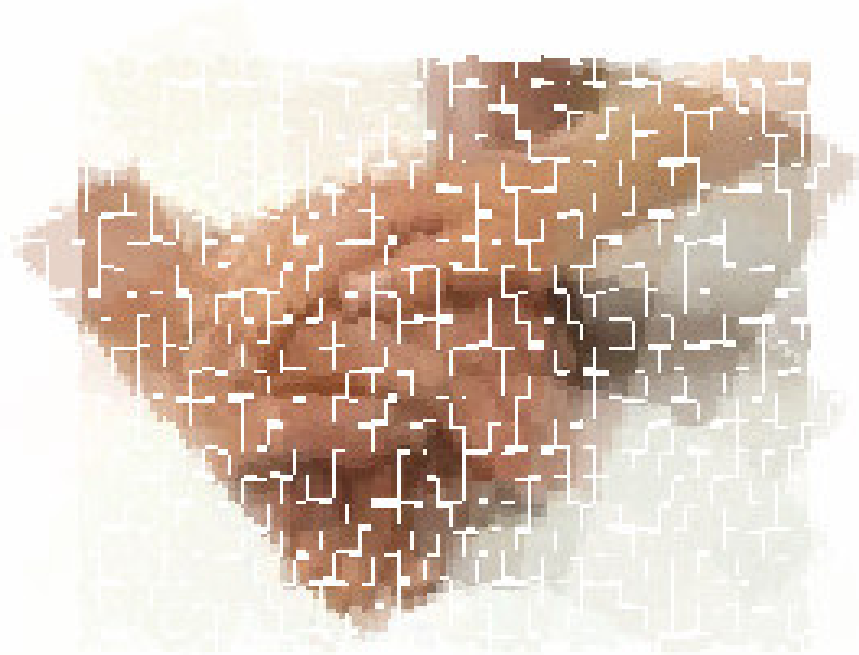


Nicht der Konflikt ist das Problem,
sondern die Art und Weise,
wie damit umgegangen wird!



„Deeskalations- und
Konfliktlösungstraining für Multiplikatoren
und Jugendliche aus der offenen
Jugendarbeit“

Konzept
„Deesklations- und Konfliktlösungstraining
für Multiplikatoren und Jugendliche aus
der offenen Jugendarbeit“

Herr Marcus Drees
(Referent für offene Jugendarbeit im Kath. Jugendbüro Dekanat Lingen)

(Stand September 2003)

Inhaltsverzeichnis:

1. Jugend und Gewalt - Ein Deutungsversuch	4
2. Konflikte und Deeskalation.....	7
2.1 Konflikte und der konstruktive Umgang mit Ihnen	8
2.2. Konflikte und Strukturen	10
3. Konflikte in der außerschulischen Jugendarbeit.....	11
4. Das Deeskalationstraining	13
4.1. Herzlich Willkommen!!! Begrüßung/ Empfang	15
4.2 Hallo! Wer bist denn Du? Warming up/ Kennlernphase	18
4.3. Gewalt? Was ist denn das? Wahrnehmen und Sensibilisieren	21
4.4. Gewalt? Was ist denn das?.....	25
4.5 Gewalt? Das machen immer nur die anderen!?? -Wahrnehmung von (eigener) Gewalt.....	30
4.6. Gewalt? Was kann ich tun? Handlungsstrategien entwickeln	35
4.7 Ausstieg - Alles hat ein Ende.....	42
5. Literaturverzeichnis.....	44

1. Jugend und Gewalt – Ein Deutungsversuch

Erschrocken und betroffen müssen wir Kenntnis von der wachsenden Gewalt in unserer Gesellschaft nehmen. Die große Zahl von jungen Menschen an Gewalttaten erfüllt uns mit großer Sorge und Unbehagen.

Der Ruf nach mehr Polizei, nach schärferen Gesetzen wird immer größer. Schule und Jugendarbeit kommen in den Ruf, zu wenig zu tun.

Die zunehmende Gewaltbereitschaft und die immer stärker abnehmende Konfliktfähigkeit und ihre vielschichtigen Hintergründe ist längst kein Thema mehr, dass sich am Rande unserer Gesellschaft bewegt, sondern das längst das Zentrum erreicht hat. Es ist somit ein Thema, das sich nicht nur auf die Erziehungsinstanzen Elternhaus und Schule beschränkt oder durch „repressive“ Maßnahmen von Polizei oder Gerichten zu bekämpfen ist; es ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, dass nur gemeinsam bekämpft werden kann.

Krafeld (1992) sagt zu diesem Thema:

" das Verhalten von Jugendlichen, auch von gewalttätig agierenden, durchweg aus ihren Lebenserfahrungen und ihren Versuchen resultiert, mit diesen ihren Erfahrungen und Eindrücken umzugehen. Daher werden sich Änderungen in deren Verhalten kaum erzielen lassen, wenn ich mich ausrichte auf die Probleme, die die Jugendlichen machen. Nur wenn es letztlich um die Probleme geht, die Jugendliche haben, werden sie auch offen werden für neue Auseinandersetzungen mit der Frage, welche Probleme sie anderen machen "

Die beschriebene Gewaltbereitschaft und die mangelnde Konfliktfähigkeit von Kindern und Jugendlichen und ihre vielschichtigen Hintergründe beschreibt der Gewaltforscher Gunter A. Pilz. Er hat verschiedenen Ursachen für die zunehmende Gewaltbereitschaft und die abnehmende Konfliktfähigkeit in folgenden Thesen verdeutlicht:

- der soziale und persönliche Erfolg um jeden Preis (be-)verhindert ein befriedigendes und friedliches Miteinander und erzieht junge Menschen frühzeitig zu Konkurrenzkämpfen (der Erfolg heiligt die Mittel);
- die Krise der ethischen Werte führt dazu, dass in allen sozialen Schichten Moral und Gesetz als eine Art Knetmasse betrachtet werden, die man je nach persönlichen Bedürfnissen, Befindlichkeiten und Kosten-Nutzen-Kalkulation modellieren kann (vgl. BLINKERT 1988);
- übertriebene Leistungsorientierung in den Schulen, normen- statt kriterienorientierte Benotung, die Betonung des Fachlehrerprinzips gegenüber dem Erziehungsprinzip (Schule qualifiziert immer weniger fürs Leben und ist zu sehr auf die berufliche Qualifikationen fixiert) wirken gewaltfördernd, große Klassen und Mammutschulen fördern Anonymität und soziale Isolation (vgl. SCHWIND/BAUMANN u.a. 1990);
- zunehmende Arbeitslosigkeit schließt von der Teilnahme an der Gesellschaft frühzeitig aus;
- entfremdete und sinnenleerte Arbeitsverhältnisse führen bei den Jugendlichen zu hohen psychischen Belastungen; mangelnde Möglichkeiten aus der Arbeit selbst Befriedigung und Ausgefülltsein zu schöpfen, fördern fremdenfeindliche Orientierungen und gewaltförmige Verhaltensmuster (vgl. HEITMEYER u.a.1992)
- bewegungsfeindliche, erlebnis- und kontaktarme Wohngebiete sowie unattraktive oder fehlende Freizeitangebote (ver-) führen zum Rumhängen oder Zeittotschlagen und potenzieren das Bedürfnis nach ‚Action‘, Spannung und Abenteuer, produzieren einen immer stärker werdenden, unersättlichen Erlebnishunger;
- die soziale Verarmung vieler für die psychische und soziale Stabilisierung unentbehrlicher familiärer und nachbarschaftlicher Bindungen, die Individualisierung

von Lebenslagen und Lebenswegen' (BECK 1986, HEITMEYER u.a. 1992) und die Erhöhung der Gewalttoleranz führen zur Orientierungslosigkeit.

- die Massenmedien gewinnen als Sozialisationsinstanz der Jugendlichen zunehmend an Bedeutung, mit der Folge einer wachsenden Elektronisierung natürlicher Lebenserfahrungen.

- die Alltäglichkeit der Gewaltpräsentation in den Medien (Gewalt wird ein hoher Nachrichten- und Unterhaltungswert zugemessen) führt zur Abstumpfung gegenüber und Vergleichgültigung real erlebter Gewalt.

Darüber hinaus befindet sich ein Teil der Jugendlichen in Lebenszusammenhängen (z.B. Familien, in denen Väter als Erziehungs- und Identifikationspersonen weitgehend abwesend sind; z.B. soziale Deprivation), in welchen die Entwicklung von

- Männlichkeits- und Mannhaftigkeitsnormen und die Legitimierung körperlicher Gewalt als Mittel der eigenen Interessendurchsetzung besonders auffällige und aggressive Verhaltensmuster produzieren, fördern und (er)fordern.¹

Gerade im Landkreis Emsland spielt der Zusammenhang von mangelnder Integration der Migrantenjugendlichen und Jugendlichen aus den ehemaligen Sowjetrepubliken eine wichtige Rolle im Bezug auf Gewalt unter Jugendlichen. Durch die großen Veränderungen (fremder Kulturkreis, Sprachschwierigkeiten, schlechtere Chancen auf dem Berufsmarkt, etc.) und sich daraus ergebenden Verunsicherungen sowie durch mangelnde Integration der Jugendlichen in die Gesellschaft entsteht Frust und Wut.

Diese Thesen zeigen sehr deutlich, dass das Thema Gewalt und mangelnde Konfliktfähigkeit nicht durch einfache Plattitüden und reißerische Schlagzeilen zu erklären und schon gar nicht zu bekämpfen sind.

¹ siehe: Gunter A. Pilz: „Lebenswelten junger Menschen: Gewalt und Gewaltprävention in unserer Gesellschaft“, Fachaufsatz

Es erscheint geboten Konzepte zu entwickeln, die die Jugendlichen ernst nehmen und die die allg. Problemlagen von Jugendlichen aufgreifen.

2. Konflikte und Deeskalation

Das Thema Gewalt und Konflikte in Schule, Jugendarbeit und Freizeit begleitet mich und viele Kollegen in Schule und Jugendarbeit bereits seit Jahren. Verschiedenste Studien, viele Diskussionen und Fachbücher beschäftigen sich immer wieder mit dieser Thematik und doch scheinen wir ratlos und hilflos diesem Thema gegenüber zu stehen.

In der bisherigen Fachdiskussion und auch in der pädagogischen Praxis wird dabei immer von einer negativ besetzten Deutung des Begriffes „Konflikt“ ausgegangen. Konflikte werden als schlecht, störend oder destruktiv angesehen. Konflikte kommen erst in den Blickpunkt, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen“ ist und der Konflikt eskaliert.

In der aktuellen Gewaltdiskussion und auch in der pädagogischen Praxis erscheint es also notwendig neue Wege zu gehen.

„Wir müssen uns darüber klar werden, dass wir uns in dieser Diskussion weitgehend mit dem falschen Gegenstand beschäftigt haben. Das Hauptproblem ist nicht die so genannte zunehmende Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen, sondern die Tatsache, dass unsere Lösungen für Konflikte und unser Herangehen an Konfliktlösung unzulänglich sind...“²

Die bereits genannten gesellschaftlichen Entwicklungen wie

- der Trend zu immer stärkeren Individualisierung,
- das Wegbrechen der traditionellen Strukturen (Familie, Nachbarschaften, etc.)

² siehe: K. Faller, W. Kerntke, M. Wrackmann: Konflikte selber lösen - Mediation für Schule und Jugendarbeit, S. 11, Verlag an der Ruhr, 1996

führen dazu, dass sich der einzelne immer stärker selbst verwirklichen kann aber gleichzeitig auch dazu, dass Leistungsdruck und Konkurrenz sich steigern und dies sich vor allem bei Kindern und Jugendlichen auswirkt.

„Besonders der Wegfall von allgemein akzeptierten Formen der Konfliktregulierung verstärkt den Trend zu gewalttätigen Lösungsversuchen. *„Defizite der Konfliktregulierung markieren die Einbruchstellen für Gewalttaten“* heißt es entsprechend in der wissenschaftlichen Forschung.“³

2.1 Konflikte und der konstruktive Umgang mit Ihnen

Um Konflikte konstruktiv bearbeiten zu können muss von einem positiven Konfliktbegriff ausgegangen werden, der Konflikte als Normal ansieht und als ein Signal erkennt, das etwas nicht stimmt. Ein Konflikt muss als Möglichkeit gesehen werden, Beziehungen weiterzuentwickeln.

„Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie damit umgegangen wird...Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist für Kinder und Jugendliche auch ein wesentliches Element des sozialen Lernens.“⁴

In den aktuellen Konfliktlösungsprogrammen wird von 5 grundlegenden Überlegungen nach ausgegangen, die in dem so genannten „Harvard - Konzept“ von 1981 definiert werden:

- Zwischen Mensch und Problem unterscheiden
Es wird eine Lösung für ein Problem gesucht, ohne die entsprechenden Personen anzugehen.
- Zwischen Position und Bedürfnis unterscheiden

³ siehe oben

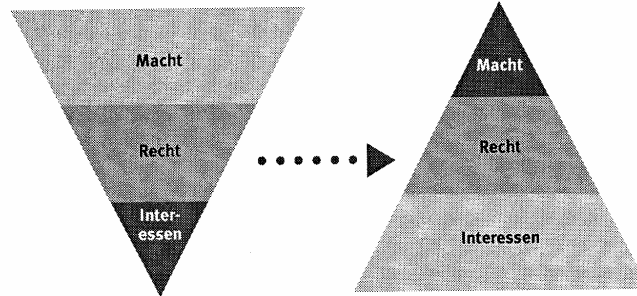
⁴ siehe: K. Faller, W. Kerntke, M. Wrackmann: Konflikte selber lösen-Mediation für Schule und Jugendarbeit, S. 11, Verlag an der Ruhr, 1996

In einem Konflikt sollte man nicht von den anfangs eingenommenen Positionen und Argumenten ausgehen, sondern von den Bedürfnissen, die dahinter stehen.

- Die verschiedenen Ebenen eines Konfliktes beachten
In Konflikten wird oft nicht der vordergründige Gegenstand eines Konfliktes bearbeitet, sondern es geht um ganz andere Dinge wie zurückliegende Konflikte, Missverständnisse etc. Diese verschiedenen Ebenen müssen in einer Konfliktlösung bearbeitet und angegangen werden.
- Die Kommunikation aufrechterhalten oder wiederherstellen
Je mehr ein Konflikt eskaliert, umso ungenauer und vorurteilsbeladener wird die Kommunikation zwischen den Beteiligten. Ein Trainingsprogramm schult Kinder und Jugendliche, bestimmte kommunikative Grundformen aufrechtzuerhalten und zu fördern.
- Nach neuen Lösungen suchen
für die meisten Konflikte gibt es nicht die eine Lösung, sondern vielleicht eine ganz andere, die gemeinsam herausgearbeitet werden muss. Diese so genannte „WinWin-Lösung“ (eine Lösung, bei der alle gewinnen) sollte nach Möglichkeit von den beiden Parteien gemeinsam erarbeitet werden. Diese gemeinsame Arbeit an einer Lösungsstrategie ist oft schon die „halbe Miete“ in einer Konfliktlösung.⁵

⁵ vgl.: Kurt Faller, Mediation in der pädagogischen Arbeit-Ein Handbuch für Kindergarten, Schule und Jugendarbeit; S. 34- 36, Verlag an der Ruhr 1998

Von einem gestörten zu einem effektiven Konfliktlösungssystem



(nach: William L. Ury/Jeanne M. Brett/Stephen B. Goldberg: *Konfliktmanagement*, Campus Verlag, Frankfurt a.M. 1991, S. 33)

2.2. Konflikte und Strukturen

Konfliktlösungsstrategien beziehen sich nicht nur auf die Konfliktparteien und ihre individuellen Verhaltensweisen, sondern verlangen auch von der strukturgebenden Einrichtung in der sich die Kinder und Jugendlichen bewegen (Schule, Jugendeinrichtung, etc.) Veränderungsprozesse. Oft spielen strukturelle Gegebenheiten und eingespielte Verhaltensweisen in Einrichtungen eine große Rolle bei der Entstehung von Konflikten. Ein reflektierender Blick auf den strukturellen Umgang mit Konflikten und ein gezieltes Konfliktmanagement sind unerlässlich für die Einführung eines entsprechenden Konfliktlösungsprogramms.⁶

⁶ vgl. s.o.

3. Konflikte in der außerschulischen Jugendarbeit

Jugendarbeit ist ein Feld der Jugendhilfe, wo Angebote und Einrichtungen für Kinder und Jugendliche geschaffen werden, die nachstehenden Ziele verfolgen:

- Förderung der Entwicklung junger Menschen
- Anknüpfung an die Interessen Jugendlicher
- Befähigung zur Selbstbestimmung
- Anregung zur gesell. Mitverantwortung

Die außerschulische Jugendarbeit findet ihre Legitimation in den Paragraphen §11 (Jugendarbeit) und §12 (Förderung der Jugendarbeit) des KJHG.⁷

Allgemein gesprochen kann man sagen, dass sich die Jugendarbeit an alle jungen Menschen richtet.

Formen der Jugendarbeit

Jugendarbeit hat die verschiedensten Formen. Ob es die Arbeit im Jugendverband, in der Jugendgruppe einer Kirchengemeinde oder im offenen Jugendtreff ist, ob es spezielle Angebote für Mädchen und Jungen sind, egal ob es Initiativen für Jugendliche von Jugendlichen oder das Internetcafe sind. Die Jugendarbeit gehört zum Alltag von Kindern und Jugendlichen.⁸

Wie bereits gesagt, spiegeln sich die gesamtgesellschaftlichen Tendenzen immer auch in der außerschulischen Jugendarbeit wieder. Kinder und Jugendliche werden immer häufiger mit dem Thema Gewalt in Familie, Schule oder Beruf konfrontiert. Und natürlich spielt „Gewalt“ auch in der außerschulischen Jugendarbeit eine Rolle.

⁷ vgl: Kinder- und Jugendhilfe (Achstes Buch Sozialgesetzbuch) 2000, s. 15 ff

⁸ vgl.: Handbuch für Jugendringarbeit, s. 273 – 282, aus: Handbuch für Jugendringarbeit, 1997

Die konkreten Gewalterfahrungen von den Kindern und Jugendlichen in Gesellschaft machen natürlich nicht halt vor der Jugendarbeit.

Das heißt für die außerschulische Jugendarbeit, dass sie sich dieser Herausforderung aktiv stellen muss und stellen kann.

Jugendarbeit hat die große Chance, Jugendliche auf eine andere Art und Weise als die „Erziehungsinstitutionen“ Schule und Eltern anzusprechen.

Ziele der Deeskalationstrainings/ Konfliktlösungsschulungen in der außerschulischen Jugendarbeit:

- Grundsatzentscheidung über den Umgang mit Gewalt und Konflikten in Kinder- und Jugendeinrichtungen
- Erwerb von Kompetenzen in den Bereichen: Deeskalationsstrategien, Konfliktbearbeitung und Vermittlung (Förderung von Konfliktfähigkeit und konstruktiver Konfliktregelung)
- Verantwortungsbewusstsein, Toleranz und Autonomie stärken
- Vorbildfunktion der ausgebildeten Jugendlichen
- Handlungsdefizite bez. sozialer Verhaltensweisen abbauen
- Konfliktkompetenz entwickeln.

Das Konzept soll in der außerschulischen Jugendarbeit wie folgt umgesetzt werden:

- Training von Jugendlichen für die konkrete Arbeit in den Einrichtungen
- Training von Multiplikatoren
- Beratung von Jugendlichen und Einrichtungen

4. Das Deeskalationstraining

Grundsätzlich ist anzustreben, dass ein Deeskalations- und Konfliktlösungstraining über mindestens 2 Tage geht. Das Programm ist aber so flexibel, dass auch ein "Schnupper-Training" (3-stündig) oder eine "Ein-Tages-Veranstaltung" die wesentlichen Aspekte zu vermitteln versucht. Inhaltliche Schwerpunkte des Trainings sind in jedem Falle die persönliche Auseinandersetzung mit der Thematik Gewalt, die Wahrnehmung von (eigener) Gewalt im Alltag und die Vermittlung von Handlungsstrategien.

Da dieses Konzept vor allem in meinem beruflichen Kontext eingesetzt wird, sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, die sich ehrenamtlich in der offenen Jugendarbeit engagieren und Multiplikatoren, die Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Arbeit begleiten und anleiten, als Zielgruppen ausgemacht.

Der Bereich "Rassismus" nimmt aufgrund meiner beruflichen Realitäten im Rahmen dieses Konzeptes nicht den Raum ein, der ihm vielleicht von Trainerkollegen eingeräumt wird. Das Thema ist aber je nach Anfrage der entsprechenden Gruppe bzw. je nach Entwicklung des Kursverlaufes durchführbar. Ich stelle an mich selber den Anspruch, auf entsprechende Ereignisse im Rahmen des Kurses flexibel handeln zu können, so dass gegebenenfalls Methoden, die sich mit Rassismus beschäftigen eingebaut werden können. Mein persönlicher Schwerpunkt liegt im Bereich Gewalt, Konflikt und die Vermittlung von entsprechenden Handlungsstrategien.

Die Methoden, die in den einzelnen Phasen dargestellt werden, sollen eine Auswahl sein. Im Laufe eines Trainings werden eventuell Übungen herausfallen oder weiter Übungen eingebaut werden. Dies hängt sehr vom Verlauf des Trainings ab!

Ein entsprechendes Seminar ist aus folgenden Blöcken aufgebaut:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ○ Herzlich Willkommen!!! | Begrüßung/ Empfang |
| ○ Hallo! Wer bist den Du? | Warming up/ Kennlernphase |
| ○ Gewalt? Was ist denn das? | Wahrnehmen und Sensibilisieren |

- Gewalt beim Namen nennen? Gewalt erkennen und definieren
- Gewalt? Machen immer
nur die anderen! Wahrnehmung von (eigener) Gewalt
- Gewalt? Was kann ich tun? Handlungsstrategien entwickeln
- Ausstieg - Alles hat ein Ende... Reflexion

4.1. Herzlich Willkommen!!! Begrüßung/ Empfang

Die TN sollen in dieser Phase vor Beginn des eigentlichen Seminars freundlich und einladend empfangen werden. Gleichzeitig ist eine erste kurze Phase des Kennenlernen durch sehr "niederschwellige Angebote" und eine Phase der Erwartungsklärung mit eingebaut. Der gesamte Raum muss für diese Phase bereits im Vorfeld vorbereitet werden. Die Teilnehmer erhalten durch verschiedene "Stationen" die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und aktiv zu werden und das sonst übliche "Anschweigen" zu umgehen.

"Empfang"

Rahmenbedingungen:

großer Raum, Getränke, Snacks

"Stilvoll" wird der Empfang, wenn man eventuell "Kellner" für den Empfang engagieren kann (z.B. Jugendliche aus einer Kirchengemeinde, etc.)

Beschreibung der Übung:

Die TN werden vom Trainer mit Getränken und kleinen Snacks empfangen.

Ziel der Übung:

Den TN soll ein möglichst entspannter Empfang geboten werden:

"Landkarte"

Rahmenbedingungen:

1 Moderationstafel, eine Stadt bzw. - Ortskarte, Polaroidkamera, Nadeln, Bindfaden

Beschreibung der Übung:

Die Karte des Ortes bzw. der Stadt wird an der Moderationstafel befestigt. *(Falls die Teilnehmer aus verschiedenen Orten kommen, kann man auch regionale bzw. eine Karte der BRD nutzen.)*

Von den TN wird ein Polaroidphoto gemacht. Jeder TN schreibt auf dieses Photo auf die Unterseite seinen Namen.

Jeder Teilnehmer befestigt nun mit einer Nadel sein Bild um die Karte. Er zieht dann eine Verbindung mit einem Faden vom bild zu dem Ort, wo er lebt *(Straße, Ort, Bundesland, etc.)*.

Ziel der Übung:

Diese Übung ermöglicht den TN ein erstes sehr einfaches Kennen lernen der anderen Seminarteilnehmer.

Sie können auf einfache Weise erste Kontakte knüpfen und ohne viele Worte einzelne Teilnehmer "erkennen"!

Mitmachttafeln

Rahmenbedingungen:

mindestens 3 Moderationstafeln, vorbereitetes Moderationspapier, Stifte

Beschreibung der Übung:

Im Raum sind mindestens 3 Moderationstafeln verteilt. Den TN werden so genannte "Graffiti-Sätze" vorgegeben, die sie möglichst spontan ergänzen sollen.

Ziel ist, erste Erwartungshaltungen an das Seminar abzufragen.

Folgende Sätze werden gestellt:

Ich erwarte mir von diesem Training...

Ich möchte während dieses Trainings auf keinen Fall...

Ich erhoffe mir von diesem Training...

Die Ergebnisse werden in der ersten gemeinsamen Runde nochmals aufgegriffen und gemeinsam besprochen.

Ziel der Übung:

Die TN sollen ihre Erwartungen artikulieren, die dann in einem gemeinsamen Gespräch nochmals gemeinsam ausgewertet werden.

4.2 Hallo! Wer bist denn Du? Warming up/ Kennlernphase

In dieser Phase geht es darum, das Gegenüber besser kennen zu lernen. Die Übungen müssen in dieser Phase auf die Gruppe abgestimmt werden. In vielen Übungen ist Vertrauen und die Akzeptanz des anderen von sehr großer Bedeutung. Daher ist es unerlässlich, dass sich zwischen den Teilnehmern ein Vertrauensverhältnis aufbaut.

Wenn eine Gruppe sich gut kennt, kann man Namensspiele sicher vernachlässigen und dafür andere Schwerpunkte setzen.

Je nach Gruppenkonstellation kann diese Phase unterschiedlich lang sein. Das heißt für den Trainer, er muss den entsprechenden Fundus an Übungen und Spielen haben. Für diese Phase plane ich mindestens 2 Stunden ein.

"Luftballonspiel"

Rahmenbedingungen:

Luftballons, kleine Zettel, Stifte

Beschreibung der Übung:

Jeder TN erhält einen Luftballon. Er bekommt die Aufgabe seinen Namen auf einen Zettel zu schreiben und diesen dann in den Luftballon zu stecken. Der Luftballon wird dann aufgeblasen.

Die Gruppe erhält dann die Aufgabe, die Luftballons solange wie möglich in der Luft zu halten. Sobald ein Luftballon die Erde berührt, wird die Übung gestoppt. Derjenige, der den Luftballon beobachtet hat, zerstört diesen und liest den Namen auf dem Zettel vor. Die Gruppe muss dann den Besitzer des Namens erraten.

(Variation: Falls die Gruppe sich gut kennt, kann man die Aufgabenstellung verändern z.B. Jeder schreibt seine größte "Macke auf, ...)

Ziel der Übung

Ziel der Übung ist auf spielerische Art und Weise die Namen des anderen zu lernen.

Partnerinterview:

Rahmenbedingungen:

Moderationspapier, Stifte

Beschreibung der Übung:

Jeweils zwei TN finden sich zusammen. Auf dem Moderationspapier zeichnen sie gegenseitig ihre Körperumrisse nach und füllen den leeren Körper, indem sie sich zu verschiedenen Themenbereichen interviewen.

Folgende Fragen sollen beantwortet werden:

- Mein bisheriger Lebensweg
- Zukunftsträume
- Berufswunsch
- Freizeit
- Welche Erfahrungen habe ich mit Gewalt gemacht?

Anschließend stellen sich die Partner gegenseitig vor!

Ziel der Übung.

Die TN können sich über diese Übung intensiv kennen lernen. Außerdem gibt es eine erste intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt!

"Drachenschwanz jagen"

Rahmenbedingungen:

Taschentuch, Außenfläche

Beschreibung der Übung:

Die TN teilen sich in zwei Gruppen a acht bis zehn TN auf. Der letzte in der jeweiligen Schlange steckt sich ein Taschentuch in den Gürtel. Jeder Drache hat nun die Aufgabe, den anderen Drachenschwanz zu erobern.

Ziel der Übung:

Ziel der Übung ist, die TN für den Bereich Kooperation zu sensibilisieren. Im Anschluss an die Übung soll, kurz, das gemeinsame Kooperationsverhalten reflektiert werden.

Welche Strategie habt ihr verfolgt?

Wie habt ihr zusammengearbeitet?

Habt ihr euch gemeinsam eine Strategie überlegt?

Im Vordergrund dieser Übung stehen aber eher das gemeinsame Tun und der Spaß!

4.3. Gewalt? Was ist denn das? Wahrnehmen und Sensibilisieren

Blindenführung

Rahmenbedingungen:

Großer Raum, CD-Player, Musik, Augenbinden

Beschreibung der Übung:

Jeder TN sucht sich einen Partner, wenn möglich jemandem dem er vertraut. Einem der Spieler werden die Augen verbunden. Die TN bekommen nun die Aufgabe, ihren Partner durch den Raum bzw. das Gebäude zu führen. Der "blinde" Partner darf dabei nur mit der Stimme geführt werden.

Nach einer ausgiebigen Zeitspanne wird gewechselt.

In einem Auswertungsgespräch werden die Erfahrungen der TN aufgegriffen.

Ziel der Übung:

Die TN sollen jeweils in der unterschiedlichen Rolle ihren Körper wahrnehmen und die Gefühle von Ausgeliefertsein, Vertrauen und Verantwortung wahrnehmen. Vor allem das Gefühl von Ausgeliefertsein ist eine Grunderfahrung, die Opfer von Gewalt erleben. Gleichzeitig ist es aber wichtig, zu erfahren, dass dieses Gefühl nicht für sich alleine stehen bleibt, sondern dass es durch die Erfahrung von Vertrauen aufgefangen wird. Die Jugendlichen sollen die Erfahrung machen, dass man sich in die Hände eines anderen geben kann und dass hierfür Vertrauen notwendig ist. Dem Führenden soll durch die Übung bewusst werden, dass er eine Verantwortung für den anderen übernimmt.

"Aura"

Rahmenbedingungen:

Augenbinden

Beschreibung der Übung:

Je zwei PartnerInnen finden sich zusammen. Sie stellen sich mit verbundenen Augen gegenüber, legen die senkrecht gehaltenen Handflächen aneinander. Es muss absolute Stille herrschen. Nach einer ausreichenden Zeit dreht sich jeder Teilnehmer dreimal um die eigene Achse und versuchen dann die Handflächen des Partners wieder zu finden.

Ziel der Übung:

Die TN sollen ihre eigenen "inneren" Kräfte erspüren und ein Gespür für die "innere Stimme" oder das "Bauchgefühl" bekommen.

In konkreten Konflikt- und Bedrohungssituationen ist es aus meiner Sicht sehr wesentlich, das man auf seine innere Stimme hört und diese als oberste Instanz für sein Handeln nutzt. Das heißt, man muss sich und seinen Wahrnehmungen vertrauen und ein Gefühl für sein eigenen Wahrnehmungen entwickeln.

"Mein STANDpunkt"

Rahmenbedingungen:

großer Raum

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmer stellen sich im Raum so auf, dass keiner einen anderen berührt und möglichst viel Platz für jeden einzelnen vorhanden ist. Die TN bekommen die Aufforderung, sich möglichst fest hinzustellen. Sie sollen sich so stellen, dass nichts und niemand sie umstoßen kann.

Der Trainer erläutert ihnen nun, dass er durch anrempeln, schubsen, schieben versuchen wird, die Teilnehmer von ihren STANDpunkt abzubringen.

Anschließend werden gemeinsam die einzelnen Standpunkte reflektiert:

- Welche Möglichkeiten hat man, wirklich fest zu stehen?
- Soll der Körper straff und beweglich gehalten werden?

Ziel der Übung:

Die TN sollen ein Körpergefühl entwickeln und vermittelt bekommen, dass die Körperhaltung ein wichtiger deeskalierender Faktor sein kann. In einem Auswertungsgespräch soll gemeinsam analysiert werden, welche Strategien jeder einzelne anwendet, um nicht aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden (Angriff, Vermeidung, Ausweichen,...). In einem weiteren Schritt kann dann gegebenenfalls Rückschlüsse auf das Konfliktverhalten jedes einzelnen gezogen werden. Lässt das Verhalten des Teilnehmers Rückschlüsse auf sein Konfliktverhalten zu?

Das Pinguin-Spiel

Rahmenbedingungen:

großer Raum, Tapete oder Moderationspapier

Beschreibung der Übung:

Die Tapete wird in den Raum gelegt und symbolisiert eine Eisscholle. Je nach Größe der Gruppe werden ein oder zwei Personen auserkoren, die Sonne zu spielen. Die Sonne hat natürlich zum Ziel, die Eisscholle zum schmelzen zu bringen.

Die anderen TN sind die Pinguine, die auf der Eisscholle schwimmen und mit allen Mitteln versuchen, die Scholle zu retten. Die Pinguine sollen Strategien entwickeln, wie sie alle auf der Eisscholle bleiben können. Das heißt zum einen, dass sie Wege finden müssen, wie sie die Sonne daran hindern können, ihre Eisscholle zum schmelzen zu bringen. Zum anderen müssen sie Strategien entwickeln, wie sie auf der kleiner werdenden Eisscholle alle Pinguine behalten.

Je nach Gruppe kann es sinnvoll sein, Beobachter einzusetzen, die die Gruppe und das Verhalten beobachten.

Ziel der Übung:

Die TN sollen spielen und eine erste "Wahrnehmung" von Gewalt und Interessenkonflikten spüren.

"Wie habe ich die Scholle verteidigt? Habe ich versucht, die Sonne mit Gewalt am Schmelzen zu hindern? Die Jugendlichen sollen ihr unbewusstes spielerisches Verhalten reflektieren und ein Bewusstsein für ihr eigenes Handeln entwickeln. Hier kann durch gezieltes Auswerten die eigenen Anteile von Gewalt erkannt werden.

Schlägertypen

Rahmenbedingungen:

Counter Bats, Klebeband

Beschreibung der Übung:

Zwei TN stehen sich auf einer markierten Linie mit Counter Bats gegenüber. Das Ziel besteht darin, die oder den anderen dazu zu bringen, von der Linie zu kippen, so dass beide Füße die Linie nicht mehr berühren.

Ziel der Übung:

Die TN sollen eigene Anteile von Gewalt am eigenen Leib spüren und die "Faszination" von Gewalt spüren. Um einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und Gewalt zu erlernen, erscheint es mir sehr wichtig, die eigenen Anteile von Gewalt zu erspüren, um so ein Verständnis für das eigene Handeln und das Handeln meines Gegenübers zu entwickeln.

4.4. Gewalt? Was ist denn das?

In dieser Phase geht es darum sich intensiv mit dem Gewaltbegriff auseinanderzusetzen. Um Gewalt bekämpfen zu können, muss jeder für sich eine Definition im Kopf haben, die im den Rahmen für sein Handeln vorgibt. Es gibt eine Definition des ausführliche Definition des Gewaltbegriffs, mit der ich mich gut identifizieren kann:

Gewalt meint "die Verletzung der körperlichen Unversehrtheit einer Person durch eine andere, entweder durch die Anwendung körperlicher Gewalt oder durch Formen psychischer Gewalt, wenn sie von physischer Gewalt begleitet wird oder auf deren Androhung beruht!"

Die Kurzdefinition "Gewalt tut weh!" ist ebenfalls eine sehr treffende und prägnante Definition, die ich in meine Präventionsarbeit anwende.

Distanz und Nähe

Rahmenbedingungen:

keine

Beschreibung der Übung:

Nachdem Paare gebildet werden, stellen sich die Partner in großem Abstand gegenüber auf. Der eine Partner weist durch Handzeichen den anderen auf, näher zu kommen bzw. sich wieder zu entfernen bis die Distanz als angenehm und akzeptabel empfunden wird. Nach einem Partnerwechsel geschieht das Heranwinken nur noch durch Mimik und Kopfbewegungen.

Im Anschluss gibt es eine Auswertungsrunde.

Ziel der Übung:

Es geht darum, die Distanz zu verschiedenen Menschen wahrzunehmen und räumlich zu bestimmen. Das eigene Bedürfnis nach Abstand wahrzunehmen und auszudrücken, kann erprobt werden. Diese Erfahrungen sind wichtig, um sich gegenüber anderen im positiven Sinne offensiv selbst zu behaupten, um Grenzüberschreitungen und -verletzungen zu erkennen und zu vermeiden. Nur wenn man sich seiner eigenen Grenzen bewusst ist, kann man sich auch gegenüber anderen behaupten und seine Grenzen ziehen. Gerade in Gewaltsituationen machen die Opfer immer wieder die Erfahrung, dass die Grenzen vom Gegenüber nicht eingehalten werden.

Fair fight

Rahmenbedingungen:

Encounter Bats, Regelkatalog

Beschreibung der Übung:

Im Vorfeld der Übung werden die Regeln gemeinsam besprochen und schriftlich fixiert. Zwei Freiwillige aus der Gruppe haben die Möglichkeit, sich mit den Encounter Bats zu prügeln.

Die Gruppe bekommt die Aufgabe, die beiden zu beobachten.

In einer ausführlichen Auswertung sollen vor allem die Gefühle während des Kampfes herausgearbeitet werden. (Anmerkung: Gegebenenfalls kann die Folienarbeit "Faszinierende Aspekte von Gewalt" im Anschluss an diese Übung vorgestellt werden). Gegebenenfalls kann nach dieser Übung der Regelkatalog nochmals überarbeitet werden.

Ziel der Übung:

Die TN sollen sich durch das Erleben von konkreter Gewalt zum einen der eigenen Gefühle bewusst werden, die durch das eigene gewalttätige Tun ausgelöst werden. Wie erlebe ich mich, wenn ich gewalttätig bin? Fühle ich mich schlecht? Macht mir Gewalt vielleicht sogar Spaß?

Der Mob

Rahmenbedingungen:

Encounter Bats, Regelkatalog

Beschreibung der Übung:

Es wird wieder auf den Regelkatalog aus der Vorübung hingewiesen. 4 Teilnehmer verlassen den Raum. Jeweils ein Schlägerpaar kommt in den Raum zurück. Zuvor bekommt die Gruppe den Auftrag, die Schläger auf ein heimliches Signal des Trainers hin unterschiedlich anzufeuern:

- Start
- eine Hälfte der Gruppe feuert Person A an, die andere die Person B
- Nach ca. 10 Sekunden Kampf wird von allen nur noch Person A angefeuert
- nach weiteren 10 Sekunden wird von allen nur noch Person B angefeuert
- nach weiteren 10 Sekunden bleibt die Gruppe eine weile völlig still und erstarrt
- dann werden wieder 10 Sekunden lang beide angefeuert
- danach wird der Kampf abgebrochen!

Ziel der Übung:

Wahrnehmung von eigenen Gewaltanteilen und von der "Gewaltstruktur". In einem gemeinsamen Auswertungsgespräch kommen die einzelnen Protagonisten zu Wort und beschreiben ihre Gefühle und Reaktionen. Was hat mich wie beeinflusst? Welche Gefühlsregungen habe ich bei mir wahrgenommen. Wie habe ich meine eigene Gewalt wahrgenommen und wurde diese durch außen beeinflusst?

Durch diese Fragestellungen soll eine Gewaltstruktur gemeinsam erarbeitet werden. Gegebenenfalls kann eine solche Struktur auch schriftlich festgehalten werden! (Was löst Gewalt aus? Was beeinflusst Gewalthandlungen? etc.)

"Das Gewalt-Rollenspiel"

Rahmenbedingungen:

großer Raum, vorbereitete "Fälle"

Beschreibung der Übung:

In einem großen Raum werden zwei Blätter mit den Begriffen "Gewalt" und "Keine Gewalt" in einem Abstand von ca. 6 Metern auseinander gelegt. Die verschiedenen Rollenbeschreibungen werden an die TN verteilt.

Nun bekommt jeder TN die Aufgabe, seine Rollenbeschreibung zwischen den beiden Polen zu positionieren.

Wenn jeder TN seine Rolle gelegt hat, bekommt die Gruppe die Möglichkeit sich die verschiedenen Positionen und Rollen in Ruhe anzuschauen.

Nach einer gewissen Zeit bekommt jeder den Auftrag die Rollen so zu legen, dass er mit der Position einverstanden ist.

Nach einer entsprechenden Diskussionsphase bekommt jeder Teilnehmer die Aufgabe, mit drei Sätzen seinen Gewaltbegriff zu definieren. Nach ca. 3 Minuten sucht sich jeder TN einen Partner. dieses Duo muss sich nun auf einen gemeinsamen Gewaltbegriff einigen. Danach suchen sie die beiden Partner ein weiteres Paar, die ebenfalls einen gemeinsamen Gewaltbegriff definieren. Abschließend suchen sich die Vierer-Gruppen nochmals eine Gruppe.

Diese Achtergruppen stellen nun nach einer Pause im Plenum ihre Definition vor.

Der Moderator notiert aus den Definitionen alle Verben unter dem Begriff "Gewalt" auf einem Flip-Chart. Den TN wird durch den Moderator erklärt, warum er gerade die Verben notiert. Durch das Herausschreiben der Verben ("Tuwörter") soll eine inhaltliche Reduktion vorgenommen werden. Es wird an die erarbeitete Definition die

Frage gestellt: Was tut die Gewalt in dieser Definition?" Durch diese Reduktion auf wesentliche Begriffe wird der Gewaltbegriff konkreter.

Die notierten Verben werden nochmals vorgelesen und gegebenenfalls gemeinsam besprochen. So können einzelne Verben immer noch zu allgemein oder unscharf im Bezug auf eine konkrete Definition sein. Gemeinsam soll sich die Gruppe dann auf ein oder zwei Verben einigen. Jeder TN nennt ein Verb, das er am meisten mit Gewalt verbindet bzw. das den Gewaltbegriff am weitesten umspannt. Die genannten Begrifflichkeiten werden durch den Moderator unterstrichen. Es ergibt sich nun eine Rangfolge. Die nicht unterstrichenen Begriffe fallen raus.

Die gemeinsame Definition wird dann nochmals aufgeschrieben und im Raum aufgehängt.

Ziel der Übung:

Die TN sollen sich intensiv mit dem Gewaltbegriff auseinandersetzen und eine gemeinsame Definition des Begriffes entwickeln. Was ist für uns in dieser Gruppe mit dem Begriff "Gewalt" gemeint? Was bezeichnen wir als Gewalt? Diese Definition hat auch im weiteren Verlauf des Trainings seine Gültigkeit und wird immer wieder im Verlauf des Trainings aufgegriffen.

4.5 Gewalt? Das machen immer nur die anderen!?? –Wahrnehmung von (eigener) Gewalt

In dieser Phase des Trainings geht es darum, sich intensiv mit der (eigenen) Gewalt auseinanderzusetzen. Um eine entsprechende Auseinandersetzung führen zu können ist es aus meiner Sicht sehr wichtig, eine entsprechende Wahrnehmung von sich und seinem Körper zu erlangen. Aus diesem Grund wird diese Phase mit Selbsterfahrungselementen beginnen und im Verlauf der Übungen zu konkreten Übungen zum Themenkomplex Gewalt führen.

Benotung der Körperzonen

Rahmenbedingungen:

Kopien, Stifte, Musik, CD-Player, vorbereitete Plakate

Beschreibung der Übung:

Die TN bewerten, nach Geschlechtern getrennt, ihre eigenen Körperzonen auf einem vorbereiteten Bogen.

Jeweils die männlichen TN nehmen getrennt von den weiblichen TN eine Gesamtauswertung vor. Ein TN aus der Gruppe wird beauftragt, die Auswertung zu übernehmen (Auswertung: Sammeln und Addieren aller Einzelnoten und teilen durch die Anzahl der Teilnehmer).

In der Gesamtgruppe werden die Ergebnisse vorgestellt und auf zwei große Personen (Frau, Mann) übertragen und gemeinsam besprochen.

Ziel der Übung:

In der Übung geht es darum, die Grenzen und Grenzüberschreitungen des Menschen deutlich zu machen. Die TN sollen ein Gefühl für die Grenzen des anderen

bekommen. Es geht darum, dass die TN die Tabuzonen des anderen kennen lernen und ernst nehmen.

Diese Übung wird sofort an den Anfang der Sequenz gesetzt, um für die folgenden Vertrauens- und Körperübungen "vorbereitet" zu sein.

Elefantenspiel

Rahmenbedingungen:

großer Raum, Flip Chart, Decke

Beschreibung der Übung:

Es empfiehlt sich, alle härteren Gegenstände (Uhren, Brillen, Gürtelschnallen, Schuhe) abzulegen. Die Gruppe teilt sich in zwei Teile. Eine größere (ca. 15:5) Gruppe spielt den Elefanten und stellt sich so zusammen auf (oder besser noch, setzt sich auf den Boden), jeder hält und klammert sich am anderen fest, so dass aus der Elefantengruppe eine in sich geschlossene elefantenähnliche Einheit entsteht. Die andere Gruppe hat nun die Aufgabe, den Elefanten wieder auseinander zunehmen, zu -ziehen, -kitzeln, usw. Es gibt nur eine Regel: Keine Gewalt! Dies besagt, dass das jeweilige Maß an „Kraftaufwand“ (Kraft ist nicht Gewalt) von jedem selber auch verantwortet werden muss.

Für jeden ist es jederzeit möglich, den eigenen Einsatz zu reduzieren, zu verändern oder abubrechen. Von daher wäre es möglich, den Elefanten z.B. durch Kitzeln, Liebkosungen, Verlockungen etc. aufzulösen; das Gegenteil ist aber in der Regel der Fall. Nach anfänglichen zaghaften Versuchen, beginnen die „Elefantenjäger“ kräftig zu ziehen und der Elefant heftiger zusammenzuhalten und zu stöhnen. Gerade die Elefantenleute scheinen plötzlich Lust dabei zu empfinden, wenn ihnen das Bein oder Arm lang gezogen wird.

Sinn macht es bei dieser Übung auch, dass Spiel durch Regeln zu begleiten. Dazu sollte ein größeres Plakat mit der Überschrift „Regel“ und dem Untertitel „nicht erlaubt

ist.“ aufgehängt werden. Schon vor dem Spiel können nun Regeln benannt werden (Haare ziehen, kneifen, spucken, treten, boxen, Geschlechtsteile anfassen, Kleidung zerreißen, Schimpfwörter...). Während des Elefantenspiels hat nun jeder TN das Recht laut „STOP“ zu rufen. (Anfangs wurde mit den TN diese Regel erläutert.) Das Spiel wird kurz unterbrochen, eine neue Regel formuliert, auf dem Plakat fixiert (z.B. Arme umdrehen, kratzen, würgen usw.) und weiter geht es. Diese Regel-Entwicklung ist allein von daher ausgesprochen sinnvoll, weil die TN selber die Erfahrung machen die Regeln (und Werte) als sinnvoll und wertvoll erscheinen lassen.

Reflexion: War Gewalt im Spiel? Hat jemand Zerrungen, Prellungen, Verletzungen? Warum ist dieser oder jener Arm so rot? Pulsiert das Herz, was ist mit der Atmung, war das nun ein Spiel, Ernst oder was?

Was für Geräusche gab es eigentlich - erinnern diese eher an eine Massenschlägerei oder an eine wilde Orgie; was hätten Leute gedacht, die draußen unter dem Fenster gestanden hätten? Warum haben manche Elefanten nicht losgelassen als der Schmerz ins „Spiel“ kam? Wichtig ist die Frage nach dem Umgang mit der STOPP-Regel! Wie wurde mit der Regel umgegangen? Wurde sie nur bei Schmerzerfahrungen eingesetzt oder auch bei Grenzverletzungen? Wie sahen die Grenzverletzungen aus? Wenn es welche gab, warum wurde nicht reagiert und Warum wurde gegebenenfalls die Regel nicht eingesetzt?

Welche Wirkungen hatten bei dieser Übung Elemente wie „körperliche Nähe“, Zusammengehörigkeitsgefühl und vorgegebene „Spiel-Regeln“ (autoritärer Charakter)? Hat Gewalt Lust gemacht? Was war eigentlich der Spaß bei der Übung? Welche Erfahrungen haben die Elefantenjäger gemacht, haben sie Gewalt (und wenn ja warum) oder nur Kraft angewandt? Welche Signale erhielten sie vom Elefanten?

"Esel-Spiel"

Rahmenbedingungen:

großer Raum, Zeitungen

Beschreibung der Übung:

Die Hälfte der TN verlässt den Raum. Die andere Hälfte sind die Esel, die sich durch die Treiber von einer Start- zu einer Ziellinie treiben lassen. Aber sie dürfen sich nur vorwärts bewegen, wenn ihnen Gutes getan wird; bei Schlägen oder Anschreien stellen sie sich störrisch. Die Treiber kommen in den Raum zurück und bekommen jeweils eine eingerollte Zeitung. Jeder Treiber soll nun einen Esel bis zur Ziellinie treiben. Es ist nicht erlaubt, den Esel zu tragen.

Ein Auswertungsgespräch ist notwendig, um zu verdeutlichen, wie schnell Menschen zum Mittel der Gewalt greifen. Außerdem sollen die jeweiligen Gefühle und Handlungen reflektiert werden.

Ziel der Übung:

Die TN sollen sich auf spielerische Weise mit ihren eigenen Anteilen von Gewalt auseinandersetzen. Die ihnen vielleicht unbewussten "Gewalthandlungen" sollen bewusst gemacht werden.

Faszinierende Aspekte von Gewalt (Folie)

Rahmenbedingungen:

Folien, Tageslichtprojektor

Beschreibung der Übung:

Um Gewalt einzugrenzen ist es sinnvoll, nicht nur ihren verletzenden Charakter offen zu legen, sondern auch ihre „faszinierenden Aspekte“ zu benennen und sich kritisch

mit diesen und sich selber auseinanderzusetzen. Den Teilnehmern wird dies anhand einer Folie deutlich gemacht.

- Gewalt schafft Eindeutigkeit in unklaren, unübersichtlichen Situationen.
- Sie ist eine zumindest augenblicklich wirkende (Selbst-)Demonstration der Überwindung von Ohnmacht
- Sie garantiert Fremdwahrnehmung, die mit anderen Mitteln vermutlich nicht mehr herstellbar war
- Sie schafft zumindest kurzfristig partielle Solidarität bzw. erweist sich als klar erkennbarer Prüfstein für Solidarität
- Sie erweist sich aufgrund von Sozialisationserfahrungen als ein erfolgreiches Handlungsmodell (Heitmeyer)

Gewalt erreicht als körperliche Auseinandersetzung und Bedrohung einen in der Spannung geradezu rauschartigen Zustand. Es ist ein In-der-Situation-Aufgehen. Die Zukunft verschwindet in intensivste erlebter Gegenwart. Körper und Geist werden in vollster Aktivität und Handlungseinheit erfahren....

4.6. Gewalt? Was kann ich tun? Handlungsstrategien entwickeln

In dieser Phase geht es vor allem darum, den Teilnehmern "Handwerkszeug" mitzugeben. Es werden erlebte Gewaltsituationen aufgegriffen, durchgespielt und reflektiert. Die TN sollen sich bewusst machen, wie sie in konkreten Situationen mit Gewalt umgehen können und worauf sie achten sollten.

Durch Intuitionsübungen werden entsprechende Rollenspiele vorbereitet.

STOPP-Schrei-Übung

Beschreibung der Übung:

Die TN stehen im Kreis und machen folgende Atemübung:

Die TN werden aufgefordert, einzusatmen und dann langsam auszuatmen. Auf ein Zeichen des Trainers sollen sie nach dem Ausatmen gemeinsam laut "Stopp" rufen. Danach wird die Übung umgekehrt ausgeführt. Die TN atmen zuerst tief aus und dann langsam und tief ein. Auf Zeichen des Trainers rufen sie dann alle Stopp.

Anschließend wird das Ergebnis gemeinsam reflektiert.

Ziel der Übung:

Die Sprache soll als ein effektives Hilfsmittel zur Deeskalation von Gewalt "entdeckt" werden. Gemeinsam mit den TN soll die Effektivität der Sprache analysiert werden. Was macht Sprache aggressiv (Wortwahl, Ich/ Du - Botschaften,...)? Wo und wie wirkt Sprache deeskalierend?

(Hinweis: Je nach Gruppe kann hier mit Folien weitergearbeitet werden (z.B. Modell Friedemann Schulz von Thun)

Übungen "Opfer - Angreifer"

Beschreibung der Übung:

Die TN werden gebeten, jeweils Paare zu bilden. Die Paare sollen sich möglichst kennen! Die Paare stellen sich in einem entsprechend großen Raum in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber. Die TN auf der einen Seite werden die "Opfer", die Teilnehmer auf der anderen Seite werden die "Täter"!

Die "Täter" sollen sich in eine bequeme Körperhaltung begeben. Sie haben die Aufgabe, in ruhiger aber bestimmter Haltung auf ihre Opfer zuzugehen.

Die "Opfer" sollen sich stabil aufstellen und während der Übungen stehen bleiben.

In der ersten Übung geht es nur um die Hand! Die TN sollen sich die Frage stellen: "Was könnt ihr alleine mit der Hand machen, um einen Angreifer abzuwehren und ihn in die Schranken weisen?" Die TN sollen sich eine Geste überlegen, mit der sie den Angreifer zum einen stoppen und zum anderen sogar die Situation deeskalieren können.

Nach einer kurzen Überlegung werden die "Opfer" dann aufgefordert vor ihrem geistigen Auge einen Punkt zu fixieren, an dem sie ihren Angreifer zum Stopp bringen wollen.

Die Angreifer werden nun vom Trainer instruiert. Die Angreifer sollen entspannt auf ihre Opfer zu gehen. Es gibt keinen Körperkontakt.

Wenn alle zur Ruhe gekommen sind und sich in die Startposition begeben haben, beginnt die Übung.

Nach dem der letzte Angreifer zum Stehen gekommen ist, wird die Übung beendet.

Die Teilnehmer haben nun Zeit, sich über das Erlebte kurz auszutauschen.

Nach diesem Austausch gehen alle wieder auf ihre Positionen. die Opfer werden nun gebeten, nochmals ihre Stellung einzunehmen. Die eingenommenen Stellungen werden nun nochmals kurz gemeinsam durchgesprochen.

Abschließend wird die Rolle gewechselt.

Diese Übung wird nun mehrmals variiert (Füße und Beine, Kopf, das Gesicht, die Stimme).

Nach einer entsprechenden Zeit werden erst einzelne, später dann alle Körperzonen gemeinsam eingesetzt.

Ziel der Übung:

Die TN sollen ein Gefühl für ihre innere Kraft und Intuition entwickeln. Vor allem in Gewalt- und Bedrohungssituationen hat man kaum Zeit rational sein Handeln zu hinterfragen, sondern handelt intuitiv. Dieses intuitive Handeln soll durch diese Übungen gefördert und ins Bewusstsein geholt werden, um deutlich zu machen, dass man aus sich heraus viel stärker ist, als man meint.

"Wenn Augen sprechen könnten..."

Rahmenbedingungen:

Augenbinden, Schaffung einer entsprechenden Atmosphäre

Beschreibung der Übung:

In dieser Übung werden die Handlungsmöglichkeiten der Angreifer und Opfer reduziert. Die dürfen nur noch mit den Augen handeln. Jede körperliche Handlung soll vermieden werden. Es dürfen nur noch die Augen eingesetzt werden.

Die Angreifer bewegen sich ganz langsam auf ihren Partner zu. Sie sollen sich auf ein Augen-Signal des Gegenübers konzentrieren und bei einem "empfangenen Signal" zum Stehen bleiben entsprechend reagieren.

Die Opfer konzentrieren sich ebenfalls auf ihren Partner und versuchen ihm mittels der Augen ein Signal zukommen zu lassen, das den Angreifer zum stoppen bringt.

Wichtig ist, dass auch Augenzwinkern etc unterbleibt. Diese Übung wird mehrmals im Wechsel wiederholt,

Ziel der Übung:

Die TN sollen durch diese Übung ein Gefühl für die nonverbale Kommunikation entwickeln und eine Erweiterung ihres Deeskalationsspektrums erhalten.

Intuitionsübungen

Rahmenbedingungen:

großer Raum, Klebeband, entsprechende Atmosphäre, Ruhe

Beschreibung der Übung:

Die TN an diesen Übungen ist freiwillig. Wenn Teilnehmer nicht daran teilnehmen wollen, sollten sie in eine Beobachterrolle gehen.

Die TN stellen sich wieder gegenüber in zwei Reihen. Es gibt wieder die Angreifer und die Opfer. Die Angreifer verbinden sich die Augen. Es muss im Raum absolute Stille herrschen.

Die Opfer bekommen nun Klebeband, mit dem sie den Punkt markieren, an dem sie den Angreifer stoppen wollen.

Die Angreifer gehen dann auf ein Zeichen des Trainers auf die Opfer zu.

Die Opfer versuchen, durch Gedanken und Konzentration den Angreifer zu stoppen.

Die Angreifer versuchen, zu spüren, wo der Punkt zum Halten ist. Sie können sich auch mehrmals korrigieren.

Die Übung ist beendet wenn alle Teilnehmer zum Stehen gekommen sind und der Trainer die Übung beendet.

Abschließend können sich die Paare austauschen. Gegebenenfalls ist auch eine Reflexion in der Großgruppe angebracht.

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung sollen die TN ein Gefühl für ihre innere Stimme bekommen. Dieses "Bauchgefühl" ist in Konfliktsituationen immer wieder von großer Wichtigkeit.

Bahnhofshalle:

Beschreibung:

- Es werden drei Gruppen gebildet. Es gibt die Beobachter, es gibt die potentiellen Bedroher und die Opfer.

Die Beobachter haben die Aufgabe, möglichst viel von dem, was sie beobachten, festzuhalten.

Die Bedroher erhalten folgende Rollenbeschreibung:

Sie haben die Aufgabe, das Opfer am Durchgang durch die Halle zu hindern. sie dürfen alle Mittel dazu einsetzen. (Es wird hier nochmals auf die Regeln der Encounter Bats hingewiesen). Sie erhalten Encounter Bats!

Die Gruppe der Bedrohten verlässt den Raum. Jeder Teilnehmer aus der Opfergruppe wird dann durch den Trainer einzeln wieder rein gerufen. Sie trifft dann im Bahnhof ein und hat die Aufgabe den Bahnhof zu durchqueren, um ihren Zug zu erreichen.

Die Bedroher spielen nun ihre Rolle in der Bahnhofshalle. Die Opfer müssen sich in dieser Situation "behaupten".

Die Beobachter sollen vor allem das Verhalten der Akteure in den Blick nehmen und die Handlungsstrategien herausarbeiten.

Nach Beendigung jeder einzelnen Spielsequenz wird die Übung entsprechend durch die Gruppe reflektiert.

Ziel der Übung:

Die Teilnehmer sollen die verschiedenen Situationen einschätzen und erkennen lernen. Sie sollen lernen, angemessen mit Bedrohungssituationen umzugehen und Handlungsstrategien ausprobieren. Durch die kollegiale Beratung kann das eigene Verhalten entsprechend verändert werden.

Folie "10 Verhaltensregeln"

Rahmenbedingungen:

Vorbereitete Folien, Tageslichtprojektor

Beschreibung der Übung:

Den Jugendlichen werden auf eine Folie Verhaltensregeln gegen Gewalt vorgestellt. Diese Regeln werden einzeln besprochen und diskutiert.

Ziel der Übung:

Diese Verhaltensregeln sollen die im Vorfeld gemachten Erfahrungen in der Übung "Bahnhofshalle" ergänzen und ein zusätzliches Handlungsrepertoire für das Forumtheater bieten.

Forumtheater

Rahmenbedingungen:

großer Raum, eventuell Requisiten für die Szenen, Videokamera, Fernsehgerät, Videogerät

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmer erarbeiten in Einzelarbeit Situationen, in der sie selber konkrete Gewalterfahrungen gemacht haben bzw. überlegen sich Szenen, die sie nachstellen wollen. Je nach Zeitrahmen werden durch die Gruppe Spielszenen ausgesucht, die dargestellt werden sollen.

Die beschriebene Situation wird nach Regie des entsprechenden Teilnehmers von der Gruppe gespielt.

Wenn die Gruppe damit einverstanden ist, wird diese Sequenz mit dem Videogerät aufgenommen und dann gemeinsam reflektiert.

Durch Brainstorming werden Lösungsideen gesammelt und dann ausprobiert, wobei der Regisseur die Lösungsvorschläge für seine Situation auswählt.

Die anderen Teilnehmer können neue Lösungsmöglichkeiten einbringen und auch ausprobieren. Im Mittelpunkt steht aber der Regieführende.

Ziel der Übung:

Die Teilnehmer sollen Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen erkennen und unterscheiden. Vor allem sollen alternative Handlungsmöglichkeiten entwickelt und umgesetzt werden.

4.7 Ausstieg – Alles hat ein Ende...

Der Abschluss besteht vor allem aus einer Reflexion des Trainings. Die Teilnehmer sollen für sich selber nochmals Revue passieren lassen, was sie erlebt haben.

Außerdem wünsche ich mir als Trainer eine kritische Auseinandersetzung mit der Methodik und Didaktik.

Die Art der Reflexion hängt von der Gruppe ab. wie leicht fällt ihnen das freie Reden vor der Gruppe? Wie erschöpft sind die Teilnehmer?

"Rucksack"

Rahmenbedingungen:

Rucksack, Mülleimer

Beschreibung der Übung:

In die Mitte eines Stuhlkreises werden ein Rucksack ("Das nehme ich mit") und ein Mülleimer ("Das lasse ich hier") gestellt. Jeder Teilnehmer bekommt 10 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was ihm gut und was ihm nicht so gut gefallen hat. Anschließend gibt es eine Austauschrunde, in der jeder seine Meinung vorstellt und die Karten den Symbolen zuordnet.

Ziel der Übung:

Reflexion des Trainings

Rot, Gelb, Grün

Rahmenbedingungen:

für jeden Teilnehmer rote, gelbe und grüne Karten

Beschreibung der Übung:

Jeder schreibt einzelne Aussagen über das Training auf eine Karte. Anschließend erhält jeder Teilnehmer eine rote, gelbe und grüne Karte. Die Aussagen werden nacheinander vorgelesen. Wer zustimmen kann, hebt die grüne, wer ablehnt die rote Karte. Wer sich nicht entscheiden kann, hebt die gelbe Karte.

Ziel der Übung:

Reflexion des Trainings

"Evaluationsbogen Gewaltakademie Villigst"

Rahmenbedingungen:

Fragebogen der Gewaltakademie

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmer bekommen 20 Minuten Zeit, den Fragebogen der Gewaltakademie Villigst auszufüllen. Die Bögen werden anonym abgegeben.

Ziel der Übung:

Reflexion des Trainings und Sicherung der Qualitätsstandards

5. Literaturverzeichnis

Gunter A. Pilz: „Lebenswelten junger Menschen: Gewalt und Gewaltprävention in unserer Gesellschaft“, Fachaufsatz

K. Faller, W. Kerntke, M. Wrackmann: Konflikte selber lösen - Mediation für Schule und Jugendarbeit, S. 11, Verlag an der Ruhr, 1996

Kinder- und Jugendhilfe (Achstes Buch Sozialgesetzbuch) 2000, s. 15 ff

Handbuch für Jugendringarbeit, s. 273 - 282, aus: Handbuch für Jugendringarbeit, 1997

Arbeitsgruppe SOS-Rassismus NRW: "Spiele, Impulse und Übungen zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus in der Jugendarbeit, Schule und Bildungsarbeit", 1996

SOS-Rassismus-NRW: "Villigster Trainingshandbuch zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus", Dezember 2000

Bernd Badegruber: "Spiele zum Problemlösen, Band 1: für Kinder von 6 - 12 Jahren", Linz, Veritas 2002

Bernd Badegruber: "Spiele zum Problemlösen, Band 2: für Kinder von 9 - 15 Jahren", Linz, Veritas 2002

BDKJ-Landesstelle Vechta: "Spielekartei-Spiele für kleine und große Gruppen"; Vechta 2002