



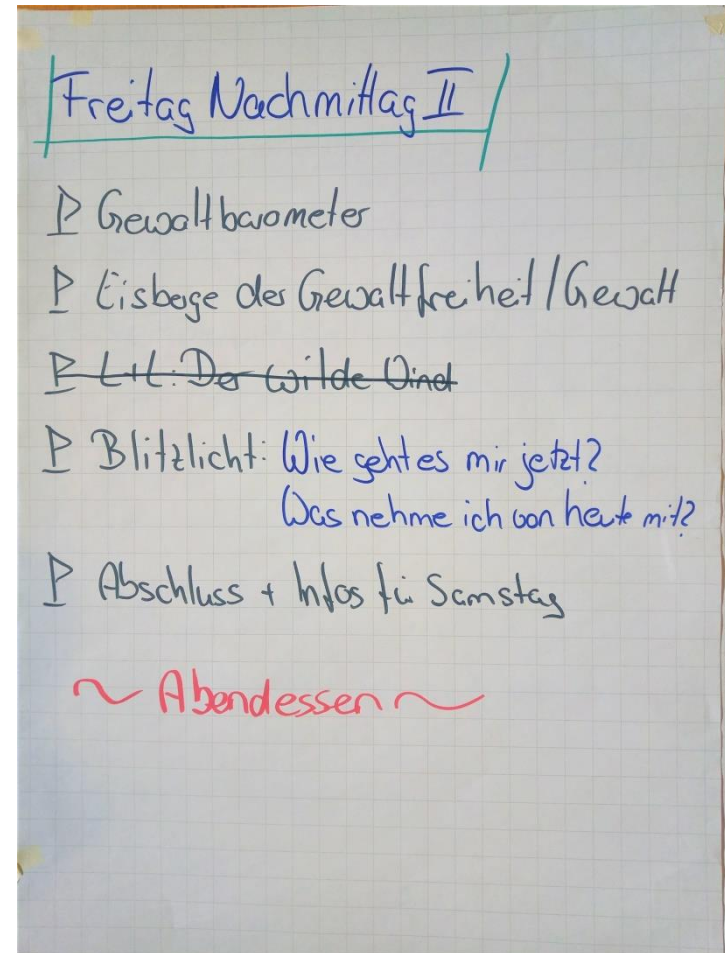
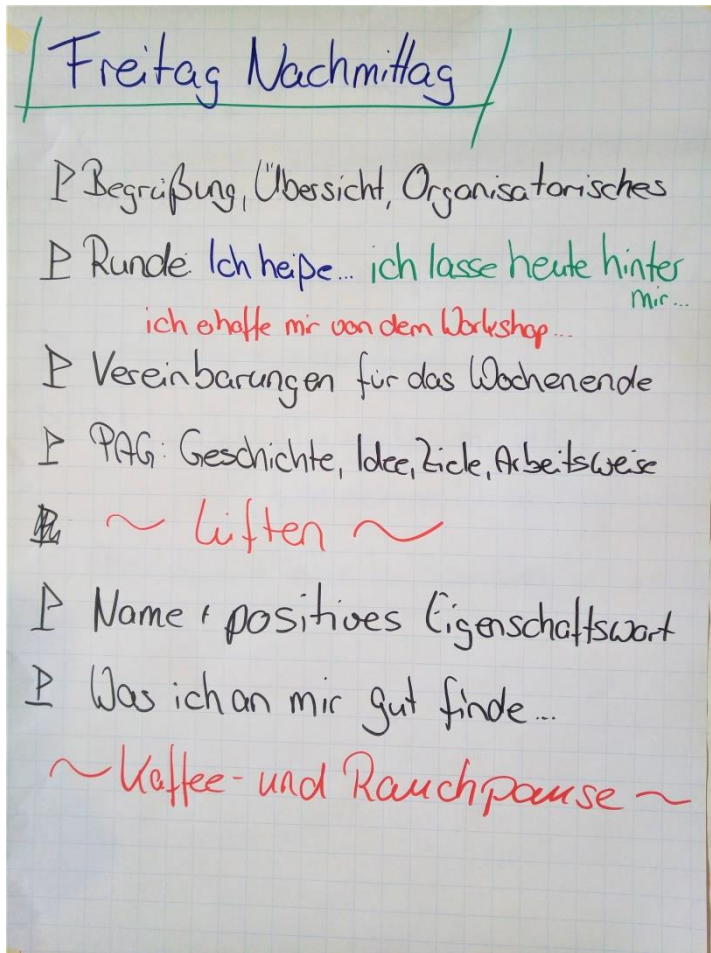
PAG – Grundlagen-Workshop

in der JVA Uelzen

29. – 31. Oktober 2021

mit Susanne

Freitag Nachmittag



Vereinbarungen und Zeiten

Vereinbarungen für ein gutes
Miteinander

- ! Respektvoll miteinander umgehen
- ! Vertraulichkeit wahren
→ Das Gesprochene/Gehörte bleibt im Raum
- ! Gegenseitig unsere guten Seiten finden
und bestärken
- ! Gut zuhören
- ! Jeder spricht für sich und von sich
- ! Spaß haben

♥-lich Willkommen zu

- ! Projekt
- ! Alternativen zu
- ! Gewalt

Freitag: 15:30-19:00 Uhr
Samstag: 9:00-19:00 Uhr
Sonntag: 11:30-15:30 Uhr

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.

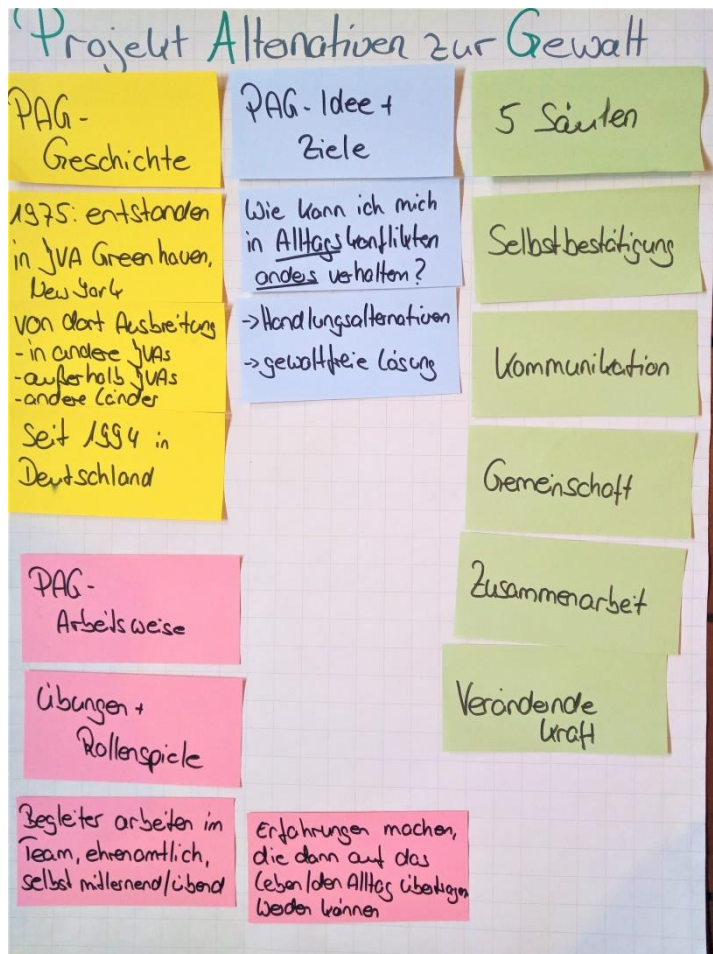
Ziele

- 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. „Turmbau“
- 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.

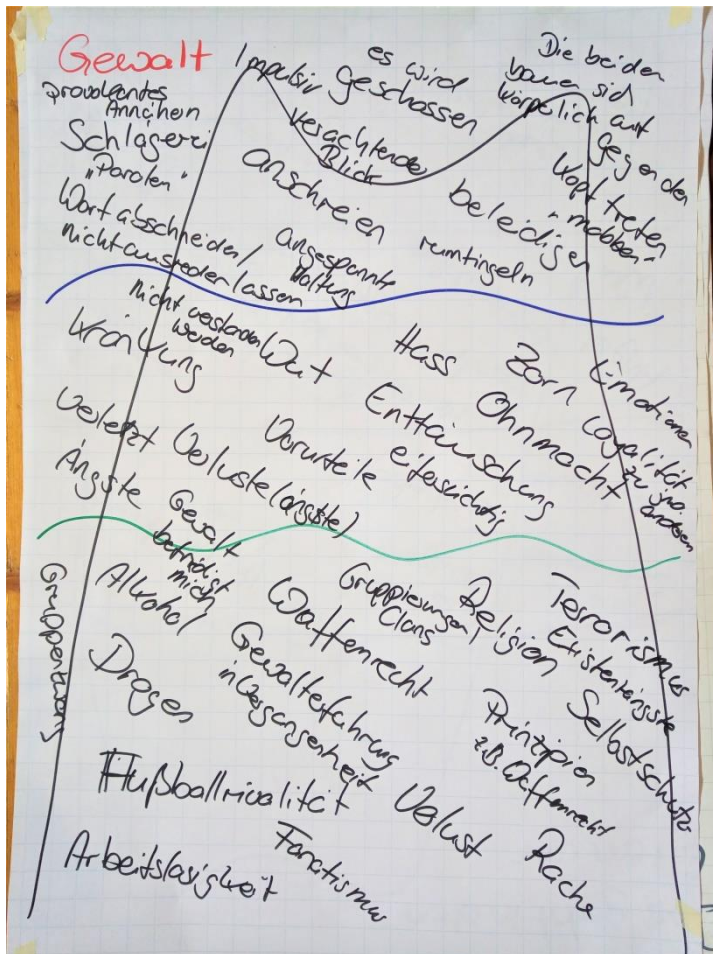
Auswertung:

- 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

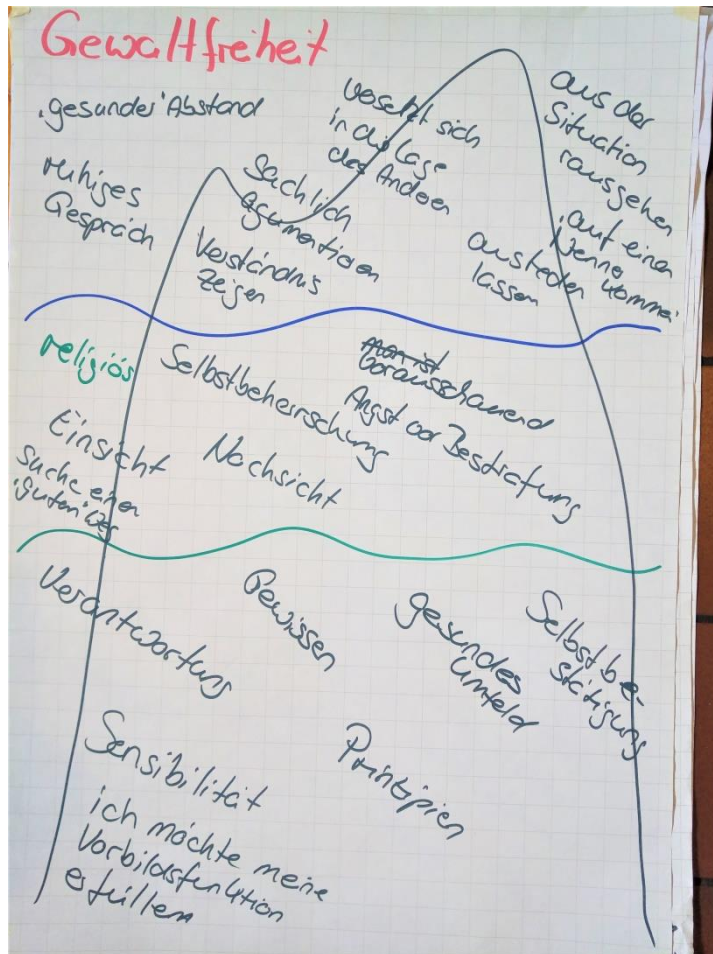
- Ein Autofahrer zeigt einem anderen den „Vogel“.
 - Einer nennt den Anderen „Arschloch“.
 - Ein Mann gibt einer Kellnerin einen Klaps auf den Po.
 - Die Kellnerin ohrfeigt daraufhin den Mann.
 - Ein Demonstrant wird von der Polizei weggetragen.
 - Ein Ehepaar streitet und macht sich gegenseitig Vorwürfe „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



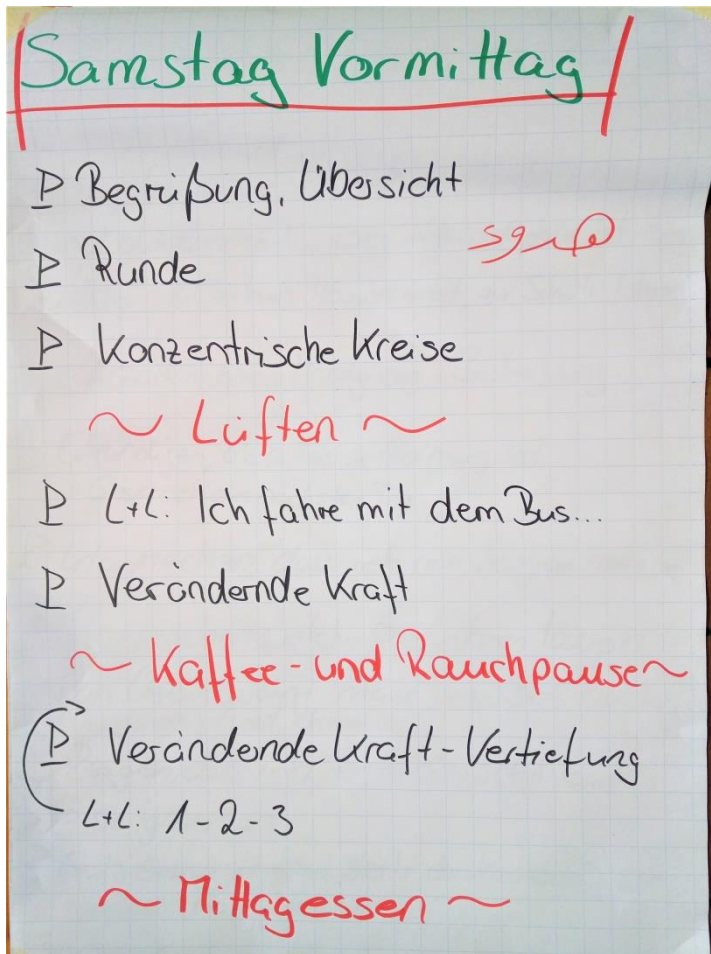
- Sichtbare Formen von Gewalt
z.B. schlagen, beleidigen, ...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse, z.B. Angst, Wut ...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften z.B. „Gewalterfahrung in der Vergangenheit“ ...

Eisberg der Gewaltfreiheit



- Sichtbare Formen von Gewaltfreiheit
z.B. ruhiges Gespräch, ausreden lassen...
- Darunter liegende Gefühle + Bedürfnisse, z.B. Suche nach einem guten Weg ...
- Darunter liegende Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften z.B. „Ich möchte meine Vorbildfunktion erfüllen“...

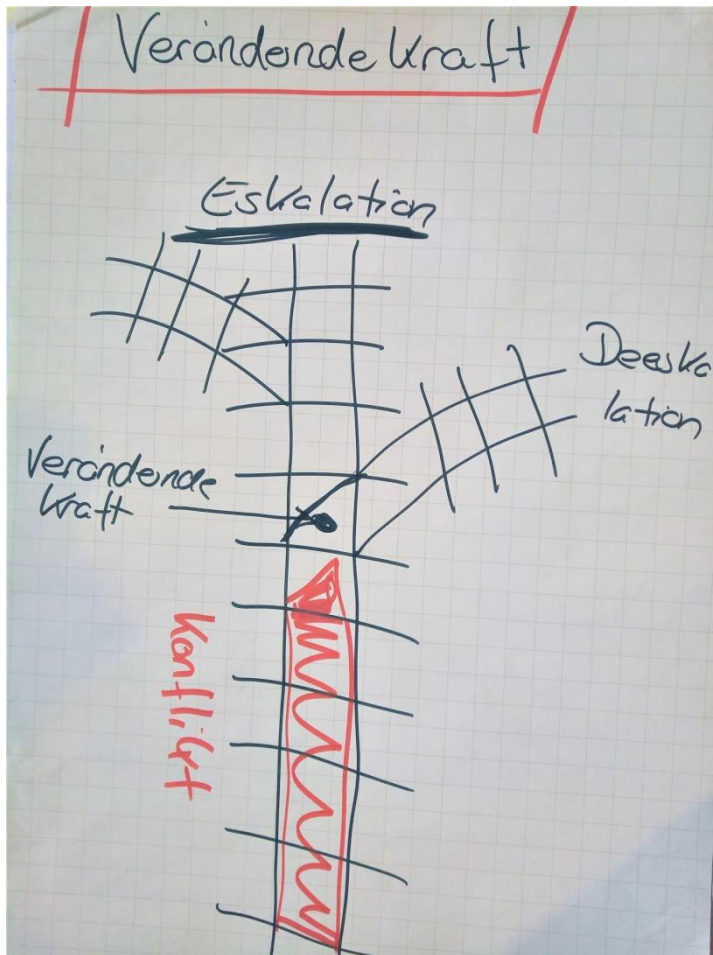
Samstag Vormittag



Konzentrische Kreise:

- Ein Mensch, den ich achte und warum...
- Etwas, das ich getan habe, worauf ich stolz bin...
- Etwas, das ich in meinem Leben gelernt habe, das wichtig für mich geworden ist...
- Ein Ziel, das ich habe und was ich tue, um es zu erreichen...

Verändernde Kraft



Verändernde Kraft

Verändernde Kraft ist das Herzstück von PAG.

Um es etwas bildlicher darzustellen, verwende ich das Bild von Schienen. Auf diesen Schienen fährt ein Zug (der Konflikt) mit „Vollgas“. Er steuert auf einen Prellbock zu. Was passiert, wenn der Zug auf den Prellbock stößt? Zerstörung. Wenn ein Konflikt eskaliert, gibt es meist Verletzungen. Manchmal körperliche, manchmal gehen „nur“ Sachen kaputt, oft gibt es seelische Verletzungen. Der andere ist sauer auf uns, enttäuscht von uns, ... Was kaputt geht, ist die „Beziehung“. Das ist dann schlimm, wenn es sich um jemand handelt, der mir wichtig ist oder mit dem ich öfters zu tun habe. Einen Familienangehörigen, einen Freund, einen Arbeitskollegen ...

Auch wenn ich als „Sieger“ vom Platz gehe, muss ich in diesen Fällen oft „zurückrudern“, damit es in der Zukunft wieder zwischen uns klappt.

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, darüber nachzudenken, ob der Konflikt auch anders gelöst werden kann. So, dass eine Win-Win-Situation entsteht.

Wenn man das Schienennetz anschaut, gehen in der Regel Schienen weg. Schienen, die dafür stehen, dass es einen anderen Weg im Konflikt gibt.

Damit der Zug (der Konflikt) den anderen Weg einschlägt, braucht es eine „Aktion“, genauso wie eine Weiche „umgestellt“ werden muss. Diese kann entweder von mir, vom anderen oder von einem Dritten ausgeführt werden. Den meisten Einfluss habe ich auf **mich** selbst. Diese „Aktion“ – die den Konflikt letztlich in Richtung Deeskalation dreht – steht für mich für die „Verändernde Kraft“. Es gibt kein Patentrezept, wie ein Konflikt auf gute Weise gelöst werden kann, dafür sind die Menschen und die Konflikte zu unterschiedlich. Wenn ich es aber versuche, habe ich die Chance, dass es klappt. Wenn ich es nicht versuche, dann ist es fast 100 %-ig sicher, dass der Konflikt nicht gut ausgeht.

Wichtig ist, dass ich bei „hoher Geschwindigkeit“ einen Tunnelblick habe und die abgehenden Schienen nicht sehe. Wenn ich im Konflikt auf „180“ bin, verhält es sich ähnlich. Da läuft dann nur noch mein „Musterprogramm“ ab.

Es ist deshalb auch wichtig, im Konflikt einen klaren Kopf zu bekommen.

Verändernde Kraft

Was sind nun „Aktionen“, die einen Konflikt drehen können?

PAG-Trainer haben hierzu einige Beispiele zusammengetragen:

- **Respektiere Dich selbst**

Gewaltfreiheit bedeutet nicht, immer nachzugeben. Es ist wichtig, für sich selbst einzustehen, sonst übt man Gewalt gegen sich selbst aus. Es kommt auf das „Wie“ an. Wie man seinen Ärger gewaltfrei ausdrücken kann, lernt Ihr mit der Übung ICH-Botschaften / Gewaltfreie Kommunikation.

- **Wende Dich dem Anderen zu**

Hilfreich ist, wenn ich versuche zu verstehen, worum es dem anderen geht. Verstehen heißt hierbei nicht, dass ich damit einverstanden bin. Wenn der Andere den Eindruck hat, dass ich ihn verstehe und höre, dann ist er danach viel eher bereit, auch mir zuzuhören.

- **Erwarte das Beste**

Wenn ich in einen Konflikt mit dem Gedanken reingehe, dass das eh nichts wird, dann wird es meistens auch nichts.

Hier wirkt das Prinzip der „Sich selbst erfüllenden Prophezeiung“, was bedeutet, dass ich unbewusst mit dafür Sorge, dass das eintritt, was ich erwarte. Eine positive Einstellung bedeutet nicht, dass alles gut wird – aber ich stehe mir wenigstens nicht selbst im Weg.

- **Denke nach, bevor Du handelst**

Oft ist es wichtig, sich über die Konsequenzen klar zu werden und darüber nachzudenken, was für Alternativen ich habe, bevor ich handle. Manchmal reicht es schon, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, damit das Gehirn wieder Sauerstoff bekommt.

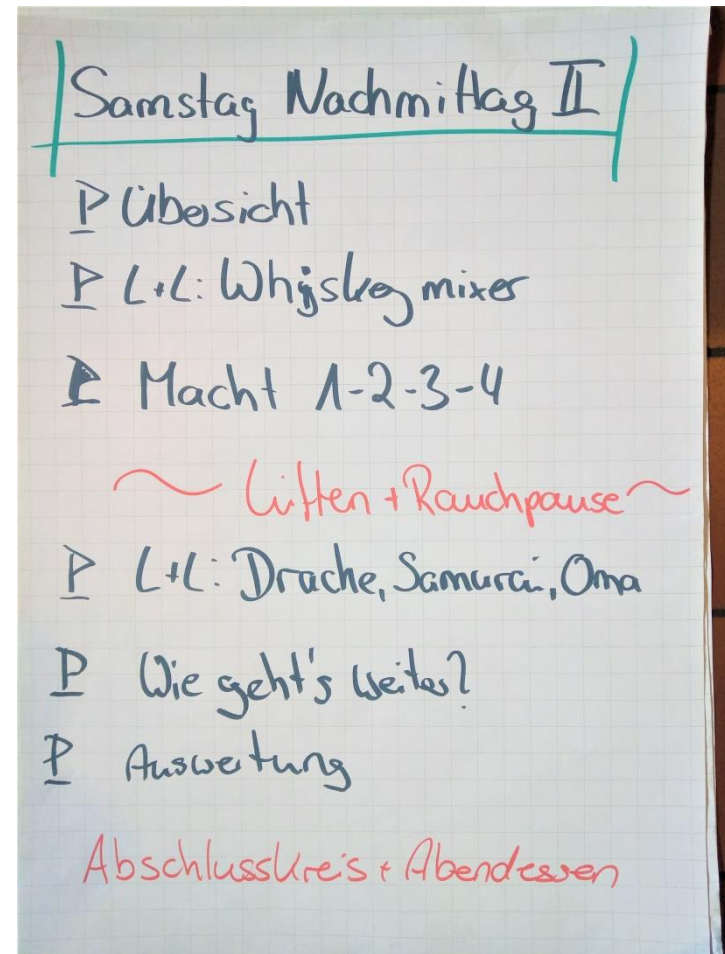
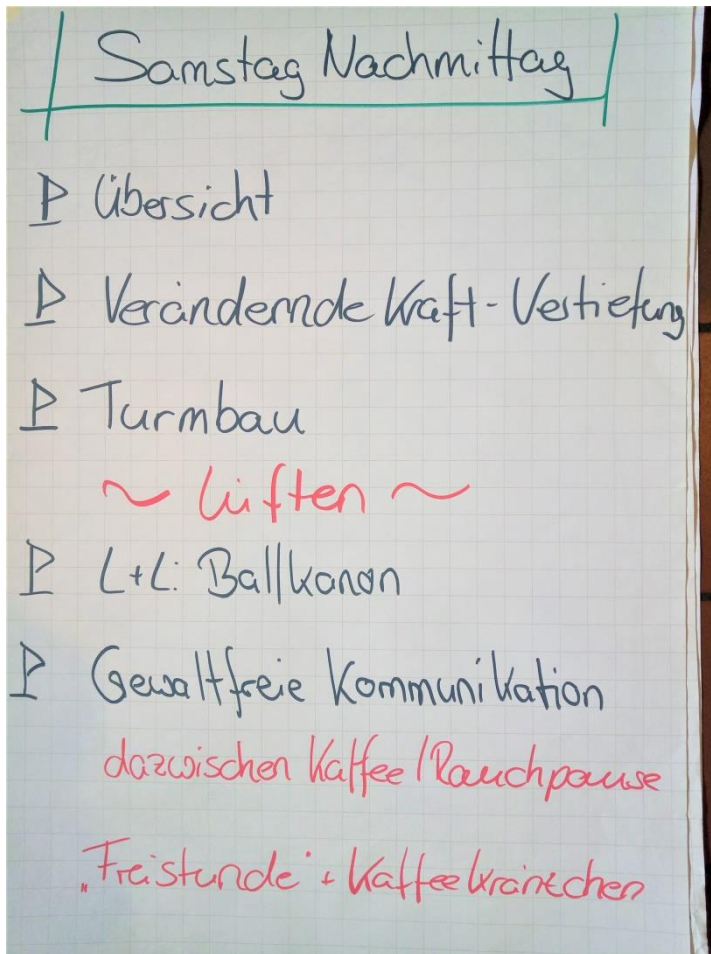
- **Finde Gemeinsamkeiten**

Gibt es ein gemeinsames Interesse, auf dem sich eine Lösung aufbauen lässt?

- **Suche eine gewaltfreie Lösung**

Gewaltfrei ist eine Lösung, wenn es keinen Sieger und Besiegten gibt und gegenseitige Verletzungen unterbleiben.

Samstag Nachmittag



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

Reaktion Eltern / Tochter

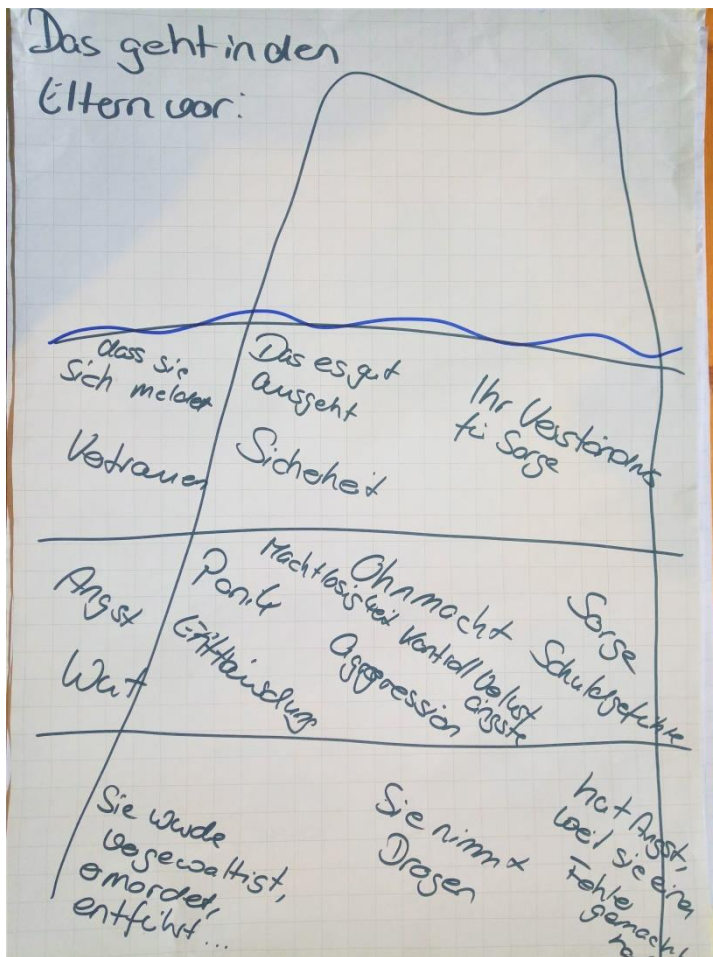
ICH-/Du Botschaften

- P Kumpeltour P Vertrauensbruch → hinweisen
- P Ichapplaudiere, ich nehme ihr das Handy und die Zimmertüre weg → Privatsphäre ist ein Privileg; 8 Wochen Hausarrest; zur Schule fahren
- A Zur Brust nehmen, Handy weg + Bestrafung
- P Erkundigen, ob alles in Ordnung ist → Gespräch am nächsten Tag
- P Klarmachen, dass ich mir Sorgen mache
- P Klarmachen, welche Gefahren lauern
+ an Vereinbarung muss man sich halten
+ Verständnis (weil ich zer so)
- P Zeigen, dass ich enttäuscht bin
↳ Sie ignorieren
- P Auf's Zimmer schreiben, „denk darüber nach“; wir sprechen morgen darüber
- P Strafcharakter

Reaktion der Tochter

- P Hat keinen Bock mehr!
- P Trotz, Eckre
- P Tür knallen, Musik laut machen
- P Scheint sich
- P Einsicht
- P Fühlt sich nicht gehört
- P Weint
- P Schaukelt sich hoch
- P melodramatisch
- P wird lügen
- P Vergleicht sich mit Anderen

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

Überlege:

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

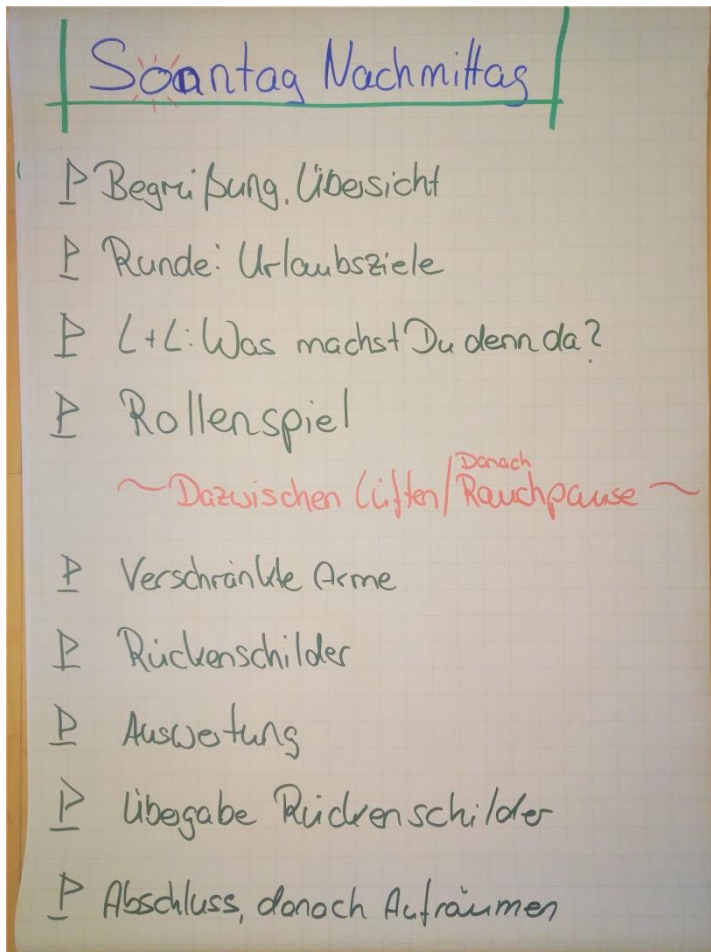
Was bewirkt dies möglicherweise?

- Vermutlich: Einsicht; Verständnis; denkt darüber nach; sie kann zuhören, ohne gleich in eine Abwehrhaltung zu gehen
- Es besteht die Chance, dass es beim nächsten Mal anders läuft.

Als „Sender“ der Botschaft habe ich eine Interesse daran, dass die Botschaft ankommt. Frage:

- Will ich die Tochter „bestrafen“ und ihr klar machen, dass ich im Recht bin und sie sich „Scheiße“ verhalten hat? → ich mache die Tochter „klein“ und möchte, dass sie „kleinlaut“ zu mir kommt.
 - DU - Botschaft
- Will ich, dass die Tochter versteht, was ihr Verhalten bei mir ausgelöst hat? Will ich bewirken, dass sie dies künftig berücksichtigt und sich anders verhält? → Wir kommunizieren auf „gleicher Ebene“ → keiner wird „runtergemacht“
 - ICH - Botschaft

Sonntag



Rückenschilder

- Gib den anderen eine Rückmeldung
 - Positiv
 - Ehrlich gemeint

Rollenspiel

Rollenspiel

Um was geht's?

- Alternativen ausprobieren
- Verändernde Kraft - wo möglich

Wie?

- eine Ausgangsszene
- Ausgang ist offen
- Niemand spielt eigene Rolle
- fiktive Namen

Themen

⑤ Einkaufen/Herrnabend
Ali → Jemand kommt, und macht uns blöde
4-5 Pers.

⑤ VPL 3-5 Pers.
T J Andreas, Ali

① Seelsorger bricht Verschwiegenheit
Andreas, Ali, Marcel 3 Pers.

① Chef hält sich nicht an Urlaubs-
Ali 2-3 Pers. zusage

① Laute Menschen im Urin
Ali, Jürgen, Tack. Alle

Rollenspiel

VPK

Anstaltsleiter - Hr. Brösel - Janosh ^{Hr. Brösel}
Hausleiter - Hr. Bosse - Andreas ^{Hr. Bosse}
Sachbearbeiter Volkes - Hr. Schelius - Ali ^{Hr. Schelius}
Gefangener - Hr. Dennis - Thomas ^{Hr. Dennis}

Was „schützt“ vor Ausrauten?

- ⊢ sich mit der Realität auseinandersetzen
- ⊢ Vom Schlimmsten ausgehen
→ keine Erwartung an das Ergebnis
- ⊢ Im Kopf „Leck mich am Arsch“
- ⊢ Ggf. gar nicht hingehen
- ⊢ „Fürsprecher“ mit für VPK beantragen
→ z.B. Bremer Betrieb

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**
 - 26. – 28.11.2021