



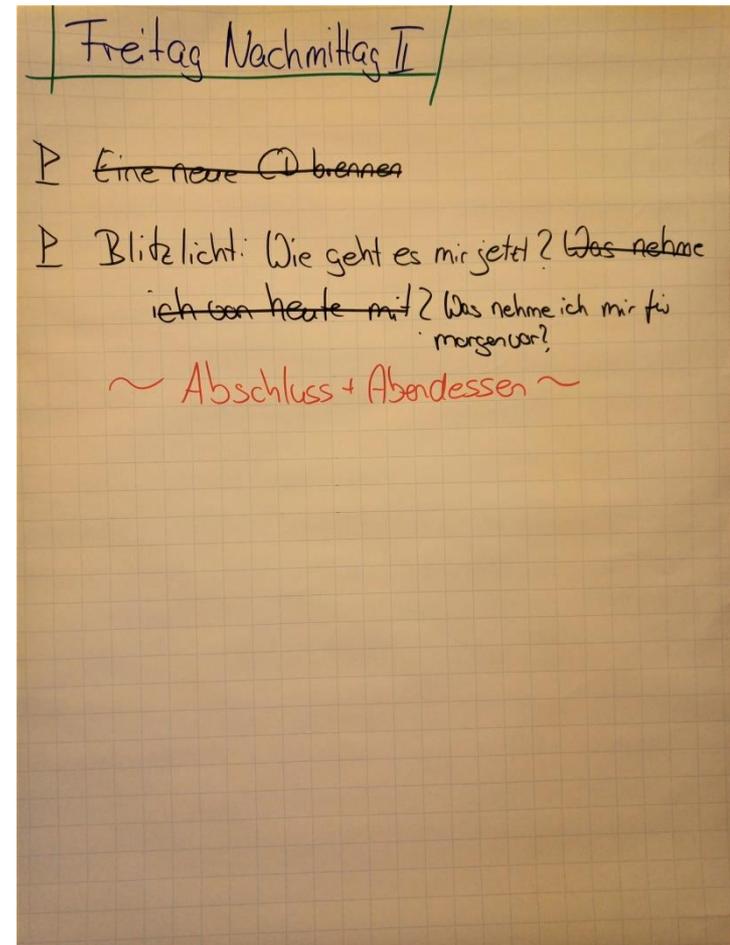
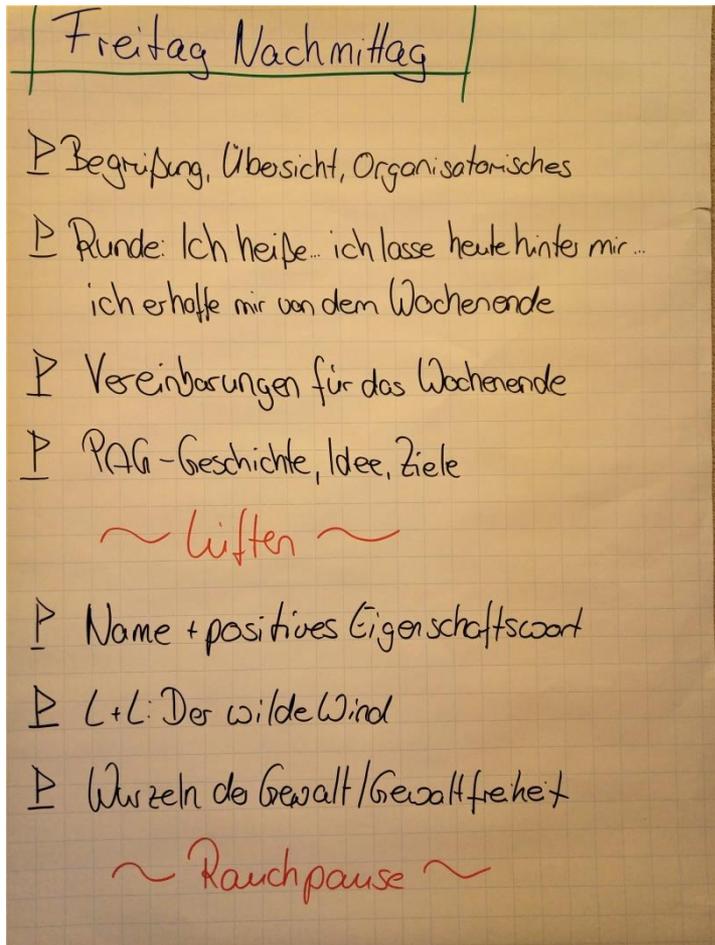
PAG – Grundlagen-Workshop

in der JVA Uelzen

26. – 28. November 2021

mit Susanne

Freitag Nachmittag



Vereinbarungen und Zeiten

Vereinbarungen für ein gutes
Miteinander

- P Respektvoll miteinander umgehen
- P Vertraulichkeit wahren
→ das Gesprochene/Gehörte bleibt im Raum
- P Gegenseitig unsere guten Seiten finden
und bestärken
- P Gut zu hören
- P Jeder spricht für sich und um sich
- P Spaß haben

♥-lich willkommen zu

P rojekt
A lternativen zu
G ewalt

Freitag: 15:30 - 19:00
Samstag: 9:00 - 18:30
Sonntag: 11:30 - 15:30

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

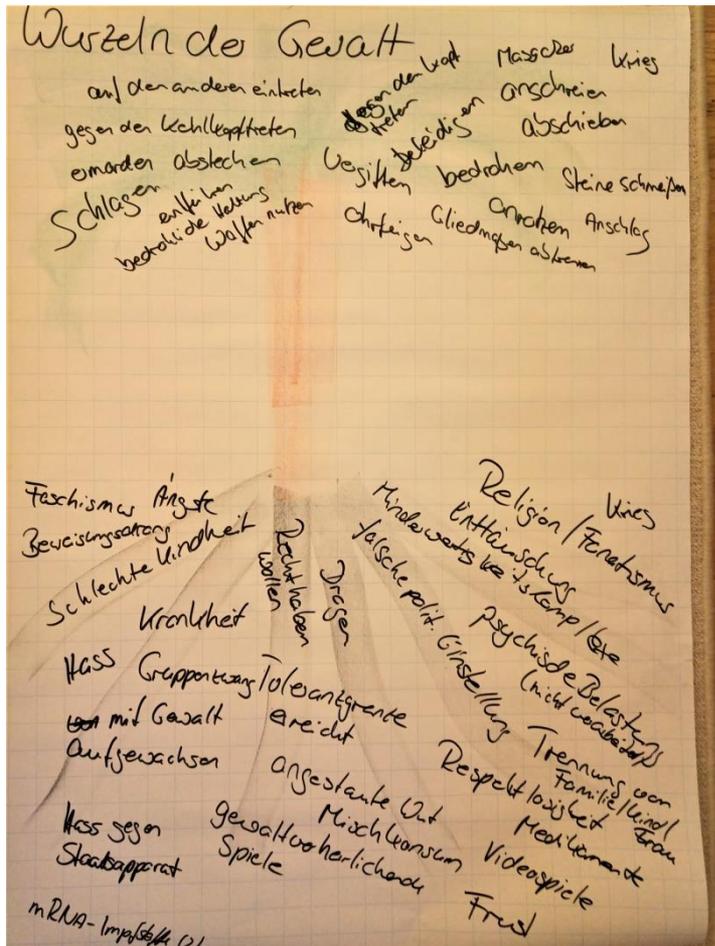
- Erfahrungsorientiertes Lernen
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Auswertung und Übertragung auf „reale“ Erfahrungswelt
- Aufbau von Selbstvertrauen
- Stärkung von Fähigkeiten
- Schaffen eines lernfreundlichen Umfelds
- Trainer sind gleichzeitig Lernende, nehmen an Übungen teil
- Keine Therapie!

Aufbau von PAG - Workshops



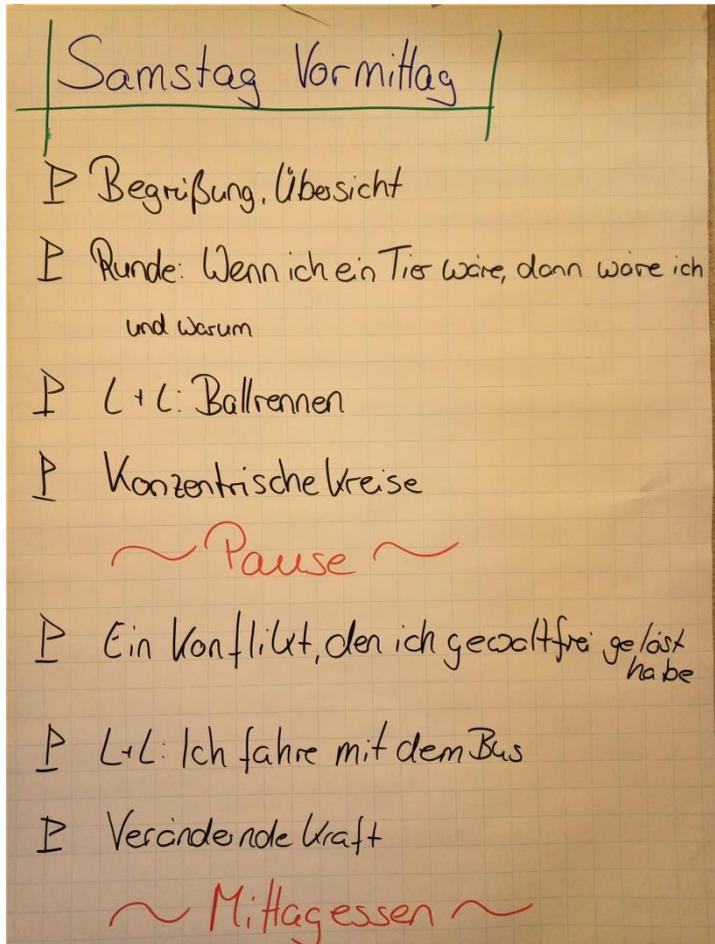
- Die PAG – Workshops bauen auf 5 Grundprinzipien auf.
- Selbstbestätigung
- Kommunikation: z.B. „Konzentrische Kreise“, „ICH-Botschaften“
- Zusammenarbeit: z.B. „Turmbau“
- Gemeinschaft: z.B. L+L, Runden, gemeinsames Essen
- Verändernde Kraft / Konfliktlösung: z.B. „Verändernde Kraft“, „Rollenspiel“

Wurzeln der Gewalt



- **Sichtbare** Formen von Gewalt
z.B. schlagen, beleidigen, ...
- **Unsichtbare** Wurzeln, Ursachen
z.B. Toleranzgrenze erreicht, Frust

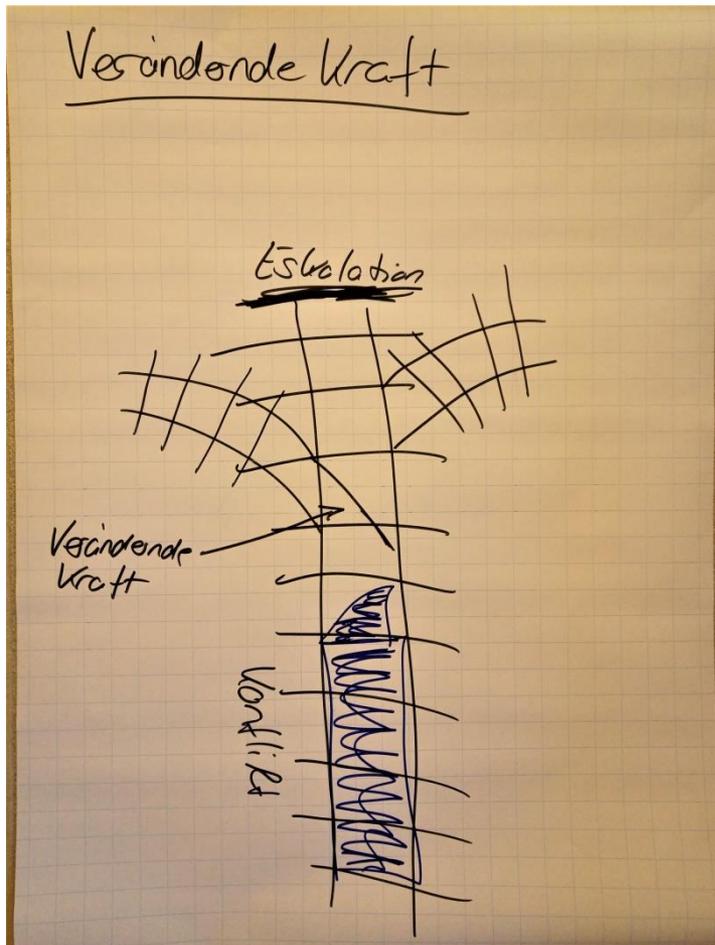
Samstag Vormittag



Konzentrische Kreise:

- Etwas, woran ich gerne zurückdenke...
- Eine Eigenschaft, die mir bei einem Freund/einer Freundin wichtig ist...
- Eine gute Seite von mir, die nicht gleich jeder sieht oder kennt.
- Ein Teil von mir oder meines Lebens, woran ich in diesem oder im kommenden Jahr arbeiten möchte...

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.

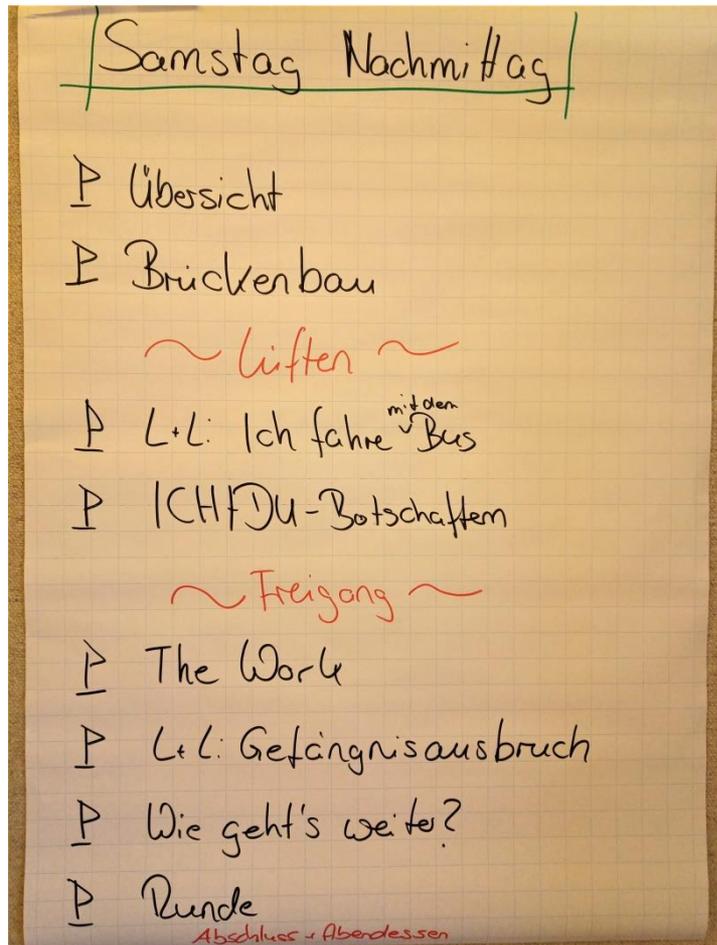
Verändernde Kraft

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



Brückenbau

Aufgabe:

Baut eine Brücke, die

- an der niedrigsten Stelle „stuhlhoch“ ist, und
- von einer Säule bis zur nächsten mindestens 3 Stühle breit ist.

Ablauf:

- Besprechung ohne Material
- Bauen, ohne dass gesprochen werden darf

ICH / DU - Botschaft

ICH / Du - Botschaften		
ICH	Du	
<ul style="list-style-type: none"> I Ich erzähle: → Wie es mir geht → Was ich brauche 	<ul style="list-style-type: none"> I Vorwurf I Beleidigung I Schuldzuweisungen 	Torn
<ul style="list-style-type: none"> I schlechtes Gewissen I denkt nach I Einsicht I Verständnis I Lernfeld I Vertrauen wird gestärkt I Kompromissberei 	<ul style="list-style-type: none"> I ist verletzt I ist böse I ist reizbar I Trotz, Rebellion Widerstand I zieht sich zurück I Eskalation I Gegenseitige Vorwürfe 	Wirkung beim Anderen
<ul style="list-style-type: none"> I Es passiert nicht nach mir → rechte Nacht I Vertrauen bleibt 	<ul style="list-style-type: none"> I möchte dem Risiko Luft machen I ist einfach I man fühlt sich dem Anderen überlegen I möchte eigene Verluste nicht weiter überlegen 	Mein Nutzen

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 kann ich darauf reagieren?

- Ich-Botschaft
- Du-Botschaft

Wirkung beim Anderen?

Was ist mein Nutzen?

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

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?

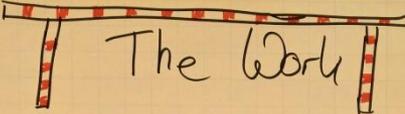
Bitte halte Dich beim nächsten Mal an die Vereinbarung. Wenn Du gerne länger bleiben möchtest, dann ruf uns an, damit wir dies besprechen können und Bescheid wissen, warum Du später kommst. Ist das für Dich in Ordnung?

Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kann für verschiedenes genutzt werden:

- **Kommunikation:**
Wie spreche ich, damit meine Botschaft beim Anderen ankommt und er keinen Vorwurf hört?
- **Selbstempathie:**
Klarheit darüber, was ich im Moment brauche und was mögliche Strategien sind, um meine Bedürfnisse zu befriedigen. Dies kann dazu führen, dass ich wieder Handlungsalternativen finde und mich nicht in einer Gedankenspirale verfange.
- **Empathie:**
Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation kann ich mich auch in den Anderen hinein“fühlen“. Wie geht es ihm und was braucht er gerade. Dies kann ich nutzen, um mich in Gedanken in ihn hineinzusetzen, aber auch, in dem ich ihn frage.

The Work

 The Work

Belastender Gedanke, Urteil über mich oder einen Anderen = Ausgangssatz

↳ 1.) Ist das wahr?

2.) Kannst Du 100%-ig sicher sein, dass das wahr ist?

3.) Wie verhältst Du Dich, wenn Du es glaubst?

4.) Wie verhältst Du Dich, wenn der Gedanke nicht existieren würde?

⇒ Kehre den Ausgangssatz in Gegenteil um
+ finde 3 Beispiele

MINI-MERKUR® produziert **FRANKEN**

Typische Vorurteile über Beamte

Beamte sind:

- denken, Sie sind allmächtig
- Willkürlich begreifen Amtsmissbrauch
- denken, Sie wären Menschen 1. Klasse
- faul
- für's Nichtstun kriegen die Geld
- hinterhältig
- sind ggü anderen Menschen höher gestellt
- wenn Beamte etwas Negatives macht, wird das nicht in Frage gestellt
- gleichgültig
- begreifen Rechtsbeugung
- nicht absprachefähig
- Empresser
- legen alles so aus, wie es Ihnen gerade passt

Sonntag / Rollenspiel

Sonntag Nachmittag

- ⊢ Begrüßung, Übersicht
- ⊢ Runde: Was ^{ich} man von einem Kind lernen kann
- ⊢ C+L: Was machst Du denn da?
- ⊢ Rollenspiel
- ⊢ Rückenschilder
- ⊢ Kopf-, Herz-, Hand-, Magen- + Fuß-Auswertung
- ⊢ Übergabe Rückenschilder

Abschluss + Aufräumen

Um was geht's?

- ↳ Alternativen ausprobieren
- ↳ Verändernde Kraft, wo möglich

Wie?

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

Rollenspiel Themen + Durchführung

Themen

- ▷ Gerichtsvollzieher 3 Pers.
- ▷ Kneipenschlägerei 2 Pers + Geister
- ▷ Jugendamt kommt nach 5 Pers.
Haus
- ▷ Anti-Corona-Demo alle
- ▷ Schwarzfahren 6 Pers.
B M A T J

Schwarzfahren

Person ohne Ticket 1	Hr. Ila	Ali
Person ohne Ticket 2	Hr. Kurt Peter	Jonash
Schaffner	Hr. Gerhard	Tarvi
Polizist	Hr. Schmidt	Marcel
Polizist	Hr. Jannan	Bozen

Rollenspiel - Auswertung

Wer hat wie eskaliert?

Hr. Ila ist gleich „Aggro“ geworden → ggü. Hr. Gohar
Hr. Peter ist „Aggro“ geworden ggü. Hr. Jemann, weil dieser
herablassen war.
Hr. Peter hat sich ^{gegen} des „Anpackens“ von Hr. Schmitt
gewehrt
Aggression ging von „Schwarzfahrer“ aus
↳ sind nicht auf Angebot des Schiffners eingegangen
Situation hat sich verschärft als 1. Polizist
eingegriffen hat

Wer hätte wie deeskalieren können?

- P. Polizisten hätten geeignete Situation erkennen können → Deeskalation → gute Lösung suchen
- P. „Schwarzfahrer“ hätten einlenken können
- P. „Schwarzfahrer“ hätten dem Schiffner ruhig die Situation erklären können
- P. Schiffner hätte Polizisten bitten können, im Hintergrund zu bleiben
- P. Absprache zw. Schiffner + Polizisten

Auswertung des Workshops



Rückenschilder

- Gib den anderen eine Rückmeldung
 - Positiv
 - Ehrlich gemeint

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:

- 14. – 16.01.22 Aufbau-Workshop
- 11. – 13.02.22 Aufbau-Workshop
- 11. – 13.03.22 Trainer-Workshop
- 20. – 22.05.22 Grundlagen-Workshop
- 26. – 28.08.22 Grundlagen-Workshop
- 18. – 20.11.22 Grundlagen- oder Aufbau-Workshop