen. Es ist wichtig, dass ihr euch die Person merkt, der ihr den Ball zuwerft und die Person, von der ihr den Ball bekommt.
2. Wenn der Ball das erste Mal herum geht, werden Personen, die den Ball bereits hatten, die Arme vor der Brust verschränken, um dies anzuzeigen.
3. Wenn es keine Fragen gibt, fang an. Du musst eventuell Personen ab und zu daran erinnern, ihre Arme zu verschränken.
4. Nachdem der Ball an den Anfang zurückgekehrt ist, schicke ihn den gleichen Weg noch einmal entlang, um sicher zu gehen, dass alle das Muster behalten haben. Füge dann langsam mehr Bälle hinzu (4 – 7 je nach Gruppengröße), die alle dem gleichen Muster folgen.
5. Wenn die Bälle überall herunterfallen, kannst du „Einfrieren“ rufen. Erkläre, dass es eine kooperative Herausforderung ist, alle Bälle immer in der Luft zu halten. Frage nach Vorschlägen, die helfen könnten, z.B. ruf den Namen oder den Namen mit Eigenschaftswort der Person, der du den Ball zuwerfen wirst, bevor du wirfst, um ihn/sie wissen zu lassen, dass der Ball kommt.
6. Rufe nach einer Weile „Einfrieren“ und schlage vor das Muster umzudrehen. Das heißt, beginn Bälle zu der Person zuzuwerfen, von der du die Bälle sonst erhalten hast. Entsprechend erhältst du die Bälle von der Person, der du sie vorher zugeworfen hast. Du könntest zuerst mit nur einem Ball arbeiten. Dann kannst du alle Bälle in die andere Richtung laufen lassen, an der Stelle beginnend, an der sie waren, als du „Einfrieren“ gerufen hast.

Bemerkung:

Vergleiche „Sternball“ Grundkurshandbuch

Andere Herausforderungen:

Lass einige Bälle vorwärts laufen, während die anderen rückwärts laufen.

Du kannst dunklere Bälle vorwärts und hellere rückwärts laufen lassen. Du kannst diese Herausforderung für einen Aufbaukurs aufheben.

Miss wie lange es dauert, den Ball durch das Muster zu bewegen. Frage dann nach Vorschlägen, um diese Zeit zu verringern. Dies wäre für Aufbaukurse und TtT geeignet.

Behalte einen Ball mit einer anderen Farbe (z.B. rot) bei dir. Wenn die Gruppe gut mitmacht, friere ein und sage, dass rot rückwärts bedeutet. Spielt weiter, mit dem roten Ball: die ersten drei der vier Bälle behalten das Originalmuster bei. Reduziere nach und nach die Anzahl der Bälle im Spiel bis keiner mehr übrig ist.

GROßMUTTER, SAMURAI, DRACHE

Oder auch Oma-Jäger-Drache, Oma-Jäger-Wolf,... Ähnlich wie Ching-Chang-Chong

Zeit:

10-20 Minuten

Material:

--

Ablauf:

Die TeilnehmerInnen bilden zwei Gruppen.

Erkläre: In dem Spiel gibt es drei Figuren

1. Die Großmutter strickt und macht Strickbewegungen. Sie kann den Samurai damit einwickeln.
2. Der Samurai hat ein Schwert in der Hand und streckt es schnell nach vorn. Er erschlägt damit den Drachen.
3. Der Drache macht ausladende, hackende Armbewegungen. Er überwältigt damit die Großmutter.

Jede Gruppe verabredet sich leise welche dieser Figuren sie darstellen wollen.

Die Gruppenmitglieder stellen sich nebeneinander auf – gegenüber steht die andere Gruppe. Auf das Kommando der TrainerIn macht jede Gruppe nun die verabredete Bewegung. Eine Gruppe gewinnt- und die muss nun schnell die andere Gruppe abticken, bevor sie 1 Meter (ggf. hinter eine Linie) zurückgewichen ist. Wer getickt wurde wechselt in die andere Mannschaft.

Das wird wiederholt, solange es Spaß macht oder eine Gruppe ‚weg‘ ist.

MONSTER UND TROLL

Material

-

Ablauf

1. Erkläre noch im Sitzen, dass bei diesem Spiel, alle in Paaren beginnen werden, Schulter an Schulter stehend, ihre Arme eingehakt. Fordere ein TrainerInnenpaar und ein Paar mit Freiwilligen auf, dies vorzumachen.
2. Du wirst eines der Paare auffordern, die Verbindung zu trennen, um der „Troll“ und die Person, die „Monster“ ist, zu werden. Das Monster jagt den Troll. Betone, dass das TrainerInnenpaar dies demonstrieren wird.
3. Um zu verhindern, dass er/sie gefangen wird, kann der „Troll“ sich bei einer Person eines anderen Paares einhaken. Wenn der „Troll“ sich bei einem Partner eines Paares einhakt, wird die andere Person des Paares „fallengelassen“ und wird „Monster“, der versucht den „Troll“ zu fangen.
4. Lass den „Troll“ dies mit dem Freiwilligenpaar demonstrieren.
5. Wenn der „Troll“ vom „Monster“ gefangen wird, wird der „Troll“ „Monster“ und das „Monster“ wird „Troll“ (d.h. sie tauschen die Rollen).
6. Wenn es keine Fragen gibt, bitte alle ihre Stühle zur Seite zu stellen, so dass niemand in etwas hineinläuft, und sich Partner zu suchen.
7. Frage nach einem Paar Freiwilliger für „Troll“ und „Monster“. Dann beginnt.

Bemerkung:

Dieses Spiel kann recht körperbezogen werden. Es ist viel Platz notwendig, damit sich niemand verletzt. Du solltest die TeilnehmerInnen bevor ihr anfangt, daran erinnern, dass sie jemanden bestätigen können, indem sie aufpassen niemanden zu verletzen.

Anstelle von Paaren, können sich auch Gruppen von vier, fünf oder sechs Personen einhaken. Dadurch wird jeder einbezogen. Manchmal werden bei Paare einige Personen beim Spiel übersehen.

Manchmal ist es für „Monster“ schwierig jemanden zu fangen. Du kannst dem „Monster“ erlauben „Hilfe“ zu rufen, wenn er/sie es möchte und ein/e Freiwillige/r würde „Monster“ werden.

Monster und Trolle können natürlich auch Geräusche machen.....

FROSCHEICH

Material:

eine Rassel oder Shaker (fürs Krokodil) und Zeitungspapier als Seerosenblätter

Ablauf:

1. Fordere alle auf, sich vorzustellen, dass der Fußboden in der Mitte des Kreises ein Teich voll mit Seerosenblättern ist. Platziere „Seerosenblätter“, während du dies sagst, oder lass es deine TeamkollegInnen tun. Ein Dutzend Seiten oder so, die zufällig auf dem Boden gelegt werden, reichen aus.
2. Erkläre, dass du oder ein anderer Trainer/in das Krokodil sein wird, während alle anderen Frösche sind.
3. Ziel des Krokodils ist es, Frösche zu fangen; Ziel der Frösche ist es, zu entkommen.
4. Wenn das Krokodil schläft und schnarcht, wie durch die Rassel angedeutet, sind die Frösche sicher. Sie schwimmen im Teich, ohne auf die Seerosenblätter zu treten. Sonst gibt's nen Sonnenbrand....
5. Wenn das Geräusch aufhört und das Krokodil wach ist, müssen die Frösche auf die Seerosenblätter springen, um sicher zu sein. Sie können das Seerosenblatt mit anderen Fröschen teilen und sich gegenseitig helfen und unterstützen, aber sie müssen sicherstellen, dass kein Teil von ihnen im Teich ist. Es ist in Ordnung einen Fuß auf einem Seerosenblatt zu haben und einen in der Luft.
6. Wenn irgendein Teil eines Frosches im Teich ist, kann das Krokodil ihn/sie „fangen“. Diese Person scheidet dann aus. Das Krokodil oder ein Teammitglied kann auch Seerosenblätter entfernen. Wenn es keine Fragen gibt, beginnt.

Bemerkung:

Es gibt keinen Grund, die Leute zu schnell zu fangen. Die meisten Menschen werden nicht gerne eliminiert, so ist es klug, die Seerosenblätter zuerst nur langsam aufzuheben. Es geht darum, die Gruppe mit einer glaubhaften Motivation zusammen zu bringen- nicht Frust durch Gefangenwerden zu fördern. Also nicht zu enthusiastisch fangen!

Teammitglieder beim Entfernen von Seerosenblättern helfen zu lassen, ist sehr praktisch. Manchmal ist es schwierig, mit der Rassel laut genug zu sein, wenn man gleichzeitig versuchst, Seiten aufzuheben und das Geräusch zu machen.

GEFÄNGNISAUSBRUCH

Material

-

Ablauf

1. Stell einen Stuhl in die Mitte des Kreises und bitte einen Freiwilligen, dein Partner zu sein. Lass diese Person seinen/ihren Stuhl neben deinen Stuhl stellen.
2. Gehe zu zwei Personen im Kreis, sage ihnen, dass sie Partner sind und fordere sie auf, ihre Stühle nebeneinander und in die gleiche Richtung zu stellen. Lass die nächsten beiden Personen ihre Stühle nebeneinander stellen, aber in eine andere Richtung gedreht.
3. Mach den Kreis entlang weiter und lass Paare ihre Stühle zufällig in den Raum stellen, in unterschiedliche Richtungen gerichtet. Versuche wenigstens einen Meter Platz um jedes Paar Stühle herum zu lassen.
4. Wenn alle ihren Platz haben, fordere die Paare auf, ihre Arme einzuhaken. Sage, dass die Paare sich mit eingehakten Armen bewegen und die gleichen Arme verbunden bleiben müssen. Immerhin haben sie schon keine Kugeln aus Eisen an den Füßen...
5. Gib jedem Paar eine Nummer, die es das gesamte Spiel über behalten wird, wobei du und dein Partner die höchste Nummer haben.
6. Erkläre, dass die Stühle in der Mitte ein Gefängnis darstellen. Du und dein Partner wollt aus dem Gefängnis raus. Du wirst zwei oder mehr Nummern aufrufen und die Paare mit diesen Nummern müssen sich neue Plätze suchen. Oder du kannst „Gefängnisausbruch“ rufen und alle müssen neue Plätze finden. Das Paar, das im Gefängnis endet, macht den nächsten Aufruf.
7. Fordere alle auf, aufmerksam zu sein, so dass sich niemand weh tut.
8. Wenn es keine Fragen gibt, entscheide mit deinem Partner, was gerufen werden soll und beginnt.

Bemerkung:

Dies funktioniert nur mit Stühlen ohne Armlehnen.

Bei dieser L&L entsteht meistens eine Menge Energie. Es kann sein, dass du die Warnung vorsichtig zu sein, wiederholen musst.

Du solltest ein Teammitglied bitten, als Vermittler zu fungieren, falls einmal zwei Paare versuchen, auf den gleichen Stühlen zu sitzen (Entscheidung per Los: Ching-Chang-Chong).

NOAHS ARCHE

Material:

Zettel mit Namen von verschiedenen Tieren für die Hälfte der Gruppe; ein zweiter Satz Zettel mit den „Partnern“ der gleichen Tiere für die andere Hälfte der Gruppe

Ablauf

1. Fordere die Gruppe auf, Platz zu schaffen (die Stühle an den Rand schieben) oder in einen Raum mit mehr Platz umzuziehen.
2. Erkläre, dass ihr in Noahs Arche seid, in der sich alle Tiere in der Dunkelheit losgerissen haben und nun versuchen ihren Partner nur der Stimme nach zu finden.
3. Bilde zwei Gruppen. Lass die Gruppen an die gegenüberliegenden Seiten des Raumes gehen. Gib jeder Person einen Zettel mit dem Namen eines Tieres. Stell sicher, dass jedes Tier in jeder Gruppe vertreten ist.
4. Die Aufgabe der TeilnehmerInnen ist es, mit geschlossenen Augen umher zu gehen und ihren Partner mit Tierlauten zu rufen. Da die Augen geschlossen sind, ist es wichtig einander mit Respekt zu behandeln. Einige TeilnehmerInnen möchten vielleicht ihre Hände in Brusthöhe, mit den Handflächen nach vorn halten.
5. Wenn die Partner sich gefunden haben, können sie ihre Augen öffnen und sich schweigend nebeneinander stellen, bis sich alle Paare gefunden haben. Wenn es keine Fragen gibt, fangt an.

Bemerkung:

Es ist hilfreich, wenn zwei oder drei TrainerInnen als Beschützer fungieren, so dass TeilnehmerInnen nicht in etwas laufen und sich verletzen. Du kannst der Gruppe mitteilen, dass diese Vorsichtsmaßnahme getroffen wurde.

Eine Variante ist es, zuerst die Paare zu bilden. Jedes Paar wählt ein Tier aus. Die Paare trennen sich dann und begeben sich auf die gegenüberliegenden Seiten des Raumes und machen mit Schritt 4 weiter.

Dies geht auch mit den Geräuschen einer „Heulboje“ - und jeder muss versuchen, seinen Heuler zu finden....

Eine andere Variante ist es, schweigende Tiere mit offenen Augen zu haben. Die Paare spielen dann Tiere wie Fliege, Giraffe, Nacktschnecke, Schmetterling, Amöbe, Nilpferd, Affe, Hase, Fisch, Habicht und Delfin.

Für die Durchführung muss die Stimmung passen- sonst traut sich niemand, etwas so ‚albernes‘ zu machen!

Kooperationsspiele mit mehr Material

FALLSCHIRMSEIDE

Von Tammo, PAG Deutschland

Mit einem großen Tuch oder Seide kann durch das Ziehen aller TeilnehmerInnen eine große Fläche erstellt werden, auf der dann ein Ball in bestimmten Mustern in Bewegung gebracht werden muss; es ist auch möglich, ein großes Papier zu nehmen, in der Mitte ein Loch auszuschneiden und dann einen Tischtennisball durch das Loch lotsen zu müssen.

Mit einem Fallschirm ist noch wesentlich mehr möglich: gemeinsames Hochschleudern des Tuches, damit sich eine große Höhle bildet, und dann laufen einzelne darunter hindurch.

BALKENRENNEN

Von Tammo, PAG Deutschland

Wenn es einen Balken gibt, auf den mehrere zugleich treten können, lässt sich folgendes Kooperationsspiel durchführen:

Die Gruppe stellt sich an die beiden Kopfenden des Balkens, jeweils eine Gruppenhälfte. Aufgabe ist nun, dass die beiden Gruppen über den Balken hinweg die Plätze tauschen, ohne dass jemand den gefährlichen Sumpf zu beiden Seiten des Balkens nutzen muss. Die Gruppe spielt also zusammen; das gleiche Szenario lässt sich parallel noch einmal aufbauen, und dann spielen beide Gruppen gegeneinander (es geht um die Zeit; gewonnen hat aber auf jeden Fall die Gruppe, bei der mehr Personen hinunterfallen).

Advanced: Die Gruppe befindet sich alle auf einmal auf dem Balken und müssen dann die Seite tauschen- man muss an der Hälfte der Gruppe vorbei....

Noch etwas Allgemeines...

RUNDEN

Runden werden zu Beginn einer jeden Einheit genutzt, um die Energie des Workshops wieder nach einer längeren Pause zu versammeln. Sie bestimmen den Ton der Einheit und reflektieren, wenn möglich, die Themen, die während der Einheit untersucht werden. Im Laufe des Workshops können sie an Tiefe gewinnen und eine Gelegenheit für die TeilnehmerInnen bieten, sich auf einer intensiveren Ebene auszutauschen. Natürlich, werden die Runden, wie die gesamte Planung, nach Stufe und Tiefe des Workshops oder nach den Bedürfnissen ausgewählt. Sie können eine Vielzahl von Formen annehmen.

Satzvervollständigungrunden

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mein positives Lieblingswort ist... • Meine Idee eines guten Freundes ist... • Ein Ort, den ich wirklich mag ist..., weil... • Ich mag mich selbst, wenn ... • Eines meiner Lieblingsgerichte ist.... • Etwas, dass ich gut kann, ist... • Wenn ich ein Tier sein könnte, wäre ich..., weil.... • Jemand, den ich respektiere ist... , weil... • Ein Grund, warum ich gerne hier lebe ist..., weil... • Etwas, dass die meisten Menschen nicht von mir wissen, ist.... • Etwas, das mir bei dieser Gruppe Menschen gefällt, ist... | <ul style="list-style-type: none"> • Mein Platz ist mir wichtig, weil... • Ich denke, meine Ziele sind.... • Das beste Geschenk, das ich je bekommen habe, ist... (es muss nicht greifbar sein) • Etwas, dass ich immer tun wollte • Mein Lieblingsversteck ist... • Eine Beziehung in meinem Leben, die ich verändern möchte, ist... • Was ich meiner Familie über diesen Workshop erzählen werde, ist... |
|--|--|

(sh. auch die Themen von Konzentrische Kreise als mögliche Runden)

Allgemeines

DAS EINTEILEN IN GRUPPEN

Beim Einteilen von Gruppen durch Abzählen zählt man bis zur ANZAHL der GRUPPEN ab, die man erhalten will und nicht bis zur Anzahl der Personen pro Gruppe- wie es leicht passieren kann.....

Als Variation kannst Du auch nach Obstsorten abzählen lassen, nach Jahreszeiten, Farben,...

Anmerkung Tammo: Grundsätzlich ist es bei Jugendgruppen eher anzutreffen, das sie eine Gruppeneinteilung nicht akzeptieren; dann geht es nicht um moralischen Druck „Das kannst Du jetzt nicht machen, wie fühlt der sich, wenn das jeder macht“ ö.ä.

Sei Dir selber bewusst- ist das gerade eine Anweisung, die zu befolgen ist(dann muss der andere damit leben und erlebt das als Grenze, und das kann durchaus auch wichtig sein) oder ist das ein moment, in dem nun in Verhandlung gegangen wird: Ah, Du möchtest das nicht. Dann frage die anderen der Kleingruppe, ob sie sich vorstellen können, mit dem anderen zu arbeiten; Wenn nicht, der Reihe nach Begründung. Zumeist wird dann deutlich, dass die meisten anderen sich die Zusammenarbeit vorstellen können, auch wenn sie es nicht lieben. Dann verlässt der erste Entgegner die Gruppe und muss nun seinerseits eine Gruppe finden, die ihn aufnimmt. Oder es werden im Gespräch Regeln deutlich, bei deren Einhaltung eine usammenarbeit möglich wird. Dann ist diese Einheit der Moment, um das auszuprobieren. Bleibe bei der Klärung selber gelassen! Dieses Aussprechen einer ggf Abneigung oder Ausgrenzung erlebt der Ausgegrenzte zumeist sowieso so, die Verbalisierung kann dies klären!

Menschen mögen oft Veränderungen, deshalb ist ein Methodenwechsel oft sinnvoll. Neue Wege beim Einteilen können sie überraschen. Einige Variationen sind:

„Scheunenboden“ (ähnlich wie „Rate diese Melodie“)

Schreibe die Namen von Hoftieren auf Papierstücke, so viele von jedem Tier, wie du in jeder Gruppe haben willst. TeilnehmerInnen ziehen einen Zettel aus einem Behältnis und lesen, ohne ihn jemanden zu zeigen. Fordere alle auf, aufzustehen und den Laut des Tieres auf ihrem Zettel nachzumachen, bis sie ihre Gruppen gefunden haben. Bleibt zusammen stehen.

„Händeschütteln“

Fordere die TeilnehmerInnen auf, an eine Zahl zwischen 1 und 5 (d.h. die Anzahl der benötigten Gruppen) zu denken. Geht herum ohne zu sprechen und schüttelt anderen die Hand, so oft, wie eure Nummer angibt. Die andere Person antwortet mit seiner/ihrer Anzahl. Macht mit den Händeschütteln weiter, bis alle ihre Gruppen gefunden haben. Wenn die Gruppen unausgeglichen sind und angepasst werden müssen, bitte Freiwillige zu wechseln. (Dabei wird oft gemogelt, um in eine Lieblingsgruppe zu kommen.)

„Zusammenbringen“ (zu finden im Kapitel Übungen)

Gut um Paare zu bilden. Dies kann ernsthafter als Übung oder Leicht&Locker durchgeführt werden.

„Partner“

Kaufe mehrere Kartenspiele, die zusammenpassende Karten haben (z.B. „Schwarzer Peter“ oder Memory). Verteile sie an die Gruppe und fordere alle auf, seinen/ihren Partner zu finden. Gut für jede Übung in Paaren oder wenn „Schwarzer Peter“ genutzt wird, für Vierergruppen.

„Karten“

Sortiere einen Satz von einem regulären Kartenspiel (52 Karten, 4 Farben). Wenn du größere Gruppen als vier Personen haben willst, sortiere Karten der gleichen Farbe aus, z.B. 6 Herz, 6 Kreuz und 6 Karo. Mische die Karten, teile sie aus und bitte alle mit Herzkarten sich

zusammen zu stellen und alle mit Kreuz in eine Gruppe zu gehen usw. Wenn du Gruppen mit vier und weniger Personen brauchst, sortiere Karten mit gleichen Nummern aus, z.B. 3 Vieren, 3 Fünfen, 3 Sechsen, 3 Siebenen, 3 Achten ergeben fünf Gruppen zu je drei Personen. Du kannst auch Rot und Schwarz nutzen; fordere die Personen mit entweder Fünfen und Sechsen auf, eine Gruppe zu bilden. Du kannst die Zweien als Joker benutzen. Es gibt unzählige kreative Möglichkeiten, mit dieser Methode Gruppen zu bilden. Die Personen gehen normalerweise zur richtigen Gruppe, da sie einen Beweis in der Hand haben, wo sie hingehören.

BESTÄTIGUNGSPOSTER

Bestätigungsposter sind eine großartige Verstärkung der Selbstachtung. Dies gilt besonders, wenn man sie erst nur erhält und sie zu einem späteren Zeitpunkt liest, vielleicht zu einer Zeit, wenn man entmutigt ist. Sie bieten außerdem eine greifbare Art für die Personen sich an den PAG Workshop zu erinnern.

Manchmal beginnen die TrainerInnen das Poster, indem sie die Namen mit Eigenschaftswort in großen Buchstaben auf farbiges festes Papier schreiben, einen Namen pro Blatt. Dann schreiben die Anwesenden kurze bestätigende Nachrichten auf die Poster aller anderen. Sie unterschreiben sie auch (oft ist es anonym aber besser!). Die Botschaft kann so kurz sein, wie ein positives Wort, das die Person, deren Poster es ist, beschreibt, oder es können ein, zwei Sätze sein.

Eine Formulierung ist **„Etwas, was ihr an diesen Tagen an der anderen Person schätzen gelernt habt – keine Ratschläge!“**

Unterschiedliche AVP- / PAG-Gruppen nutzen Bestätigungsposter unterschiedlich. Einige nutzen sie in jedem Workshop. Andere nutzen sie nur in Aufbaukursen.

Manchmal wird das Thema der Bestätigungsposter ungefähr bei der 3. Einheit eines Workshops angesprochen. Dann haben die TeilnehmerInnen während Pausen und Mahlzeiten Zeit sie fertigzustellen. Es kann notwendig sein, ein bisschen Zeit in Einheit 6 zu lassen, um die Poster zu vollenden.

Normalerweise werden die Poster am Ende der Einheit 6 ausgeteilt. Manchmal werden sie gleichzeitig mit den Teilnahmebescheinigungen ausgeteilt.

AUSWERTUNGEN

Wie bei jedem PAG Workshop, ist es wichtig, in Jugendworkshops Auswertungen zu machen, um zu sehen, ob der Workshop auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingeht. Normalerweise wird eine mündliche Auswertung am Ende jeder Einheit durchgeführt. Es funktioniert gut, wenn ein/e TrainerIn die Auswertung leitet und ein anderer die Kommentare aufschreibt oder aufnimmt.

Du kannst damit beginnen, zu erklären, dass PAG sich durch die Kommentare in den Auswertungen verändern und weiterentwickeln kann. Erwähne, dass du daran interessiert bist, sowohl positive als auch negative Kommentare, die TeilnehmerInnen zu Aktivitäten, die durchgeführt wurden, zu hören. Du würdest auch gerne Vorschläge hören, wie die Einheit verbessert werden kann.

Natürlich mögen einige Personen das, was anderen nicht gefällt. Weise darauf hin, dass dies völlig in Ordnung ist. Es ist für eine/n TrainerIn nicht angebracht, zu versuchen eine Aktivität oder wie etwas lief, zu verteidigen. Schreib nur die Kommentare auf, wenn möglich mit der Wortwahl der TeilnehmerInnen. Das Team kann über die Kommentare in der Planungszeit bzw. nach dem Kurs nachdenken.

Über jeden Teil der Tagesordnung einzeln nachzudenken, kann langweilig sein. Du kannst schnell die ganze Tagesordnung durchgehen und dann die TeilnehmerInnen auffordern, Kommentare zu den Dingen, die ihnen am Herzen liegen, abzugeben.

Häufig werten junge Leute nicht sehr ausführlich aus. Meistens ist das Notieren von Kommentaren direkt auf dem Blatt der Tagesordnung ausreichend. Manchmal, nach Bemerkungen wie „Cool“ oder „Das war schwer“, solltest du Fragen stellen, wie „Kannst du sagen, was du cool gefunden hast?“ oder „Kannst du sagen, was du dabei schwer fandest?“. Wahrscheinlich solltest du die Diskussion nicht zu lange ausdehnen, sondern zügig arbeiten.

Versuche die Auswertung bei der Planung der folgenden Einheiten mit einzubeziehen.

Am Ende des Workshops ist es nützlich, die TeilnehmerInnen eine schriftliche Auswertung machen zu lassen. Solltest du einige TeilnehmerInnen dabei haben, die nicht gerne schreiben, kannst du ein „lachendes Gesicht“ und ein „unzufriedenes Gesicht“ für positive und negative Gefühle gegenüber den Übungen einführen.

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Handhabungs- Beispiel USA:

Jugendworkshops erreichen oft nicht die 18 Stunden, die für Workshops in der Kommune empfohlen werden. Deshalb, werden meistens keine offiziellen PAG Teilnahmebescheinigungen am Ende des Workshops ausgehändigt. In vielen Orten machen statt dessen die TrainerInnen ihre eigenen Teilnahmebescheinigungen und verteilen sie am Ende der letzten Einheit. Einige Programme haben auch Anerkennungsbescheinigungen entwickelt, für die jungen TrainerInnen, die den Workshop durchgeführt haben.

In Deutschland:

Teilnahmebestätigungen sind für Jugendliche zunehmend wichtig- z.B. bei Bewerbungen. Bedenke dies bei der Gestaltung der Papiere und der Klärung der Frage, was Du genau bestätigen kannst! Eine Vorlage ist beim Koordinator zu erhalten.

AVP, CCRC UND HIP – HISTORIE, ORIGINALÜBERSETZUNG

AVP und zwei verwandte Programme für Jugendliche

Eine gemeinsame Geschichte:

Childrens Creative Response to Conflict (Eine kreative Antwort von Kindern auf Konflikte) (CCRC) wurde 1972 für das öffentliche Schulsystem in New York von Quäkern entwickelt, die sich auf ihre Erfahrungen, die sie bei der Durchführung von Kursen über gewaltlose Methoden mit vielen Menschenrechtsdemonstranten und Aktivisten in den 60'er Jahren gesammelt haben, stützten.

1974 wurde der *CCRC Workshop für Erwachsene* weiterentwickelt, insbesondere für die Arbeit mit Gefängnisinsassen und das neue Programm wurde Projekt Alternativen zur Gewalt oder AVP (PAG) genannt.

1990 überarbeiteten die TrainerInnen Erik Wissa und Lisa Nundy, die für das *American Friends Service Committee (AFSC) in Syracuse, NY*, arbeiteten, die AVP Workshops für die Schulen in Syracuse. Sie nannten es *Help Increase the Peace* (Helfe mehr Frieden zu Schaffen Programm) (HIPP oder HIP). Ähnliche AVP Programme starteten in Buffalo, Walton, Albany und Rochester, NY. Während der 90'er starteten HIP, AVP und CCRC Programme an weiterführenden Schulen in allen Teilen der USA, Kanadas und Zentralamerikas. In Kanada ist das Jugendprogramm unter dem Namen *Alternativen zur Gewalt Bildungsprogramm für Jugendliche* (AVEPY) bekannt.

AFSC baute ein landesweites HIP Netzwerk von Jugendprogrammen in mehr als 26 Städten auf. Viele dieser Programme arbeiten mit lokalen AVP TrainerInnen zusammen, da viele herausgefunden haben, dass die Fähigkeiten als TrainerInnen vergleichbar sind. Ein genauerer Blick auf HIP, AVP und CCRC zeigt, dass sie viele Gemeinsamkeiten haben und es für eine Person, die in einem Programm ausgebildet wurde, nicht schwer ist, in den anderen zu arbeiten. Für eine/n TrainerIn, die in einem Programm ausgebildet wurde, kann ein Trainerkurs eine ausreichende Vorbereitung für das andere Programm sein.

Gemeinsamkeiten:

Die drei Programme HIP, AVP und CCRC bieten alle experimentelle Workshops zu den Themen Bestätigung, Selbstachtung, Kooperation, Entscheidungen in der Gruppe treffen, Kommunikation, Aktives Zuhören, Gemeinschaftsbildung, Konfliktlösung, unvoreingenommene Wahrnehmung und Vertrauen. Jedes Programm bietet eine Serie von drei Workshops mit ähnlicher Dauer, die zur Qualifikation als TraineranwärterInnen/ Azubi führen. Die Tagesordnungen der Kurse sind ähnlich und stützen sich auf eine lange Liste von Spielen und kreativen Übungen. Die Trainingstechniken sind dieselben – das Benutzen von Konsens bei Entscheidungsfindung, die Funktion des Teams als Vorbild, das Befähigen (empowerment) von TeilnehmerInnen, Verarbeiten von Übungen durch Gruppendiskussionen wie ein Sokratischer Dialog, wiederholte Auswertung durch die TeilnehmerInnen. Das HIP - Programm hat mit der neuen Komponente Erkennen und Ansprechen von Ungerechtigkeit, einen bedeutenden Beitrag geleistet.

Einige der Begriffe unterscheiden sich im HIP Handbuch, deshalb bieten wir einige Äquivalente, um den CCRC und AVP TrainerInnen das Verstehen von HIP Tagesordnungen zu ermöglichen:

- HIP Verbindung bedeutet eine Runde
- HIP Auftrieb bedeutet ein Leicht&Locker Spiel
- Denk HIP bedeutet eine Diskussion zur Verändernden Kraft

Weitere Hinweise:

Heute werden CCRC- Workshops in dreißig regionalen Zentren in den USA und Zentralamerika, unter Leitung von *Creative Response to Conflict* (Kreative Antwort auf Konflikte), Inc (CRC, Inc.), Box 271, 521 North Broadway, Nyack, New York 10960. Tel.: (914) 353-1796, Fax: (914) 358-4924, e-mail: CCRCNYACK@aol.com durchgeführt. Einige AVP TrainerInnen aus verschiedenen Städten bieten CCRC Workshops an, um Lehrern zu helfen, die experimentellen Methoden, die besonders effektiv in Grundschulklassen sind, in ihren Klassenzimmern einzuführen. - Siehe *The Friendly Classroom for a Small Planet* (Der freundliche Klassenraum für einen kleinen Planeten), New Society Publishers (Code #046), 1988. Siehe auch <http://www.wcasd.k12.pa.us/PW/CCRC.html> für ein Beispiel, in dem in CCRC ausgebildete LehrerInnen die Kultur eines gesamten Systems von Grundschulen verändert haben. Siehe www.planet-rockland.org/conflict/.

Für mehr Informationen über das HIP- Programm, siehe www.afsc.org und suche nach HIP. Das *Help Increase the Peace Programm* - Handbuch kann bei AFSC/MAR, 4806 York Road, Baltimore, MD 21212 (Tel: 410-323-7200) bestellt werden.

Es gibt in den USA neunzig lokale AVP Beratungsstellen, die über 600 Workshops pro Jahr anbieten. Eine nationale Organisation von AVP- Freiwilligen, genannt *Alternative to Violence Projekt, USA, Inc.* (AVP/USA) bietet den Beratungsstellen Unterstützung und finanziert eine jährliche Konferenz für TrainerInnen. Siehe www.avpusa.org, wo Links zu anderen AVP- Webseiten gefunden werden können. Siehe www.avpi.org.uk für Informationen über *AVP International*.

Soziales und Emotionales Lernen (SEL):

Die wertvolle Arbeit des frühen CCRC- Programms wurde von vielen anderen nachgeeffert. Untersuchungen wurden von mehreren Universitäten durchgeführt, um den nicht kognitiven oder affektiven Lernstil, der so wirksam bei den CCRC, AVP und HIP Workshops ist, auszuwerten. Einige Pädagogen haben das Akronym SEL (Soziales und Emotionales Lernen) als allgemeinen Ausdruck für diese Art von experimentellem Lernen angenommen. Für ein exzellentes Buch, das Schulleitern helfen kann, ein neues Programm zur Konfliktlösung zu planen und es zu begründen siehe „Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators“ (Förderung von Sozialem und Emotionalem Lernen: Richtlinien für Pädagogen), 1997, von Maurice Elias, Joseph Zins u.a. (erhältlich bei casel.org und amazon.com). Eines der gelobten experimentellen Programme ist *RCCP (Resolving Conflict Creatively Programm* - Programm Konflikte Kreativ Lösen www.esnational.org), das aus dem CCRC Programm entstanden ist. Die neun Autoren bildeten eine Gruppe, die *Collaborative for the Advancements of Social and Emotional Learning* (Zusammenarbeit für die Förderung von Sozialem und Emotionalem Lernen) oder CASEL genannt wird. Siehe www.casel.org für eine ausgiebige Liste von relevanten Untersuchungen und Büchern, die zum Thema SEL online

erworben werden können. Interessierte Pädagogen können sich auch über die casel.org Webseite in den Listenservice, MCASEL genannt, einschreiben und so über die Aktivitäten und Entwicklungen auf dem Feld von SEL informiert bleiben.

Einige andere ähnliche Materialien und Programme für Schulen und Eltern sind:

- Emotionally Intelligent Parenting (Emotional Intelligentes Erziehen), von M. Elias, S. Tobias,
- B. Friedlander, www.casel.org
- Tribes (Stämme), von Jeanne Gibbs, von Center Source Systems, www.tribes.com
- Cooperative Learning (Kooperatives Lernen), Dr. Spencer Kagan, www.kaganonline.com
- Teaching with Love and Logic (Lehren mit Liebe und Logik), J. Fay u. David Funk, Love & Logik Press
- Creative Conflict Resolution (Kreative Konfliktlösung), William J. Kreidler, Educators for Social Responsibility, www.esrnational.org

DIE NATUR DES KONFLIKTES

Konflikte sind natürlich: weder positiv noch negativ, es gibt sie einfach.

Konflikt ist einfach ein Störungsmuster von Energien.

Die Natur nutzt Konflikte als hauptsächliche Verursacher von Veränderungen, dabei entstehen wunderschöne Strände, Canons, Gebirge und Perlen.

Es ist nicht, ob du einen Konflikt in deinem Leben hast, es ist, was du mit dem Konflikt tust, das den Unterschied macht.

EIN KONFLIKT IST KEIN WETTBEWERB

Gewinnen und verlieren sind Ziele von Spielen, nicht von Konflikten.

Lernen, wachsen und zusammenarbeiten sind Ziele zum Lösen von Konflikten.

Konflikte können als ein Geschenk von Energie angesehen werden, wobei keine Seite verliert und ein neuer Tanz kreiert wird.

Bei Konfliktlösung geht es selten darum, wer recht hat. Es geht um Verstehen und Anerkennung von Unterschieden.

Konflikte beginnen im Inneren. Wenn wir uns der Last von Glaubenssystemen entledigen und unsere Wahrnehmung erhöhen, lieben wir intensiver und freier.

Quelle: Der Zauber von Konflikten von Thomas Crum

GEFÜHLE UND GESICHTER-BLATT