



PAG – Grundlagen-Workshop

in der JVA Uelzen

17. – 19. Februar 2023

mit Dominik, Susanne und Taavi

Freitag Nachmittag

- Begrüßung, Übersicht Freitag
- ① Runde: Ich heiße... Ich lasse heute hinter mir... Ich erhoffe mir von dem Wochenende...
- ① Vereinbarung für das Wochenende
- PAG: Geschichte, Idee, Ziele
- ① Name + Positives Eigenschaftswort
- ① L + L: Der wilde Wind
- Was ich an mir gut finde
- Kaffee + Raucherpause
- Eisberg der Gewalt
- ① Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt?
Was nehme ich von heute mit?

- Abschlusskreis
- Abendessen
- Feierabend

Grundregeln / PAG-Geschichte

Grundregeln

- Gegenseitig unsere guten Seiten finden und bestärken.
- Herabsetzungen und Demütigungen vermeiden.
- 100% Zuhören.
- Das Recht an einer Übung nicht teilzunehmen.
- Vertraulichkeit
- Spaß haben
- Jeder spricht über und für sich.

Projekt Alternativen zur Gewalt

Idee

Wie kann ich in Konflikten anders handeln?

Wie arbeiten wir?

5 Säulen

Übungen + Rollenspiele

Selbstbestimmung

Erfahrungen sammeln

Kommunikation

Traine
- im Team
- ehrenamtlich
- machen selbst mit

Zusammenarbeit

Ausbreitung
- andere JVA's
- außerhalb

Gemeinschaft vorwärtende Kraft

1975 in JVA Greenhaven

Wie können wir der Gewalt besser begegnen?

Programm Gefangene/Ehrenamtliche

AVP
für PAGI in
50 Ländern

In Deutschland seit 1984

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.

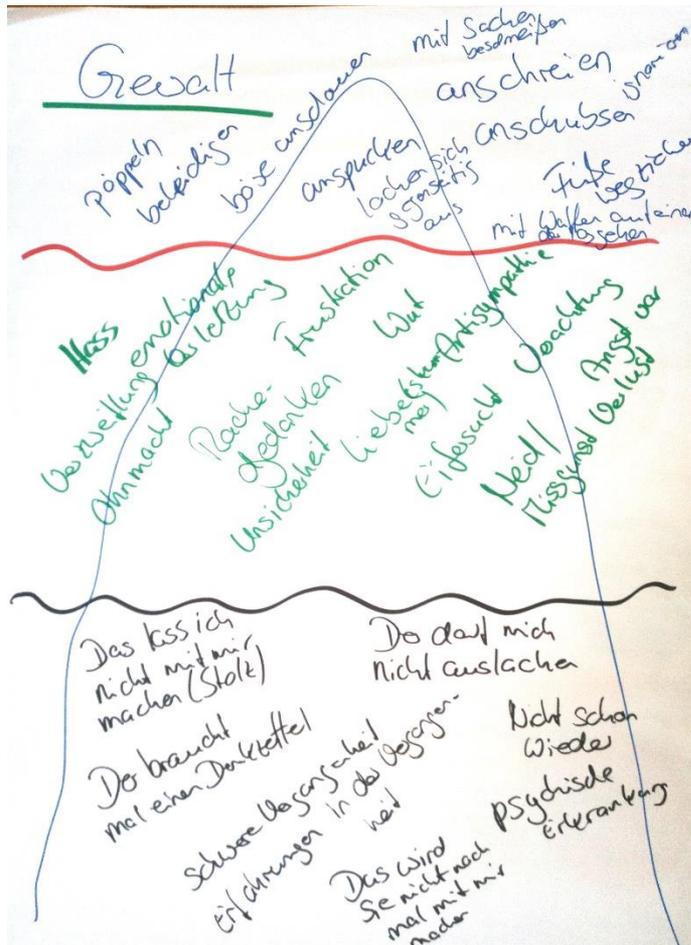
Ziele

- 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!

Eisberg der Gewalt



- **Sichtbare** Formen von Gewalt
z.B. anschreien, ...
- Darunter liegende **Gefühle** + **Bedürfnisse**, z.B. Frustration, Wut ...
- Darunter liegende **Gedanken**, **Erfahrungen**, **Eigenschaften** z.B. das lass ich nicht mit mir machen...

Eisberg der Gewaltfreiheit



- **Sichtbare** Formen von Gewaltfreiheit
z.B. respektvolles Reden...
- Darunter liegende **Gefühle + Bedürfnisse**, z.B. Verständnis, ...
- Darunter liegende **Gedanken, Erfahrungen, Eigenschaften** z.B. positive Gedanken...

Samstag

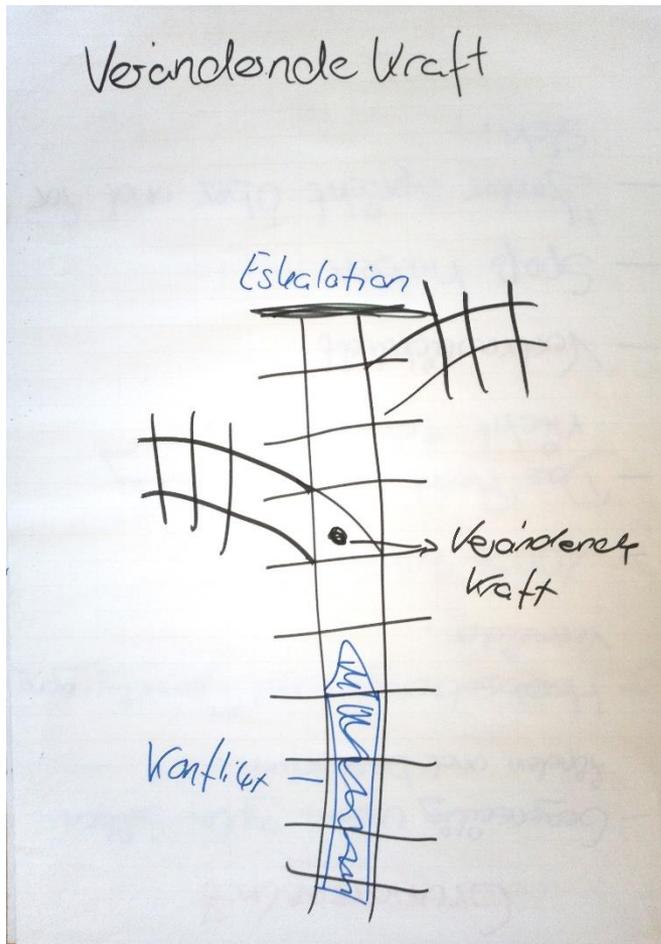
Samstag Vormittag

- 10:00 P Begrüßung + Übersicht
- 10:30 P Runde
- 11:00 P L+L: Ich fahre mit dem Bus
- 11:30 P Konzentrische Kreise
- ~ Pause ~
- 12:00 P Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe
- 12:30 P Verändende Kraft
- 13:00 P L+L: Das Faxgerät
- ~ Mittagspause ~

Samstag Nachmittag

- 13:30 P Übersicht
- 14:00 P L+L: Ballrennen
- 14:30 P Turmbau
- ~ Pause ~
- 15:00 P L+L: 1-2-3
- 15:30 P ICH/Du-Botschaften
- ~ Pause ~
- 16:00 P L+L: Gefängnisausbruch
- 16:30 P Konfliktreihen
- ~ Pause ~
- 17:00 P L+L: Ballkanon
- 17:30 P Blind gehen
- 18:00 P Auswertung

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

ICH / DU - Botschaft

ICH	Du	
<p>ich rede von mir - Gefühle, Bedürfnisse, welche Auswirkung hat das Handeln auf mich</p>	<p>Vorwürfe Beleidigungen Schuldrweisungen Strafen</p>	Form
<p>Einsicht Verständnis für die schlechten Gewissen Sie wird anrufen (bzw. nicht anrufen)</p>	<p>Trotz Will nicht mehr nach Hause kommen Elternhaus</p>	Wirkung beim Anderen
<p>macht mehr Sinn → möchten etwas bewirken möchten die Tochter zeigen, dass man offen mit den Eltern reden kann</p>	<p>Wir haben Recht Polnische Sorgen Caus in Form von Vorwürfen Ich hab es nicht anders gelernt Die Eltern haben das gesagt</p>	Teil Tochter

Ausgangsszene:

15-jährige Tochter kommt um 2 Uhr nach Hause. Verabredet war 22 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)?

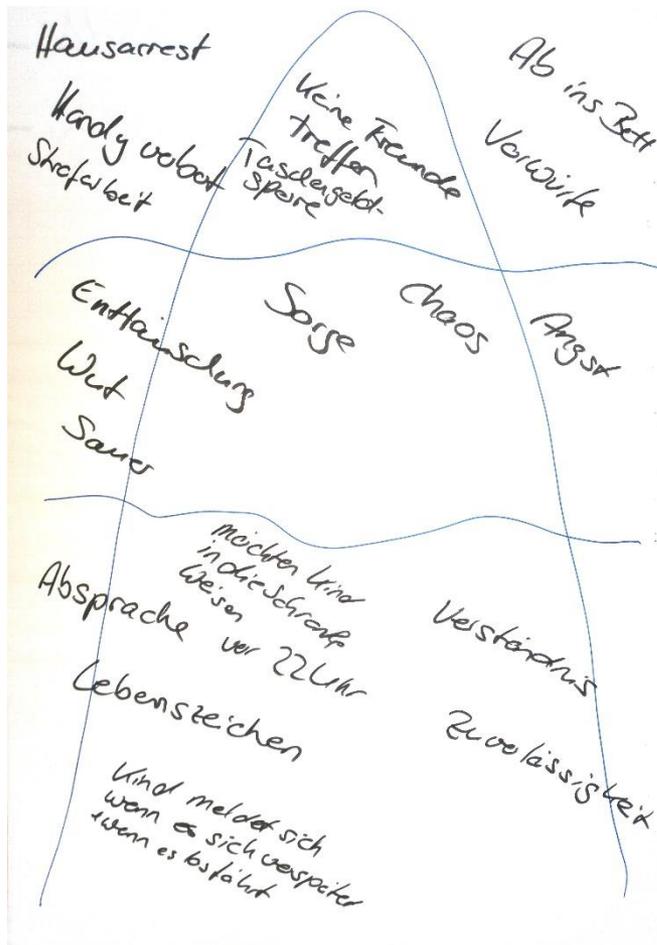
Was bewirkt dies möglicherweise?

- 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

ICH / DU - Botschaft



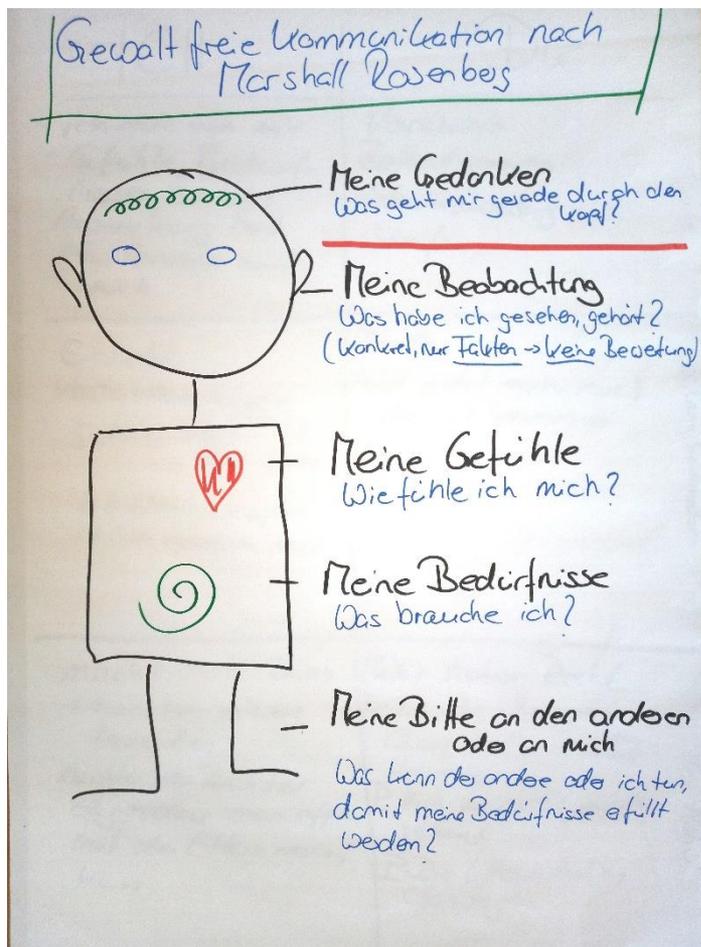
Analyse der Situation mithilfe des Eisberg-Modells

„Sichtbar“: Vorwürfe der Eltern

Darunter: Gefühle

Darunter: unerfüllte Bedürfnisse

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 22 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.

Sonntag / Rollenspiel

- Sonntag Vormittag
- Begrüßung, Übersicht S
 - Runde: Eine Sache die ich von einem Axtol ^{lernen kann.} D
 - L+L: Was machst du denn da? D
 - Rollenspiel
 - **PAUSE**
 - L+L: Oma, Samurai, Drache T
 - Wie gehts weiter? S
 - Verschränkte Arme S
 - Rückenschilder T
 - Auswertung S
 - Überprüfen Rückenschilder T
 - Abschlusskreis

- Themen
- S, R, R, K, P
- Schulden einreiben 2 Pers. //
- Provokation 3-5 Pers. x
-
- Zickige Beamtin freches Gefangen
- 4 Pers. ||| Kevin, Fabian, Pawel, Sreb
-
- Streit zwischen Partnern 2 Pers
- ||

Rollenspiel Durchführung + Auswertung

Zickige Beamtin + frecher Gefangener

Kevin - Fr. Catchup - Beamtin
Smilo - Dutchman - Gefangener
Fabian - Hr. Butzemann - Beamter
Pavel - Sancho Pancho - Gefangener

Was hätte Sancho Pancho anders machen können?

- P Immo mit Zeuge mit Beamtin sprechen
jmd. der ihn beschützt
- P nicht persönlich werden
→ sachlich bleiben → Wann bekomme ich meine Rechte zurück?
- P ignorieren
- P Sich vorstellen, da andere ist ein Roboter.
- P ggf. Beschwerde bei Anstaltsleitung
- P mit Abstand (Zeit) Gespräch suchen. Was kann ich tun, dass es nicht mehr so aufreibend ist.

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, ...

Nächste Termine:

- **17. – 19.03.2023 Aufbau-Workshop**
- **09. – 11.06.2023 Grundlagen-Workshop**
- **01. – 03.09.2023 Grundlagen-Workshop**
- **27. – 29.10.2023 Aufbau-Workshop**
- **24. – 26.11.2023 Aufbau-Workshop**