



P ROJEKT
A LTERNATIVEN ZUR
G EWALT

Bildungsangebot in der JVA Sehnde

Hintergrund und Motivation

2

- Das Projekt wurde 1975 im New Yorker Justizvollzugssystem gegründet. Insassen des Strafvollzugs Greenhaven wollten das Klima der Gewalt im Gefängnis ändern und wurden gebeten, jugendliche Straftäter zu beraten.
- Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt“ – Training.
- In Deutschland werden die Kurse seit 1994 im Gefängnis angeboten, außerdem finden Kurse in Gemeinden und Schulen statt.
- Die Gefangenen nehmen freiwillig teil, die Trainer arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse über Spenden und einen Zuschuss der JVA für die Verpflegung der Teilnehmer und Trainer

Projekt Alternativen zur Gewalt

3

- Das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. setzt sich ein für die konstruktive Austragung von Konflikten.
- Diese Arbeit gründet auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine verändernde Kraft wirken kann, die neue Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt.
- PAG möchte Menschen durch Förderung von Selbstvertrauen, Wertschätzung, gegenseitigem Respekt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Vertrauen darin bestärken, in ihrem Leben einen Weg zur Gewaltfreiheit zu beschreiten und ist offen für alle Menschen, die solche Wege zur Konfliktlösung gehen möchten.

Ziele

4

- Ziel dieser Arbeit ist, Menschen zu ermöglichen, Verhaltens- oder Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um in Konfliktsituationen zwischen Alternativen entscheiden zu können.
- Vorgefertigte Handlungsschemata werden bewusst vermieden.
- Im Gegensatz zum „Antiaggressionstraining“ wird nicht mit Gewalt gegen bestehende gewalttätige Verhaltensmuster agiert, sondern eine innere Stärkung verfolgt, die es dem einzelnen möglich macht, gewaltfreie Lösungen zu finden.
- Hierdurch grenzt sich PAG auch deutlich von herkömmlichen Antiaggressionstrainings ab.

Grundkurse

Auflockernde Übungen und Spiele

Ursachen von Gewalt

Aktives Zuhören

Gewaltfreie Kommunikation

Gefühle und Konflikte

Gruppenarbeit und Rollenspiele

Programm

6

Freitagnachmittag

- Begrüßung Elke
- Vorstellung Trainer+ TeilnehmerInnen alle Reiner
- Einführung in PAG, Gold-Regel Elke Andreas
- Organisatorisches (Zeiten, Anwesenheit, Programm heute) Reiner
- Vornamen + Eigenschaftswort Monika

Kaffeepause

- Aktives Zuhören (Input) Karin
- Bestätigungsübung Andreas
- L+L: Der wilde Wind weht Reiner + Monika
- Eisberg Karin
- L+L: Ballkanon Karin

Pause

- Auswertungsrunde "Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen" Elke
- Abschluss Andreas

Samstagvormittag

- Adjektivnamen+ Bälle Moni
- Begrüßung und Übersicht Reiner
- Runde: "Wovon ich als Kind geträumt habe" Andreas
- Konzentrische Kreise
 - etwas, woran ich gern zurückdenke Moni
 - eine Person, die mir wichtig war oder ist
 - was ich brauche, wenn es mir nicht so gut geht
 - eine gute Seite von mir, die nicht jeder kennt
- L+L Samurai Karin

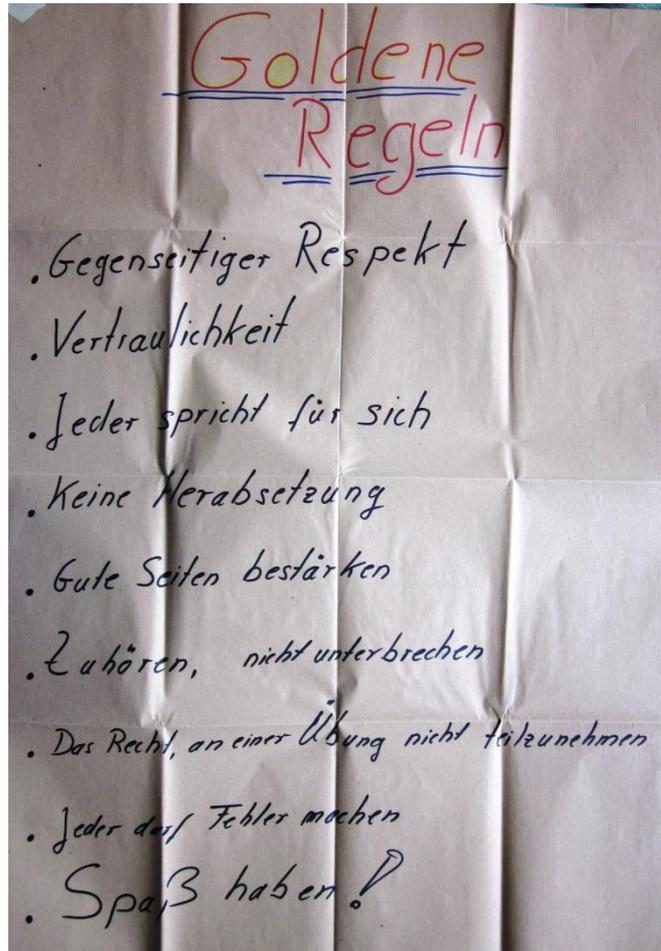
Pause

- Geteilte Quadrate Elke
- L+L Froschteich Andreas
- Runde: "Ich habe einmal eine Person verteidigt und das war gut so..." Elke

Mittagspause

Kommunikation und Regeln

7



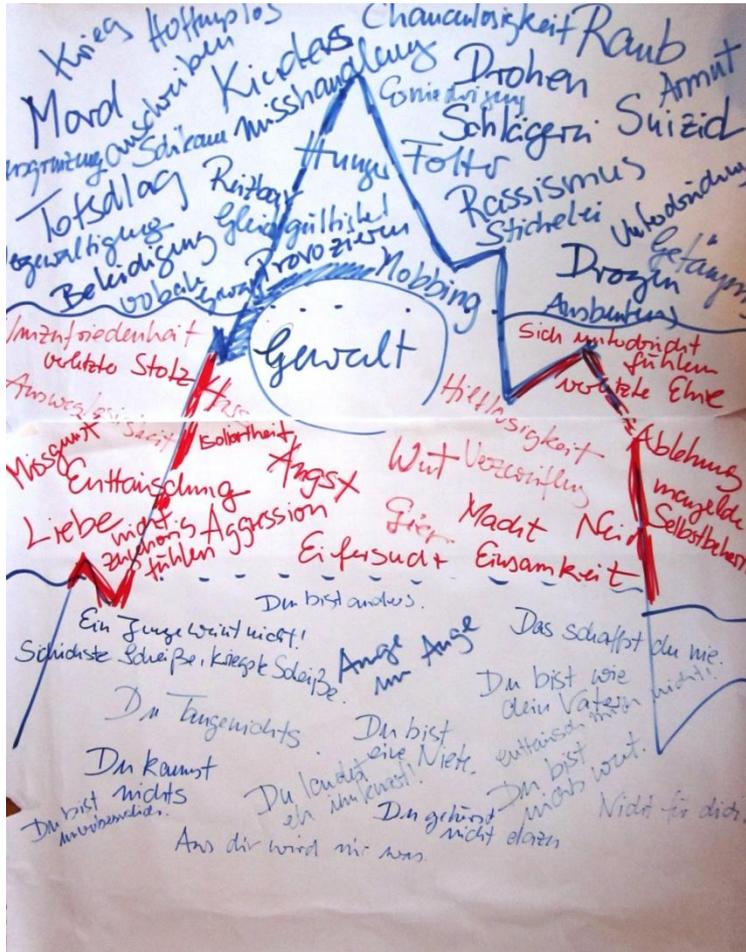
Trainergruppe

- 2-3 externe Trainer
- 1-2 interne Trainer (Gefangene)

Teilnehmergruppe

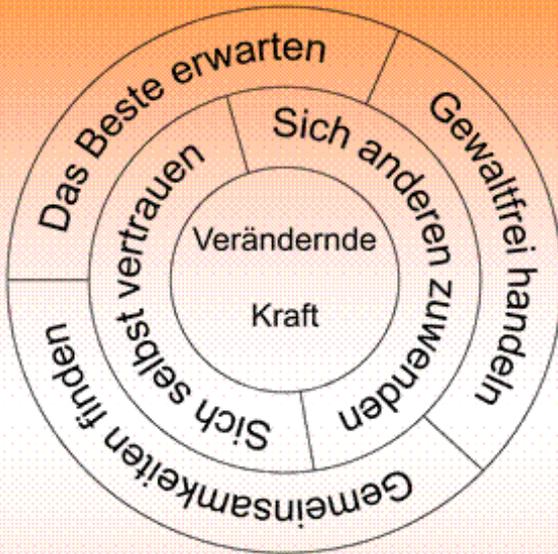
- 1-2 externe Teilnehmer
- 12-16 interne Teilnehmer (Gefangene)

Eisberg



Programm

9



- Grundregeln:
- gute Seiten bestärken
 - Herabsetzungen vermeiden (von sich selbst und anderen)
 - 100 % zuhören, ohne zu unterbrechen
 - Vertraulichkeit wahren
 - sich selbst einbringen + von sich selbst sprechen
 - Recht, an einer Übung nicht teilzunehmen
 - Heiterkeit und Freude fördern

Samstagnachmittag

- Übersicht
- Gefühlvolle Geschichten
→ Einleitung + Übung
- L+L Ameise *Elke*
PAUSE
- Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe *Melanie*
- Einführung in die "verändernde Kraft"
L+L Was machst du denn da? *Elke*
PAUSE *Horst*
- Turmbau *Reiner*
PAUSE
- Vertrauensübung "Finger führen"
- Auswertung "Wetterbericht" *Horst*
Melanie *Karin*
Texas *Hug*

Gefühle

11



Aufbaukurse

Entscheidungsfindung durch Konsens

Selbst gewählte Themen

(Angst, Wut, Macht, Trauer,
Konflikte, Vorurteile u.a.)

Teamentwicklung

Rollenspiele

Programm

13

Freitag Nachmittag

- Begrüßung Elke
- Vorstellung des Trainer alle
- Vorstellung der Teilnehmer Horst
↳ Namen + Adjektiv ...
- Einleitung:
↳ Schwerpunkte in diesem Kurs Karin
↳ Regeln für das Wochenende! Melanie
- Hinweise zum Organisatorischen,
Kurzzeiten + Programmübersicht
- Runde: Mein Name und was
er mir bedeutet. Horst

- Kaffeepause -



Aufbaukurs
JVA Sehnde
"Konsens" Nov. 2011

Samstag Vormittag

- Anfang Adj. Namen + Bälle Horst
- Begrüßung + Übersicht Melanie
- I: Runde: "Etwas, das ich hinter
II: ^{Lehrer}lasse, um richtig hier zu sein" Elke
- III: Tier-Reißen Martin
- Input: Was ist Konsens? Karin
- L+L: Ballkanon Melanie
- Pause -
- Gruppe: Regeln + Vorgehen für
die Konsensentscheidung Horst
- Themenvorstellung Elke
- Konsensentscheidungsprozess alle
- Auswertung Horst
- Mittagessen

Aufbaukurs
JVA Sehnde
"Konsens" Nov. 2011

Konsens

14

Schritte im Konsens

1. Festlegung des Vorgehens
 - Reihenfolge des Sprechens
 - Regeln festlegen
 - Wahl eines Vermittlers
 - Erste Runde zur Meinungsbildung
2. Diskussion
3. Fehlende Zustimmung
 - sich in den Weg stellen:
Wo sich nicht anschließen kann,
legt ein Veto ein und die Gruppe
diskutiert weiter
 - sich an die Seite stellen:
Wer nicht zustimmen kann,
bleibt neutral und behindert
den Prozess nicht weiter
4. Stille
 - wenn es zu hektisch wird
 - wenn die Regeln nicht eingehalten werden

Konsens = Übereinstimmung
durch Diskussion

Das Ergebnis wird einmütig getroffen,
es wird nicht abgestimmt

Wichtig:

- Nimm dir Zeit
- Gemeinsamkeiten suchen
- Standpunkt offen u. klar formulieren
- Auf Andere eingehen
- Zuhören, nicht unterbrechen
- Unterschiede herausfinden
- jeder kommt zu Wort
- Alle Ansichten werden berücksichtigt
- Meinung der Anderen respektieren
- Andere deine Meinung nur aus Überzeugung
- Zum selben Punkt nur einmal sprechen

Aufgaben eines Vermittlers:

- dient der Ergebnisfindung
- moderiert die Diskussion
- hält die eigene Meinung zurück
- kann kurz aus der Rolle aussteigen

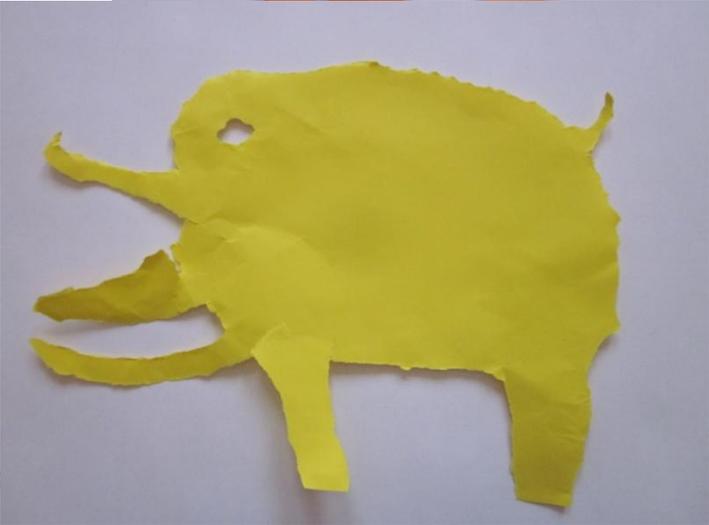


15

Entscheidungsfindung in Gruppen

Grundlagen eines Konsensverfahrens

Teamentwicklung



W:

Programm

17

Samstag
Nachmittag

- Übersicht *Horst*
- Konsensblume *Melanie*
↳ Beiträge zum Konsens-
prinzip *Pause!*
- Bildbetrachtung *Horst*
- 2+2 - Maria + Josef *Karin*
- Pause *?*

Aufbaukurs
JVA Sehnde
"Konsens" Nov. 2011



... und weiter gehts' ...

- Drei-Fragen-Interview *Martin*
- Verändernde Kraft:
↳ Wo habe ich die VK seit dem
letzten Kurs erlebt, was war der Wendepunkt? *Karin*
- 2+2 Obstsalat *Horst*
- Kl. (Pinkel-) Pause -
- Bohnen/Erbsen/Linsen-Übung *Martin*
- Auswertungsrunde:
↳ Wie geht es mir jetzt und was
hat mir heute gut gefallen? *Elke*
- Abschluss: Hand auf Schulter
- Tschüüüüß bis morgen...

Aufbaukurs
JVA Sehnde
"Konsens" Nov. 2011

Thema Angst

18



Rollenspiele

19

Themen zu Angst im Rollenspiel

- Konflikt auf einer Party (Familie, Partnerin schützen)
- Angst davor, Alkoholkonsum, nicht unter Kontrolle zu haben (Rausch, Umfeld, Konsequente Verzicht)
- Angst vor Konflikten mit Bekannten in der JVA (Strafe, Lockerung) (nicht rauszukommen)
- Besuch erscheint nicht, ohnmacht, keine Möglichkeit, nachzuzufragen

Aufbaukurse
JVA Seehde
"Konsens" Nov. 2011

Rollenspiel

Themen:

- Antrag stellen / Ablehnung
- Antampeln / Drogen
- Fußball in der JVA
- Verabredung mit der Freundin
Eifersucht / Kontrolle

Spieler

- Fawaz
- Frank
- Thomas
- Sertas

"Hände weg"

Michael	der Rivale der Fremde	Frank
Petra	Freundin	Thomas
Andy	Schlichter	Sertas
Delo	Petras Mann	Fawaz

Trainerkurse

Kurse vor- und nachbereiten

Gruppendynamische Prozesse und steuern

Übungen anleiten

Gruppengespräche moderieren

Grundlagen der Konfliktmoderation

Teamarbeit und kollegiales Feedback

Zertifikat als Trainer

21



Projekt Alternativen zur Gewalt e.V.

ZERTIFIKAT

Elke Stratmann

hat vom 12. Bis zum 14. November 2010 in der JVA Sehnde an einem Kurs für angehende PAG TrainerInnen teilgenommen. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen, Übungen aus dem PAG Basis-Handbuch anzuleiten.

Damit ist die formelle Voraussetzung gegeben, in Begleitung mit erfahrenden TrainerInnen als Azubi-TrainerIn bei einem GAG Grundkurs teilzunehmen.

Inhalte der Fortbildung

- Vorbereitung und Anleitung von Übungen
 - Vorstellungsrunden
 - Kommunikation und Kooperation
 - Gesprächsregeln
 - Aktives Zuhören
 - Wertschätzung
 - Feedback
 - Auswertungsrunden
- Anleiten und Auswerten von Rollenspielen
- Teamfindung und Teamentwicklung
- Durchführung von Teambesprechungen

Hannover, den 29. November 2010

Karin Hänicke (PAG Teamleiterin)

Inhalte der Fortbildung

- Vorbereitung und Anleitung von Übungen
 - Vorstellungsrunden
 - Kommunikation und Kooperation
 - Gesprächsregeln
 - Aktives Zuhören
 - Wertschätzung
 - Feedback
 - Auswertungsrunden
- Anleiten und Auswerten von Rollenspielen
- Teamfindung und Teamentwicklung
- Durchführung von Teambesprechungen

Theoretische Grundlagen

Kontakt

Theoretische Grundlagen

23

- Konsensverfahren (Quäker)
- Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)
- Kommunikation (Watzlawick, Schulz von Thun)
- Selbstreflexion („the work“)
- Konfliktmoderation (Restaurative Circles)
- Teamentwicklung
- Moderation von Workshops
- Psychologische Gesprächsführung
- Trainerausbildung und Coaching

Kontakt

24



www.pag.de

Trainerinnen in Hannover:

Karin Hönicke, Karin
Klinghammer, Melanie Gräber
und Elke Stratmann

post@elkestratmann.de

Telefon +49 511 3577506