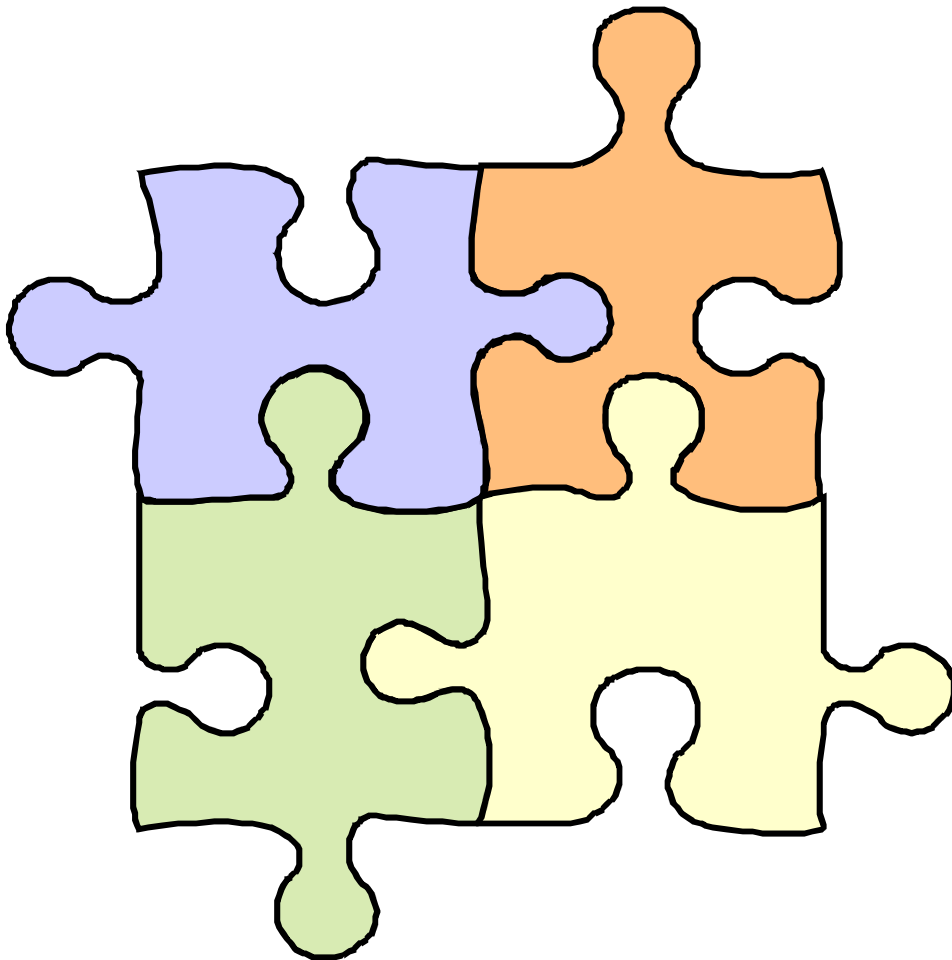


**Es gibt keine Norm für
das Menschsein!**



**Es ist normal verschieden
zu sein!**

Einstieg

Bildkartei

Rahmenbedingungen:

Bilderbox

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmer suchen sich aus der Vielzahl der Bilder das aus, das sie besonders anspricht! Sie sollen dann auf einen Zettel ihre Definition von Mobbing notieren und den Zettel in die Hosentasche stecken.

Im Plenum stellen sie dann ihr Bild vor.

Folgende Fragen werden gestellt:

- Wie heißen Sie?
- Warum haben Sie das Bild gewählt?
- Was können Sie gut? Welches sind Ihre Stärken?
- Was erwarten Sie von dem Training?
- Was darf nicht passieren?

1. Sensibilisierung und Wahrnehmung

1.1 Durch den Raumgehen

Rahmenbedingungen:

CD-Player, ruhige Musik

Beschreibung der Übung:

1. Durchgang: die TN gehen, laufen, rennen, hüpfen, gehen in Zeitlupe (ohne einen Mitschüler zu berühren) durch den Raum. Der Trainer gibt die Impulse.

2. Durchgang: die TN nehmen ihre Mitschüler bewusst wahr und begrüßen diese durch Blickkontakt, Handschlag und einem "Hallo". Der Trainer gibt den Impuls.

Ziel:

Wahrnehmung des Raumes und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

1.2 Statuentheater

Rahmenbedingungen:

Flips mit Begriffen

Beschreibung der Übung:

1. Durchgang: in KGs stellen die TN Tiere, Gebäude und Gefühle dar. Diese werden erstmal vom Trainer für alle vorgegeben. Danach überlegen sich die einzelnen KGs eigene und die anderen KGs müssen diese erraten.

2. Durchgang: die TN stehen im Kreis. Sie drehen sich mit dem Gesicht nach Außen. Der Trainer gibt ein Gefühl vor. Die TN müssen sich bei 3 umdrehen und dieses Gefühl darstellen.

Ziel:

Die eigene Körpersprache bewusst einsetzen und sich der Mimik und Körpersprache anderer bewusst werden und diese wahrnehmen.

1.3 Auf die andere Seite**Rahmenbedingungen:**

Freie Fläche im Raum, Linie durch Krepband markieren

Beschreibung der Übung:

Die TN stellen sich alle auf eine Seite des Raumes. (Das Krepband markiert die Teilung des Raumes). Ihnen werden verschiedene Fragen gestellt. Trifft die Aussage zu, müssen sich die TN hinter die Markierung auf die andere Seite des Raumes stellen. Dort verharren sie kurz und gehen zurück zur Gruppe.

Ziel der Übung:

Durch die Übung werden „Macken“ und „Fehler“ der anderen sichtbar. Keiner ist perfekt. Die TN sollen erkennen, dass man manchmal auch alleine auf einer Seite ist. Das Gefühl auszuhalten und benennen zu können ist wesentlicher Schwerpunkt dieser Übung. Betroffenheit schaffen, aufzeigen, dass Starke auch mal alleine stehen, den Spaß verlieren, prallt ab, stark machen, Selbstbewusst sein.

Fragen können sein:

Alle, die

- Zurzeit einen Partner haben?
- Dieses Jahr schon im Urlaub waren?
- schon mal mit dem Gesetz in Kontakt gekommen sind?
- gute Freunde belogen haben?
- Angst im Dunkeln haben?
- eine Behinderung haben?
- schon mal gemobbt haben?
- mehr als 4 Geschwister haben?
- einen nahen Angehörigen durch Tod verloren haben?
- einen Alkoholiker in der Familie haben?

... wechseln die Seite

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch nach den provokativen Fragen gefühlt?
- Wart ihr immer ehrlich?
- Was für Gefühle könnt ihr beschreiben?
- Wie habt ihr euch in nach den einzelnen Fragen gefühlt? Fühltet ihr euch stark oder einsam?

2. Erkennen und Benennen

In dieser Phase geht es darum sich intensiv mit dem Bullyingbegriff 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 ausführliche Definition des Begriffs, mit der ich mich gut identifizieren kann:

2.1 Zuordnung: Konflikt und Bullying (siehe Anlage: Begriffe)

Rahmenbedingungen:

Vorbereitete beschriftete Blätter mit unterschiedlichen Wörtern zum Thema Konflikt und Bullying, Flip Chart, Stecknadeln

Beschreibung der Übung:

Die TN bekommen jeweils eine Beschreibung oder ein Wort zum Thema Konflikt und Bullying in die Hand, welches sie den beiden Begriffen Konflikt und Bullying (am Flip Chart hängend) zuordnen müssen.

Danach wird eine offene Diskussionsrunde gestartet. Begriffe können in Folge dessen auch umgehängt werden.

Ziel der Übung:

Die TN sollen durch diese Übung die Unterschiede oder Übereinstimmungen (Konflikte können in einen Bullyingprozess führen) erkennen und für das Thema sensibilisiert werden. Sie sollen sich gezielter mit dem Bullyingbegriff auseinandersetzen und den Austausch in der Gruppe suchen.

Reflexionsfragen:

- Gibt es Überschneidungen?
- Was macht einen Konflikt aus?
- War es schwer Begriffe den beiden Kategorien zuzuordnen?

2.2 Definition

Beschreibung der Übung:

Die von den einzelnen SchülerInnen am Beginn des Trainings verfassten Definitionen werden in der Gruppe vorgestellt. In mehreren Schritten (2-4-8-Gruppen) werden gemeinsame Definitionen von Bullying verfasst. Am Ende soll eine gemeinsame Definition der Klasse stehen.

Auswertungsfragen:

- Welche Formen sind am häufigsten in den Gruppen benannt worden?
- Gibt es Formen, die in der Klasse aktuell vorhanden sind?
- Gab es Nennungen, die geschlechtstypisch sind?
- Mobben Mädchen und Jungen unterschiedlich?

Anschließend wird eine vom Trainer gewählte Definition von Mobbing vorgestellt.

Mobbing- Definition

„ Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt und über eine längere Zeit den negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer Schüler ausgesetzt ist. Eine negative Handlung liegt vor, wenn jemand einem anderen

absichtlich Verletzungen oder Unannehmlichkeiten zufügt. Es muss ein Ungleichgewicht der Kräfte zu Ungunsten des Opfers vorliegen, so dass das Opfer nur wenig Chancen hat, sich zu wehren.“ (Dan Olweus)

Dabei werden negative Handlungen folgenderweise definiert:

- mit Worten (verbal) durch drohen, spotten, hänseln, beschimpfen
- mit Körperkontakt: treten, schlagen, stoßen, kneifen, festhalten
- mit Gesten: Fratzenschneiden, schmutzige Gesten, verachtende Blicke

Ziel der Übung:

Die TeilnehmerInnen tragen Formen des Bullyings zusammen und lernen eine Definition kennen.

2.3 Rollenspiel/ Standbilder

Rahmenbedingungen:

Vorbereitetes Plakat auf dem die beteiligten Personen eines Bullyingsvorganges aufgeführt sind. Labels (Smilie etc.) zum kleben an die Personen im Standbild

Beschreibung der Übung:

Die Gruppe wird in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe setzt sich separat von der anderen mit dem Thema Bullying auseinander. Das geschieht in der Form, dass sich die Gruppenmitglieder der jeweiligen Gruppen über bereits erlebte Bullyingerlebnisse austauschen und sich dann auf eine Situation einigen, die sie als Standbild darstellen möchten. Dabei sind die folgenden Personen vertreten: ein Mobber, ein Assistenten, Zuschauer (auslachender, desinteressiert Zuschauer und hilflos, erstarrt Zuschauer), Eingreifer, Mobbingopfer.

In dem Standbild sollen diese Rollen von den Gruppemitgliedern verdeutlicht werden.

Die andere Gruppe hat die Aufgabe, die einzelnen dargestellten Personen zuzuordnen und ihnen ein Label zu verpassen. Die Gruppen wechseln.

Ziel der Übung:

Die TN sollen sich in verschiedene Rollen hineinversetzen. Dabei soll erarbeitet werden, dass das Mobbingopfer am deutlichsten zu erkennen ist. Um eine Situation durchschauen zu können, ist es wichtig, genauer hinzuschauen und zu beobachten und zu sensibilisieren.

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr euch in den einzelnen Rollen gefühlt?
- Habt ihr die Rollen den Personen sofort zuschreiben können?
- Was habt ihr wahrgenommen?

3. eigene Anteile

3.1 Ausgrenzung

Beschreibung der Übung

1. Durchgang

Die Klasse steht im Kreis. Freiwillig geht in/e SchülerIn hinaus. Die SchülerInnen im Kreis denken sich ein Wort oder eine Berührung (es sollte nicht zu schwer und nicht zu leicht sein) als „Sesam öffne Dich“ aus, die die Person aussprechen oder ausführen muss, um eingelassen zu werden. Die Person draußen wird entsprechend instruiert. Sie probiert so lange Worte und Berührungen aus, bis sie eingelassen wird oder abbricht, wenn sie nicht mehr mag.

Auswertung:

Ausgegrenzte SchülerInnen wieder in den Kreis aufnehmen und als erste über ihre Gefühle und Impulse sprechen lassen (Ärger, Trotz, Aggression, Resignation, usw.). Dann können die anderen SchülerInnen ihre Gefühle und Gedanken äußern.

2. Durchgang

Die Klasse steht im Kreis und ein/e SchülerIn verlässt diesen nach Absprache freiwillig. Wieder wird ein Signal als „Sesam Öffne dich“ abgemacht. In dieser Runde sollen aber Blickkontakt und andere Reaktionen auf die Bemühungen der Außenperson unterbleiben. Die Person probiert so lange Worte und Berührungen aus, bis sie eingelassen wird oder abbricht, wenn sie nicht mehr mag.

Auswertung:

Wie Durchgang 1

3. Durchgang

Wieder geht ein/e Schülerin aus dem Raum. Diesmal teilen sich die SchülerInnen in „Cliques“ auf. Sie sollen sich angeregt miteinander unterhalten, aber sobald der/ die „AußenseiterIn“ Kontakt aufnehmen will, sich weg drehen, weg gehen oder zu anderen Personen gehen. Die Person draußen soll versuchen mit einer Gruppe in Kontakt zu kommen und aufgenommen zu werden.

Auswertung:

Fragestellungen für den Kreis:

„Wie geht es dir, wenn...“

- Jemand Neues in die Gruppe will?
- Du in eine Gruppe möchtest?
- Du den Schlüssel nicht findest?
- Die Aufnahme zu schwierig für dich ist?
- Die Aufnahme jemandem zu schwer gemacht wird?
- Jemand aufgibt?

Ggf. als Vertiefung: „Was muss man tun, um in diese Klasse aufgenommen zu werden?“

Ziel der Übung:

Die SchülerInnen erfahren auf gefahrlose Weise, was es bedeutet, innerhalb oder außerhalb einer Gruppe zu sein. Ihnen wird damit eine Alltagserfahrung bewusst, die täglich in schulklassen gemacht, aber oft nur unzureichend aufgearbeitet wird.

3.2 Anmache und Provokation

Beschreibung der Übung:

In der Gruppe wird ein/e Freiwillige/r gesucht, die/ der als erster „Testperson“ durchaus als ehr belastbar eingeschätzt werden kann. Die anderen Teilnehmer stehen im Kreis –Gesicht zur Mitte, in die/ der Freiwillige steht. Die TN gehen langsam um ihr Opfer rum, treten heran (kein Körperkontakt) und machen zynische oder höhnische Bemerkungen z.B. über sein Äußeres oder angedichtete negative Charaktereigenschaften.

Auswertung:

- Wie habe ich mich als „Opfer“ gefühlt? Welche Äußerungen haben mich verletzt?
- Wie habe ich mich als „Täter“ gefühlt, wie hätte ich mich in der Rolle des „Opfers“ gefühlt?

Ziel der Übung:

Verbale Gewalt und Strukturen von Bullying erkennen, erfahren und aushalten

!!!Anmerkung: Bei beiden Übungen die negativen Gefühle aufschreiben. Werden später noch benötigt!!!

4. Handlungsstrategien

4.1 aufeinander zugehen

Beschreibung der Übung:

Die TN stellen sich gegenüber auf. Die eine Gruppe geht mit gesenktem Blick los, die andere „normal“ oder arrogant. Danach werden die Rollen getauscht. In einem nächsten Durchgang geht die eine Gruppe erhobenen Hauptes los und die anderen wieder „normal“ oder arrogant. Danach werden auch hier die Rollen getauscht.

Bei der anschließenden Reflexion die Gefühle reinholen.

- mit gesenktem Blick bietet Angriffsfläche für den Täter.
- Der erhobene Kopf strahlt Selbstbewusstsein, Zielstrebigkeit aus.

Ziel:

aus der Opferhaltung und somit Opferrolle ausbrechen.

4.2 Bündnispartner

Beschreibung der Übung:

Die TN stellen sich in den Kreis und einer beginnt den Satz: „Mein Bündnispartner sollte ... sein“ (z.B. ehrlich sein) oder „mit meinem Bündnispartner will ich ... (z.B. lachen können). Dabei geht er einen Schritt in die Mitte. Alle, die sich ebenfalls so einen Bündnispartner wünschen, gehen mit in den Kreis.

Die positiven Gefühle, Begriffe werden notiert.

4.3 Sichtwechsel

Rahmenbedingungen:

Gegenstände mit zwei unterschiedlichen Seiten

Beschreibung der Übung:

Zu Beginn werden zwei KGs gebildet. Der Trainer stellt sich zu einer der Gruppen und hält einen Gegenstand hoch, der zwei unterschiedliche Seiten hat (Ringbuch mit bunter Vorder- und einfarbiger Rückseite oder ein Etui, das auf einer Seite ganz schwarz und auf der anderen bunt bestickt ist usw.). Zuerst lässt der Trainer die TN der anderen Gruppe beschreiben, was sie sehen (die einfarbige Seite), danach provoziert der Trainer sie, indem sie zur eigenen

Gruppe gewandt Sprüche macht wie „Die lügen ja! Das stimmt doch gar nicht, die haben gar keine Ahnung! Sind die denn blind? Das sieht doch ganz bunt aus!“ Die Wirkung dieser Äußerungen wird anschließend noch dadurch verstärkt, dass sich der Trainer bei „ihrer“ Gruppe die Bestätigung holt, dass sie im Recht ist und nicht die Gruppe auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Situation wird dadurch aufgelöst, dass man alle TN bittet, ihren jeweiligen „Standpunkt“ zu verlassen und sich zur Position der anderen Gruppe zu begeben, um somit im wörtlichen Sinne einen anderen Standpunkt einzunehmen.

Ziel:

Seine eigene Sichtweise zu hinterfragen und hinter Verhaltensweisen, Bedürfnissen schauen.

4.4 Plane wenden

Rahmenbedingungen:

Große Plane

Beschreibung der Übung:

Die positiven Begriffe werden unter die Plane gelegt, die negativen auf die Plane. Die TN sollen nun gemeinsam die Plane wenden.

Ziel der Übung:

Das Planewenden steht symbolisch für „wir wollen die guten Gefühle fördern und die schlechten ablegen!“

4.5 Forumtheater oder Fishpool

Rahmenbedingungen:

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

Beschreibung der Übung:

Die TN werden in zwei gleich große Gruppen geteilt. Jede Gruppe hat ca. 15 min. Zeit, um sich eine real erlebte Situation des Bullyings zu überlegen und diese theatralisch vorzuführen. Dieses Theaterstück wird nun der anderen Gruppe präsentiert.

Im ersten Durchlauf wird das Stück einfach durchgespielt und stehen gelassen. Im zweiten Durchgang haben die Beobachter die Möglichkeit einzugreifen und andere Lösungsstrategien vorzuschlagen. Dabei wird die Person die ausgetauscht werden soll angetippt und ersetzt.

Die andere Gruppe stellen ebenfalls ihre Situation dar und der Prozess wird wiederholt.

Ziel der Übung:

- Erarbeitung von verschiedenen Lösungsstrategien
- Erkennen von Gefühlen in den einzelnen Rollen: Hilflosigkeit; Resignation, Macht
- Betroffenheit schaffen

Fishpool mit Rollen

Rahmenbedingungen:

6 aktiv beteiligte Personen, die restlichen sind Beobachter, einen inneren Stuhlkreis, vorbereitete Umhängeschilder

Beschreibung der Übung:

Die ausgewählten oder freiwilligen TN setzen sich in den inneren Stuhlkreis. Jeder bekommt ein Umhängeschild, auf dem seine Rolle geschrieben steht. Er selbst sieht diese nicht und weiß diese daher auch nicht.

Nun wird ein Thema (z.B. Planung des gemeinsamen Urlaubs, etc.) von dem Moderator genannt.

Jeder versucht mit den Mitstreitern Kontakt aufzunehmen, die Rolle des anderen in die Gruppe zu tragen und seine Rolle für sich zu bestimmen. Es entsteht eine Eigendynamik. Am Ende wird jeder gefragt, ob er weiß, welche Rolle er in der Gruppe eingenommen hat.

Ziel der Übung:

Die TN sollen erkennen, dass oftmals sehr schnell Rollen zugeschrieben und/oder angenommen werden. Aus Spaß wird Ernst. Das Naturell wird beiseite geschoben und man passt sich der Rolle an.

Reflexionsfragen?

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie habt ihr auf die anderen reagiert?

5. Organisationsentwicklung

5.1 Was muss sich in der Institution verändern?! (PPP)