

PAG Grund-Workshop in der JVA Uelzen

Team:

Programm

Freitag

Nachmittagsprogramm, 15:30 – 18:30 Uhr

			Maßnahmen Abstand	Maßnahmen Hygiene
15:30	10	Begrüßung, Organisatorisches, Übersicht Anrede im Workshop „Du“ + Vornamen, Zeiten, Rauchen, Corona-Regeln, etc.	Stuhlkreis 2m Abstand	
15:40	10	Runde: Ich heiße..., ich lasse heute hinter mir..., ich erhoffe mir von dem Wochenende..., Vorab: Was ist eine Runde? (Vorgegebener Satz, zu dem jeder der Reihe nach kurz etwas sagen kann) Satz vorlesen, Bedenkzeit geben, dann selbst beginnen und nach links oder rechts weitergeben. Darauf schauen, dass Mittrainer gut verteilt sind, damit falls nötig, Satz-Struktur nochmals wiederholt wird und positive Impulse eingebracht werden.	Stuhlkreis 2m Abstand	
15:50	10	Vereinbarungen für das Wochenende Welche Vereinbarungen möchten wir für uns als Gruppe treffen, damit wir gut durchs Wochenende kommen? Ggf. Vereinbarungen aus dem GK-Handbuch vorstellen als „was wir als hilfreich für PAG-Workshops erlebt haben“ und nachfragen „Seid ihr damit einverstanden?“	Stuhlkreis 2m Abstand	
16:00	15	PAG: Geschichte, Idee, Ziele Ziel: Den Teilnehmern einen Überblick darüber zu geben, was PAG ist, wie es entstanden ist, wie die Workshops aufgebaut sind, wie wir arbeiten... <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte • Idee: Verhaltens- und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, damit wir in Konflikten Handlungsalternativen haben Konzept – 5 Säulen, auf denen der Workshop aufbaut: Selbstbestätigung – Kommunikation – Zusammenarbeit – Gemeinschaft – Verändernde Kraft • Arbeitsweise (keine Vorträge, sondern Übungen und Rollenspiele; Teilnehmern werden Erfahrungen ermöglicht, die sie dann auf das eigene Leben übertragen können; Begleiter arbeiten im Team, ehrenamtlich, selbst mitlernend und ühend...) 	Stuhlkreis 2m Abstand	

			Abstand?	Hygiene?
16:15	10	Kurze Pause		
16:25	10	Name + positives Eigenschaftswort Beispiele geben, z.B. warmherziger Willi, optimistischer Otto, freundlicher Fridolin; nachfragen, ob alle verstanden haben, was ein Eigenschaftswort ist. Bedenkzeit geben! Die jeweils drei vorangegangenen wiederholen, am Schluss nochmals alle wiederholen.	Stuhlkreis 2m Abstand	
16:35	10	L + L: Auf und Ab Erkläre den Sinn eines L+L: Bewegung, den Kopf frei bekommen, Gruppengefühl stärken, ... In diesem L+L geht es darüber hinaus darum, dass sich die Teilnehmer besser kennenlernen. Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Stelle eine Aussage in den Raum, die auf Dich zutrifft, aber vielleicht auch auf andere: Z.B. Ich esse gerne Pizza. Alle, auf die das zutrifft, stehen auf mit „ich auch“, die anderen bleiben sitzen. Mach klar, dass es nicht um offensichtliches geht, sondern um etwas, was man nicht sieht (Vorlieben, Fähigkeiten, Erlebtes, ...). Nun ist jeder reihum dran, eine Aussage zu finden.		
16:45	25	Was ich an mir gut finde... Was ich an mir gut finde – Wichtig: Es geht um Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich an mir mag. Bilde 2-er Gruppen und lass die Teilnehmer sich gegenüber zusammensitzen. Die Paare verständigen sich, wer zuerst anfängt. 1 erzählt 2 min., 2 gibt Gehörtes in 1 min. wieder, Nachfrage: „Habe ich das ausgedrückt, was Du mir erzählen wolltest?“, Rollentausch. Dann 2 Paare in 4er Gruppen oder in Gesamtgruppe, jeder stellt seinen Partner vor + Nachfrage. Anschließend Auswertung.	2 Stuhlreihen, jeweils 2m Abstand zum Gesprächspartner und zum Nachbarpaar	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
17:10	20	Kaffee- und Raucherpause		
17:30	20	Gewaltbarometer Die Teilnehmer stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Schildere verschiedene Situationen und bitte die Teilnehmer, dass sie einen Schritt nach vorne gehen, wenn sie der Auffassung sind, dass es sich um Gewalt handelt. Sie sollen stehenbleiben, wenn sie meinen, dass es keine Gewalt ist. Auswertung: <ul style="list-style-type: none"> • War es schwierig, eine Position zu finden? Bei welchen Szenen wart Ihr unsicher, welche Position Ihr einnehmt? • Weshalb gibt es unterschiedliche Einschätzungen, was Gewalt ist? • Macht es einen Unterschied, ob Du Betroffener, Täter oder neutral bist? • Arbeite heraus, dass es verschiedene Arten von Gewalt gibt – körperliche, psychische, strukturelle Gewalt. 	Stehabstand 2 m	
17:50	20	Eisberg der Gewaltfreiheit und der Gewalt Führe den Eisberg als Modell dafür ein, dass wir nur einen kleinen Teil des Ganzen sehen und der größere Teil „unter der Wasseroberfläche“ ist und damit für uns unsichtbar.	Stuhlkreis 2m Abstand	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt

		<p>Sammele auf zwei Flipcharts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberste Ebene: Was sind sichtbare „Gewalthandlungen“ und „Handlungen, die gewaltfrei sind“ • Mittlere Ebene: Welche Gefühle und Bedürfnisse stecken oftmals dahinter? • Untere Ebene: Welche Überzeugungen, Gedanken, etc. führen eher zu Gewalthandlungen, welche zu gewaltfreien Handlungen? <p>Erläutere zum Schluss, dass insbesondere bei der Gewalt Gefühle, Bedürfnisse und Überzeugungen aus der mittleren und unteren Ebene mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass tatsächlich Gewalt ausgeübt wird... Dass dies jedoch nicht zwingend so ist. Wir können wütend sein und trotzdem nach einer gewaltfreien Lösung suchen. Das üben wir bei PAG.</p>		wird
18:10	10	Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich von heute mit?	Stuhlkreis 2m Abstand	
18:20		Abschlusskreis Infos für Sa. (Beginn, längere Pause am Nachmittag – an warme Kleidung denken!)	Stehabstand 2m	
18:30		Abendessen	Sitzabstand 2m	„Eigener“ Stuhl; Am Buffet eigenes Geschirr

Samstag

Vormittagsprogramm, 09:00 – 11:30 Uhr

			Abstand?	Hygiene?
09:00	5	Begrüßung, Übersicht	Stuhlkreis 2m Abstand	
09:05	10	Runde:	Stuhlkreis 2m Abstand	
09:15	30	<p>Konzentrische Kreise Lass 1 – 2 – 1 – 2 durchzählen und bitte die 1er sich auf die Fenster, die 2er an die Wandseite zu setzen, sodass sich jeweils ein 1 und ein 2 gegenüber sitzen. Hierbei sollte zwischen dem Gesprächspartner und zum Nachbarpaar ein Abstand von 2m bestehen. Kläre: Was ist „Gutes Zuhören“? Ggf. mit Beispielen bzw. Negativbeispielen. Achten auf Begrüßung am Anfang mit Namen + Adjektiv, Wiederholen des Themas auch zwischen den Wechseln, Dank + Verabschiedung (ohne Berührung); 1 min Überlegen, 2 min spricht 1, 2 min spricht 2 Der „Zuhörende“ schweigt! Keine Nachfragen, etc. Wenn dem Erzähler nichts mehr einfällt, dann schweigt, bis das Signal zum Wechsel ertönt. Wechsel innerhalb der Reihe jeweils mit Stuhl.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	2 Stuhlreihen, jeweils 2m Abstand zum Gesprächspartner und zum Nachbarpaar	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
09:45	10	Kurze Pause		
09:55	10	L + L: Zipp, Zapp, Boing, Pau	Stehabstand 2m	
10:05	20	Verändernde Kraft Blume bzw. Mandala verwenden	Stuhlkreis 2m Abstand	
10:25	15	Kaffee- und Raucherpause		
10:40	40	Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe Bilde Paare. Bitte die Teilnehmer, sich Situationen bewusst zu machen, in denen sie Verändernde Kraft schon ein klein wenig angewendet haben, d.h. einen Konflikt gewaltfrei gelöst haben. Bitte sie, sich diese Situationen gegenseitig zu erzählen. Dann bitte sie zu sammeln, was ihnen damals geholfen hat bzw. was ihnen künftig helfen könnte, gewaltfrei zu handeln (Gedanken, Überzeugungen, etc.). Die Ideen werden im großen Kreis vorgestellt.	Abstand jeweils 2 m	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
	10	L + L: Links ist nicht rechts und rechts ist nicht links	Stuhlkreis 2m Abstand	
11:30		Mittagessen	Sitzabstand 2m	„Eigener“ Stuhl

Nachmittagsprogramm, 12:30 – 18:30 Uhr

12:30	5	Übersicht		
12:35	10	L + L: 1 – 2 – 3	Stehabstand 2m	
12:45	30	<p>Kommunikationspuzzle Stelle eine Trennwand so, dass man von der einen Seite nicht auf die andere blicken kann. Auf der einen Seite befinden sich die Puzzleteile (durcheinander auf dem Boden oder auf einem großen Tisch). Die Gruppe wird in drei Teams aufgeteilt: ein oder mehrere Planer, ein oder mehrere Kontrolleure und ein Arbeiter. Das Planer-Team befindet sich hinter der Stellwand und hat die Bauanleitung. Das Team hat keinen Sichtkontakt zu den anderen beiden Teams, diese befinden sich vor der Stellwand. Die Kontrolleure bekommen die Anweisungen, wie das Puzzle zusammen zu bauen ist von den Planern akustisch durch die Stellwand vermittelt. Sie leiten dem Arbeiter verbal (ohne selbst einzugreifen) an. Der Arbeiter hat die Augen verbunden und sitzt etwa 2 Meter vor den Kontrolleuren auf dem Boden/vor dem Tisch vor den Puzzleteilen. Er muss nun das Puzzle zusammen bauen.</p>		
13:15	10	Kurze Pause	Auf Abstand achten	
13:25	10	<p>L+L: Das rote Gummiboot 3 Stehplätze in einer Reihe mit 2 m Abstand am Boden markieren. Auf die mittlere Markierung stehen. Rufe: „Ich bin ein rotes Gummiboot“. Diejenigen, die eine Assoziation dazu haben, rufen zunächst 1 bzw. 2 und gehen erst dann auf die Markierung (um Abstandsverletzungen zu vermeiden). Der mittlere fragt, wer die beiden sind und entscheidet sich für einen von beiden. Die beiden verlassen den Platz. Der dritte wechselt in die Mitte.</p>	Stehabstand 2m, Platzwechsel ankündigen	Gut lüften.
13:35 dazw. Pause	60	Gewaltfreie Kommunikation / ICH- /DU-Botschaften	Stuhlkreis 2m Abstand	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
15:00	60	Freigang und Kaffee/Kuchen	Auf Abstand achten	
16:00	5	Übersicht		
16:05	10	L+L: Auf 20 zählen	Stühle mit 2m Abstand	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
16:15	30	Konfliktreihen	Stehabstand 2m	
16:45	10	Kurze Pause		

16:55	10	L+L: Pferderennen	Stuhlkreis 2m Abstand	Darauf achten, dass der „eigene“ Stuhl genutzt wird
17:05	15	Auswertungsrunde: Wie geht es mir jetzt und was nehme ich vom heutigen Tag mit?	Stuhlkreis 2m Abstand	
17:20		Abschlusskreis (Info für So: Beginn mit Mittagessen)	Keine Berührung! Auf Abstand achten!	
17:30		Abendessen	Auf Abstand achten	Eigener Stuhl

Sonntag

Tagesprogramm, 11:30 – 15:30 Uhr

			Abstand?	Hygiene?
11:30		Mittagessen		
12:15	5	Begrüßung, Übersicht	Stuhlkreis 2m Abstand	
12:20	10	Runde:	Stuhlkreis 2m Abstand	
12:30	10	L + L: Was machst Du denn da?	Stehabstand 2m	
12:40	5	Rollenspiel a. Einführung: Was ist ein Rollenspiel bei PAG und warum machen wir das? Was ist hierbei zu beachten? <ul style="list-style-type: none"> • Andere Handlungsweisen ausprobieren • VK anwenden • Perspektivwechsel (wie fühlt sich der Andere? Was geht in ihm vor) • Kein Drehbuch – sondern offener Ausgang • Wir brauchen eine Ausgangsszene – diese wird dann mit fiktiven Personen gespielt • Ein Trainer begleitet die spielenden Personen 	Stuhlkreis 2m Abstand Auf Bühne: Stehabstand 2m	
	10	b. Themensammlung; wer spielt? Darauf achten: Ist die Szene spielbar – guter Ausgang möglich? Wie viele Spieler werden benötigt?		
	10	c. Begleitung des Rollenspiels (Vorbereitung in Sakristei, Einführen und Ausführen der Spieler)		
	10	d. Auswertung des Rollenspiels Ggf. Beobachterrollen für „Publikum“ verteilen.		
12:55	10	Dazwischen Kurze Pause		
13:25	10	L + L: 1 – 2 – 3 Finger hoch Die Teilnehmer bilden 3-er Gruppen. In der Gruppe zählen die Teilnehmer auf 3 und strecken dann die rechte Faust nach oben und heben so viele Finger, wie sie wollen. Ziel ist es, dass es insgesamt nur 11 Finger sind. Das ganze wird so lange ausprobiert, bis es klappt.	Stehabstand 2m	
13:35	10	Wie geht's weiter?	Sitzabstand 2m	
13:45	15	Kaffee- und Raucherpause		
14:00	10	Verschränkte Arme Lass die Teilnehmer die Arme vor dem Körper verschränken. Frage nach, bei wem der linke, bei wem der rechte Arm oben ist. Lass sie nun die Verschränkung „umkehren“, sodass bei links oben nun rechts oben und umgekehrt ist. Gehe langsam vor und „gruppenweise“ vor. Wie fühlt sich das an? Warum?	Stehabstand 2m	

		<p>Lass sie die Arme ausschütteln und bitte sie, auf Anhieb in die andere verschränkte Position zu kommen. Bei wem hat es geklappt? Was müsste man tun, damit es beim nächsten Kurs auf Anhieb klappt?</p> <p>Lass sie nun nochmals die Arme ausschütteln und bitte sie, die Arme wieder vor dem Körper zu verschränken. Frage nach, wer die gewohnte, wer die ungewohnte Haltung eingenommen hat. Manchmal kommt die Frage, welche Haltung eingenommen werden soll – antworte: Die, die Du willst.</p> <p>Was hat das mit PAG zu tun?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir haben alle automatische „Muster“, wie wir in Konfliktsituationen reagieren. Diese laufen meist unbewusst ab. • Wir können neue „Muster“ einüben: <ul style="list-style-type: none"> ○ Durch üben, üben, üben... ○ Bewusstes Tun ○ Weiter ausprobieren, auch wenn es nicht (auf Anhieb) klappt ○ Nachdenken, wie kann ich es beim nächsten Mal anders machen • Das Wissen darum, dass es Alternativen geben könnte, führt oftmals überhaupt erst dazu, dass wir sie wahrnehmen. 		
14:20	15	Auswertung (Runde, Handauswertung, Auswertung auf Kärtchen, o.ä.)	Sitzabstand 2m	
14:35	25	Geschenk an Nachbar (Bestätigung und Wunsch)	Sitzabstand 2m	
15:00	5	Abschlusskreis	Keine Berührung! Auf Abstand achten!	