

# PAG – Aufbau-Workshop

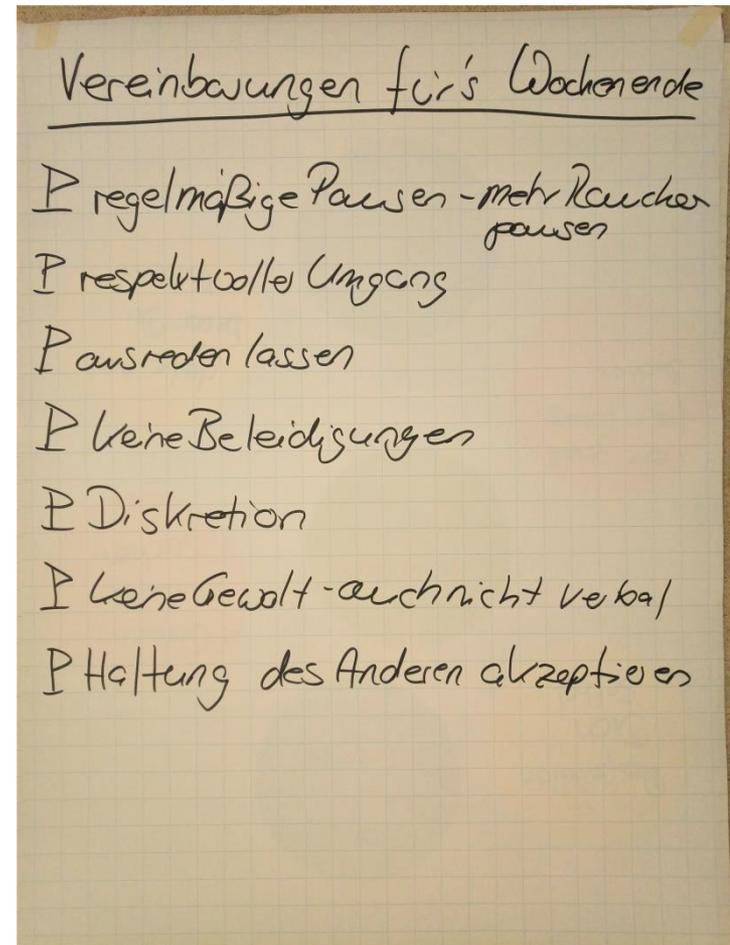
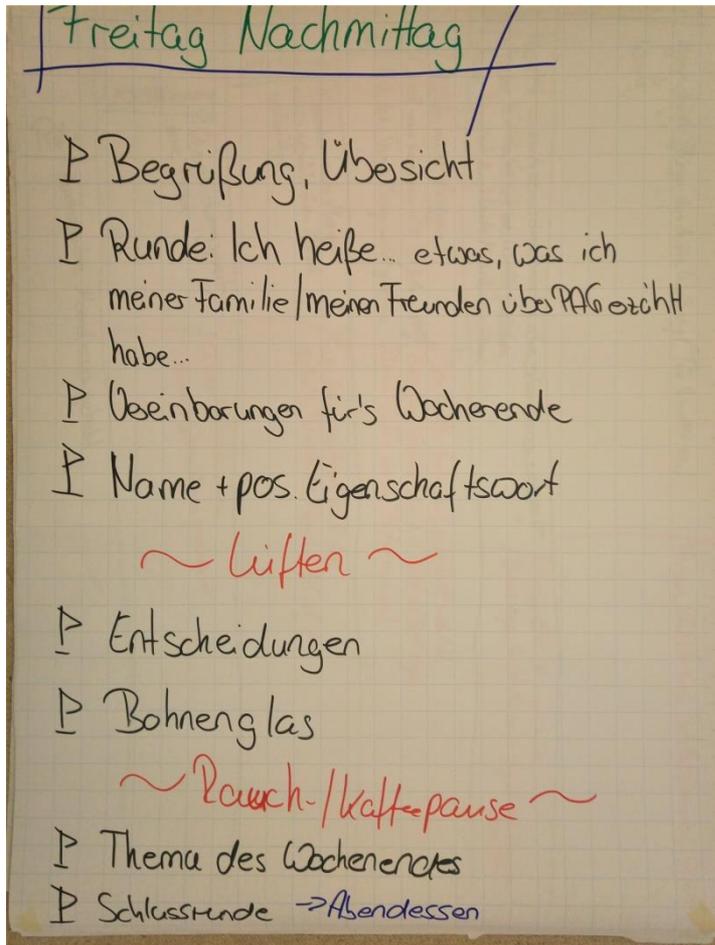
in der JVA Uelzen

14. – 16. Januar 2022

mit Susanne



# Freitag Nachmittag



# Entscheidungen / Bohnenglas

(Entscheidungen)

	+	-
Münze werfen / Zufall	Keiner hat Vorteil / Nachteil Schicksal bestimmt geht schnell	Unzufriedenheit Argumente zählen nicht
Abstimmen	Die Mehrheit gewinnt Argumente zählen jeder kann mitbestimmen schnell entscheiden <small>Unklarheiten</small>	Die Hälfte könnte unzufrieden sein Man muss sich alle Meinungen anhören
Pro/Contra anschauen	Beschäftigen mit + / - Konsequenzen man muss sich mit dem Thema auseinandersetzen	es gibt auch negative Seiten dauert lange ist aufwendig man muss sich alle anhören → Diskussion
Diktatur	Schnell keine Selbstzensur alle müssen es hinnehmen	keine Einigkeit man hat kein Bedenken die Masse hat kein Stimmrecht Entsteht „Groll“
Konsens	Das Beste raus holen Zusammenhalt alle sind zufrieden und arbeiten mit	langwierig manchmal schwierig / anstrengend

Bohnenglas

Sven	621	480	1100
Ali	501		
Taavi	700	1039	1100
Dennis	399		
Marcel D.	711	1400	1045
Dominik	894		
Andreas	888	832	1016
Marcel L.	777		
Torsten	751	1200	1016
Sandro	575		
Bozen	1200		

# Konsens / Thema des Wochenendes

## Konsens - Was ist das?

Konsens = Übereinstimmung

→ keine Mehrheiten suchen sondern

→ Veränderungen der Lösung suchen, bis alle zustimmen können

✓ keine Abstimmung

Wie? → Diskussion

- ⊢ Standpunkt offen und klar formulieren
- ⊢ jeden/jede zu Wort kommen lassen
- ⊢ aktiv zuhören, nicht unterbrechen
- ⊢ Meinung des anderen respektieren
- ⊢ Beitrag zum selben Punkt nur 1x nennen

Wenn ich nicht übereinstimmen kann?

Veto

Zur Seite stehen

Thema:

Konflikte

↳ Wie entstehen sie?

↳ Ursachen?

Wie agiere ich in Konflikten?

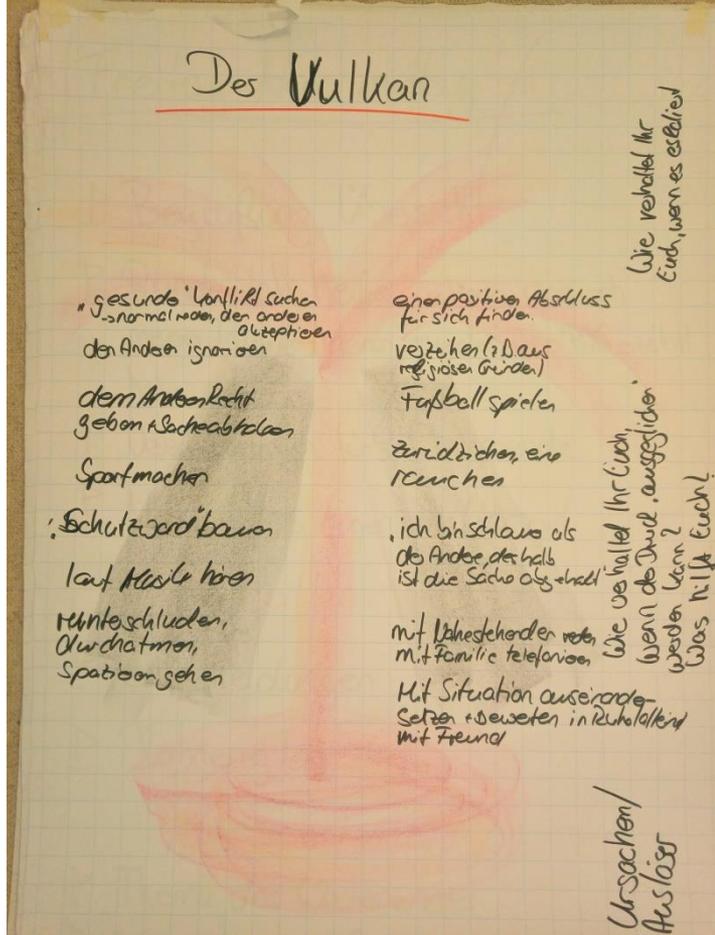
Welche Alternativen gibt es?

# Samstag Vormittag

Samstag Vormittag

- ▷ Begrüßung, Übersicht
- ▷ Runde: Was ich mache, wenn ich verärgert bin...
- ▷ Vulkan
  - ~ Lüften ~
- ▷ L+L: Die Anreise
- ▷ Rolltreppe - Einführung
  - ~ Rauchpause ~
- ▷ Rolltreppe II
- ▷ Wo stehen wir jetzt?  
Wie soll es weiter gehen?  
~ Mittagspause ~

Der Vulkan



„gesunde“ Konflikt suchen  
→ normal machen, den anderen überleben  
den Anderen ignorieren

dem Anderen Recht geben & Sache abklären

Sport machen

„Schutzjard“ bauen

laut Musik hören

hüften schlucken,  
durchatmen,  
Spazieren gehen

einen positiven Abschluss für sich finden.

verteilen (z.B. aus reißerische Gründe)  
Fußball spielen

Zurückziehen, einweichen

„ich bin schlauer als der Andere, der halb ist die Sache abgehandelt“

mit Vorgesetzten reden  
mit Familie telefonieren

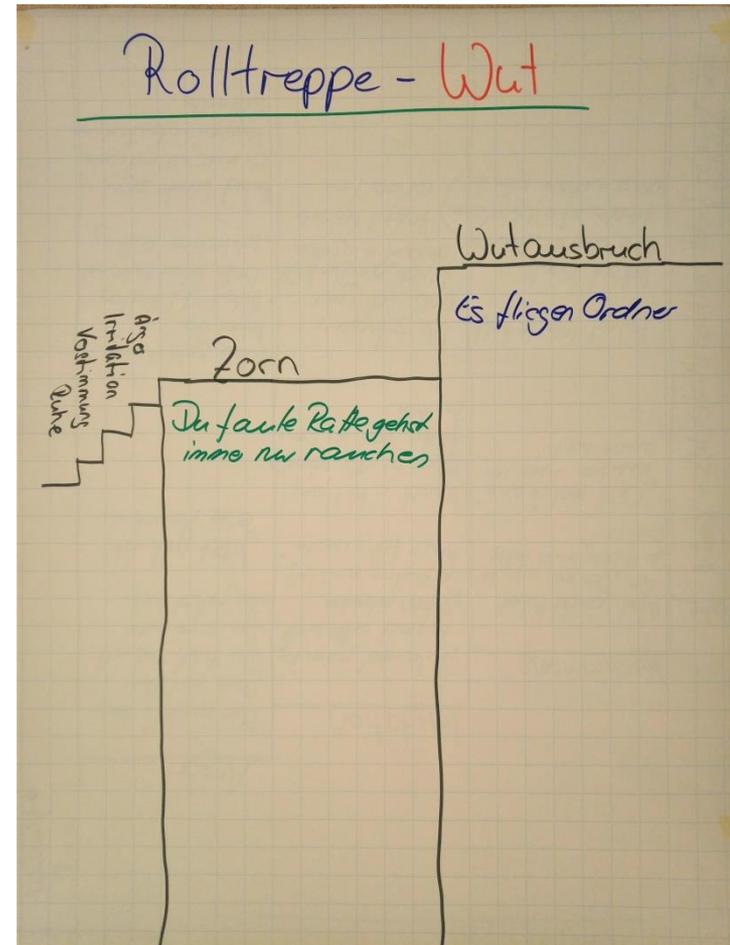
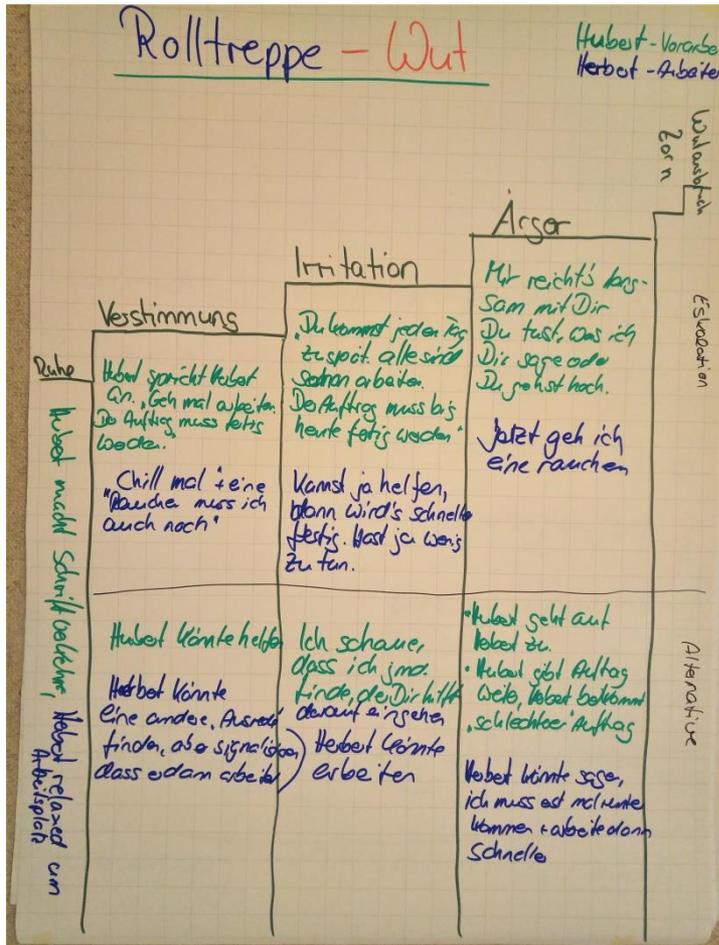
Mit Situation auseinandersetzen + bewerten in Ruhe mit Freund

Wie verhält ihr Euch, wenn es eskaliert?

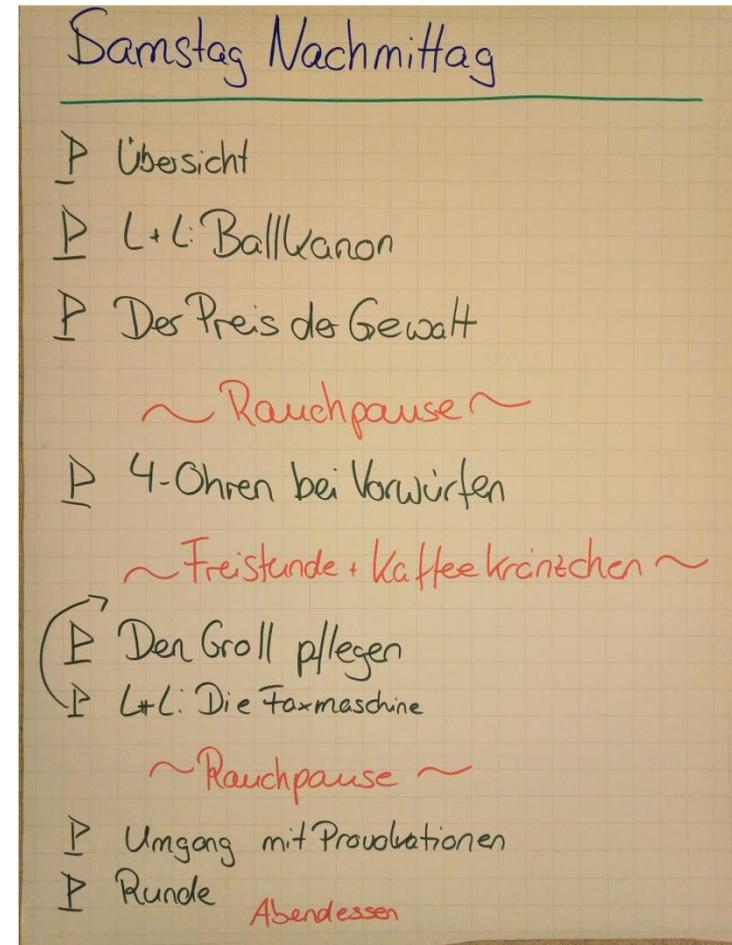
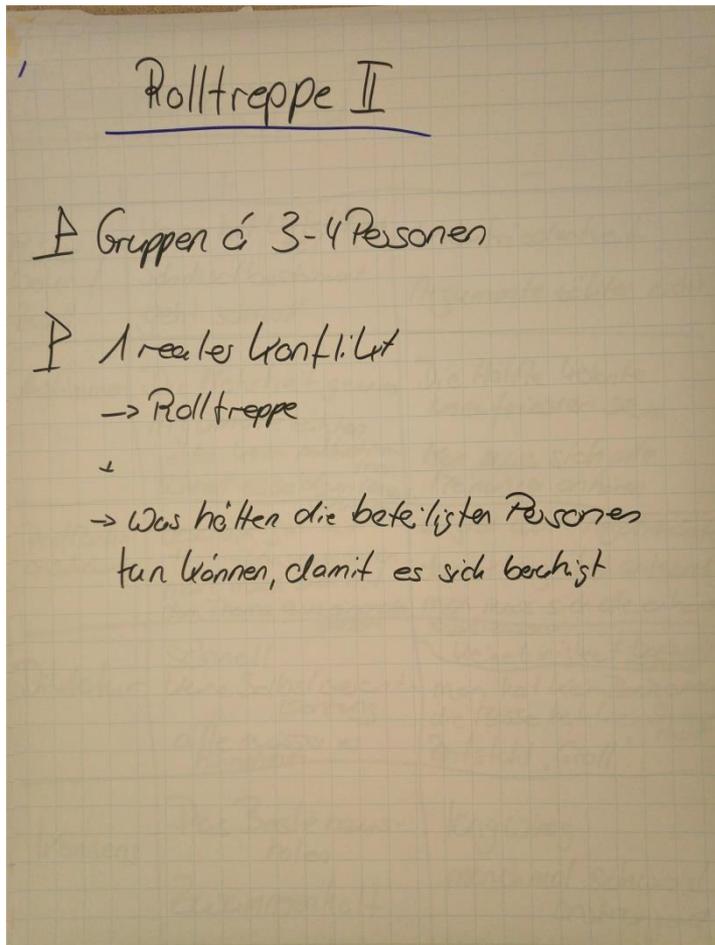
Wie verhält ihr Euch, wenn die Dinge „ausgefallen“ werden können?  
Was ist die Ursache?

Ursachen/  
Auslöser

# Rolltreppe – Wut - Beispiel



# Rolltreppe Gruppenarbeit / Samstag Nachmittag



# Preis der Gewalt

## Der Preis der Gewalt

- ┆ Schlechtes Gewissen / Schuldgefühle
- ┆ Körperliche Schäden / bleibende sichtbare Narben
- ┆ Anzeige, Knast, Strafe
- ┆ Schulden    ┆ Depression, Suizidgedanken
- ┆ zerstörte Beziehung    ┆ Angst vor sich selber
- ┆ Stress (körperlich)    ┆ Sucht
- ┆ gefürchtet zu werden    ┆ Zukunft verbaut
- ┆ als gewalttätig abgestempelt
- ┆ Bewährungsauflagen
- ┆ wird von Anderen gemieden
- ┆ Psychische Schäden / Panikattacken / PTBS

## Warum trotz der Gewalt?

- ┆ ‚angezogen‘, Familientrang
- ┆ vom Opfer zum Täter
- ┆ Werkzeug fehlt für Alternativen
- ┆ Anerkennung, Selbstwert
- ┆ zum Bestrafung
- ┆ sich selbst schützen
- ┆ kommt aus / ist in einem Kriegsgebiet
- ┆ es liegt in der menschlichen Natur
- ┆ es ist einfach
- ┆ Sucht
- ┆ möchte nicht als Schwächling dastehen

# Motivation für gewaltfreie Lösung / 4 Ohren bei Vorwürfen

Motivation für gewaltfreie Lösung

- P Familie → Kontakt erhalten → Respekt
- P Freiheit / Angst vor Strafe
- P Angst vor Vergeltung
- P man möchte Preis der Gewalt nicht zahlen
- P Vorbildfunktion
- P gesundes Selbstbewusstsein

4 Ohren bei Vorwürfen

<p><u>Schuld ICH</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ ich gebe mir selbst die Schuld</li><li>→ gebe dem Anderen Recht</li></ul>	<p><u>Schuld DU</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Dem Anderen die Schuld geben</li><li>→ greife den Anderen an</li></ul>
<p><u>Bedürfnis ICH</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Meine Gefühle + Bedürfnisse wahrnehmen</li><li>→ ICH-Botschaft</li></ul>	<p><u>Bedürfnis DU</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Gefühle + Bedürfnisse des Anderen wahrnehmen</li><li>→ Empathie</li></ul>

# Den Groll pflegen...

Wie das Festhalten am Groll uns  
verletzt und beeinträchtigt?

---

- ⊢ Egal, was der andere macht, in mir kommt Zorn hoch
- ⊢ Tiefe Abneigung, Hass
- ⊢ Irrationales Handeln
- ⊢ Man geht dem Anderen aus dem Weg
- ⊢ Nordgelüste
- ⊢ Ich hab schlechte Laune
- ⊢ ich treffe Fehlentscheidungen
- ⊢ Desinteresse am Anderen
- ⊢ Tunnelblick
- ⊢ Hilflosigkeit

ggf. auch Schutz davor, in Kontakt zu treten  
und ins Negative abzurutschen / <sup>Behahrt Dich vor</sup> <sub>Gewaltanwendung</sub>

Gründe, warum wir am Groll  
festhalten

---

- ⊢ Zeichen von Schwäche?
- ⊢ Wir sind nicht mehr Opfer
- ⊢ Wir müssen unseren Ärger aufgeben
- ⊢ Wir müssen den Wunsch nach Rache aufgeben
- ⊢ Wir müssen unsere Selbstgerechtigkeit aufgeben

# Gute Gründe für Groll „Ich bin kein Weichei“

**Wir glauben, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, wenn wir unseren Groll loslassen und anderen vergeben. Wir könnten unser „Macho-Gehabe“ aufgeben müssen. Das Gegenteil ist der Fall: es zeugt von Stärke, wenn wir jemandem vergeben. Es sind in der Regel die stärksten und reifen Menschen, die zuerst vergeben.**

# Gute Gründe für Groll

## „Ich bin gerne Opfer“

**Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann bedeutet das, dass wir aufhören, Opfer zu sein. Manchmal mögen wir es, uns zu bedauern und zu bemitleiden. Das ist eine ziemlich menschliche Reaktion. Es kann auch sein, dass wir möchten, dass andere mit uns sympathisieren, weil wir verletzt oder unterdrückt wurden. Kinder fühlen sich oft als Opfer gegenüber den Erwachsenen. Aber wir sind jetzt Erwachsene und es ist wichtig, dass wir unsere kindlichen Verhaltensweisen aufgeben. Verantwortung für uns selbst und unser Handeln zu übernehmen und anderen zu vergeben, ist der Weg zur Entwicklung persönlicher Stärke.**

# Gute Gründe für Groll „Ich fühle mich mächtig“

**Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann müssen wir unseren Ärger aufgeben. Auch vom Ärger kann man sich, wie vom Groll, abhängig machen. Wenn wir ärgerlich sind, können wir uns manchmal mächtig fühlen. Unser Zorn kann andere einschüchtern. Aber wir wissen alle, dass Ärger und Zorn auf Dauer nicht gut sind für unsere emotionale und körperliche Gesundheit. Vergebung ist der Schritt zur inneren Genesung.**

# Gute Gründe für Groll

## „Ich will mich rächen“

**Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann geben wir unseren Wunsch nach Rache auf. Wenn wir verletzt worden sind, fühlen wir uns oft gedemütigt und nicht respektiert. Es ist ein natürlicher Drang, es der Person, die uns verletzt hat, heimzuzahlen, um uns wieder besser zu fühlen. Aber wir wissen alle, dass wir mit diesem Drang einen Rache-Kreislauf in Gang setzen, der leicht eskalieren kann, anstatt nur das Ungleichgewicht zu korrigieren. Vergebung ist der Schlüssel, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.**

# Gute Gründe für Groll

„Ich bin gut – der andere ist schlecht“

Wenn wir unseren Groll aufgeben und einem anderen vergeben, dann bedeutet das, dass wir unsere Selbstgerechtigkeit aufgeben müssen. Für viele von uns ist es wichtig „gut“ und „gerecht“ zu sein und uns gegen alles aufzulehnen, was wir als „falsch“ oder „böse“ ansehen. In mancher Hinsicht mag es für uns hart sein, die Sicht auf uns selbst als „gerechte“ Person aufrecht zu erhalten, es sei denn, es gibt „da draußen“ „schlechte“ Menschen, denen wir uns entgegenstellen können. Es kann sein, dass wir unbedingt an diesem Bild von „schlechten Menschen“ festhalten müssen, um uns weiterhin „gerecht“ und „gut“ fühlen zu können. Einem anderen Menschen zu vergeben kann bedeuten, dass wir unsere selbstgerechte Haltung aufgeben müssen und damit anfangen müssen, ehrlich und wahrheitsgetreu zu sein. Dann können auch die Menschen, mit denen wir einen Konflikt haben, ehrlich und echt werden.

# Umgang mit Provokationen / Verändernde Kraft

Umgang mit Provokationen

- ↳ Locker und relaxed
  - ↳ Lass es nicht an mich ran.
  - ↳ Das ist es nicht wert
  - ↳ Wie bewerte ich die Provokation
- ↳ Hinnehmen, ignorieren + weitergehen
- ↳ Abwägen, auf eigene Bedürfnisse hören
- ↳ Hilfreich: Ich muss mir nichts beweisen
- ↳ Direkt nachfragen: „Worauf willst Du hinaus?“, „Hast Du ein Problem mit mir?“ → auf Ton achten

- Respektiere Dich Selbst
- Wende Dich dem Anderen zu
- Verändernde Kraft
- Gemeinsam weiter Suchen
- eine gewaltfreie Lösung Suchen
- Erwarte das Beste
- denke nach, bevor Du handelst

# Sonntag / Rollenspiel

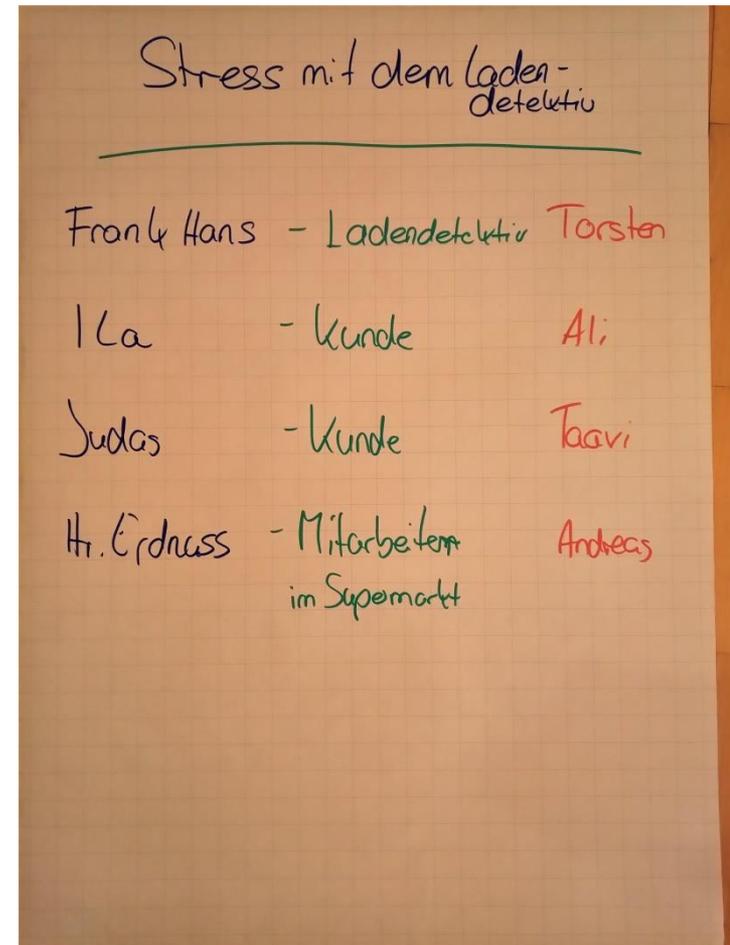
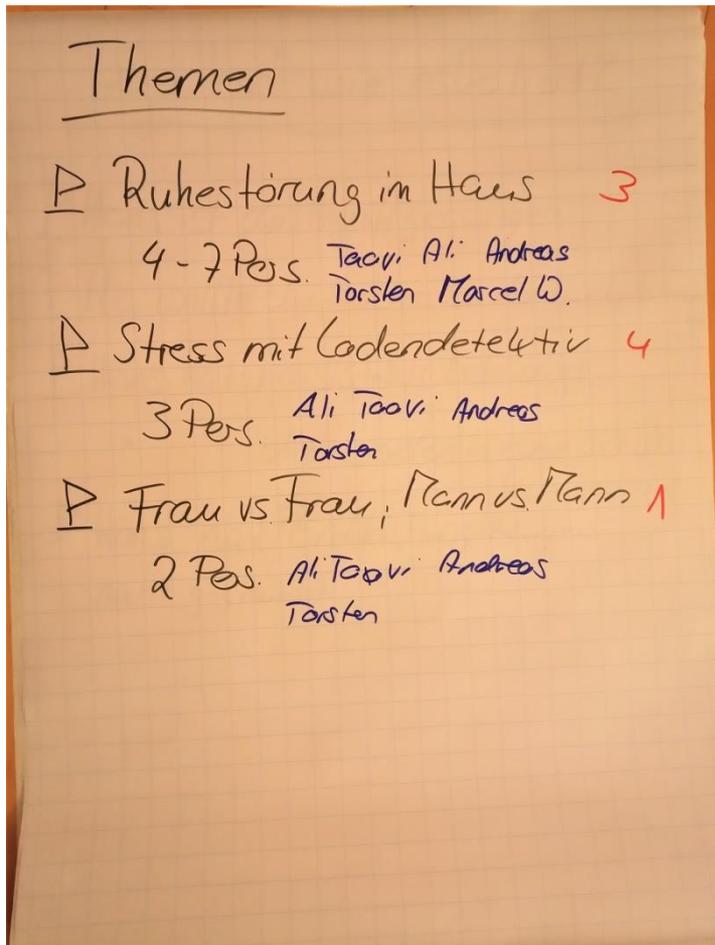
## Sonntag Nachmittag

- ▷ Begrüßung, Übersicht
- ▷ Runde: Wenn ich ein Buch schreiben würde... wovon handelt es?
- ▷ L+L: Was machst Du denn da?
- ▷ Rollenspiel
  - ~ dazwischen Lüften ~
  - ~ Rauchpause ~
- ▷ Wie gehts' weiter?
- ▷ Runde: Etwas, was mir im Workshop klar geworden ist
- ▷ Geflüsterte Bestätigungen
- Abschluss und Aufräumen

## Rollenspiel

- eine Ausgangsszene
- offener Ausgang
- Möglichkeit einer gewaltfreien Lösung
  - ↳ Anwendung Verändernde Kraft
- fiktive Namen
- Keiner spielt die eigene Rolle

# Rollenspiel Themen + Durchführung



# Rollenspiel - Auswertung

Wer hat wie eskaliert?

- ▶ Hans ist auf Angriff gegangen
- ▶ Ila wollte die Sache vor der Tür klären
- ▶ Hans hat rassistisch beleidigt
  - die Beiden in eine Schub-
  - lade gesteckt
- ▶ Hans hat <sup>den</sup> Entlastungszeugen nicht geglaubt

Wer hat wie deeskaliert?

- ▶ Ila: „beruhigt Euch mal“
- ▶ Ila + Judas haben Rucksack bereitwillig geöffnet
- ▶ Ila + Judas haben ruhig Sachverhalt erklärt
- ▶ Hr. Erdmann hat seine Beobachtung erzählt
- ▶ Hr. Erdmann hat später nochmals Partei für Ila + Judas ergriffen und auf Hr. Hans eingeworfen

# 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:

- 11. – 13.02.22 Trainer-Workshop
- 11. – 13.03.22 Grundlagen-Workshop
- 20. – 22.05.22 Aufbau-Workshop
- 26. – 28.08.22 Grundlagen-Workshop
- 18. – 20.11.22 Grundlagen- oder Aufbau-Workshop