

# Broschüre: 30 Jahre PAG – Entstehung und inhaltliche Vorstellung

von Karin und Hedi zum Jahrestreffen 2025

## Vorschlag zur Tagesordnung zum Jahrestreffen/Trainerfortbildung 16. – 18. August 2024 in Warburg

### Freitag, 16.08.2024:

18.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen  
Begrüßung und offene Mitgliederversammlung PAG e.V.

Diskussion / Gespräch

### **30 Jahre PAG!**

Gedanke Erstellen eines Büchleins entstand

### Samstag, 17.08.2024:

Vormittags: ICH-Botschaften

Mittagspause:

Nachmittags: Zukunft von PAG  
Dazwischen Kaffeepause  
**Thema: Broschüre**  
Termine (Jahrestreffen 2025)  
Ratswahl

Abendessen:

Der Abend ist frei zum persönlichen Austausch.

### Sonntag, 18.08.2024:

Vormittags: Ggf. Fortführung der Themen vom  
Samstag oder Austausch über neue Übungen, etc.

Mittagessen und Ende

**Karin (Carina) und Hedi** sind bereit eine Broschüre zu erstellen:

- Infor für Beiträge über den Mailverteiler
- persönliches Ansprechen
- Termin zu Fertigstellung bis Jahrestreffen 2025

### Newsletter 30 – Nov. 2024

#### **30 Jahre PAG in Deutschland**

Mirjam, die auch Journalistin ist, möchte dazu einen Artikel schreiben und der Zeitschrift „Publik-Forum“ anbieten. Sie wird dazu Kontakt aufnehmen mit Bernhard, Karin, Elke und Sven (Kontakt über Elke Stratmann), zwei Personen sollen ihren Artikel gegenseitig lesen bevor sie ihn weitergibt. Sie wird auch klären, ob der Artikel für die homepage benutzt werden darf.

#### Broschüre 30 Jahre PAG

Hedi und Carina wollen Beiträge und Bilder sammeln über unseren Mailverteiler. Sie werden einen Termin nennen für die Rückmeldungen, so dass die Broschüre spätestens in einem Jahr fertiggestellt sein kann.

# Konzept des Büchleins

## Grundlage:

„Verbindung leben“ von Karin Hönicke

Homepage

Newsletters

Persönliche Artikel



Von Katharina:  
Mir persönlich gefällt das L.&L. „Froschteich“ sehr. Es ist immer wieder schön zu beobachten, wie alle Teilnehmer\*innen versuchen einen "sicheren" Platz auf dem Seerosenblatt/Zeitungsblatt zu bekommen, damit das Krokodil sie nicht frisst. Wenn es dann nur noch wenig Platz auf wenigen Seerosenblättern gibt, helfen sich oft die Teilnehmer\*innen gegenseitig, um nicht gefangen zu werden. Es ist immer wieder lustig, wie alle einfach spielen.

Von Michael St.:  
Eine meiner Lieblingsübungen sind die „Konzentrischen Kreise“. Als ich die Übung zum ersten Mal als Teilnehmer selbst mitgemacht habe, war ich total überrascht, dass wir auch fremden Menschen sehr private Einblicke in unser Leben geben. Das war für mich damals nicht selbstverständlich. Und seit ich Trainer bin, leite ich diese Übung immer an. Warum? Ich bin auch heute noch davon fasziniert, wie sich die Teilnehmenden öffnen und wir auch die Dankbarkeit in ihren Augen sehen, weil jemand ihnen mal aufmerksam zuhört.

### PAG-Newsletter

Ausgabe 30, August 2024

Liebe PAG-Freundinnen und -Freunde,

wir berichten von unserer  
PAG-Jahresversammlung  
vom 16.-18. August 2024 in Warburg/Westf.

Da unser bisheriges Tagungsheim in Germete nicht mehr zur Verfügung stand, waren wir erstmals ganz in die Nähe ins **Landhaus am Heinsberg in Warburg**. Wir genossen sehr die angenehme Unterkunft und die vorzügliche Verpflegung im Haus.

**Anwesende:** Tina Dechert, Melanie Gräber, Susanne Haak, Karin (Carina) Hönicke, Bernhard Klinghammer, Karin Klinghammer, Elisabeth Kirch, Mirjam Malzer, Ruth Rick, Heidi Susan Garth, Katharina Schulz, Robert Siebel, Elke Stratzmann, Michael Stroblow, Rüdiger Wapler, Eva Maria Wilkmann.

Wir begannen am Freitag um 18 Uhr mit dem Abendessen, anschließend fand die Mitgliederversammlung des Vereines statt für die geschäftlichen Themen. Bernhard legte seinen **Finanzbericht** vor. Das Jahresergebnis ist:

Einnahmen € 12.747,70, Ausgaben € 9.173,30, Gesamtvermögen 31.12.2023 € 21.762,90. Bernhard berichtete auch, dass wir in unserer 30-jährigen PAG-Tätigkeit 513 Workshops durchführen konnten.

## Treffen - Karin und Hedi:

05.09.2024

### Was finden wir für die PAG-Broschüre wichtig:

- Beginn – Entstehung
- Geschichte von PAG
- Philosophie – Kerngedanke
- Standorte früher / heute
- Persönliche Berichte
- Lieblingsübungen

### Wer spricht wen an – für einen Bericht oder Artikel

14.-15.12.2024

### Layout der Broschüre

- Logo – erste Seite - Hintergrundfarbe

### Struktur der Broschüre

- Erstes Inhaltverzeichnis

### Erste Artikel überarbeitet

25.-27.04.2025

### Fertigstellung der Broschüre

- Artikelreihenfolge
- Bilderauswahl

### Erster Ausdrucke

- Letzte Version 01.06.2025 – mit verschiedenen Abstimmungen und Korrekturen

## 30 Jahre PAG

Projekt  
Alternativen zur  
Gewalt



## 30 Jahre PAG (Projekt Alternativen zur Gewalt) in Deutschland



### Inhalt

1. Einleitung
2. Kerngedanken
3. Wichtige gemeinsame Überzeugungen
4. PAG in Deutschland
5. Aufbau und Inhalt der Workshops
6. Persönliche Erfahrungen und Geschichten (Begleiter\*innen berichten)
7. Beliebte Übungen (Begleiter\*innen berichten)
8. Über den Tellerrand - PAG im Ausland (AVP) und Präventionsarbeit
9. Schlussbemerkung

## 30 Jahre Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) in Deutschland

### Inhalt

Inhalt	Seite
1. Wofür wir stehen und was uns bewegt	2
2. Was steht im Zentrum	5
3. Gemeinsame Überzeugungen	8
4. PAG in Deutschland	12
5. Inhalt und Aufbau der Workshops	17
6. Berichte aus verschiedenen JVs	24
7. Persönliche Erfahrungen und Geschichten (Begleiter*innen berichten)	30
8. Beliebte Übungen (Begleiter*innen berichten)	41
9. Über den Tellerrand - PAG im Ausland (AVP) und Präventionsarbeit	44
10. Schlussbemerkung	54

### Ursprünge



Im New Yorker Justizvollzugssystem wollten Insassen des Strafvollzugs Greenhaven 1975 das Klima der Gewalt im Gefängnis verbessern. Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein Training „Alternativen zur Gewalt“ (Alternatives to Violence Project, AVP). Das Projekt breitete sich schnell in den USA und später weltweit aus. Für einige Jahre lag der Fokus auf der Arbeit in Gefängnissen, später begannen auch Kurse außerhalb von Gefängnissen, denn Gewalt ist überall zu finden. Jede/r kann sowohl Täter wie auch Opfer sein.

# 30 Jahre Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) in Deutschland

## 1. Wofür wir stehen und was uns bewegt

Wir von PAG sind der Überzeugung, dass alle Menschen eine Kraft zur Veränderung haben. Alle Menschen dieser Welt sind Teil einer einzigen Familie, sind Brüder und Schwestern, wie groß die Unterschiede in Kultur, Alter oder Weltanschauung auch sein mögen. Wir können uns zu einer wirklichen Gemeinschaft verbinden, indem wir aufeinander zugehen, das Beste in uns und in anderen bekräftigen und unterstützen.

## Wie alles anfing

Im New Yorker Justizvollzugssystem wollten Insassen des Strafvollzugs Greenhaven 1975 das Gewaltpotential im Gefängnis reduzieren. Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein Training „Alternativen zur Gewalt“ (Alternatives to Violence Project, AVP).



<https://avp.international/>



## 2. Was steht im Zentrum

### Die „Verändernde Kraft“

Die konstruktive Austragung von Konflikten gründet für uns auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine Kraft zur Veränderung (Verändernde Kraft) wirken kann, die neuen Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt.

**Folgende Punkte können helfen, eine kritische Situation zu entschärfen:**

- **Respektiere dich selbst**
- **Wende dich anderen zu**
- **Erwarte das Beste**
- **Suche gewaltfreie Lösungen**
- **Denke nach, bevor du handelst**



**Die Verändernde Kraft wird oft als Mandala dargestellt.**

### 3. Gemeinsame Überzeugungen:

- **Jeder Mensch ist wertvoll**
- **Respekt und Anerkennung für jeden**
- **Zuhören**
- **Gemeinschaft + Zugehörigkeit = WIR**
- **Eigene Bedürfnisse erkennen**
- **Einfühlen in die Bedürfnisse anderer**
- **Eigenes Handeln hinterfragen**
- **Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen**
- **Bewertungen hinterfragen**
- **Fragen statt Ratschläge**
- **Kooperation**
- **Entscheidungen im Konsens**



## 4. PAG in Deutschland

### Anfänge

- Januar und April 1994 in Bad Pyrmont,
- Gefängniskurse begannen 1995

### Allgemeines

- Gründung des Vereins PAG e.V. im Jahr 2003
- Entscheidungsgremium ist das Jahrestreffen
- PAG-Rates

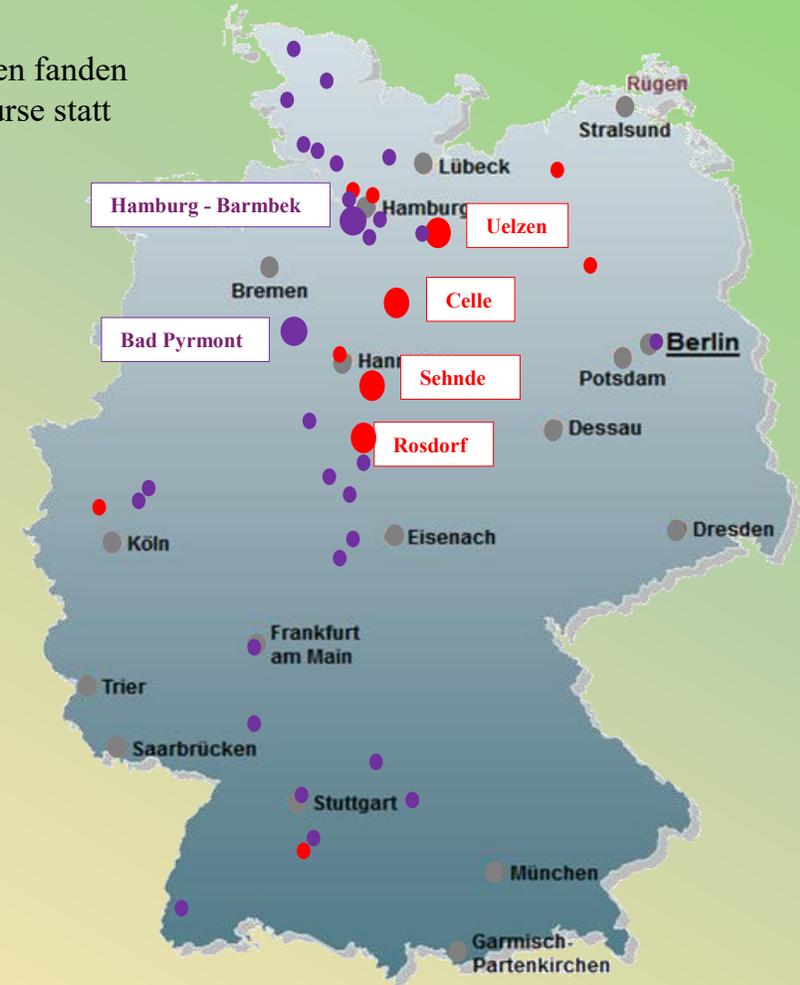
### Standorte

- Ort (JVA) ● Aktuell: Uelzen, Celle, Sehnde, Rosdorf
- Ort (außen) ● Aktuell: Bad Pyrmont, Hamburg

### Ehrungen

- Theodor- und Friederike- Fliedner- Ehrennadel
- Preis der Körber-Stiftung
- taz-Panter-Preise

In 30 Jahren fanden  
ca. 500 Kurse statt



## 5. Inhalt und Aufbau der Workshops

- Grundlagen-Workshops
- Aufbau-Workshops
- Die Begleitenden
- Training für Begleitende
- Neue Begleiter\*innen

### Grundlagen-Workshop im Gefängnis

Ein Beispiel für den Ablauf

- Vorbereitungen für die Teamleiter\*in
- Kurz vor Workshop-Beginn
- Erster Workshop-Tag (Freitag Nachmittag)
- Zweiter Workshop-Tag (Samstag)
- Dritter Workshop-Tag (Sonntag)



## 6. Berichte aus verschiedenen JVAs

- Berichte von JVA-Teilnehmern
- Bericht von einem JVA-Bediensteten

## 7. Persönliche Erfahrungen und Geschichten

(Begleiter\*innen berichten)

- **Interview** mit Ute
- **Eindrucksvollste PAG-Erfahrung** von Wendelin
- **Mit Verändernder Kraft zu einem erfüllten Leben** von Bettina und Peter
- **„Ich habe immer nur die Menschen gesehen“** von Mirjam
- **Warum ist PAG für mich wichtig** von Hedwig
- **„13 Jahre PAG in Deutschland“** von Elisabeth

## 8. Beliebte Übungen

- „Froschteich“ von Katharina
- „Konzentrischen Kreise“ von Michael
- „Erarbeitung der Goldenen Regeln“ von Wendelin
- „Gemeinsames Bild malen“ von Hedwig

**Verändernde Kraft im Alltag.**

## 9. Über den Tellerrand - PAG im Ausland (AVP) und Präventionsarbeit

- PAG – AVP International
- AVP-Treffen Irland
- Bericht von AVP Kenia
- AVP-Treffen Nepal
- Unterstützung von AVP-Süd-Korea
- PAG – PAV - AVP - Transformative Energie in der Afrikanischen Großen Seen Region



### PAG beim Deutschen Präventionstag

- 2022 in Hannover
- 2023 in Mannheim
- 2025 in Augsburg

Postkarten + Flyer + Rollups



**PAG**  
Projekt Alternativen zur Gewalt

**WORKSHOPS:**  
Grundlagen-Workshops  
Aufbau-Workshops  
Termine und Orte finden sie auf unserer Internetseite

**UMGANG MIT KONFLIKTEN**

**Verändernde Kraft**

**KONFLIKTE MÜSSEN NICHT IN GEWALT ENDEN**

**Kontakt**  
PAG e.V.  
Kaliweg 31  
30952 Ronnenberg  
E-Mail: [pag@pag.de](mailto:pag@pag.de)  
Internet: [www.pag.de](http://www.pag.de)

**PAG**  
Projekt Alternativen zur Gewalt

**DIE ARBEIT BEI PAG IST EHRENAMTLICH UND UNABHÄNGIG, in Gefängnissen und Außerhalb.**

**ARBEITSWEISE**  
Das „Projekt Alternativen zur Gewalt“ ist ein Netzwerk von Freiwilligen, die Workshops für alle anbieten, der oder die Wege finden möchte, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Wir bieten die Workshops unter anderem in Gefängnissen an. In Gefängnissen werden die Teilnehmenden von Teams begleitet, die sich aus Externen und Inhaftierten zusammensetzen.

Mit heiteren und ernstesten Übungen, Lernen Teilnehmende

- sich selbst besser kennen,
- ihr Selbstbewusstsein zu stärken,
- anderen Menschen und sich selbst mit Respekt und Verständnis zu begegnen
- sich ihrer Emotionen bewusst zu werden
- bei Konflikten nach konstruktiven Lösungen zu suchen.

**Kontakt**  
PAG e.V.  
30952 Ronnenberg  
E-Mail: [pag@pag.de](mailto:pag@pag.de)  
Internet: [www.pag.de](http://www.pag.de)

## 10. Schlussbemerkung und Danksagung

Seit 30 Jahren gibt es so viele Ehrenamtliche, die ihre Zeit, ihre Energie und oft auch ihre eigenen Mittel für PAG eingesetzt haben. So viel Engagement zeigt Wirkung. PAG ist in Deutschland immer noch aktiv und lebendig. Es kommen immer wieder neue Begleiter\*innen dazu, andere tragen immer noch mit ihrem Wissensschatz zum Gelingen von PAG bei.

Bedanken möchten wir uns auch bei all denen, die PAG ideell und finanziell unterstützt haben - manche für viele Jahre, andere sporadisch. Das hat das miteinander Wirken von PAG erst möglich gemacht.

Auch den Mitarbeitern und Verwaltungen der Justizvollzugsanstalten möchten wir herzlich danken für ihr Wohlwollen, ihren Einsatz und nicht zuletzt auch die finanzielle Übernahme der Kosten der meisten JVA-Workshops. Ohne diese kontinuierliche Unterstützung wäre PAG in JVAs nicht möglich.

Ganz besonders möchten wir all denen danken, die für diese Broschüre einen Beitrag geleistet haben. Denn wir sind eine Familie und das ist immer wieder neu zu spüren.

**Und DANKE für eure Aufmerksamkeit**

