



# **PAG – Grundlagen-Workshop**

**in der JVA Uelzen**

**11. – 13. Oktober 2019**

**mit Anne, Ferdi, Susanne, Tibor**

# Freitag Nachmittag

11.10.2019  
PAG-Programm  
Freitag - Nachmittag

---

Tibor Begrüßung, Orga, Übersicht  
alle To Vorstellung der Teams

---

Anne Runde

---

Tibor Vereinbarung

---

Susanne PAG-Geschichte

---

Ferdi Name + positives Eigenschaftswort

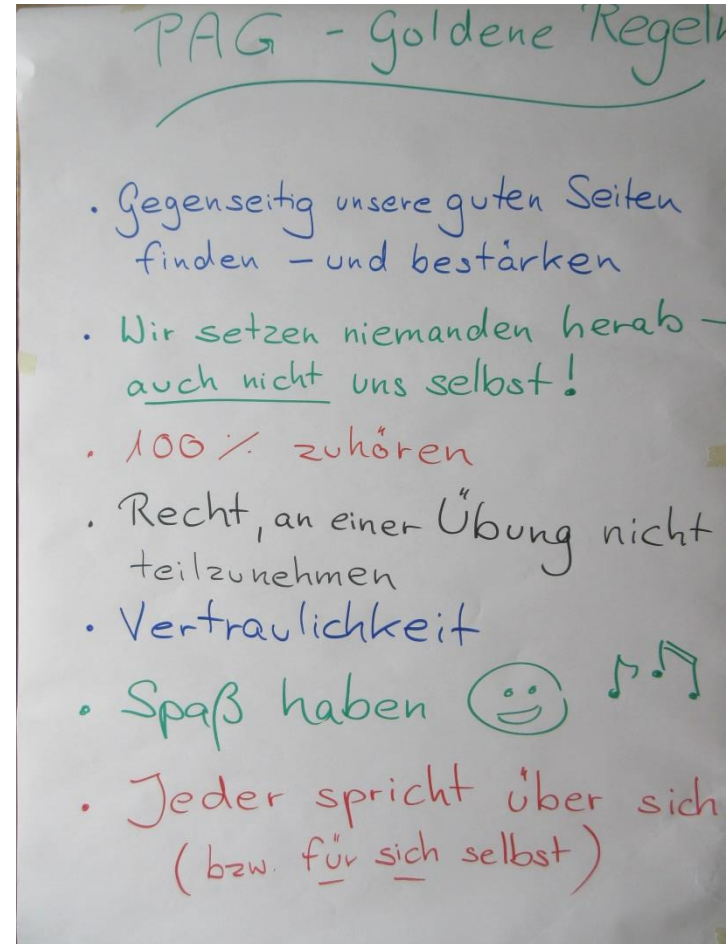
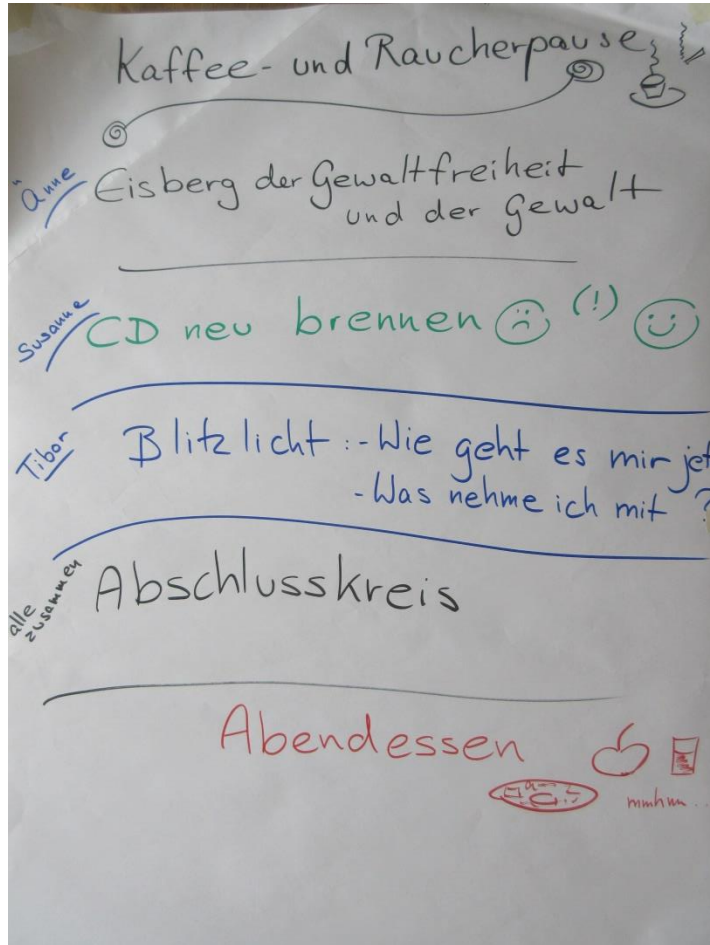
Anne Leicht u. locker:  
Der wilde Wild

---

Ferdi Was ich an mir gut finde

---

# Freitag Nachmittag II



# Geschichtlicher Hintergrund

- Das Projekt entstand 1975 in einem New Yorker Gefängnis.
- Insassen suchten nach Möglichkeiten, der Gewalt im Gefängnis besser begegnen zu können.
- Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt“ – Training.
- Ausbreitung zunächst in Gefängnissen in den USA und Kanada, später auch außerhalb der Gefängnisse und in anderen Ländern.
- AVP („Alternatives to Violence Project“) gibt es heute in über 50 Ländern.

# PAG in Deutschland

- In Deutschland werden die Workshops seit 1994 angeboten.
  - Im Gefängnis: Celle, Rosdorf, Sehnde, Uelzen
  - Außerhalb von Gefängnissen in Kassel und Hamburg
- Projekt Alternativen zur Gewalt e.V. ist ein selbstständiger, als gemeinnützig anerkannter Verein.
- Die Trainer arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse (Kursräume, Materialien, Verpflegung, Unterkunft und Fahrtkosten) über Spenden, Kursbeiträge und Zuschüsse der JVA´en.

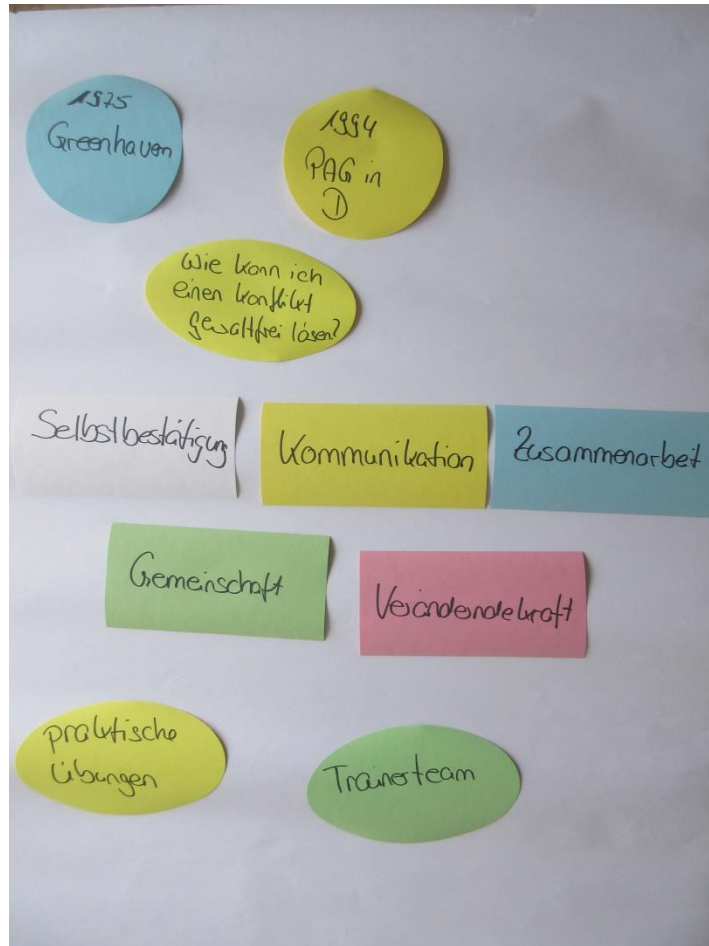
# Ziele

- PAG setzt sich ein für die konstruktive Austragung von Konflikten.
- Selbstvertrauen und gegenseitiger Respekt, Kommunikationsfertigkeiten und Kooperationsbereitschaft sind wichtige Voraussetzungen, um kreativ und gewaltfrei mit Konflikten umzugehen.
- Ziel ist es, den Menschen zu ermöglichen, Verhaltens- oder Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um in Konfliktsituationen zwischen Alternativen entscheiden zu können.

# Methodik

- Erfahrungsorientiertes Lernen
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Auswertung und Übertragung auf „reale“ Erfahrungswelt
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Stärkung von Fähigkeiten
- Schaffen eines lernfreundlichen Umfelds
- Trainer sind gleichzeitig Lernende, nehmen an Übungen teil
- Keine Therapie!

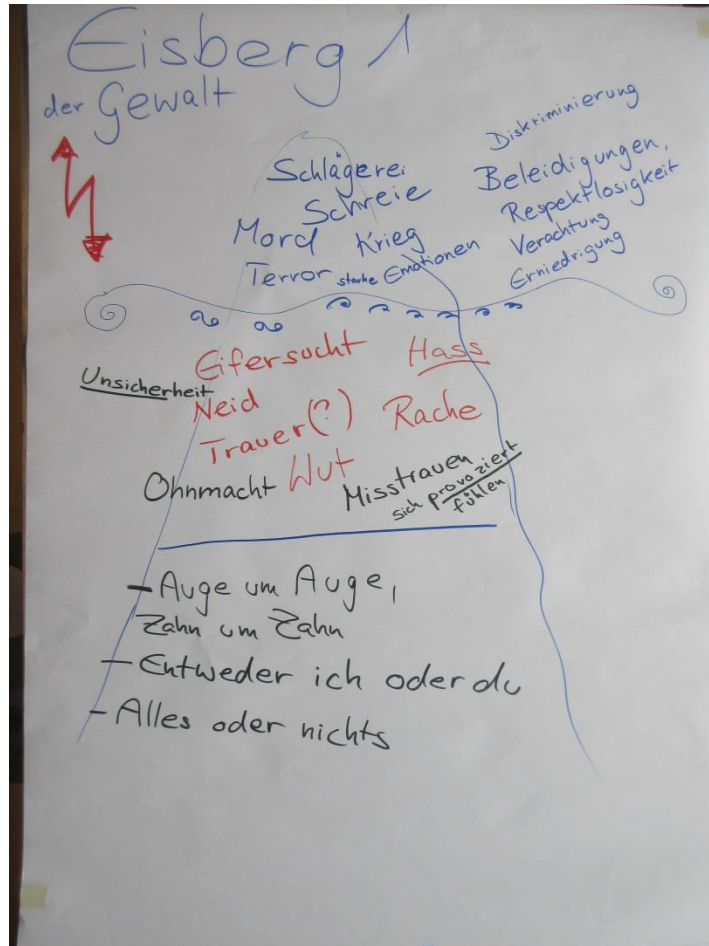
# Aufbau von PAG - Workshops



- Die PAG – Workshops bauen auf 5 Grundprinzipien auf.
- Selbstbestätigung: z.B. „Was ich an mir gut finde...“
- Kommunikation: z.B. „Konzentrische Kreise“, „ICH-Botschaften“
- Zusammenarbeit: z.B. „Turmbau“
- Gemeinschaft: z.B. L+L, Runden, gemeinsames Essen
- Verändernde Kraft / Konfliktlösung: z.B. „Verändernde Kraft“, „Rollenspiel“

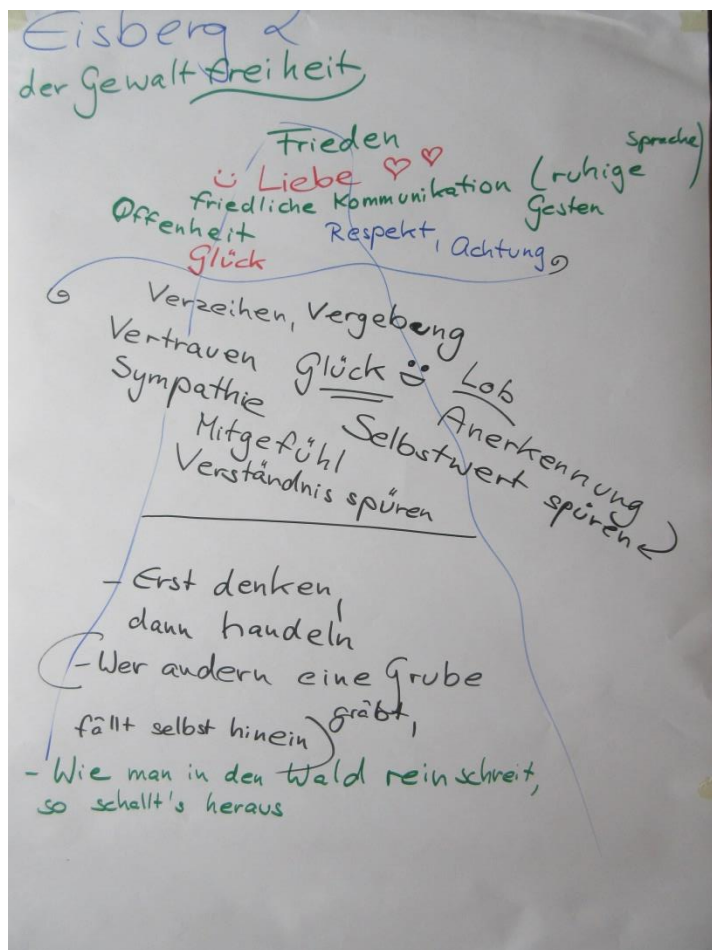


# Eisberg der Gewalt



- Sichtbare Formen von Gewalt  
z.B. schlagen, schreien, ...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse,  
z.B. Unsicherheit, Wut ...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen,  
z.B. „Auge um Auge“ ...

# Eisberg der Gewaltfreiheit



- Sichtbare Formen von Gewaltfreiheit  
z.B. Respekt, friedliche Kommunikation...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse,  
z.B. Sympathie, Vertrauen...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen,  
z.B. „Erst denken, dann handeln“ ...

# „runterziehende“ CD



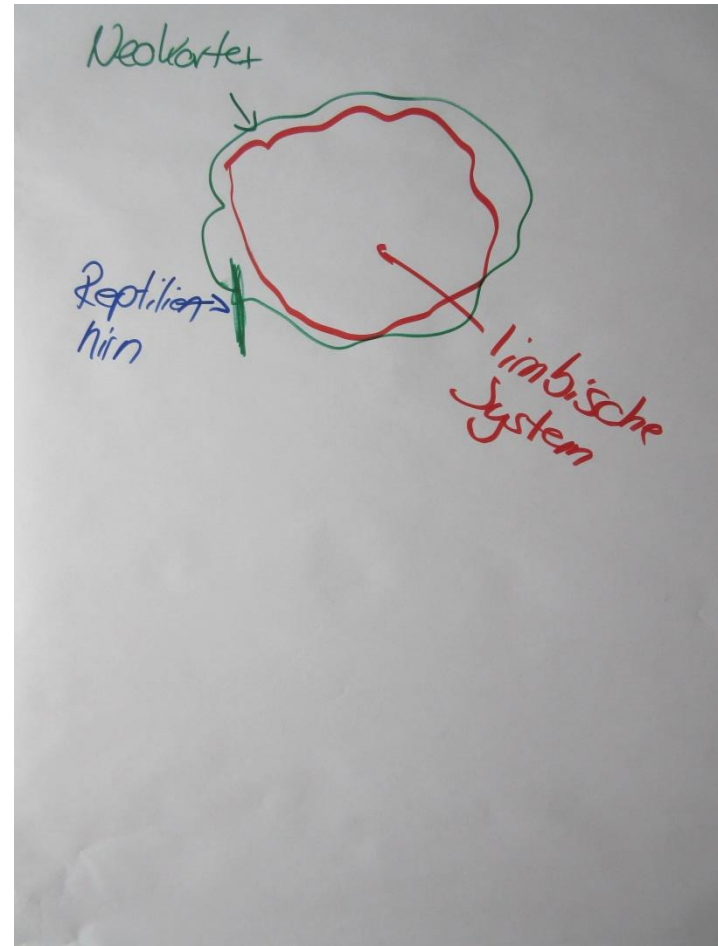
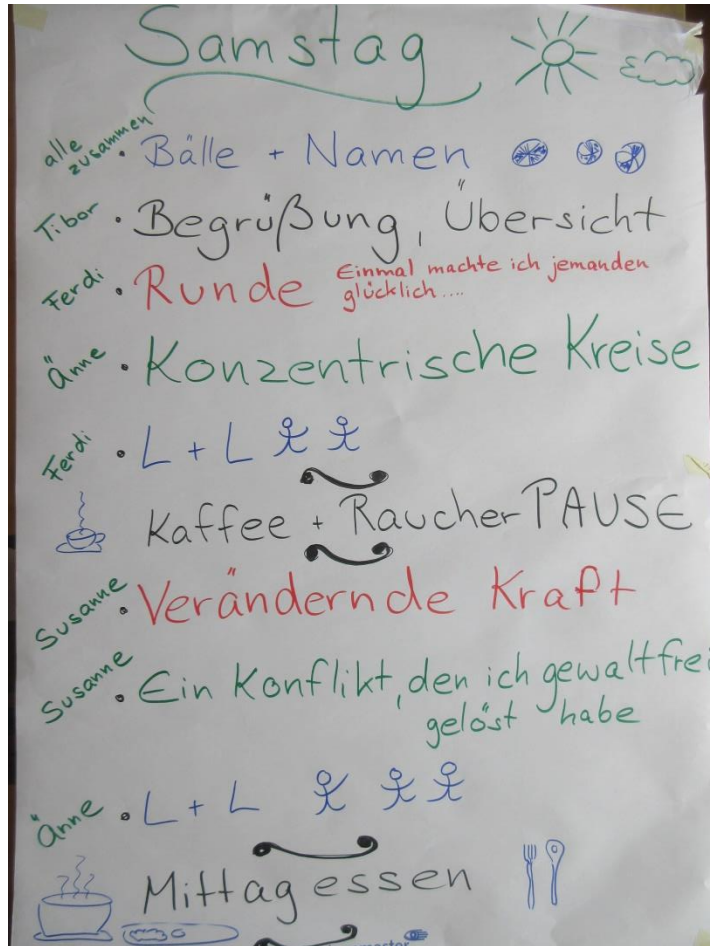
- Zieht mich runter
- Demotiviert mich
- Mindert meinen Selbstwert
- Mindert mein Selbstvertrauen
- Macht mich passiv
- Macht mich aggressiv
- ...

# „aufbauende“ CD

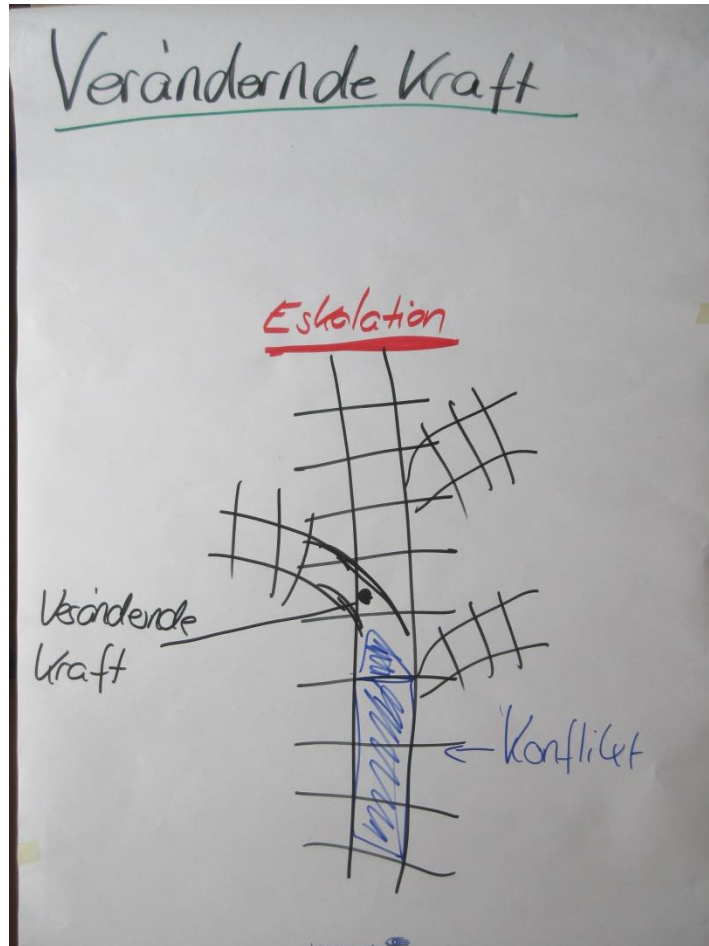


- Hebt meine Stimmung
- Motiviert mich
- Stärkt meinen Selbstwert
- Stärkt mein Selbstvertrauen
- Macht mich aktiv
- Macht mich gelassen
- ...

# Samstag Vormittag



# Verändernde Kraft





# Samstag Nachmittag

Samstag Nachmittag

Anne Übersicht

Tibor L + L 😊😊

Ferdi Turmbau

Kurze Raucherpause

Anne L + L 😊😊

Susanne ICH - Botschaften

Freigang und Kaffee + Kuchen ☕🍰

12.10.2019

Samstag Spätnachmittag

Tibor Übersicht

Susanne L + L

Anne Konfliktreihen

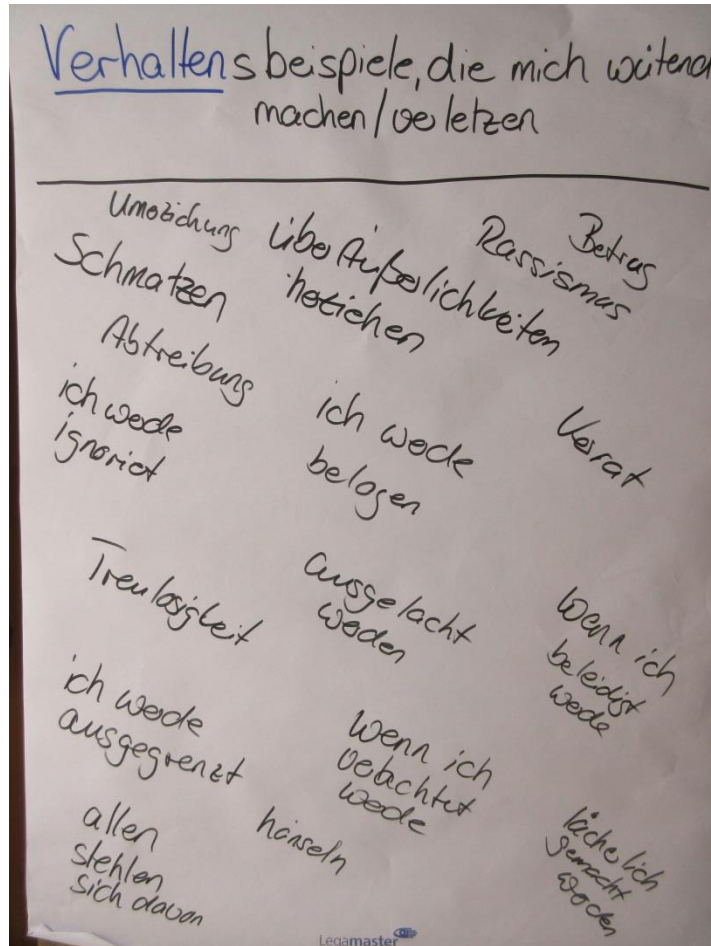
Ferdi L + L

Ferdi Blindgehen / Gleichgewicht

Tibor Auswertungsrunde

Abendessen

# ICH-Botschaften – Verhaltensbeispiele, die mich wütend machen/verletzen



ICH-Botschaften ermöglichen es uns, Konflikte zu vermeiden oder zu deeskalieren. Die Hoffnung ist, dass miteinander statt gegeneinander Lösungen gesucht werden können.

Ich-Botschaften konzentrieren sich auf das Verhalten einer Person und nicht auf die Person selbst.

**Beispiel:** Der 15-jährige Sohn kommt erst um 3 Uhr nachts nach Hause. Vereinbart war, dass er um 24 Uhr zuhause ist. Er hat keine Nachricht geschickt, dass es später wird.

Die Eltern sind sauer und machen dem Sohn Vorhaltungen, dass er unzuverlässig sei.

Der Sohn reagiert bockig und geht türeknallend auf sein Zimmer.

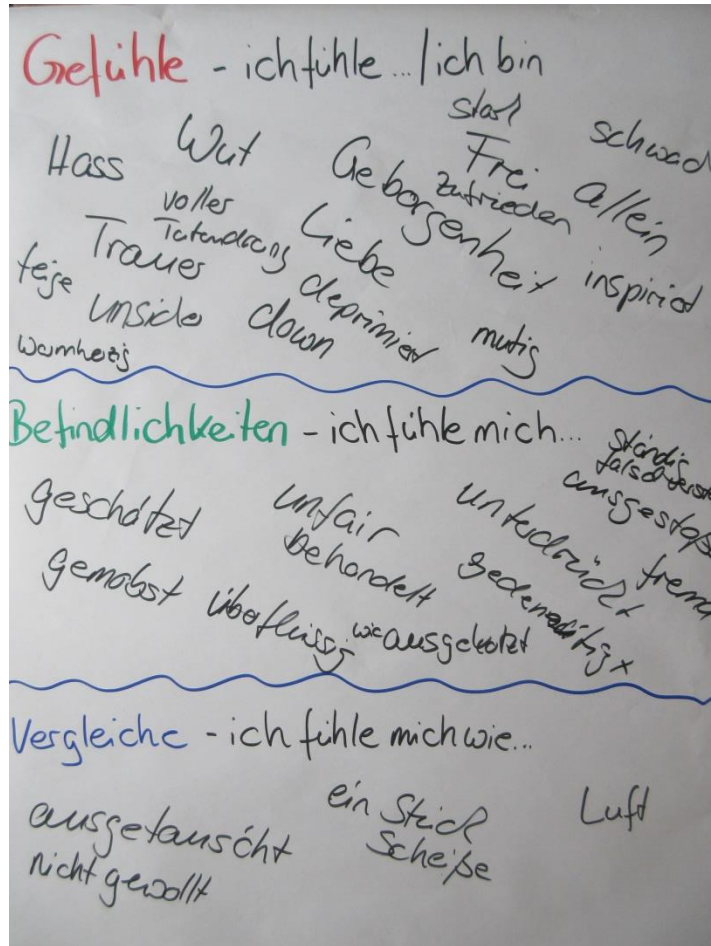
**Hilfreicher wäre:** Die Eltern drücken aus, dass sie sich Sorgen gemacht haben, weil der Sohn nicht zur verabredeten Zeit zuhause war und keine Nachricht geschickt hat, dass es später wird. Sie haben sich ausgemalt, was ihm passiert sein könnte (Unfall, etc.).

Damit dies nicht mehr passiert, möchten sie gerne eine Vereinbarung für die Zukunft treffen (z.B. Einhalten der vereinbarten Zeit; Nachricht an die Eltern, wenn es später wird, ...)

→ Erzeugt Verständnis, Einsicht statt Gegenwehr



# ICH-Botschaften - Gefühle

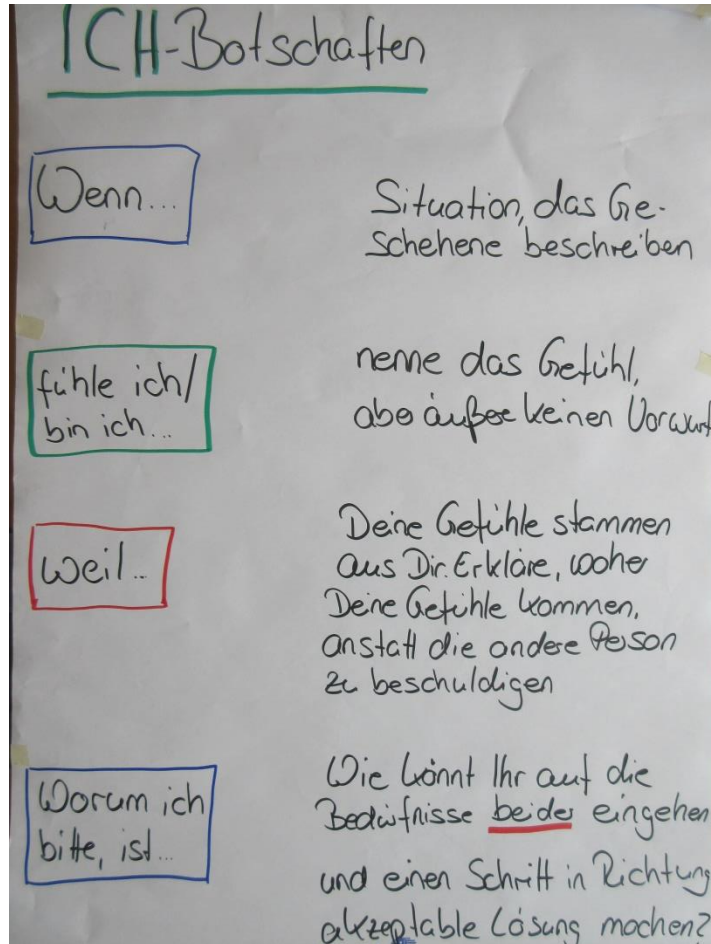


**Unterscheide zwischen „echten“ Gefühlen und „Pseudogefühlen“ (= Befindlichkeiten)**

**Pseudogefühle transportieren einen Vorwurf (versteckte Du-Botschaft).**

**Z.B. Ich fühle mich ausgenutzt = Du nutzt mich aus.**

# ICH-Botschaften




Die Formel sollte **NICHT** auswendig gelernt werden, um sie jedes Mal hervorzuholen, wenn du mit jemandem über etwas, das dich stört, sprichst. Sie sollte benutzt werden, um dich vorzubereiten. Du kannst dich damit fragen:

- Was sind die Gefühle, die dieses Verhalten oder dieses Tun in mir verursachen?
- Welches Verhalten oder Tun hat diese Gefühle ausgelöst?
- Möchte ich diesen Konflikt wirklich lösen oder will ich nur eine Gegenattacke starten?
- Was wäre eine annehmbare Bitte oder ein tragbarer Vorschlag?

# Sonntag

13.10.2019

 Sonntagnachmittag

---

Tibo Übersicht

---

Anne Runde



---

Ferdi L+L Was machst du denn da?

---

Anne Rollenspiel

- a) Einführung  
Alle b) Themensammlung  
c) Begleitung d) Auswertung

 Kaffeepause 

---

Ferdi L+L ich gehe auf ein Picknick

---

Susanne Wie gehts weiter!

---

Anne Verschränkte Arme

---

Ferdi Rückenschilder

---

Susanne Auswertung

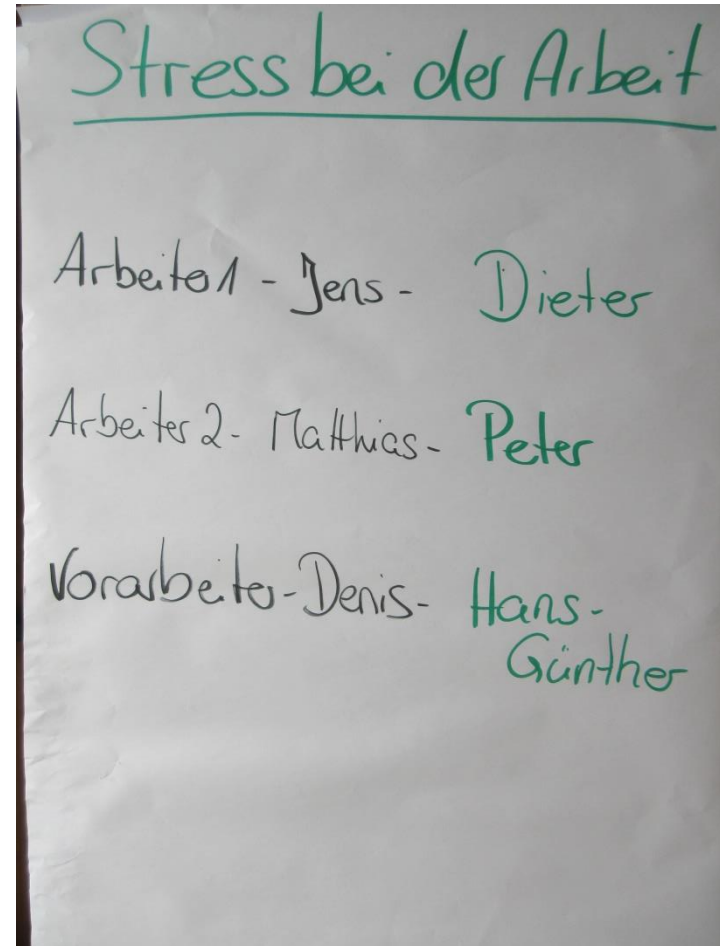
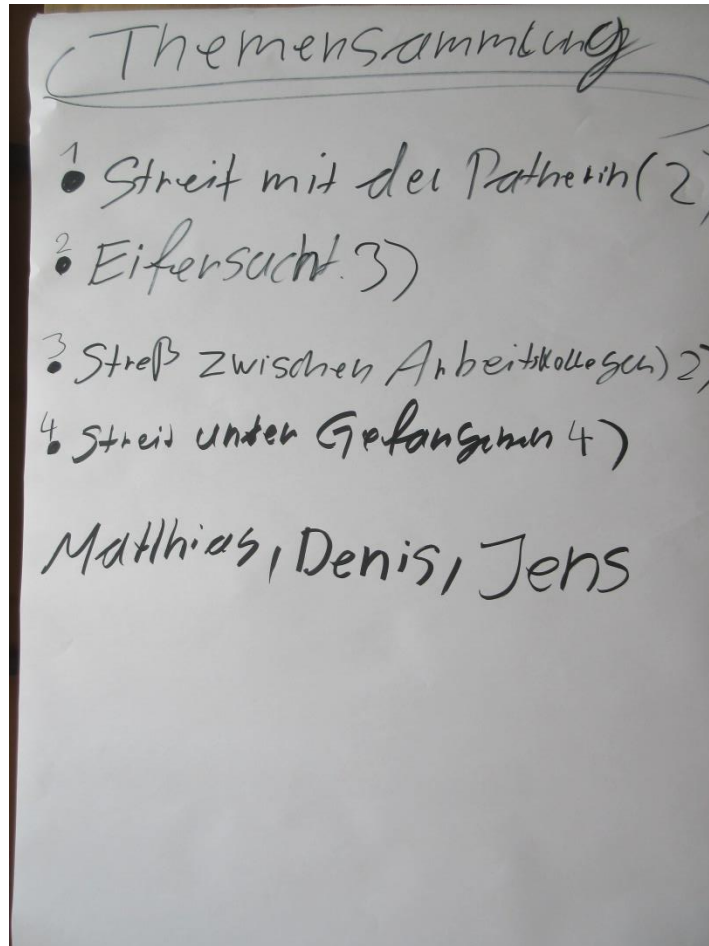
---

Ferdi Ritual zum überreichen Postel

---

Tibo Abschlusskreis

# Rollenspiel

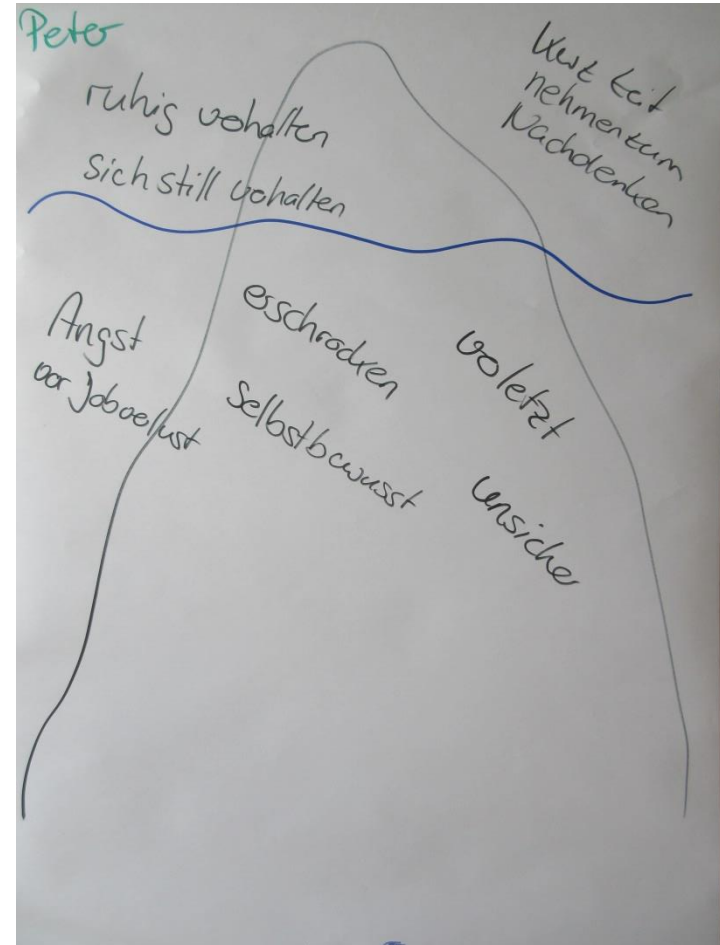
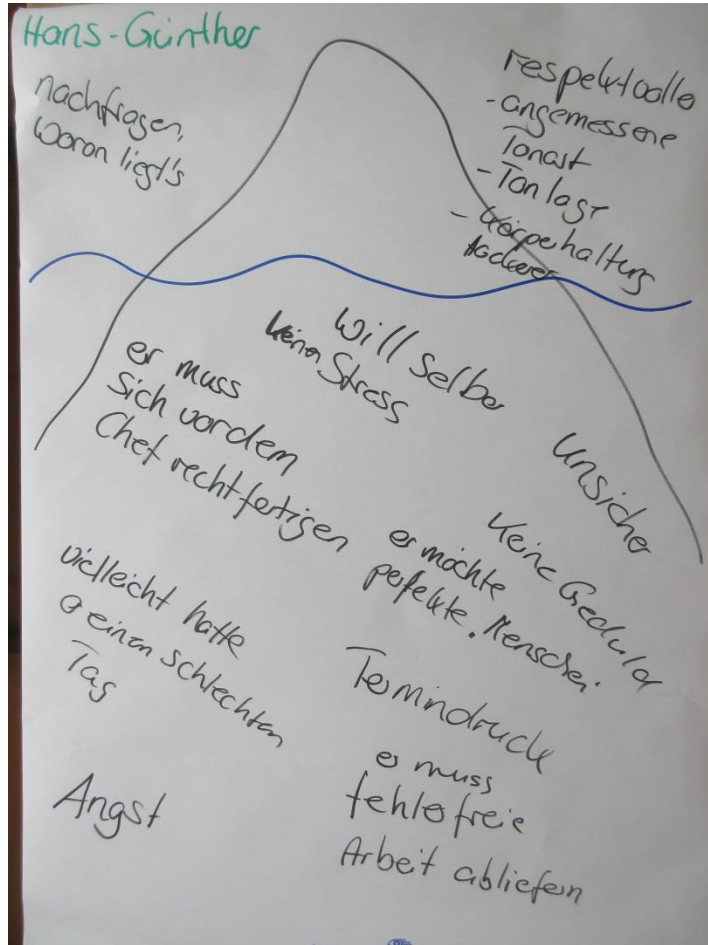




# Rollenspiel – Auswertung

Welche Gefühle/Bedürfnisse/Gedanken könnten jeweils vorliegen?

Wie könnte sich die Person verhalten, damit eine gewaltfreie Lösung möglich wird?



# Verschränkte Arme I



- Arme verschränken
  - geht automatisch
- Umkehren
  - Ungewohnte Haltung
- Aus dem Stand heraus in umgekehrte Haltung
  - schwierig
  - nur durch bewusstes Agieren möglich

# Verschränkte Arme II



- Ungewohnte Haltung kann zur „Gewohnheit“ werden – und damit automatisch eingenommen werden durch
  - üben, üben, üben
  - bewusstes Agieren
  - weiter ausprobieren, auch wenn es zwischendrin mal nicht (auf Anhieb) klappt
  - nachdenken, wie kann ich es beim nächsten Mal anders machen
- Das Wissen, dass es Alternativen gibt/geben könnte, führt dazu, dass ich sie überhaupt erst wahrnehme

# Wie geht's weiter?

## Wie kann's weitergehen?

- **Grundlagen-Workshop**
- **Aufbau-Workshop**
  - Teilnehmer bestimmen das Thema des Wochenendes selbst (z.B. Umgang mit Wut)
  - Entscheidung im Konsens (= alle stimmen zu)
- **Trainer-Workshop**
  - Teilnehmer schlüpfen in die „Trainerrolle“
  - Teamarbeit, Anleiten von Übungen, ...

## Nächste Termine:

- **Grundlagen-Workshop**
  - 10. – 12.01.2020
  - 06. – 08.03.2020
  - 27. – 29.11.2020
- **Aufbau-Workshop**
  - 08. – 10.05.2020
  - 26. – 28.06.2020
- **Trainer-Workshop**
  - 04. – 06.09.2020