



PAG – Grundlagen-Workshop

in der JVA Uelzen

04. – 06. September 2020

mit Susanne

Freitag Nachmittag

Freitag Nachmittag

- ▶ Begrüßung, Organisatorisches, Übersicht
- ▶ Runde: Ich heiße... ich lasse heute hinter mir...
ich erhalte mir von dem Wochenende...
- ▶ Vereinbarungen für ein gutes Miteinander
- ▶ PAG - Geschichte, Ideen Ziele

~ *liffen* ~ ca. 16^U

- ▶ Name + positives Eigenschaftswort
- ▶ L+L: Auf ↑ und Ab ↓
- ▶ Was ich an mir gut finde...

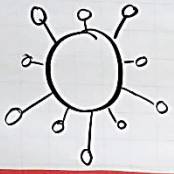
~ *Pause* ~ ca. 17^U FRANKEN

Freitag Nachmittag II

- ▶ Gewaltbarometer
- ▶ Eisberg der Gewaltfreiheit / Gewalt
- ▶ Blitzlicht: Wie geht's mir jetzt?
Was nehme ich von heute mit?
- ▶ Abschlusskreis

~ *Abendessen* ~

Vereinbarungen und Regeln



- Regeln

- ▮ Bereich von Susanne ist markiert
→ sie trägt Maske, wenn Abstand nicht gewahrt
- ▮ Abstand halten
- ▮ Regelmäßig Hände waschen
- ▮ Alles ist „Personalisiert“
- ▮ Positionen sind am Boden markiert
- ▮ Nach ca. 45 min. Lüften

FRANKEN

Vereinbarungen für ein gutes Miteinander

- ▮ Respektvoll miteinander umgehen
→ keine Herabsetzungen / Demütigungen
- ▮ Vertraulichkeit
→ das Gesprochene / Gehörte bleibt im Raum
- ▮ Gegenseitig unsere guten Seiten sehen und bestärken
- ▮ Gut zuhören
- ▮ Jeder spricht für sich und über sich
- ▮ Spaß haben

FRANKEN

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 Begleiter arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse (Kursräume, Materialien, Verpflegung, Unterkunft und Fahrtkosten) über Spenden, Kursbeiträge und Zuschüsse der JVA´en.

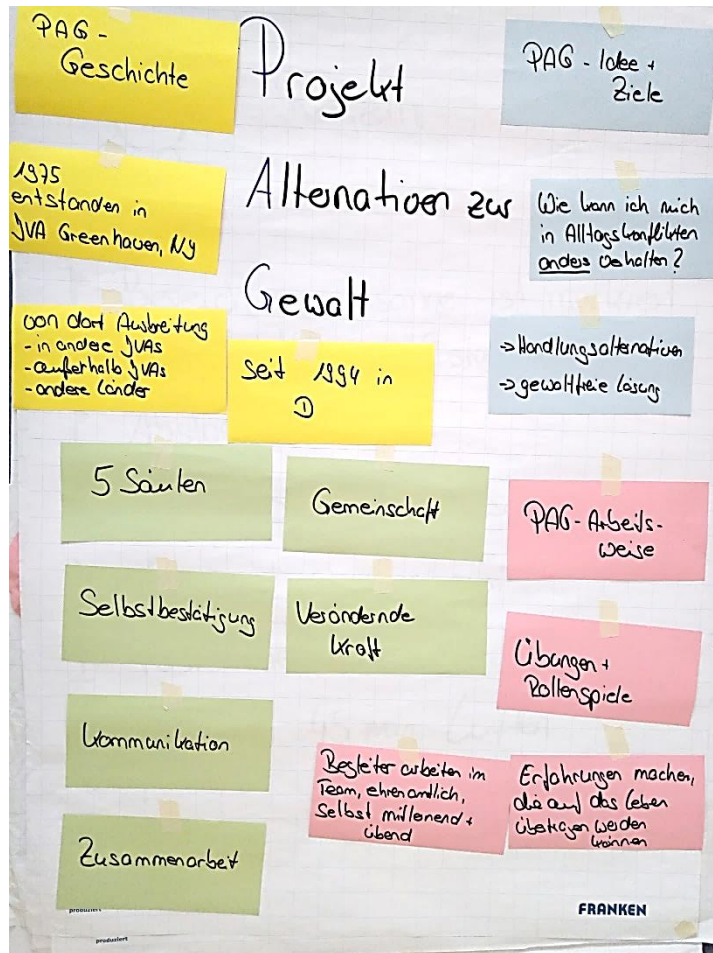
Ziele

- 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. „Kommunikationspuzzle“
- Gemeinschaft: z.B. L+L, Runden, gemeinsames Essen
- Verändernde Kraft / Konfliktlösung: z.B. „Verändernde Kraft“, „Rollenspiel“

Was ich an mir gut finde...

Aufgabe:

Überlege, was Du selbst an Dir gut findest (Eigenschaften, Fähigkeiten, ...) und erzähle Deinem Gegenüber 2 Minuten darüber. Dieser gibt in eigenen Worten zurück, was er gehört hat.

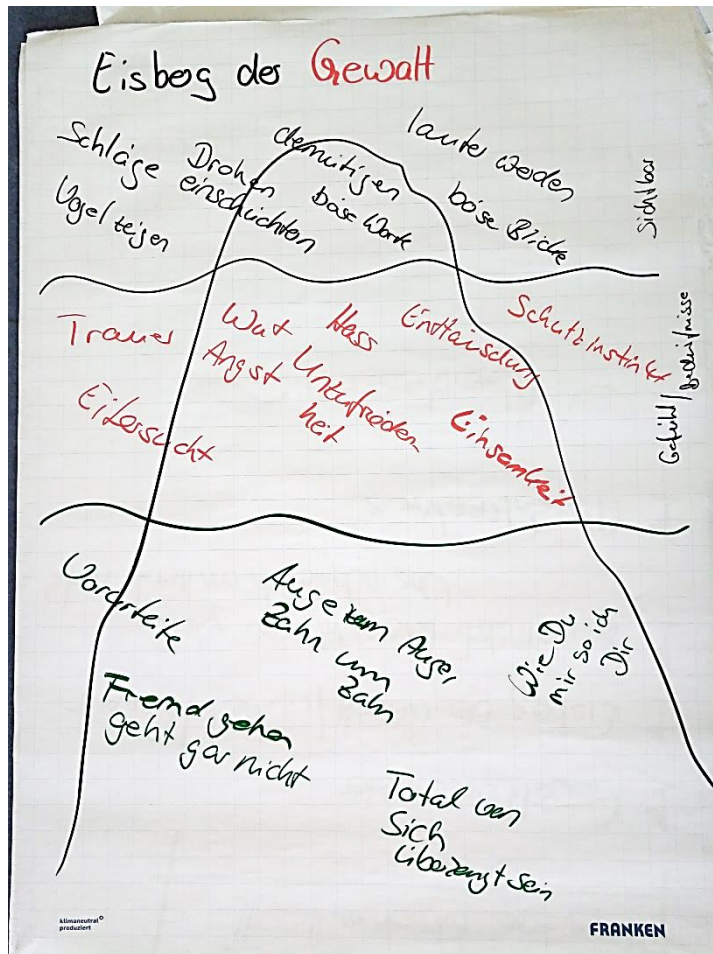
Auswertung:

- Warum ist es wichtig, dass wir uns selbst positiv sehen, wenn wir mit anderen zu tun haben?
- Wie können wir uns aufbauen?
- Wie verhindern wir, dass unser Selbstwertgefühl und unser Wohlbefinden von anderen Menschen und anderen Dingen (Geld, Drogen) abhängt?

Gewaltbarometer

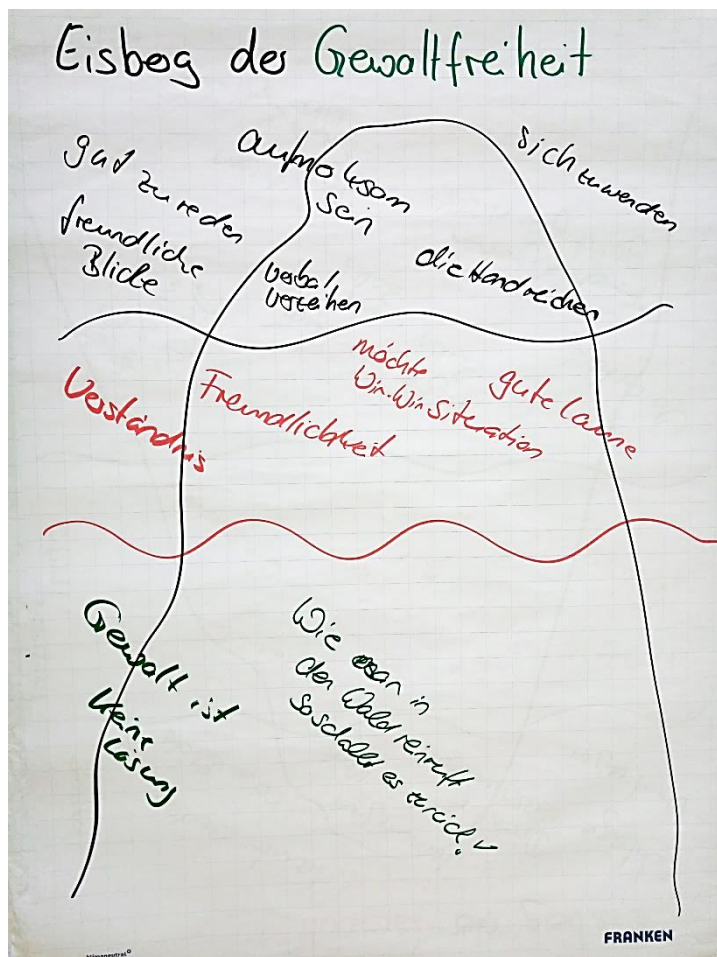
- Ein Autofahrer zeigt einem anderen den „Vogel“.
 - Einer nennt den Anderen „Arschloch“.
 - Ein Mann gibt einer Kellnerin einen Klaps auf den Po.
 - Die Kellnerin ohrfeigt daraufhin den Mann.
 - Ein Demonstrant wird von der Polizei weggetragen.
 - Ein Ehepaar streitet und macht sich gegenseitig Vorwürfe „Du...“.
 - Eine Gruppe Jugendlicher schlägt einen Mann nieder.
 - Ein Richter verurteilt einen Angeklagten zu einer Freiheitsstrafe.
- Es gibt unterschiedliche Einschätzungen innerhalb der Gruppe, was Gewalt ist.
- Oft macht es einen Unterschied, ob ich Betroffener, „Täter“ oder neutral bin.
- Oft hängt es auch damit zusammen, was für mich „normal“ ist oder ich für „gerechtfertigt“ halte.
- Es wird grundsätzlich zwischen körperlicher, psychischer und struktureller (Macht durch das Amt, das ich innehave) Gewalt unterschieden.
- Definition in wikipedia: „ Als Gewalt werden Handlungen, Vorgänge und soziale Zusammenhänge bezeichnet, in denen oder durch die auf Menschen, Tiere oder Gegenstände beeinflussend, verändernd oder schädigend eingewirkt wird.“

Eisberg der Gewalt



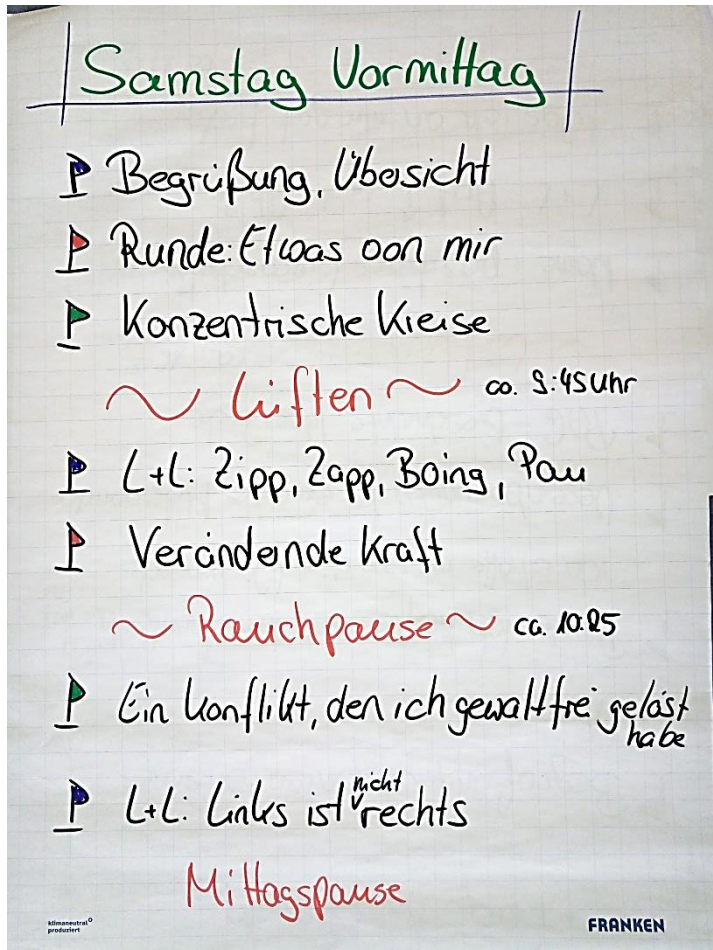
- **Sichtbare** Formen von Gewalt
z.B. schlagen, schreien, ...
- Darunter liegende **Gefühle + Bedürfnisse**, z.B. Angst, Wut ...
- Darunter liegende **Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften** z.B. „Wie Du mir, so ich Dir“ ...

Eisberg der Gewaltfreiheit



- **Sichtbare** Formen von Gewaltfreiheit
z.B. sich zuwenden, Hand geben...
- Darunter liegende **Gefühle + Bedürfnisse**, z.B. Verständnis ...
- Darunter liegende **Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften** z.B. „Wie man in den Wald ruft“...

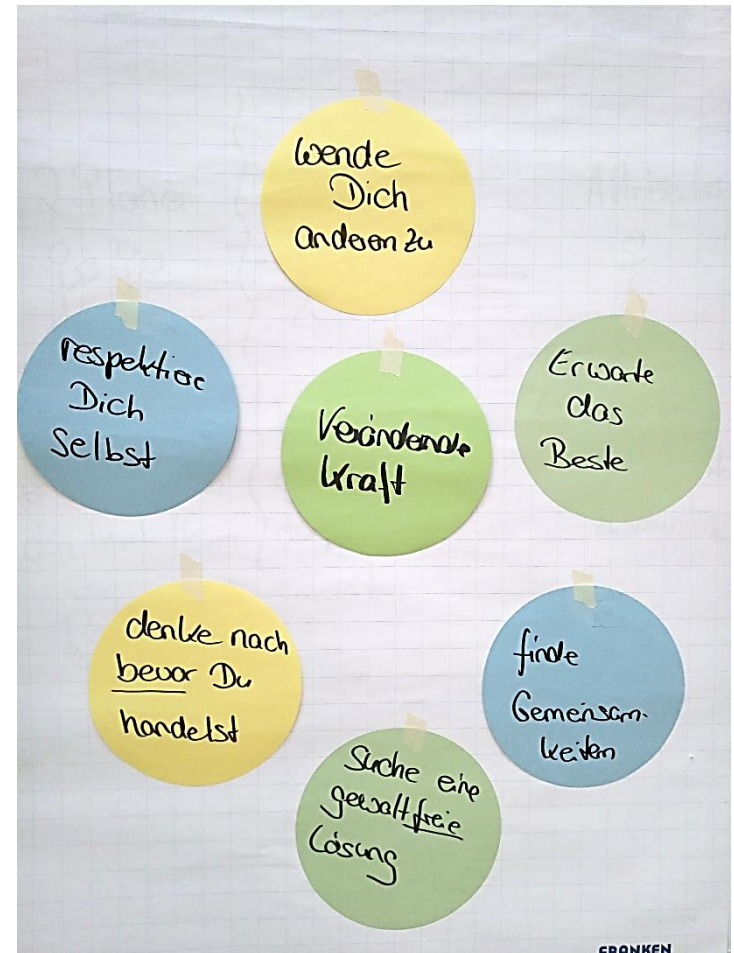
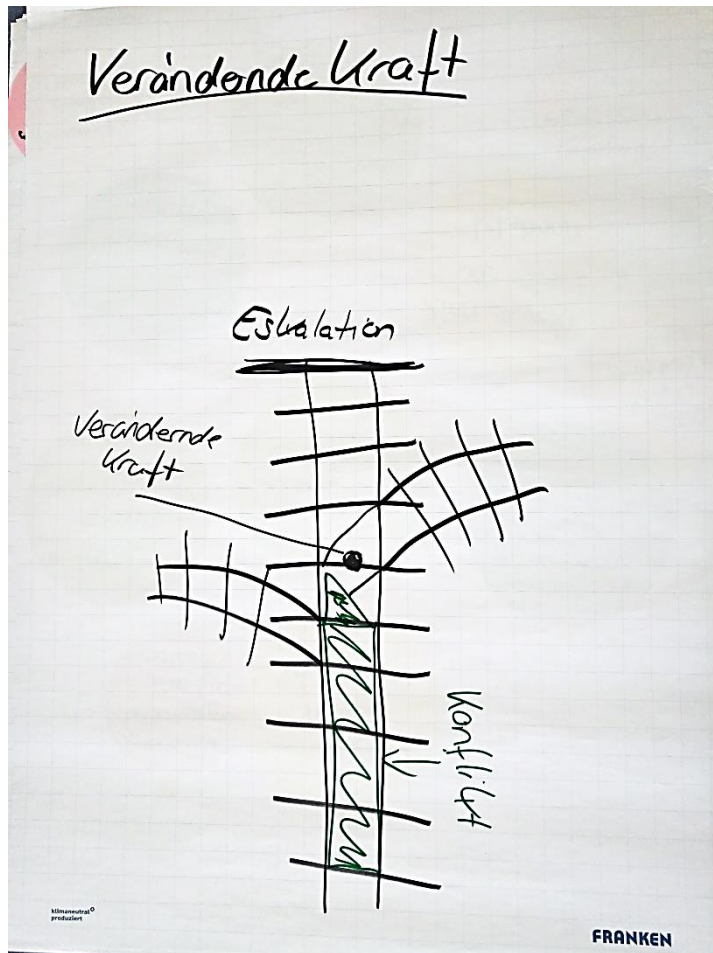
Samstag Vormittag



Konzentrische Kreise:

- Etwas, woran ich gerne zurückdenke...
- Ein Mensch, den ich wirklich achte und warum...
- Ein positiver Einfluss, der mir jetzt hilft...
- Ein Ziel, das ich habe und was ich tue, um es zu erreichen...

Verändernde Kraft



Samstag Nachmittag

Samstag Nachmittag

P L+L: 1-2-3

P Kommunikationspuzzle

~ Lüften ~ ca. 13⁴⁵

P L+L: Das rote Gummiboot

P ICH-DU-Botschaften I

Rauchpause ca. 13⁴⁵

P ICH-DU-Botschaften II

~ Freistunde + Kuchen ~

FRANKEN

Samstag Nachmittag

P L+L: Auf 12 zählen

P Konfliktreihen

P Wie geht's weiter?

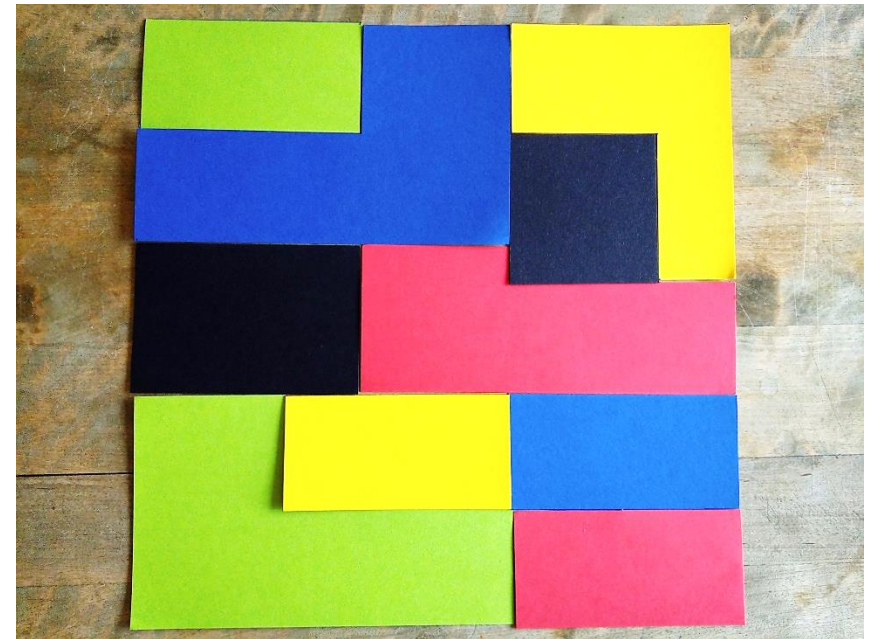
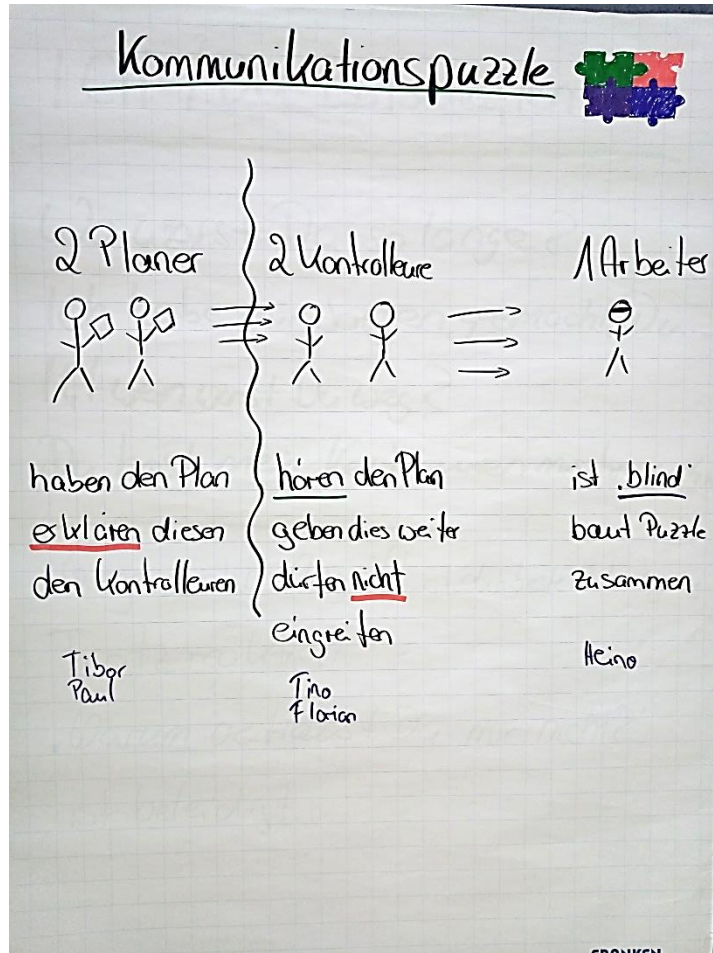
P Auswertungsrunde
Wie geht's mir jetzt und was
nehme ich von heute mit?

P Abschlusskreis

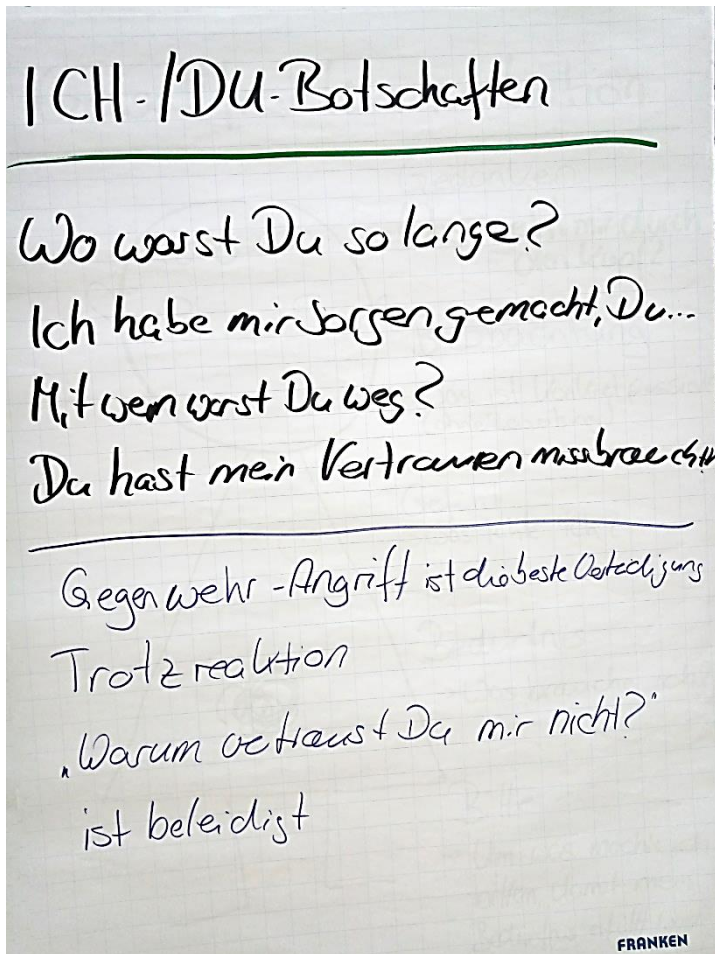
~ Abendessen ~

FRANKEN

Kommunikationspuzzle



ICH-/DU-Botschaften



Ausgangsszene:

15-jährige Tochter kommt um 2 Uhr nach Hause. Verabredet war 23 Uhr.

Sie hat sich nicht gemeldet. Ihr als Eltern habt versucht, sie auf dem Handy zu erreichen, sie hat aber nicht abgenommen.

- Wie ist Eure Reaktion, wenn sie nach Hause kommt?
- Was ist ihre mögliche Reaktion darauf? Was bewirkt die „Ansprache“?

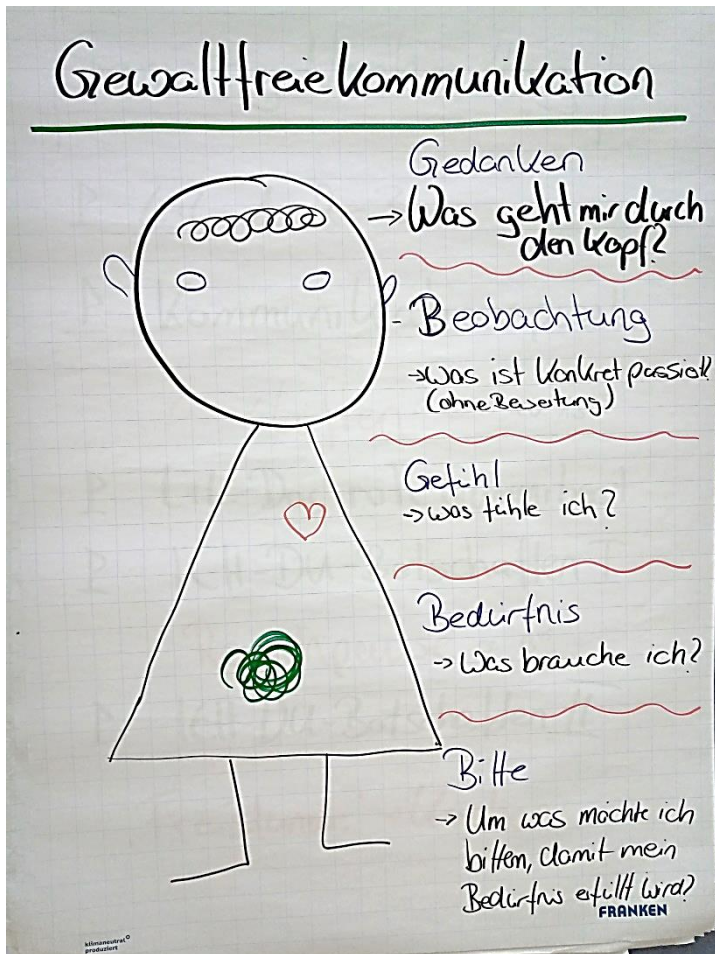
ICH-/DU-Botschaften



Wenn wir bei uns selbst etwas tiefer schauen (Eisberg-Modell):

- Was geht mir durch den Kopf (= Gedanken)? (unterste Ebene)
- Darauf aufbauend: Was brauche ich (= Bedürfnis)? (mittlere Ebene)
- Darauf aufbauend: Wie fühle ich mich (= Gefühl)? (obere Ebene)
- „Sichtbar“ sind meine verletzenden Vorwürfe, aus denen sich nicht ohne weiteres Nachdenken ergibt, was sich in mir abspielt.

Gewaltfreie Kommunikation



Um meinen Ärger gewaltfrei (d.h. ohne Vorwurf) auszudrücken und vorher überhaupt für mich klar zu bekommen, was in mir los ist und was ich brauche, ist die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilfreich. Die Schritte sind:

- Gedanken (werden nicht geäußert)
- **Beobachtung** - Was ist konkret passiert (ohne Bewertung)?
- **Gefühl** - Wie fühle ich mich?
- **Bedürfnis** - Was brauche ich?
- **Bitte** - Um was möchte ich bitten, damit mein Bedürfnis erfüllt wird?

Im Beispiel könnte ein möglicher Satz (ggf. gekürzt) sein:

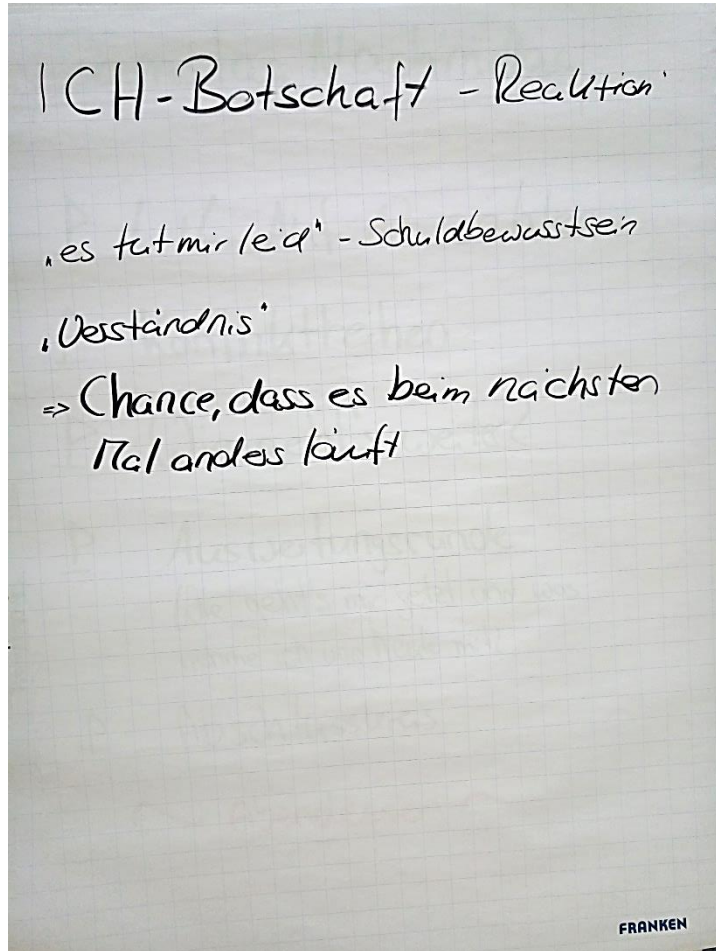
Wir haben vereinbart, dass Du um 23 Uhr daheim bist – jetzt ist es 2 Uhr. Du hast Dich nicht gemeldet und wir haben Dich nicht auf dem Handy erreicht.

Ich war in Sorge, weil ich nicht wusste, ob Dir etwas passiert ist. Ich bin enttäuscht, weil ich gerne hätte, dass Vereinbarungen eingehalten werden.

Kannst Du das verstehen?

Bitte halte Dich beim nächsten Mal an die Vereinbarung. Wenn Du gerne länger bleiben möchtest, dann ruf uns an, damit wir dies besprechen können und Bescheid wissen, warum Du später kommst. Ist das für Dich in Ordnung?

ICH-Botschaft



Wie ist eine mögliche Reaktion der Tochter auf eine ICH-Botschaft, in der ich ausdrücke, wie es mir geht und warum (ohne Vorwurf)?

Was bewirkt dies möglicherweise?

→ Es besteht die Chance, dass es beim nächsten Mal anders läuft.

Sonntag

Sonntag Nachmittag

- ▶ Begrüßung, Übersicht
- ▶ Runde: Wohin würdest Du für 1 Woche in Urlaub fahren?
Kein Corona, in Freiheit, Urlaub wird bezahlt
- ▶ L+L: Was machst Du denn da?
- ▶ Rollenspiel
- ▶ L+L: 1-2-3
- ▶ Verschränkte Arme
- ▶ Auswertung
- ▶ Abschluss

Minimera[®]
produziert

FRANKEN

Rollenspiel

-
- ▶ Um was geht's?
 - Alternativen ausprobieren
- ▶ - Verändernde Kraft → wo möglich
- ▶ Wie?
 - eine Ausgangsszene
- ▶ - Ausgang ist offen
- ▶ - Niemand spielt eigene Rolle
- ▶ - fiktive Namen

Minimera[®]
produziert

FRANKEN

Rollenspiel

Thema + Spieler

1 P 2/3-Termin 5 Personen

1 Gefangener Tino Hr. Maier

1 Anwalt Tibor Hr. Schröder

1 Richter Paul Hr. Krause

1 Staatsanwalt Heino Hr. Günther

1 Sekretär Florian Hr. Schulz

Umgang mit strukturellem Gewalt

1 P Reue zeigen

1 P Ehrlich sein

1 P Mitarbeit im Vollzug (Schule, Gruppen)

1 P Zeigen, dass Du ^{einen} gesellten Alltag
hinkommst

1 P Arbeitsplate, Wohnumfeld, ...
Schon geklärt

Wichtig Ich mache das für **mich**,
nicht für den Richter.

-> ich möchte staffrei bleiben

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, ...

Nächster Termin:

- **Grundlagen-Workshop**
 - 27. – 29.11.2020