



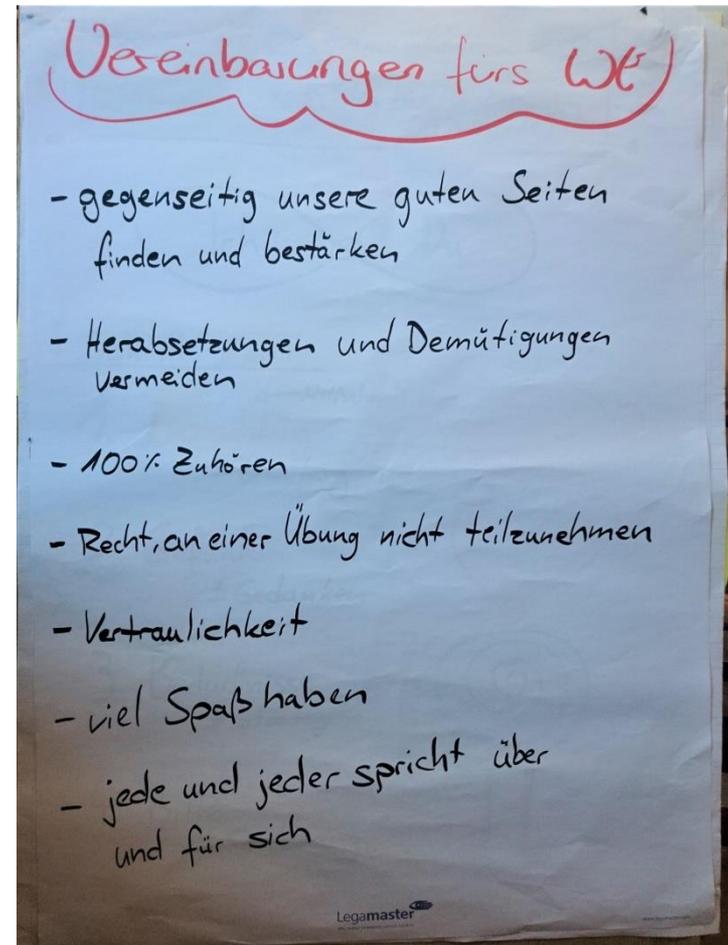
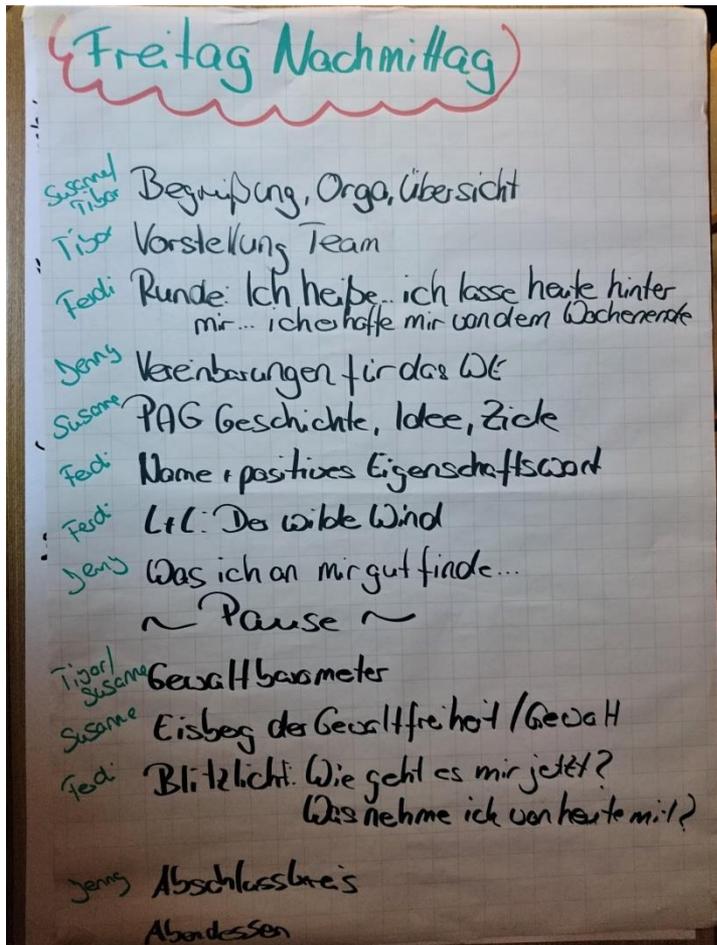
# **PAG – Grundlagen-Workshop**

**in der JVA Uelzen**

**10. – 12. Januar 2020**

**mit Ferdi, Jenny, Susanne**

# Freitag Nachmittag



# 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.

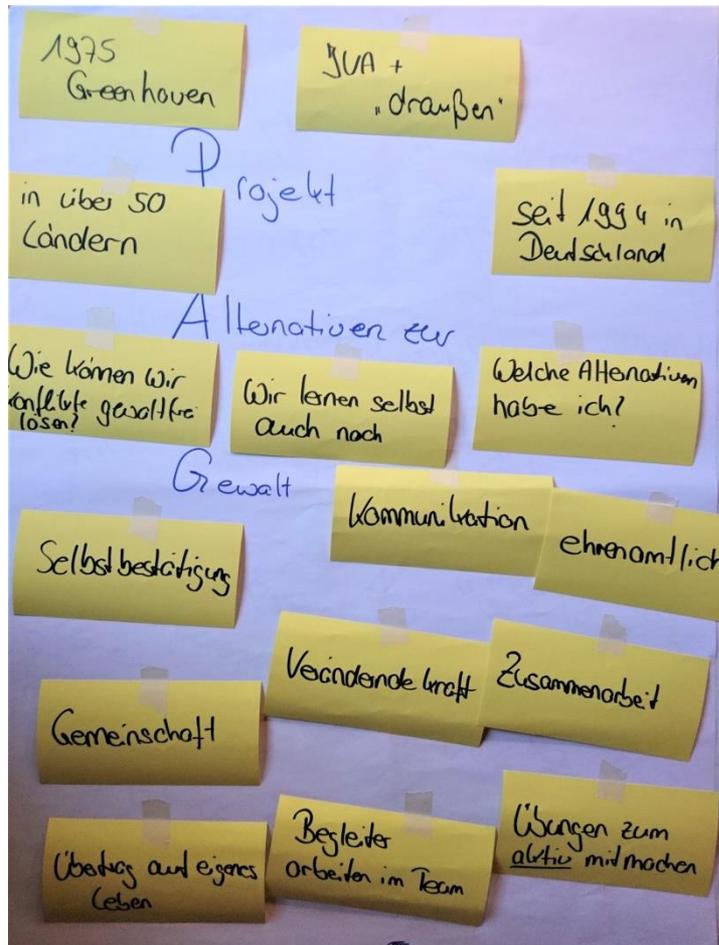
# Ziele

- 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

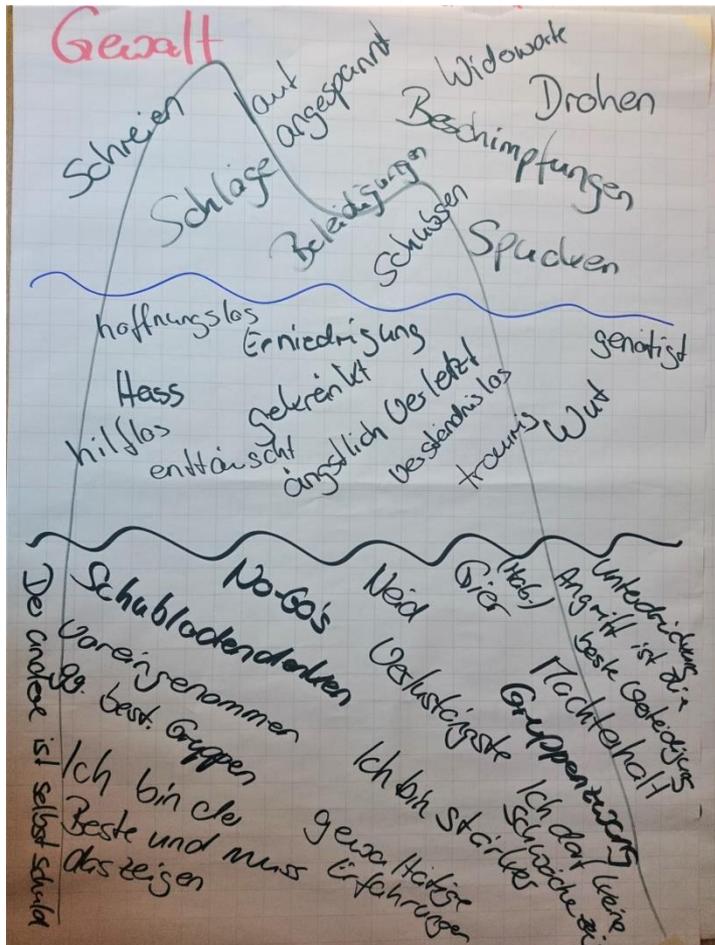
- Erfahrungsorientiertes Lernen
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Auswertung und Übertragung auf „reale“ Erfahrungswelt
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Stärkung von Fähigkeiten
- Schaffen eines lernfreundlichen Umfelds
- Trainer sind gleichzeitig Lernende, nehmen an Übungen teil
- Keine Therapie!

# Aufbau von PAG - Workshops



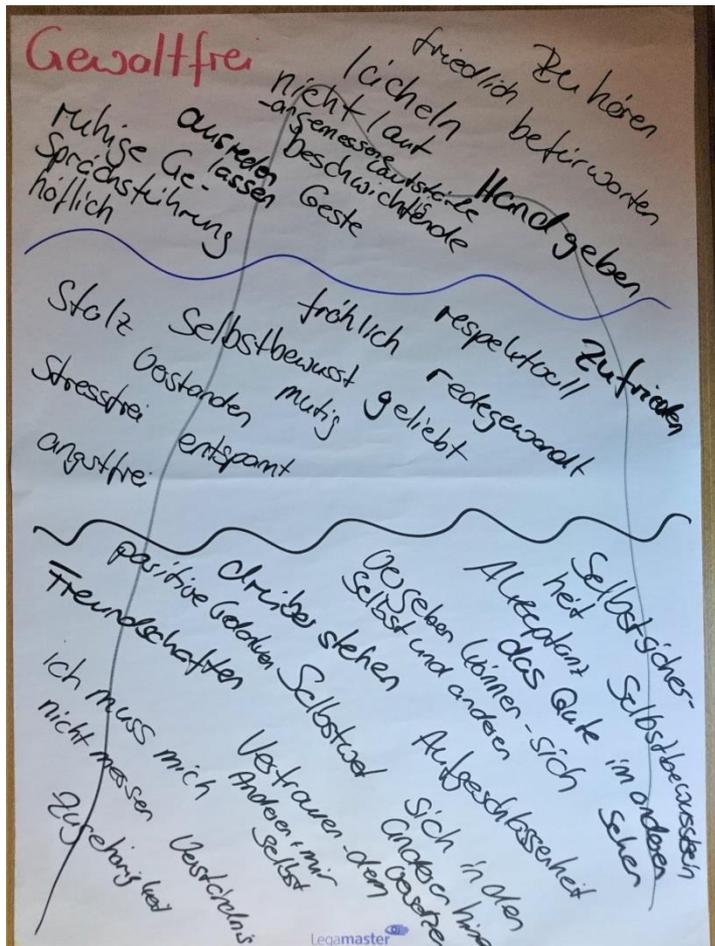
- Die PAG – Workshops bauen auf 5 Grundprinzipien auf.
- Selbstbestätigung: z.B. „Was ich an mir gut finde...“
- Kommunikation: z.B. „Konzentrische Kreise“, „ICH-Botschaften“
- Zusammenarbeit: z.B. „Turmbau“
- Gemeinschaft: z.B. L+L, Runden, gemeinsames Essen
- Verändernde Kraft / Konfliktlösung: z.B.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

# Eisberg der Gewalt



- Sichtbare Formen von Gewalt  
z.B. schlagen, schreien, ...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse, z.B. Angst, Wut ...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften z.B. „gewalttätige Erfahrungen“, „Ich bin stärker“ ...

# Eisberg der Gewaltfreiheit



- Sichtbare Formen von Gewaltfreiheit  
z.B. Zuhören, Hand geben...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse, z.B. zufrieden, entspannt...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften z.B. „drüber stehen“, „sich in den anderen hineinversetzen“ ...

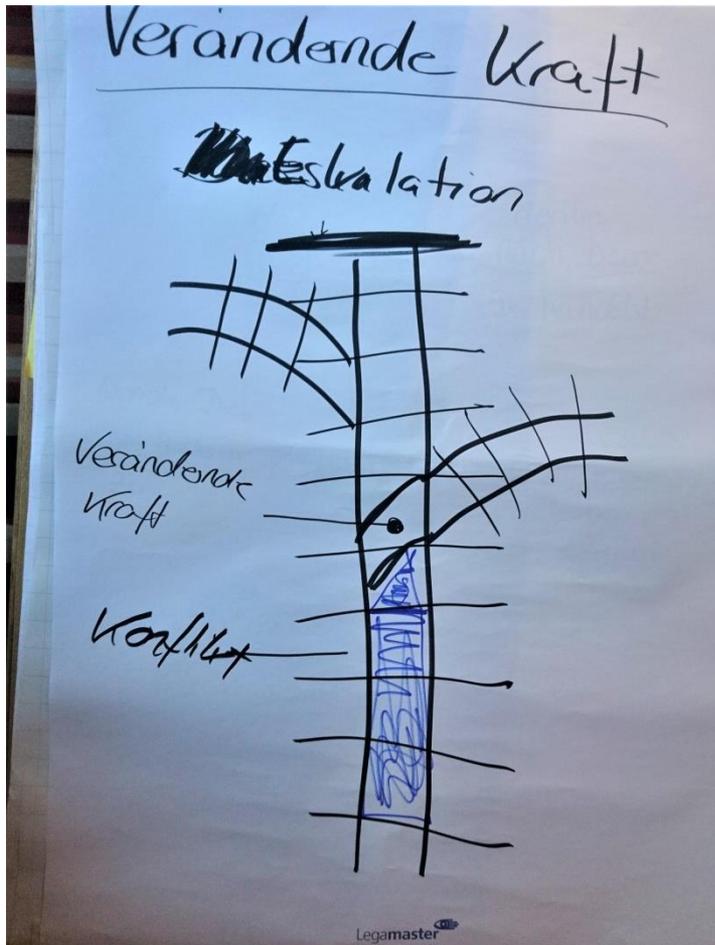
# Samstag Vormittag

Samstag, vormittags

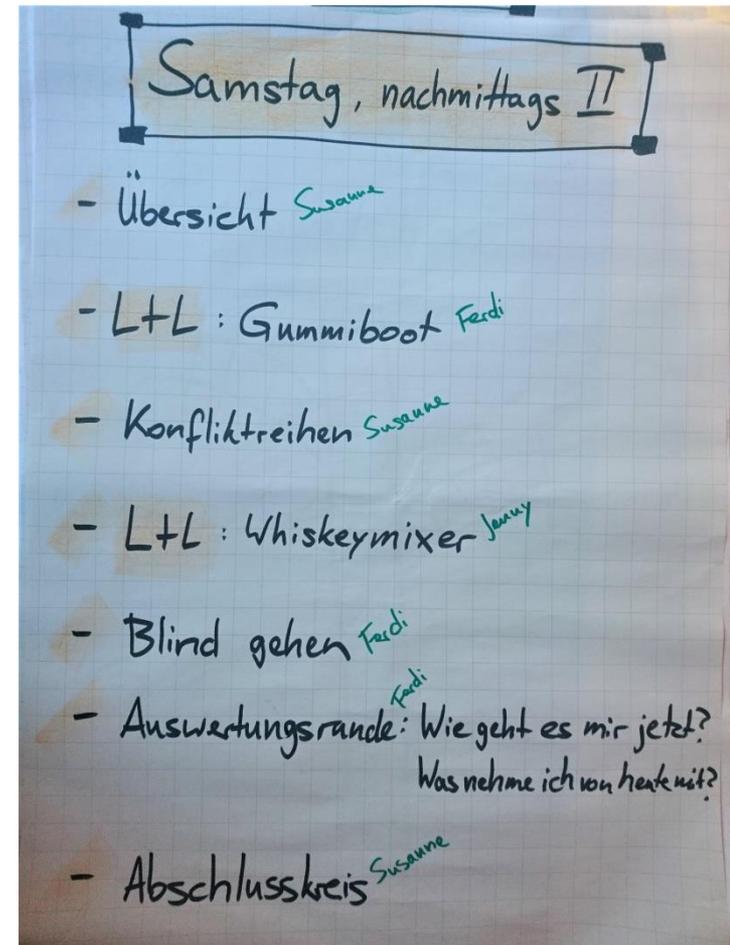
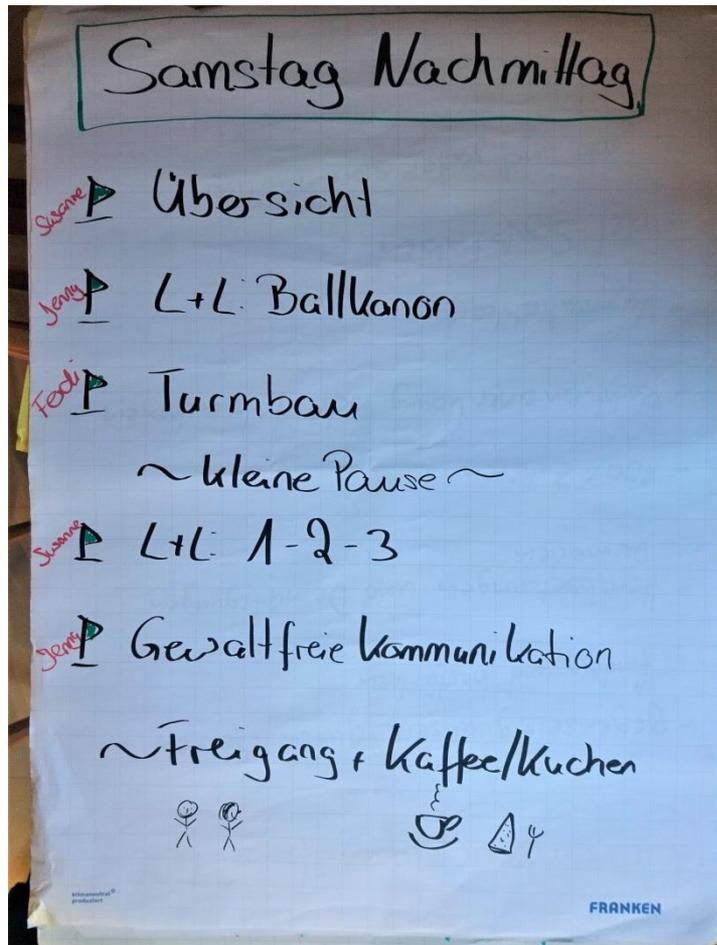
- > Begrüßung, Übersicht *Jenny*
- > Runde mit Bildern *Susanne*
- > Konzentrische Kreise *Ferdi*
- > LtL: Feuer auf dem Berg *Ferdi*
- > PAUSE <
- > Verändernde Kraft *Susanne*
- > Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe *Jenny*
- > LtL: Satelit *Susanne*
- > MITTAGESSEN <



# Verändernde Kraft



# Samstag Nachmittag



# Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation  
nach Marshall B. Rosenberg (1934 - 2015) *Giraffen-Sprache*

Ich — Du

4-Schritte-Modell

1. **Beobachtung** ← 'Wolfsshow'  
≠ Bewertung
2. **Gefühle**  
≠ Gedanken
3. **Bedürfnisse**  
≠ Strategien
4. **Bitte**  
≠ Forderung



FRANKEN

Gewaltfreie Kommunikation -  
4-Schritte-Feedback

Wenn ich **sehe/höre** *Beobachtung* ... ,  
dann **bin ich / fühle ich mich** *Gefühl* ... ,  
weil ich ... **brauche** *Bedürfnis*  
wärest du **bereit** *Bitte* ... ?

max. 40 Sekunden!

# Gewaltfreie Kommunikation II

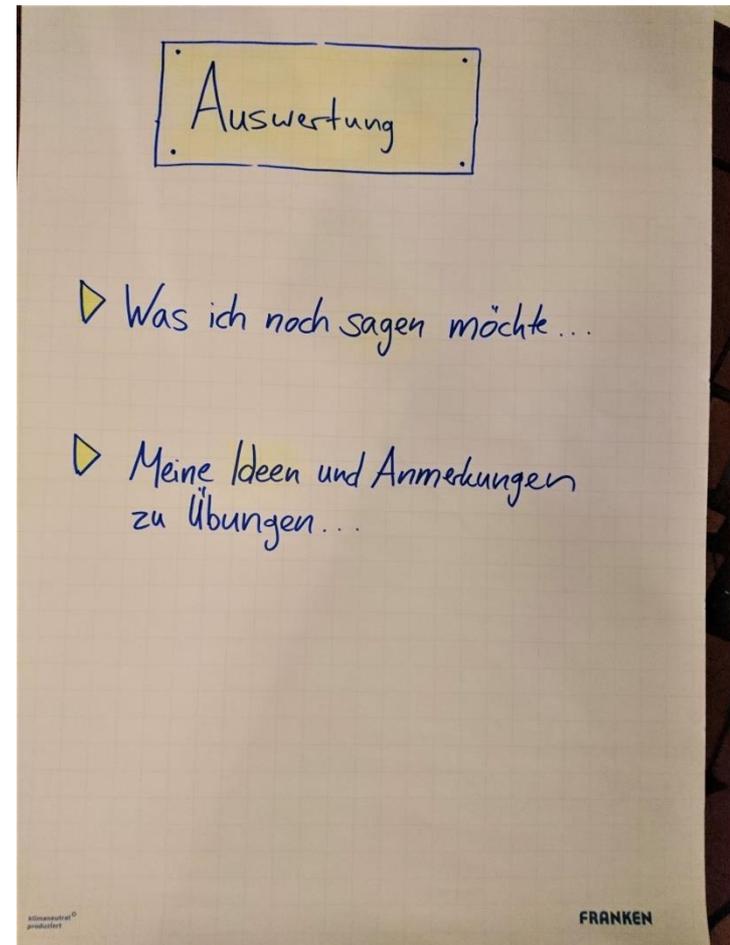
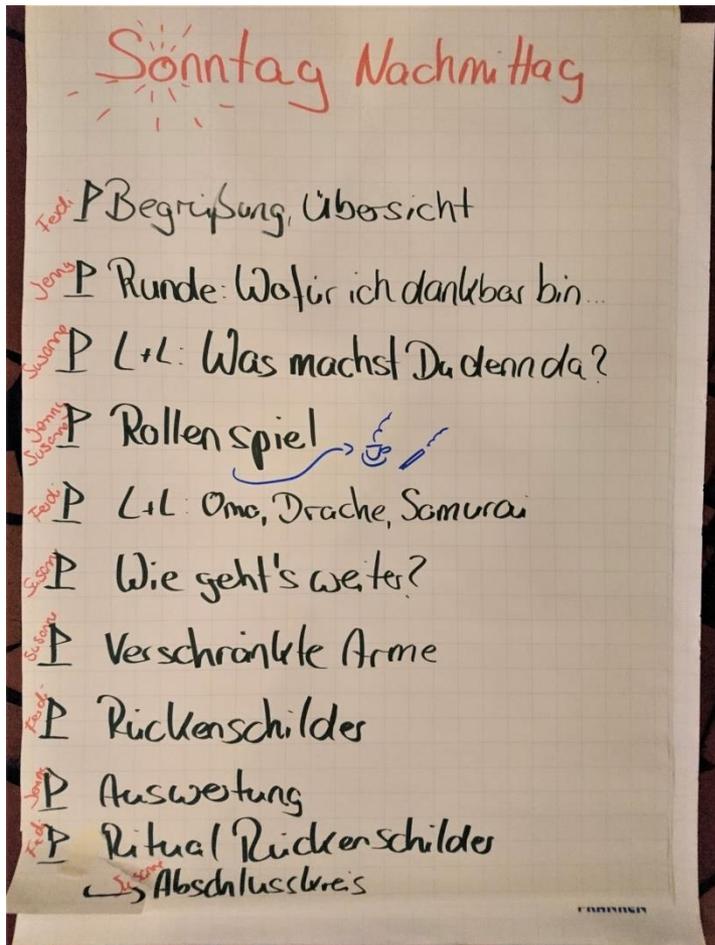
Gewaltfreie Kommunikation -  
Gedankliche Stützen

- erst verstehen, dann verstanden werden
- verstehen  $\neq$  einverstanden sein
- hinter jedem 'blöden' Verhalten steht ein guter Grund

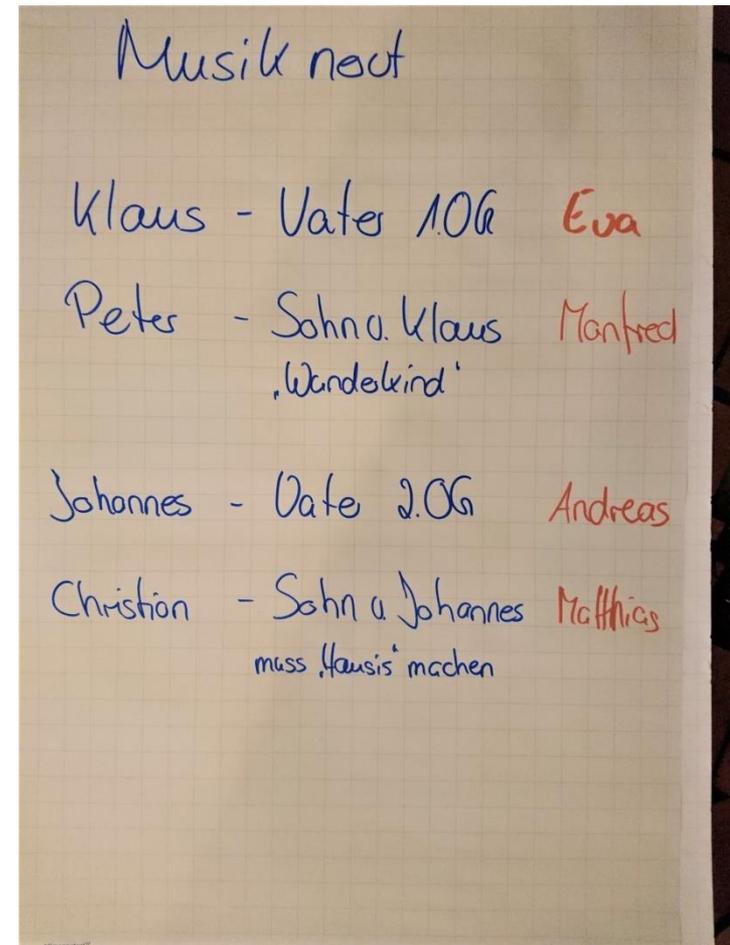
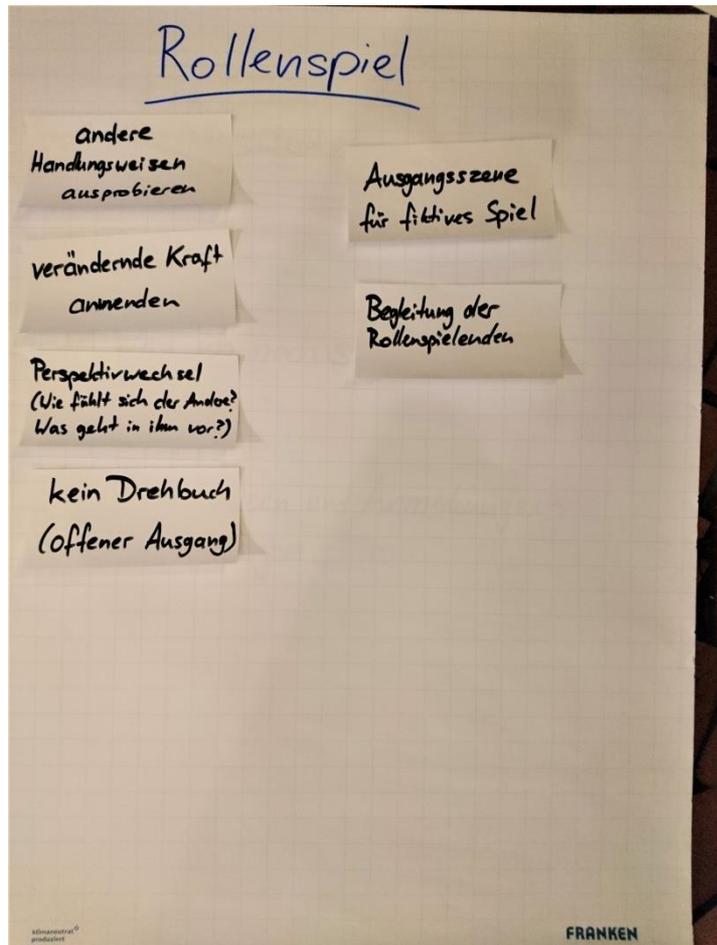
Reiz  $\leftrightarrow$  Reaktion



# Sonntag



# Rollenspiel



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