

# Projekt Alternativen zur Gewalt



Workshops mit Gefangenen  
in der JVA Sehnde

- Das Projekt wurde 1975 im New Yorker Justizvollzugssystem entwickelt. Gefangene im Strafvollzug Greenhaven wollten das Klima der Gewalt im Gefängnis ändern und wurden gebeten, ein Angebot für jugendliche Straftäter zu entwickeln.
- Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt“ – Training.
- In Deutschland werden die Workshops seit 1994 im Gefängnis angeboten, außerdem Workshops in Kommunen, Kirchen und Schulen statt.
- Die Gefangenen nehmen freiwillig teil, die Trainer arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse über Spenden und einen Zuschuss der JVA für die Verpflegung der TN, die Workshopmaterialien und die Fahrt-/Unterkunftskosten der Trainer\*innen.

## Hintergrund und Motivation

- Das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. setzt sich für die konstruktive Austragung von Konflikten ein.
- Diese Arbeit gründet auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine verändernde Kraft wirken kann, die neue Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt.
- PAG möchte Menschen durch Förderung von Selbstvertrauen, Wertschätzung, gegenseitigem Respekt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Vertrauen darin bestärken, in ihrem Leben einen Weg zur Gewaltfreiheit zu beschreiten und ist offen für alle Menschen, die solche Wege zur Konfliktlösung gehen möchten.

## Projekt Alternativen zur Gewalt

- Ziel dieser Arbeit ist, Menschen zu ermöglichen, Verhaltens- oder Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um sich in Konfliktsituationen für konstruktive Alternativen entscheiden zu können. Vorgefertigte Handlungsmuster werden dabei bewusst vermieden.
- Im Vergleich zum „Anti-Aggressions-Training“ wird nicht mit Provokationen gegen bestehende gewalttätige Verhaltensmuster agiert, sondern eine innere Stärkung verfolgt, die es dem Einzelnen möglich macht, gewaltfreie Lösungen zu finden.
- In PAG Workshops begleiten Teams die Gefangenen durch gruppendedynamische und individuelle Reflexionsprozesse. Im Vergleich zur Sozial- und Einzeltherapie erfolgt keine individuelle Tataufarbeitung.
- Die Workshops finden an Wochenenden (18-20 Stunden) statt.

## Ziele

# PAG-PHILOSOPHIE

- Jeder Mensch trägt das Gute in sich und ist dazu fähig.
- Jeder Mensch ist gleichzeitig Lehrer und Schüler
- Wir lernen aus Erfahrung, Nachdenken und durch Ausprobieren
- Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg.
- Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf das gemeinsame Lernen, nicht auf Religion und Therapie

▪ Wir stellen die persönliche Entwicklung in den Mittelpunkt.

▪ Die Teilnahme am Kurs ist freiwillig, ich kann jederzeit gehen.

▪ Entscheidungen werden gemeinsam gefällt.

▪ Es gibt Raum für Freude, Neugier, Spiel, Überraschung

Kreativität und Freundschaft

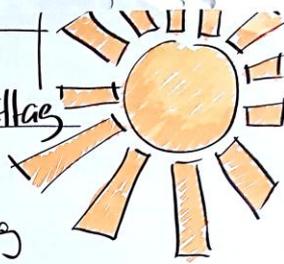
## PAG Philosophie

Ursachen von Gewalt und Gewaltfreiheit  
Aktives Zuhören und wertschätzende  
Kommunikation  
Gefühle und Konflikte  
Auflockernde Übungen und Spiele  
Gruppenarbeit, Kooperation und Rollenspiele

## Grundlagen-Workshops

# PKG

Freitagnachmittag



- Begrüßung u. Teamvorstellung Katri
- TN stellen sich vor Elke
- Organisatorisches Katri
- Vereinbarungen für das Wochenende Elke
- Geschichte von PKG Katri
- Runde mit Vornamen u. Eigenschaften Katri
- Gemeinsame Programmplanung Elke

PAUSE



- Warum ich hier bin Elke
- Bestätigungsübung Katri
- L+L: Der wilde Wind weht für alle... Elke
- Eisberg Elke + Katri

PAUSE



- Antwortrunde + Abschied Katri

ENDE

13:30 U.

## WAS WILL ICH LERNEN ?

- denken vor reden und handeln
- sich nicht provozieren lassen
- lernen, mit Verbote umzugehen
- Aggressionen mit sich selbst ansprechen
- Selbstkontrolle
- Konflikte deeskalieren
- reden statt hämen

# Grundlagen Workshops

# WAS WILL ICH LERNEN?

- \* Wie ich eine Situation einschätzen kann / für andere
- \* Wie ich mich selbst beruhigen kann
- \* Gelassen bleiben bei Beleidigungen
- \* mit Kritik gut umgehen
- \* sich nicht provozieren lassen
- \* ruhig bleiben, wenn mich jemand anspricht

## Was wollt ihr lernen?

- Wie kann ich bei Anschuldigungen und Provokationen ruhig bleiben?
- Wie kann ich Situationen aus dem Weg gehen, die Gewalt beinhalten.
- Respektvoll umgehen mit anderen
- abschalten, Kopf freihalten
- mit Beleidigung umgehen
- Konflikte lösen ohne Gewalt  
u. statt
- mit Emotionen umgehen lernen
- nicht mit Worten Gewalt auslösen

## Lernziele der Gefangenen

# MOTIVATION

Warum bin ich dieses WE hier?

Ich erhoffe  
mir Vorteile

Ich will  
etwas lernen

PAG steht  
in der VPK

Ich will  
Spaß  
Abwechslung

## Übungen

# SAMSTAG MORGEN

PAG

- Begrüßung und Übersicht Elke
  - Runde: was ich hinter mir lasse... Elke
  - L+L: Samurai Melanie
  - Konzentrische Kreise Sven
  - Pause 
  - L+L: Froschtrich Korn
  - geteilte Quadrate Dennis Sven Korn
  - Runde: ich komme am besten mit anderen aus, wenn... Melanie
- Mittagessen

JVA Schule im Mai 2017

# SONNTAG - VORMITTAG

PAG Grundkurs

- Programm (Kareu)
  - L+L Sonne, Mond, Sterne (Sven)
  - Runde: Wenn ich zaubern könnte... (Elke)
  - Rollenspiel (Dennis Melanie)
  - Pause 9<sup>45</sup> - 10<sup>00</sup>
  - Rollenspiel (Kareu Sven) evtl. 2. RS
  - L+L Ballhauon (Dennis)
- ↳ Mittagessen 11<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Alle!

JVA Schule Mai 2017

## Grundlagen Workshops

# Vereinbarungen

- Gegenseitiger Respekt
- Vertraulichkeit
- Jeder spricht für sich
- Keine Herabsetzung
- Gute Seiten bestärken
- Zuhören, nicht unterbrechen
- Jeder darf Fehler machen
- Spaß haben!

## **Trainergruppe**

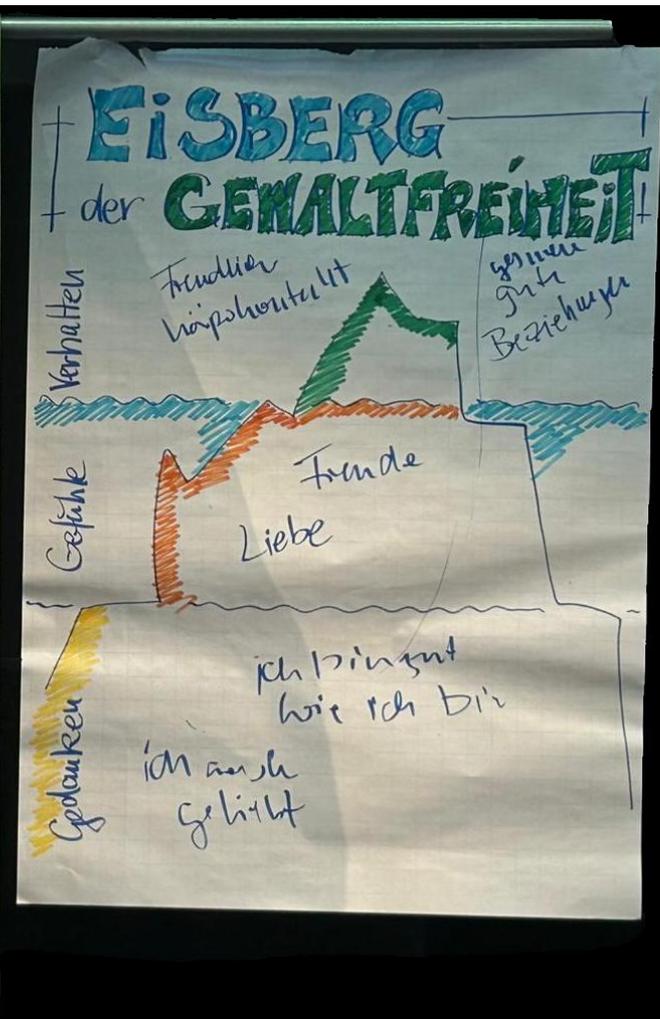
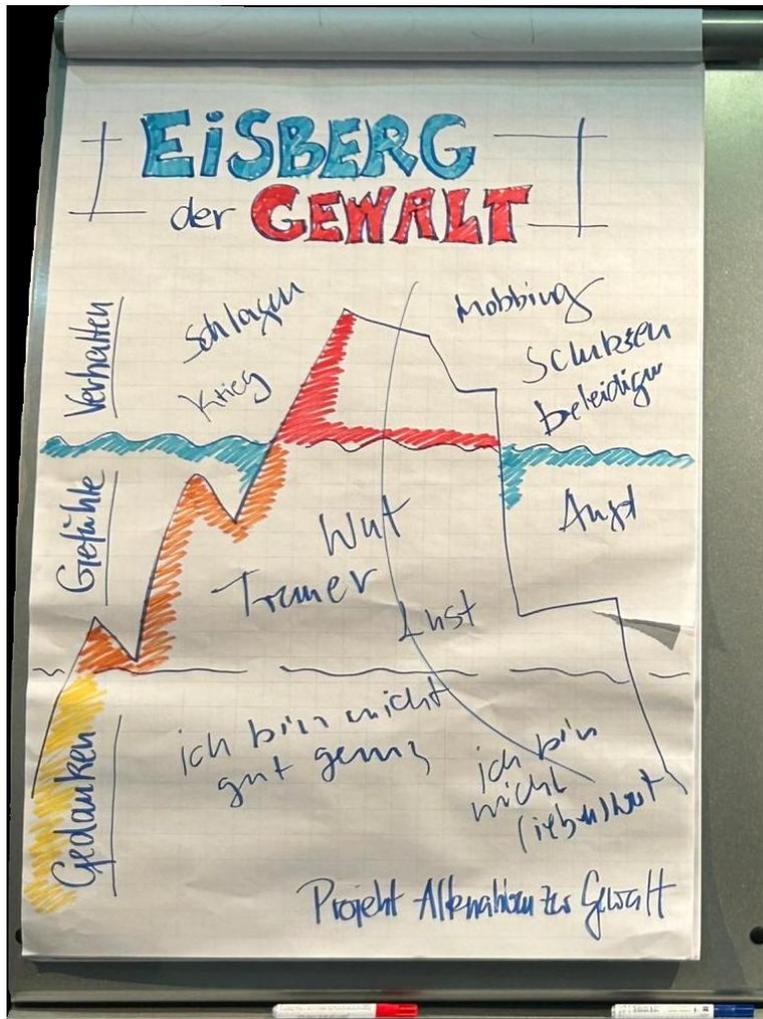
- 2-3 externe Trainer
- 1-2 interne Trainer (Gefangene)

## **Teilnehmergruppe**

- 1-2 externe Teilnehmer
- 12-16 interne Teilnehmer (Gefangene)

# Vereinbarungen zu Beginn





# Eisberg

# NEGATIVE GEDANKEN

Über mich selbst

z.B. "Ich schaffe das nicht."  
"Ich sitze hier zu lange ab."

- \* Ich kann mich nicht ändern
- \* Ich kann mich nicht darauf einlassen.
- \* Ich mache das nicht richtig.
- \* Ich lerne das nie.
- \* Ich werde keine gute Arbeit finden
- \* Ich verliere mein Zuhause / meine Familie / mein Kind / meine Frau /

- \* Ich hab keinen Bock / keine Lust...
- \* Ich bin schlafes
- \* Ich bin zu dumm.
- \* Keine interessiert sich für mich.
- \* Ich stinke.
- \* Mit mir stimmt etwas nicht.
- \* Ich bin nicht gut genug.
- \* Ich wünschte, ich wäre tot.
- \* Ich kann mich nicht konzentrieren.

## Negative Glaubenssätze

## 4 FRAGEN

1. Ist das wahr?

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

3. Wie reagiere ich, wenn ich das glaube? 

4. Wer bin ich ohne den Gedanken? 

## BEISPIELE

für das Gegenteil

Ich habe Lust | Spaß | Bock zu Arbeit zu gehen

- Ich will etwas erreichen...
- Ich will, dass man mich bestraft.
- Ich will / brauche das Geld
- Ich werde gebrannt
- Ich will gebrannt werden
- Ich will Ablenkung
- Ich will motivieren.
- Ich möchte anderen etwas beibringen.

# The Work of Byron Katie

# BELEIDIGUNGEN

und

# KRITIK

- Du bist zu nichts zu gebrauchen
- Du bist faul
- Du bist dumm
- Du stinkst
- Du bist eitellos
- Du bist ein Ausdrücker
- ▶ Du bist rücksichtslos / egoistisch
- Du verstehst mich nicht
- Du kopierst gar nicht.
- Du passt dir nicht rein.

Wer könnte das über dich denken? Sagen.

- du bist gierig
- du bist unberensst
- du bist zu laut
- du bist aggressiv
- ▶ du bist abhängig
- du bist ein Schamane für die Familie
- du bist ein Lügner
- du bist nicht zuverlässig
- ▶ du bist nicht selbständig
- dein Kind ist dumm.

3  
Beispiele dafür  
und  
3  
Beispiele dagegen

## Umgang mit Kritik und Angriffen



# Turmbau in Teamarbeit



# Turmbau in Teamarbeit



Entscheidungsfindung durch Konsens  
Frei gewählte Themen  
(Angst, Wut, Macht, Trauer, Vorurteile u.a.)  
Gefühle und Bedürfnisse  
Teamentwicklung  
Rollenspiele

## Aufbaukurse

# PROJEKT ALTERNATIVEN ZUR GEWALT

Aufbau-  
kurs  
Juni 2016

- Begrüßung u. Vorstellungsrunde *Melanie*  
"Mein letzter Kurs war...  
und besonders beeindruckt hat mich..." *Elke*
- Hinweise, Regeln, Zeiten, Thema *Karin*
- Verbindungen als Gruppen *Sven + Melanie*
- Runde: Mein Name und was er mir bedeutet *Karin*
- Drei-Fragen-Interview *Sven*

PAUSE

- Ehre und Stolz *Melanie + Elke*
- L+L: Der wilde Wind weht... *Sven*

PAUSE

- Verbindende Kraft *Karin*  
Meditation  
Aushärtungsrunde *Melanie + Elke*

FREITAG

# SONNTAGVORMITAG

- Begrüßung und Programm *Elke*
- L+L: Was machst du da? *Sven*
- Runde: Etwas von gestern... *Karin*
- Rollenspiel erklären *Melanie + Elke*
- L+L: Sonne, Mond und Sterne *Melanie*
- Situationen und Spieler suchen *Elke + Vinkler*
- Rollenspiel vorbereiten *Karin + Sven*

PAUSE

- Rollenspiel auf der Bühne *Karin + Sven*
- Nachbesprechung
- Rollenspiel Alternative *Melanie + Elke*
- Nachbesprechung

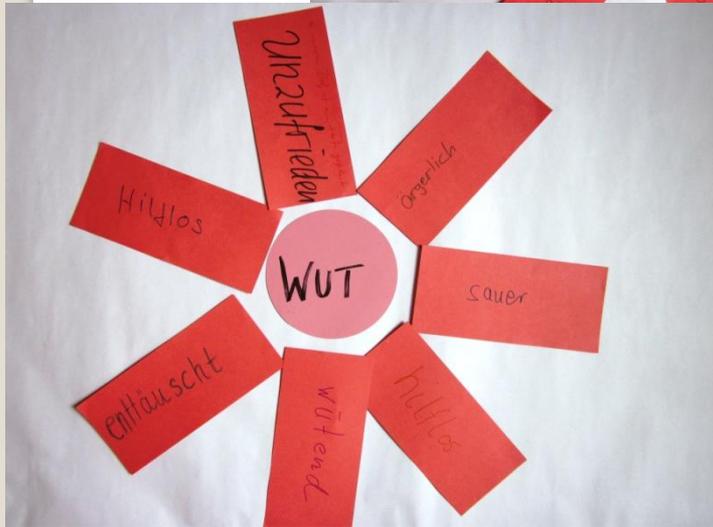
Mittagessen



PAC

Aufbaukurs

## Programm Aufbaukurs



# Gefühle und Bedürfnisse

## Schritte im Konsens

### 1. Festlegung des Vorgehens

- Reihenfolge des Sprechens
- Regeln festlegen
- Wahl eines Vermittlers
- Erste Runde zur Meinungsbildung

### 2. Diskussion

### 3. Fehlende Zustimmung

- sich in den Weg stellen:  
Wo sich nicht anschließen kann,  
legt ein Veto ein und die Gruppe  
diskutiert weiter
- sich an die Seite stellen:  
Wer nicht zustimmen kann,  
bleibt neutral und behindert  
den Prozess nicht weiter

### 4. Stille

- wenn es zu hektisch wird
- wenn die Regeln nicht eingehalten werden

Konsens = Übereinstimmung  
durch Diskussion

Das Ergebnis wird einmütig getroffen,  
es wird nicht abgestimmt

### Wichtig:

- Nimm dir Zeit
- Gemeinsamkeiten suchen
- Standpunkt offen u. klar formulieren
- Auf Andere eingehen
- Zuhören, nicht unterbrechen
- Unterschiede herausfinden
- jeder kommt zu Wort
- Alle Ansichten werden berücksichtigt
- Meinung des Anderen respektieren
- Andere deine Meinung nur aus Überzeugung
- Zum selben Punkt nur einmal sprechen

### Aufgaben eines Vermittlers:

- dient der Ergebnisfindung
- moderiert die Diskussion
- macht die Regeln klar und hält sie durch
- kann Hilfe aus der Rolle ausstragen

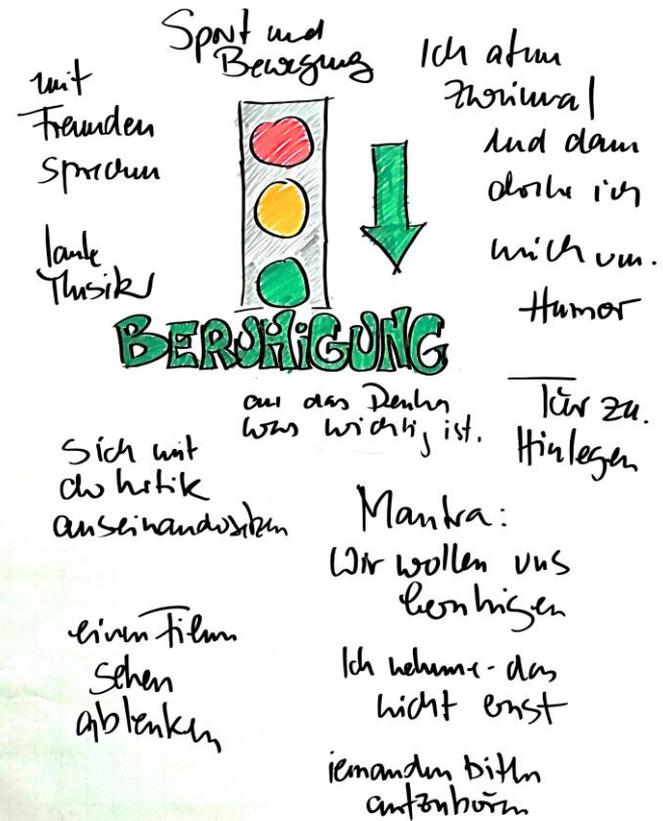
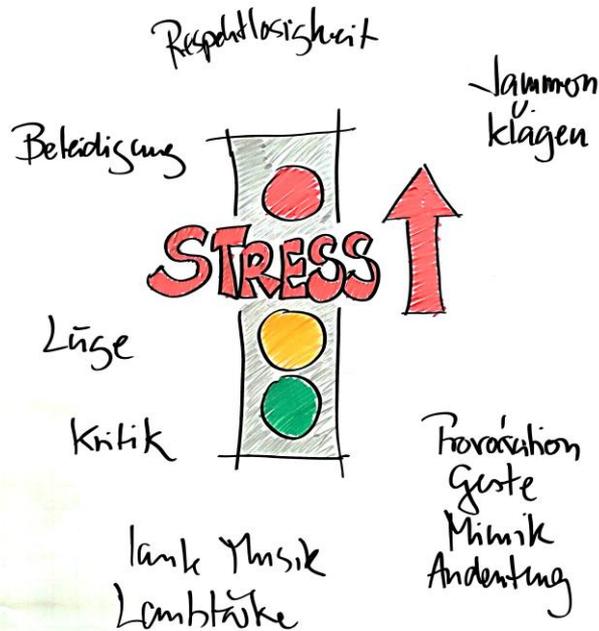
# Konsensentscheidungen



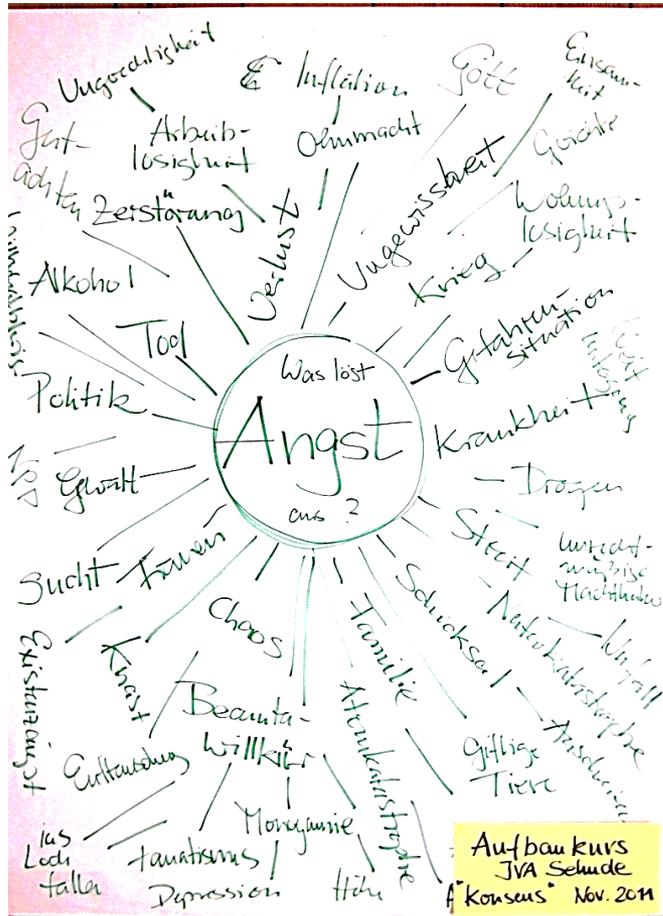
# Entscheidungsfindung in Gruppen



# Teamentwicklung



# Stress und Gewalt



# Thema Angst



# THEMEN

- ➔ Fußballspiel  
Hooligans / JVA
- ➔ Nicht vollkom können  
beim Fußball
- ➔ Patrige Antworten vom Chef  
in der Ausbildung
- ➔ Parkplatz vor der Nase  
wegschmappen
- ➔ Frauen dumm anmachen,  
Partner nicht gesehen.

Anis  
Patrick  
Max  
Vinhota  
Dennis

# - WAS KÖNNTE ICH TUN?

Rollenspiel

- auf Fairness u. Sportgeist  
vater aussprechen, erinnern
- sich genau die Spiele aussuchen,  
die fair spielen
- jemand für ein paar Spiele sperren
- andere Sportart (Laufen,  
Volleyball, Badminton, Tischtennis)
- sich entscheiden, was man wirklich will.
- Schiedsrichter wählen, sich wählen lassen
- Spielregeln, Verabredungen im Team

## Rollenspiel

# Vergangenheit

Ziele vor den Kindern  
die wild kommen können  
für ein entspanntes Leben in EL Leitungsrolle

Ich wollte so viel  
lernen, wie ich zur  
Komm. ohne Pause

Sie war von der  
Welt abgeschnitten  
ganz glücklich

- Wieder in den Polizeidienst wechseln.
- Haus kaufen.
- Heiraten/Kind(er)/Hund (Hauseigentum)
- ~~Meinen~~ Meinen Eltern etwas zurückgeben. V1

# Gegenwart

Ziele während des Aufwachens des Kindes  
- für meine Kinder die eine  
- immer so leben glücklich, selbst -  
- ständige Annahmen zu anderen  
- nur eine langfristige Aufgaben  
- nicht verantwortlich

- Während der Haft
- An mir zu arbeiten (selber, und pflegen)
  - Die katastrophalen Aufrechterhalten
  - Im Kern so bleiben wie ich bin
  - Auch wenn ich hier bin, für meine Familie und Freunde da zu sein

Habe erkannt was wichtig  
in unserem Leben ist und  
wie ich es ausdrücken kann

Meine Ziele sind  
nicht so wichtig  
wie ich sie dachte

# Zukunft

- Ziele heute / in Zukunft
- Malen
  - Lila umzusetzen
  - Reisen
  - eine soziale Partnerschaft
  - Freunde

In den Tag hinein leben.  
Ohne Ziele, ohne Pläne,  
Menschen, die ich mag,  
wiele Stille / Schweigen

Meine Lebensziele nach der Haft  
Dann ging es mir um die Liebe, nicht um die Karriere  
und  
Einen guten und warmen Familienkreis  
immer für meine Mutter da sein  
Gute Freunde sind so wichtig wie es immer  
war für meine Freunde zu helfen. Die für meine  
Freunde haben wie ich für mich selbst helfen

Meine Ziele waren  
der Hoff, werden  
so glücklich zu  
sein wie ich der  
Haft raus nach  
Glückseligkeit

# Lebensziele

# WIE GEHT ES WEITER ?

**GRUNDKURS**

12.-14.  
Mai 2017

**1. AUFBAUKURS**

17.-19.  
November  
2017

**2. AUFBAUKURS**

2018

**TRAINERKURS**

2018



# Wie geht es weiter?

Kurse vor- und nachbereiten  
Übungen anleiten  
Gruppengespräche moderieren  
Gruppendynamische Prozesse steuern  
Grundlagen der Konfliktmoderation  
Teamentwicklung und kollegiales Feedback

## Trainerkurse

# TRAINING FÜR BEGLEITER\*INNEN

PG

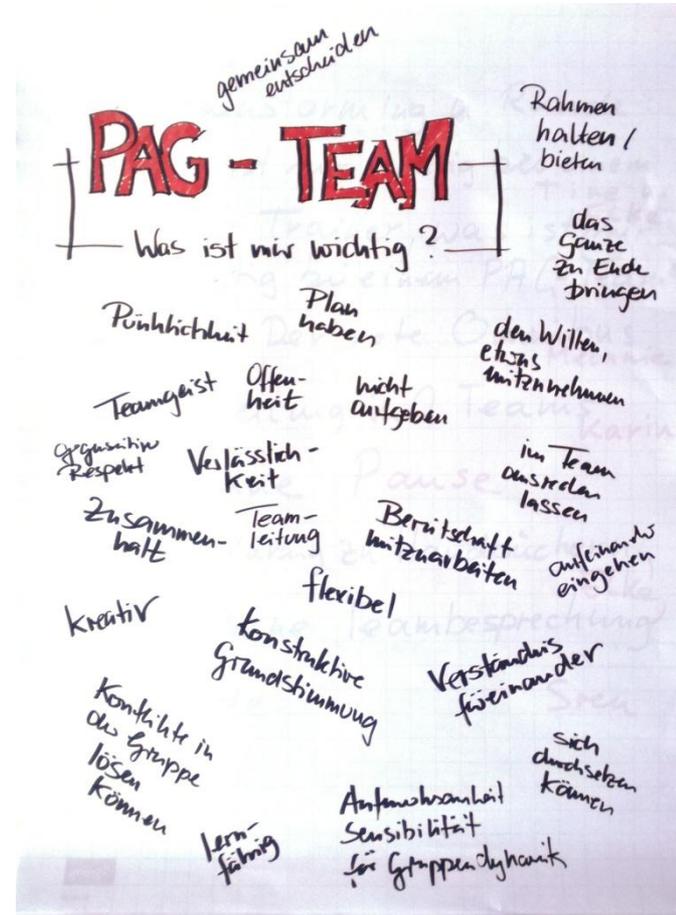
- Begrüßung und Übersicht
- Runde: "Ein verstorbenes Talent von mir ist..."
- L+L: Troschtrich
- PAUSE
- Vorbereitung im Team
- Mittagspause

SAMSTAGMORGEN

# ZIELE DES TRAININGS

- Umgang mit schwierigen Teilnehmer\*innen
- Teamarbeit üben
- meine Rolle im Team finden
- Selbstvertrauen und Verantwortung stärken
- Workshop planen u. Übungen anleiten
- Zeit im Blick haben
- Feedback geben
- Kritik annehmen
- Verständende Kraft beschreiben
- Rollenspiel anleiten u. auswerten
- L+L anleiten
- Teambesprechungen durchführen

# Ziele des Trainerkurses



# Werte als Trainer\*innen und als Team



Projekt Alternativen zur Gewalt e.V.

## ZERTIFIKAT

hat vom  
an einem Kurs für angehende PAG TrainerInnen teilgenommen.  
Nach wenigstens drei vorangegangenen Wochenendkursen  
(Grundkurs und zwei Aufbaukursen) lernen die TeilnehmerInnen in diesem  
Trainer-Kurs, Übungen aus dem PAG Basal-Handbuch anzuleiten.

Damit ist die formale Voraussetzung gegeben, in Begleitung mit  
erfahrenen TrainerInnen als Azubi-Trainee an einem PAG Grundkurs  
teilzunehmen.

### Inhalte der Fortbildung

#### Vorbereitung und Anleitung von Übungen

- Vorstellungsrunden
- Kommunikation und Kooperation
- Gesprächsregeln
- Aktives Zuhören
- Wertschätzung
- Feedback
- Auswertungsrunden

#### Anleiten und Auswerten von Rollenspielen

#### Teamfindung und Teamentwicklung

#### Durchführung von Teambesprechungen

## Inhalte des Trainings

- Vorbereitung und Anleitung von Übungen
  - Vorstellungsrunden
  - Kommunikation und Kooperation
  - Gesprächsregeln
  - Aktives Zuhören
  - Wertschätzung
  - Feedback
  - Auswertungsrunden
- Anleiten und Auswerten von Rollenspielen
- Teamfindung und Teamentwicklung
- Durchführung von Teambesprechungen

# Zertifikat als Trainer

# Anhang

Theoretische Grundlagen  
Kontaktdaten

- Handbücher AVP (Alternatives to Violence Projekt) in englisch, deutsch, französisch, spanisch, russisch u.a.
- Konsensverfahren (in der Tradition der Quäker)
- Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)
- Kommunikation (Watzlawick, Schulz von Thun)
- Glaubenssätze (Byron Katie)
- Konfliktmoderation (Restaurative Circles)
- Teamentwicklung
- Moderation und Gesprächsführung
- Grundlagen Seminarleitung, Training, Moderation, Präsentation, Mediation, Supervision und Coaching

## Konzepte im Hintergrund

# Kontakt

[www.avp.international](http://www.avp.international)  
[www.pag.de](http://www.pag.de)

Teamleitung in der JVA Sehnde  
und Celle

Elke Stratmann  
[post@elkestratmann.de](mailto:post@elkestratmann.de)