



Ein Reader zu den Übungen des Trainings

Karlsruhe, den 13.04.2011



Auf den folgenden Seiten die Übungen des FriedensstifterInnen-Trainings zusammengestellt. Dieses Handbuch enthält die Erfahrungen, die die TrainerInnen für Friedensstifter/-innen in letzten drei Jahren in der badischen Landeskirche gemacht haben. Das Handbuch soll Trainer/-innen in der Durchführung von Friedensstiftertrainings unterstützen. Da in der Schulung zur Trainerin und zum Trainer die Hintergrundinformationen häufig zu kurz kommen, wurden hier auch einige kurze Hintergrundinformationen mitaufgenommen. Der Reader soll weiterhin ständig aktualisiert werden, deshalb bitte ich Euch, mir Eure Erfahrungen mit den Übungen mitzuteilen, damit ich sie in die zukünftigen Reader miteinbeziehen können. Wir haben hier **einen Vorschlag** für eine Durchführung aufgelistet. **Dies bedeutet jedoch nicht, dass jedes Training genau so durchgeführt werden soll.** Das Training orientiert sich an den Jugendlichen und ihren Fragestellungen. Es ist uns wichtig, dass **die Bedürfnisse der Jugendlichen** in dem Programm berücksichtigt werden.

Je nach Gruppengröße müssen Übungen verändert beziehungsweise angepasst werden. Wir haben in dem Reader auch Alternativ-Übungen aufgeführt. Wir bitten Euch ebenfalls, wenn Ihr noch andere Übungen durchführt, die inhaltlich zu unserem Programm passen, uns diese mitzuteilen. Wir wollen mit diesem Reader den Austausch fördern, um effizienter zu werden. Neben den Kommentaren von Trainer und Trainerinnen sind wir besonders an Anmerkungen von Jugendlichen interessiert. Welche Spiele machen den Jugendlichen den meisten Spaß? Bei welchen Übungen lernen die Jugendlichen am meisten?

Der Austausch kann über die Gruppe für Trainer/innen bei Facebook stattfinden. Aber natürlich könnt ihr auch eine Email schicken an: friedensstifter@ekiba.de

Erläuterung der verwendeten Symbole	5
Überblick über das Training.....	6
I. Kennen lernen und Kontrakt mit der Gruppe herstellen.....	6
1. Widerstehen können.....	7
2. Kennenlern-Memory	8
3. Assoziation Friedensstifter	9
Alternativ: Friedenssassoziationen 1	9
4. Auf den Stühlen (Auf der Linie)	11
Alternativ: Der große Wind weht für alle, die	11
Alternativ: Motivationslinie	12
Regeln.....	13
II. Einstieg in das Thema „Gewalt erkennen“	13
1. Geschichte Papa, Charlie hat gesagt,	14
2. Gewaltdefinition- Einzelarbeit	14
3. Gewalt - Meinungsbarometer	14
4. Eine gemeinsame Gewaltdefinition- Gruppenarbeit.....	16
5. Jäger und Elefant	20
III Gewalt verstehen.....	22
1. Meinen Standpunkt finden.....	22
2. Eine tierische Geschichte der Gewalt	23
3. Was brauchen Jugendliche, um nicht gewalttätig zu werden?	23
4. Knack den Schokoriegel.....	25
IV. Konflikte verstehen	27
1. Ugha-Ugha	27
Alternativ: Böse Geschichten.....	28
Zusätzlich: Kommunikationsstörung	29
3. Konfliktgeschichte – wie geht's weiter?.....	30
4. Impulsreferat zu Thema „destruktiver Umgang mit Konflikten (Eskalation)“	32

V.	Verhalten in Konfliktsituationen (verbale Anmache/Beleidigungen)	35
1.	Beleidigungsmauer	35
2.	Beleidigungen sammeln	36
3.	Selbstbewusste Körperhaltung	37
4.	Drei Stühle	38
	Alternativ: Beleidigungsroulette	39
5.	Einige Tipps für Coole	40
VI.	Umgang mit Gefühlen	41
	Alternativ: Was lese ich in Dir	42
1.	Gehen mit Gefühlen	43
2.	Umgang mit Gefühlen	43
3.	Impulsreferat zu Gefühlen	44
	Zusätzlich: Psalmen und ihre Gefühle	46
VII.	Konstruktive Konfliktbearbeitung	46
1.	Energie fließen	47
2.	Eigene Konflikte sammeln (Einzelarbeit(5 Min)	48
3.	Austausch in Kleingruppen (15 Min)	48
4.	„Halt's Maul Du Dumme Saul!“	48
5.	Ich – Botschaften erklären	50
6.	Arbeitsblatt : Ich – Botschaften üben	52
7.	Rollenspiel zu zweit	52
8.	Aktives Zuhören	53
9.	Wertebarmeter	54
10.	Diskussion mit aktivem Zuhören zu einem Thema aus dem Wertebarmeter	55
11.	Rollenspiele (3er Gruppe) zu Konfliktgesprächen	55
VIII.	Eingreifen in Gewaltsituationen	55
1.	STOPP-Schrei-Übung	57
	Alternativ: Distanz und Nähe	59
2.	Ahnungs- und Intuitionsübung	59
3.	Zuschauer steuern den Kampf (Geheimnisse der Gewalt)	60
4.	Eingreifen in Gewaltsituationen	61
5.	Konfliktrollenspiele	62
6.	Forumtheater	62
	Alternativ: Was tun bei Mobbing?	63
1.	Positionsbarometer: Was ist Mobbing?	66
2.	Guten Tag - Übung	66
3.	Intervention bei Mobbing (Standbild „Außenseiter“)	67
4.	Rollenspiel zu „Mobbing stoppen!“	68
IX.	Biblische Grundlagen	69
1.	Gedanken zu Mt 5,9	69
2.	Die andere Backe hinhalten	69
3.	Zivilcourage Johannes 8	70

X.	Zertifizierung	71
	Sendung und Segnung- 1	72
	Sendung und Segnung- 2	74
	Friedenslied der Band Destination Grace	80
XI.	Feedback und Evaluation	82
XII.	Zusätzliche Warm-ups und Energizer	82
	1. Auf 20 zählen	82
	2. Das richtige Tempo	83
	3. "Spontanes Raten"	83
	4. Toaster, Mixer, Elefant	84
	5. Ja/nein Sagen und Gleichzeitig reden	84
	6. Tragen/ Ertragen	85
	7. Flussüberquerung 1	85
	8. Flussüberquerung 2	85
	9. Drängeln	86
	10. Blind erfassen	86
	11. Gordischer Knoten	87
	12. Finger fangen	87
XIII.	Literaturliste - Gewaltüberwinden - aber wie?	88
XIV.	Anhang	92
	» Papa,Charlie hat gesagt. . .«.....	92
	Keine Gewalt – Gewalt.....	93
	Böse Geschichten (Slanting Storytelling)	95
	Konfliktgeschichten	96
	Beleidigungsroulette.....	98
	Ich-Botschaften	100
	Rückmeldebogen - Du bist gefragt!.....	102

Erläuterung der verwendeten Symbole



Dieses Symbol bedeutet: Hier gibt es wissenswerte Hintergrundinformationen. Diese können sich entweder auf das Thema beziehen oder die Phasen im Training. Sie sollten zur Vorbereitung eines Trainings gelesen werden.



Dieses Symbol bedeutet: Es kommt ein Satz, den man so wörtlich zu der Gruppe sagen kann. Selbstverständlich kann er auch variiert werden. Es ist lediglich ein Formulierungsvorschlag.



Dieses Symbol bedeutet: Hier kommt eine pädagogische Anmerkung zur Übung. Ebenso verweist dieses Symbol auf unterschiedliche Erfahrungen, die mit der Übung gemacht wurden.



Dieses Symbol weist auf das Ziel der jeweiligen Übung hin oder anders ausgedrückt, was sehen wir am Ende der Übung.

Im gesamten Reader werden wir die folgenden Abkürzungen verwenden:

TR = Trainerin/Trainer

TN = Teilnehmende

Überblick über das Training

Das Friedensstiftertraining besteht aus 7 Bausteinen. Sechs Bausteine sollten auf jeden Fall im Training enthalten sein. Der sechste Baustein „Theologische Grundlagen“ entfällt bei Schulklassen. Dieser Baustein wird auch nicht in einem thematischen Block vermittelt, sondern die Elemente auch in den anderen Bausteinen auf.

Baustein I: Kennen lernen und Kontrakt mit der Gruppe herstellen

Baustein II: Einstieg ins Thema – was ist Gewalt?

Baustein III Gewalt verstehen

Baustein IV: Konstruktive Konfliktbearbeitung

Baustein V: Intervention in Gewaltsituationen und eskalierten Konflikten

Baustein VI: Theologische Grundlagen

Baustein VII: Feedback und Zertifizierung

I. Kennen lernen und Kontrakt mit der Gruppe herstellen



Das Ziel dieser Phase ist es, einen Kontrakt mit den Jgdl. über die Inhalte und die Art und Weise der Zusammenarbeit herzustellen. Dazu ist es notwendig, dass die Jgdl. ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und diese ausdrücken. Gleichzeitig nehmen sie auch die Bedürfnisse der anderen Teilnehmenden inklusive denen der TrainerInnen wahr.

Diese Anfangsphase ist von großer Bedeutung für das weitere Training, da in ihr die Grundlage für das Training geschaffen wird. Die Jgdl. werden sich nach dieser Phase entscheiden, wie sehr sie sich auf die Inhalte einlassen und wo sie ihre Grenzen ziehen. Methodisch werden aktivierende Übungen (Körperwahrnehmungsübungen, erlebnispädagogische Übungen) eingesetzt. Die Jgdl. handeln viel. Es sind Übungen, die sie sowohl alleine, als auch in der Gruppe durchführen. **Die Phase umfasst ca. 90 Minuten.**¹

Die Motivation der Jgdl. und die Regeln der Zusammenarbeit werden geklärt. Die TrainerInnen geben Impulse und Anregungen. Die konkrete Ausgestaltung wird mit den Jgdl. gemeinsam in einer Art „Kontrakt“ vereinbart. Bei diesem „**Kontrakt**“ handelt es sich um eine mündliche Vereinbarung. Er beinhaltet die Zusicherung, dass die Teilnahme der Jgdl. an den Übungen freiwillig ist sowie die Verpflichtung derer, die bei einer Übung nicht mitmachen, die anderen an der Teilnahme nicht zu hindern. In dieser Phase werden die Jugendlichen motiviert, ihre Wünsche und ihre Zweifel einzubringen. Beides Es gibt oftmals KonfirmandInnen, die mitteilen, dass sie kein Interesse daran haben, FriedensstifterIn zu werden. Sie geben als Grund u.a. an, dass sie keine Lust haben, selbst verletzt zu werden. Dies wird von den TrainerInnen respektiert und festgehalten. Niemand **muss** FriedensstifterIn werden. Aus der Furcht, Opfer von Gewalt zu werden, kann auch ein Auftrag an das Training formuliert werden. Dieser lautet, dass Interventionsmöglichkeiten zu suchen sind, die die Wahrscheinlichkeit einer eigenen Verletzung sehr gering halten. Allerdings benennen die Jgdl. die für

¹ Zeitangaben hängen immer auch von der Gruppengröße ab. Sie dienen als vage Orientierung.

sie wirklich interessanten Konflikte oder Situationen in der Regel noch nicht am Anfang des Trainings, da das Vertrauen noch nicht aufgebaut ist, dass damit verantwortungsvoll und hilfreich umgegangen wird. Diese Situationen werden meistens erst in Phase IV oder noch später genannt.

Da über das Training auch auf der speziell hierfür eingerichteten Homepage mit Bildern berichtet werden soll, ist es wichtig, abzuklären, ob alle Jugendliche damit einverstanden sind, dass ihre Bilder auf der Homepage erscheinen. Es hat sich dabei die folgende Regel etabliert: Wer nicht fotografiert werden will, sagt es den TrainerInnen. Dann erscheint von diesen Personen kein Bild auf der Homepage. Grundsätzlich erfahren alle Jugendliche, wann die Bilder auf der Homepage zu sehen sind. Jeder hat dann die Möglichkeit eine Email zu schicken und mitzuteilen, wenn ihm oder ihr ein Bild nicht gefällt. Dieses wird dann umgehend gelöscht.

Mit dem Thema „Fotografieren“ wird bereits das Thema „Grenzen“ angesprochen. In vielen Gruppen ist es üblich, dass jeder und jede fotografiert wird. Es wird allerdings nie geklärt, wo die Bilder zu sehen sind und was der Einzelne tun kann, wenn ihm ein Bild nicht zusagt. Damit hat dieses Ansprechen bereits eine Vorbildfunktion, die zeigt, dass es wichtig ist die eigenen Grenzen deutlich zu machen und dass jeder Jugendliche ein Recht darauf hat, dass seine Grenzen respektiert werden.

1. Widerstehen können²



„Wer Frieden stiften erfolgreich praktizieren will, braucht festen Grund unter den Füßen und eine eigene, solide Position. Wer in Krisensituationen widerstehen will, muss wieder - stehen - lernen, muss widerstehen können, auch dann, wenn der Wind etwas härter ins Gesicht weht. Genau dies probieren wir als Einstieg in diesem Training aus: *„... Bitte stellt euch alle im Raum so auf, dass keiner eine/n andere/n berührt; stellt euch fest hin, damit euch auch ein Sturm nicht umblasen kann; versucht, einen guten Stand zu finden, euren besten, probiert es aus, damit ihr nicht gleich umfällt, wenn ich gleich als ‚böser Strolch‘ vorbei komme und euch provoziere und anremple.“*

Danach geht TR durch den Raum und schubst die Jgdl. sanft an. Falls jemand zur Gegenwehr greift, lohnen sich schon leichtere herausfordernde Provokationen: „Aha, du packst mich also an (...) du suchst also Streit (...) du willst also was auf die Nase usw.“

Fragen zur Reflexion:

- Welche praktisch-technischen Möglichkeiten haben wir, um tatsächlich fest zu stehen: Fußstellung, Körperhaltung?
- Ist es besser, den Körper stramm und starr (wie Beton) zu halten oder empfiehlt sich Beweglichkeit und Flexibilität in den Hüften, Knien, dem ganzen Körper, dem Kopf?
- Wie verhält sich eigentlich die Natur, der Baum, das Gras, wenn der Sturm tobt?
- Können und wollen wir uns überhaupt dem Sturm aussetzen oder wäre die Flucht eine Alternative?
- Wie verhalten sich eigentlich Körper und Geist (Vernunft) in solchen

² Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Konflikt- und Bedrohungssituationen zueinander?

- Stimmt mein eigenes Verhalten mit meiner Vernunft überein?
- Verhalte ich mich in Konflikt- und Bedrohungssituationen eher deeskalierend oder eskalierend?



Viele Teilnehmer stellen die Beine leicht versetzt, dies ist eine Angriffs- oder auch Verteidigungshaltung. Sie signalisiert: „Ich bin zum Kampf bereit!“ Wenn die Füße dagegen parallel schulterbreit hingestellt werden, stehe ich fester ohne eine Kampfbereitschaft zu signalisieren. Diese Haltung hat keinen Aufforderungscharakter zur Gewalt. Die erste Haltung dagegen, fördert den Kampf; wenn ich dies möchte, dann kann ich mich auch so hinstellen.

Ein fester Stand wird in Konflikt und Gewaltsituationen benötigt. Hilfreich ist auch eine Konzentration auf die Füße. Ich stelle mir vor, dass Wurzeln aus meinen Füßen mich am Boden festhalten.

2. Kennenlern-Memory³



Ziel: Einander besser kennen zu lernen, gemeinsam ankommen

Jeder TN. erhält eine Karte eines Memoryspiels. Bei einer geraden TN-Zahl spielt der/die TR nicht mit. Im Hintergrund läuft Musik.



„Solange wie die Musik läuft ihr im Raum umher und wenn ihr jemand begegnet, schaut ihr in die Augen und tauscht dann eure Karten aus. Wenn die Musik stoppt, sucht ihr denjenigen, der die gleiche Karte hat wie ihr selbst. Dann tauscht ihr euch zu einer Frage aus, die Euch dann sage.“

Beispielfragen:

- Wie bin ich angereist!
- Was sind meine Hobbies?
- Was war mein erster Gedanken heute morgen?
- Mein Engagement in der Kirche – Wie sieht es aus?
- Wo war ich zuletzt im Urlaub?
- Meine letzte Konflikterfahrung?
- Was wünsche ich mir von diesem Training?
- Was will nicht, dass bei diesem Training passiert?

Diese Übung eignet sich sehr gut, um im sprichwörtlichen Sinne aufeinander zuzugehen. Dabei beginnt man zuerst mit Fragen, die leicht zu beantworten sind. Dann werden die Fragen persönlicher und werden mit dem Thema „Friedenstiften“ in Verbindung gebracht. Wenn ihr die letzten beiden Fragen übernehmt, dann solltet ihr die Antworten anschließend noch einmal in der Runde äußern lassen, damit ihr und alle anderen auch die Erwartungen hört.



³ Idee stammt von Heinz Adler, RPi Karlsruhe

3. Assoziation Friedensstifter

Auf einem Flip-Chart – Block wird in die Mitte das Wort „Friedensstifter/-in“ geschrieben. Die TN werden aufgefordert auf den Block zu schreiben, was ihnen zu dem Begriff einfällt.

Alternative Version: Ball zuwerfen

Man wirft jemand einen Ball zu und dieser sagt, ein Gedanke, eine Assoziation oder ein Gefühl, das ihm/ihr zu dem Begriff „Friedensstifter/-in“ einfällt. Ein Trainer schreibt dann die Begriffe auf ein Flip-Chart.

Diese Übung ermöglicht dem TR zu erkennen, welches Vorverständnis bei den Jugendlichen vorhanden ist. Es können auch Sorgen und



Befürchtungen geäußert werden, Friedensstifter/-in zu werden, wie z.B. selbst Opfer von Gewalt zu werden.

Das Blatt kann auch am Ende des Trainings nochmals betrachtet werden, um zu vergleichen, wie die Ausgangssituation war und wo die Jugendlichen jetzt stehen. Häufig werden ausschließlich positive Begriffe genannt.

Dann fragt einfach nach, ob Frieden stiften auch negativ sein kann. Meistens wird dann die Frage nach dem wie der Frieden gestiftet wird thematisiert. Manchmal werden auch Befürchtungen geäußert, selbst Opfer von Gewalt zu erleben. Wichtig ist die Befürchtungen und Zweifel aufzunehmen (siehe Anmerkungen zu Übung Nr. 6)



Alternativ: Friedensassoziationen 1



Ziel: Unterschiedliche Auffassungen von Frieden werden bewusst und gemeinsames Verständnis wird formuliert

Was verstehen wir eigentlich unter Frieden?

Die untenstehenden Begriffe werden auf DIN A4 Blätter geschrieben. In die Mitte des Raums wird der Begriff „Frieden“ gelegt. Anschließend erhalten Jugendliche jeweils eine Karte. Sie haben nun die Aufgabe ihre Karte auf den Boden zu legen entsprechend ihrer Nähe zu dem Begriff „Frieden“. Wenn der Begriff klar mit Frieden verbunden wird, so wird er nah zu dem Begriff gelegt. Wenn er gar nichts damit zu tun hat, wird er weit entfernt hingelegt. Anschließend können noch Begriffe ergänzt werden, die nach Ansicht der Jugendlichen fehlen.

Kurze Auswertung:

- Was verstehen wir unter Frieden?
- Was wollen Friedensstifter/-innen erreichen?
- Ist es interessant, Friedensstifter zu werden?

Begriffe:

Passiv

Ruhig

Spannend

Kreativ

Freundlich

Herausfordernd

Aktiv

Wütend

belebend

Konfliktscheu

Aggressiv

Schweigsam

Langweilig



Frieden wird meistens als Abwesenheit von Spannungen und als das Vorhandensein von Harmonie verstanden. So schön wie diese Zustände auch sein mögen, gehen wir hier doch von einem anderen Friedensverständnis aus. „Etymologisch ist an "unserem" Frieden die Stammsilbe *fri* interessant, die wiederum vom indogermanischen *pri* (lieben) stammt. Auf diese Wurzel gehen die Worte frei und Freund zurück. Die Freunde sind die Freien, nämlich die Stammverwandten im Gegensatz zu fremdbürtigen Sklaven. Im Mittelhochdeutschen gab es das Wort *writen* (schonen). "Friede müßte demnach ungefähr das "Beinandersein" im Sinne von "das gegenseitige Behandeln wie innerhalb der Sippe sein". Der "germanische" Frieden bezog sich also auf die Verwandten, die man liebt und schont.“⁴ Das lateinische Wort *pax* „verweist indessen sehr viel enger auf die rechtlichen Bedingungen des Zusammenlebens, auf die staatliche Ordnung“⁵. Mit *Pax Romana* wird in der Regel die Abwesenheit von Krieg gemeint. Ein ganz anderes Verständnis haben hier der hebräische Begriff „shalom“ und der arabische „salam“. „Beide Worte bedeuten nicht nur das Schweigen von Waffen, sondern vor allem unfassendes Heil, Versöhnung und Eintracht sowohl der Menschen untereinander wie auch der Menschen mit Gott, dessen Heilsgeschenk *shalom/salam* ist.“⁶

Zum Menschsein gehören Konflikte. Diese mögen die Harmonie stören, aber sie sind wichtig, um lebendig zu bleiben. Deshalb verstehen wir Frieden als einen dynamischen Prozess, der nach Galtung die folgenden Eigenschaften besitzt: „Empathie und Kreativität zum Finden von Lösungen, dazu Gewaltfreiheit, um die Lösungen umzusetzen“⁷.

„Frieden versteht sich nicht als erreichbarer Zustand, als besitzbares Gut, sondern als Gehen eines Weges, der zu einem unerreichbaren Ideal führt. Obwohl dieses Gehen zielgerichtet ist, stellt doch jeder Schritt auf dem Weg einen Wert an sich dar. Kern der Friedensidee ist ein Umgang mit dem Anderen, der von Respekt statt von Einverleibung oder Unterdrückung gekennzeichnet ist, der die Andersartigkeit des Anderen akzeptiert und sich von ihr berühren lässt ohne sie auszulöschen.“⁸

Auf diesem Weg sehen wir uns und laden die Jugendlichen dazu ein. Sie werden nach dem Training nicht in der Lage sind, überall Harmonie zu verbreiten, sondern sie gehen Schritte in Richtung Frieden, deshalb sind sie Friedensstifter/innen. .

⁴ Wintersteiner, Werner 2000 S. 107

⁵ Koppe, Karlheinz 2005 S. 8

⁶ ebenda

⁷ Galtung, Johan 2007 S. 113

⁸ Wintersteiner, Werner 2000 S. 368

4. Auf den Stühlen (Auf der Linie)⁹



Das Ziel der Übung ist es gemeinsam als Gruppe eine Aufgabe zu bewältigen, mit einer in Kontakt zu treten und zu kommunizieren

Die Stühle werden in einem Halbkreis aufgestellt (Anzahl der TN. plus ein extra Stuhl). Die TN stellen sich auf die Stühle.

Achtung: Vorher bitte Schuhe ausziehen, auch wenn dies nicht jedermanns/-frau Geschmack ist.

Die TN bekommen von TR. die Aufgabe sich zu sortieren. Sie müssen dabei immer auf den Stühlen bleiben. Sie dürfen sich nicht an der Wand abstützen und nicht mit den Füßen auf den Boden kommen. Sortieren kann man z.B. nach Größe, nach Vornamen, nach Geburtstag, nach Alter.



Reflexion: Ist gelungen auf den Stühlen zu bleiben? Wie ist es Euch gelungen, aneinander vorbei zu kommen? Welcher Körperkontakt war o.k.? Was war für euch „zu nah“? Wie habt ihr euch verständigt?

Achtung! Diese Übung dient nicht als moralische Korrektur der Gruppe nach dem Motto: „Jetzt seht ihr mal wie schlecht ihr als Gruppe seid!“ Die Übung dient der Ermutigung und dem Erfahren von Stärken in der Gruppe. Deshalb sollten die TR der Gruppe auch keine Hilfestellung geben, wie die TN die Aufgabe besser erfüllen können.

Alternative Version:

Man kann die Jugendlichen anstatt sich auf einer Linie aufzustellen, sie auch auf Stühle stehen lassen. Aber diese Variante ist

Alternativ: Der große Wind weht für alle, die ...¹⁰

Alle sitzen im Kreis, der/ die Leiter/in beginnt und ruft den Satz: „Der große Wind weht für alle, die schon mal eine Fünf geschrieben haben.“ Dann begeben sich die TNl., für die das zutrifft in den Innenkreis und unterhalten sich kurz darüber. Dann ruft der/die Leiter/-in einen neuen Satz. Es ist sinnvoll bei dieser Übung nicht mit zu persönlichen Fragen zu beginnen. **Achtung!** Dies ist jedoch keine Outing-Übung. Deshalb keine Fragen stellen, die persönliche negative Konsequenzen haben. Der/Die TR sollte auch immer mit in den Kreis gehen, wenn die Aussage auf ihn/sie zutrifft.



Die Übung, in der hier vorgestellten Variante stellt einen Übergang vom persönlichen

⁹ Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

¹⁰ nach: Bründel, Heidrun; Amhoff, Birgit; Deister, Christiane: Schlichter-Schulung in der Schule, Dortmund 1999, S. 185

Kennenlernen und warm werden zum Warmwerden mit dem Thema. Deshalb werden im Verlauf der Übung inhaltliche Themen aufgegriffen. Dies ist ähnlich wie beim Kennlern-Memory. Deshalb nur eine der beiden Übungen durchführen. Den Abschluss bildet dann die Frage nach dem Zusammenhang zwischen dem Friedensstifter-Training mit dem Konfi-Unterricht. Besonders die letzte Frage ermöglicht einerseits das Vorverständnis der Jugendlichen kennen zu lernen, andererseits eröffnet die Frage einen Spannungsbogen, der zum Ende des Trainings geschlossen werden kann. Dann sollten alle Jugendlichen diese Frage beantworten können.

Bsp:

- Alle, die schon mal Inliner gefahren sind
- Alle, die gerne Streetball spielen
- Alle, die gerne Hip-Hop Musik mögen
- Alle, die gerne in die Schule gehen.
- Alle, die schon mal eine 6 geschrieben haben
- Alle die schon einmal geraucht haben
- Alle, die sich schon einmal geprügelt haben
- Alle, die in dieser Woche einen Streit mit jemandem hatten
- Alle, die eine Idee haben, was Friedensstiften mit dem Konfi-Unterricht zu tun hat

Alternativ: Motivationslinie¹¹

Es werden zwei DIN A 4 Blätter auf den Boden gelegt. Auf dem einen Papier steht 100 Prozent und auf dem anderen 0 Prozent. Die Blätter haben einen größeren Abstand voneinander, so dass sich die Gruppe zwischen die beiden Blätter positionieren kann. Der/die TR liest eine Aussage vor. Die Aufgabe für die Jgdl. besteht darin, sich zwischen die beiden Blätter zu stellen und zwar an den Platz an dem man die eigene Meinung verortet, z.B. Ich stimme 100 Prozent zu so stehe ich bei 100 Prozent bei 50 Prozent stehe ich exakt in der Mitte zwischen den Blättern usw.

Anschließend werden 3 bis 4 Jgdl. gefragt, weshalb sie eine bestimmte Position einnehmen.

Folgende Aussagen werden nacheinander vorgelesen:

- Ich habe in meinem Alltag viele Konflikte
- Ich erlebe in meinem Alltag Bedrohung Gewalt
- Ich habe auch schon Gewalt angewendet
- Ich bin zufrieden, wie ich meine Konflikte löse
- Ich möchte gerne Friedensstifter/-in werden
- Ich glaube, dass ich als Friedensstifter/-in geeignet bin
- Ich habe Lust zu diesem Thema an diesem Wochenende



Diese Übung sollte nur alternativ zu der obigen Übung durchgeführt werden. Bitte nicht alle Übungen die vorher genannt wurden durchführen. Es ist sonst zu viel des Guten.

¹¹ Ursprung der Übung unklar, die Aussagen und der Kommentar stammen von uns

Diese Übung ermöglicht einerseits dass die Jugendlichen ihre Themen ansprechen, andererseits besteht auch die Möglichkeit, dass Zweifel geäußert werden. Es ist wichtig, dass alle Beiträge anerkannt werden und nicht versucht wird Zweifel auszureden und positive Aussagen in den Himmel zu loben. Sollten Jugendliche keine Lust haben, so ist es wichtig, dass am Anfang des Trainings thematisiert wird, wie damit umgegangen wird.

Man kann auch die Punkte anschließen, an dass Spiel „Der große Wind weht für alle,...“ indem man die Aussagen, wie in dem Spiel nennt und diejenigen aufstehen lässt, auf die es zutrifft.

Regeln



Damit eine konstruktive Zusammenarbeit möglich ist, sind gewisse Regeln sinnvoll. Es sollten jedoch nicht zu viele Regeln sein, da sie sonst eher nicht eingehalten werden und außerdem die Jugendlichen eher demotiviert werden. Der/die TR schreibt die für ihn/sie wichtigen Regeln auf ein Flip-Chart. Die Jugendliche können ihre Regelwünsche ergänzen. Am Ende fragt der/die TR, ob alle bereit sind, sich an diese Regeln zu halten.

Folgende Regeln schlage ich vor:

1. Wir wenden keine Gewalt an
2. Wir beleidigen einander nicht
3. Wenn mich etwas stört, so bringe ich es ein
4. Wir sagen nichts Persönliches weiter

Grundsätzlich sollte der/die TR erwähnen, dass bei allen Übungen, jede/jeder selbst entscheidet, ob er/sie daran teilnimmt oder nicht. Wer nicht teilnimmt, darf jedoch die Gruppe nicht stören.

Fotografieren

Zum Fotografieren und dem Veröffentlichen der Fotos benötigen wir auf jeden Fall die Zustimmung der Jugendlichen.

Deshalb wird gefragt, wer nicht fotografiert werden möchte? Diese Personen werden dann selbstverständlich auf nicht fotografiert. Außerdem kann jeder hinterher sich die Fotos anschauen und wenn ihm ein Foto von ihm nicht gefällt teilt er dies dem Projektbüro mit und das Bild wird selbstverständlich von der Homepage genommen.

Zusätzlich sollten die Eltern vorher in einem Brief über das Fotografieren informiert worden sein und sollten die Gelegenheit haben, dies abzulehnen, falls sie es nicht wünschen.

II. Einstieg in das Thema „Gewalt erkennen“



1. Lernziel: Gewalt erkennen und beim Namen nennen zu können.

Wie die Jugendlichen sollen Merkmale von Gewalt erkennen können und somit auch schnell benennen können. Eine klare Definition von Gewalt erleichtert die Intervention in einer schwierigen Situation. Die Gewaltdefinition ist „meine Eintrittskarte“ für die Gewaltsituation.

Sie legitimiert mein Eingreifen, sie ist der Grund, weshalb ich mich einmische. Sie ist der Boden auf dem ich mich bewege.

2. Lernziel: Gemeinsame Definition von Gewalt finden (gemeinsame Sprache)

Eine gemeinsame Definition von Gewalt zu finden, die die Grundlage für das Training bildet.

3. Lernziel: Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

Bei dem letzten Spiel dieser Phase (Elefantenspiel) lernen die Jugendlichen zu erkennen, dass sie auch für Verletzungen mitverantwortlich sind, wenn sie nicht Stopp! Sagen.

Weitere Anmerkungen zum Thema „Gewalt erkennen“ finden sich bei den Übungen

1. Geschichte Papa, Charlie hat gesagt, ...

Diese Geschichte eignet sich gut als Einstieg in die Thematik. Siehe Anhang M 1.



Wenn es in der Gruppe Teamer/innen oder andere Mitarbeiter/innen gibt oder ihr mehrere Trainer/innen seid, dann spielt die Geschichte als kleines Anspiel vor. Ein Anspiel wirkt belebender. Die Geschichte dient als Einstieg. Deshalb gleich weitermachen:



„Was ist Gewalt? – Genau dies ist das Thema der nächsten Einheit!“

2. Gewaltdefinition- Einzelarbeit

Jeder schreibt eine Definition, was Gewalt ist auf eine kleine Karteikarte. Diese Karte wird anschließend **nicht** besprochen, sondern zur Seite gelegt. Sie wird erst nach der nächsten Übung benötigt.



Die Jugendlichen sollen eine **kurze und klare** Definition aufschreiben. Deshalb wird ihnen nicht mehr wie 2-3 Minuten Zeit gelassen, um die Definition aufzuschreiben. Lässt man den Jugendlichen mehr Zeit, dann steigt die Unlust, sich weiter mit dem Thema zu befassen. Keine Sorge, zur Diskussion haben die Jgdl. später noch genügend Zeit.

3. Gewalt - Meinungsbarometer¹²

Im Raum werden zwei große Blätter mit der Aufschrift „Gewalt“ und „Keine Gewalt“ circa sechs Meter auseinander auf den Boden gelegt. Damit werden zwei gegensätzliche Pole markiert. Zwischen diesen beiden Polen befindet sich eine (gedachte) Linie, auf der Jgdl. die ihm/ihr (später) zugewiesene Rolle ablegen soll. Dies geschieht, indem zwischen „Gewalt“ und „Keine Gewalt“, die je eigene Rollenbeschreibung¹³ abgelegt wird. Beispiele für die Rollenbeschreibung siehe **Anhang M 2**. Danach liest TR. jede Rollenanweisung deutlich vor (damit schon mal alle einen Überblick über die Vielfalt erhalten) und verteilt die schriftlichen Rollenanweisungen an die Teilnehmenden (**Bei großen Gruppen erhalten immer zwei Jgdl. eine Rollenbeschreibung**).

Wenn dieser erste Schritt getan ist, beginnt der zweite: Diese Übung ist erst beendet, wenn jede/r Jgdl. mit der Reihenfolge der abgelegten Rollen einverstanden ist. Dazu hat jede und jeder das Recht,

¹² Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

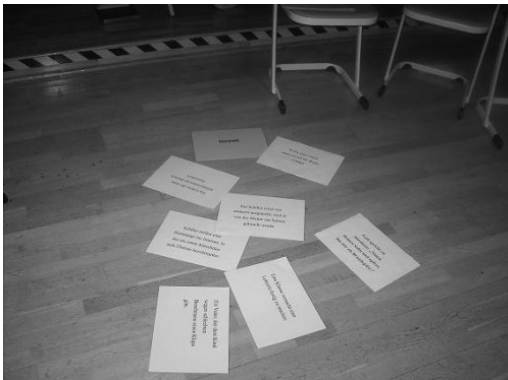
¹³ vgl. Kopiervorlage: Gewalt – Keine Gewalt in „Villiger Trainingshandbuch, S. 26, verschiedene Situationen werden per Email verschickt.

die Rollenbeschreibungen zu verlegen, die entstandene Reihenfolge zu verändern, solange, bis alle einverstanden sind.

Bei dieser Übung gibt es keine Regel außer einer: „Platz nehmen (oder den Raum verlassen) darf man erst wieder, wenn damit erklärt wird, dass die nunmehr vorhandene Reihenfolge der beschriebenen ‚Gewalt (-handlungen)‘ in Ordnung ist.“



Der Meinungsbarometer zum Gewaltbegriff ist in hohem Maße geeignet aufzuzeigen, dass in unserer Gesellschaft nur noch ein mangelhafter und bruchstückhafter Konsens zu so wichtigen Themen wie Gewalt besteht. Viele Menschen haben begonnen, nach eigenem Gutdünken, zentrale Begriffe und Inhalte umzudeuten, um ihnen eine je eigene, willkürliche, neue Bedeutung zu geben. Vergessen worden ist dabei offensichtlich, dass Menschen sich immer wieder miteinander verständigen (verstehen) müssen, um auf Dauer in Frieden leben zu können. Die eigenmächtige Neudefinition von Begriffen und Worten wird auf Dauer, wenn Verständigungsarbeit scheitert, die Machtfrage stellen und den Machtmissbrauch fördern, um das eigene Verständnis von dem Sinn und der Bedeutung von Begriffen durchzusetzen.



Hinweis: Diese Übung soll **weniger zur Harmonie** der Teilnehmenden beitragen als vielmehr einen massiven Konflikt offen legen: den Konflikt nämlich, dass sie sich über die Zuordnung, Anwendung und Bedeutung eines so zentralen Begriffs wie Gewalt nicht einigen können. Dieser Konflikt kann und sollte während der Übung sogar durch den Trainer noch eskaliert werden. Gerade weil das möglichst einvernehmliche Verständnis von Gewalt (als das älteste aller Mittel zur

Bearbeitung von Konflikten) zu den Fundamenten jeder zivilen Gesellschaft gehört, macht es Sinn, diesen Konflikt nicht zu früh zur Ruhe kommen zu lassen.

Während der nun einsetzenden Auseinandersetzung kann der TR. mit provozierenden Anfragen durchaus mitmischen, er sollte jedoch die exakte Platzierung einer jeweiligen Rollenbeschreibung den Teilnehmern überlassen. Spätestens nach circa 15 min. sollte diese Übung abgebrochen werden.

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie kommt es eigentlich, dass diese Gruppe sich nicht einigen kann?
- Ist es denn möglich, dass hier jede/r seine eigene, private Gewaltdefinition mit sich herumträgt, praktiziert und sich entsprechend verhält?
- Gibt es „gute“ und „schlechte“ Gewalt? Ist bei dieser Übung Gewalt ausgeübt worden?
- Wäre es möglich (wer traut sich?) zum Beispiel mit einer roten Kordel eine Markierung vorzunehmen, die exakt „Gewalt“ von „Keine Gewalt“ trennt?



Bei der Auswahl der Rollenbeschreibungen sollten Blätter ausgewählt werden, die möglichst kontrovers diskutiert werden können. Die folgenden Aussagen sind dafür besonders geeignet:

1. Ein Vater, der dem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt.
2. Eine türkische Frau mit einem Kopftuch
3. Ein Arzt, der wegen Blinddarmentzündung, den Bauch aufschneidet
4. Eine 58jährige Lehrerin, die Jugendliche nicht mehr ertragen kann.

5. Stauffenberg, weil er Adolf Hitler töten wollte.
6. Ein Jugendlicher erhält die 50. Absage auf eine Bewerbung
7. Eltern kaufen ihrem Sohn kein Handy
8. Eine Schülerin verbreitet Gerüchte über eine Klassenkameradin
9. Eine Schülerin spricht nicht mehr mit einer Klassenkameradin
10. Jugendliche machen mit dem Handy ein Video und stellen es bei YouTube ins Internet
11. Jungs betatschen gleichaltrige Mädchen
12. Eine Zahnärztin verweigert die Behandlung eines Jungen mit dem Namen „Cihad“
13. Ein Polizist mit Gummiknüppel
14. Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht

4. Eine gemeinsame Gewaltdefinition¹⁴ - Gruppenarbeit



„Wir wollen nun eine gemeinsame Definition suchen, die es uns ermöglicht in unserem Alltag, möglichst schnell zu erkennen, ob in einer Situation Gewalt vorhanden ist oder nicht.“

Lest nun Eure Karten mit der Gewaltdefinition durch und überprüft, ob sie so noch stimmt!“

Es werden 4er Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat die Aufgabe, eine gemeinsame Definition von Gewalt zu finden.



Im nächsten Schritt werden die einzelnen Gruppen gebeten, jeweils ihr Ergebnis (ohne jede weitere Erklärung oder Kommentar) vorzutragen. TR. sammelt unter der Überschrift „Gewalt“ strikt (nur) alle benannten Verben und notiert sie (verdeckt oder offen) untereinander auf einer Wandtafel. Zur besseren Veranschaulichung kann hier folgendes Beispiel der genannten Verben vorgestellt werden:

Gewalt: beeinträchtigt, überschreitet Grenzen, belästigt, beleidigt (fügt Leid zu), zerstört, tötet, tut weh, macht kaputt, kränkt, verletzt, ärgert, benachteiligt, schädigt, eskaliert, verhindert ...

Es ist nun sinnvoll, dass TR. diesen Handlungsschritt erklärt und begründet:



„Da wir eine einfache pragmatische Definition suchen, habe ich nur einen Teil Eurer Definitionen aufgeschrieben. Ich habe mich jeweils gefragt: **„Was tut die Gewalt (in dieser Definition)? Und ich habe dann strikt die von euch dazu genannten Verben notiert.** Was nunmehr hier an der Tafel unter der Überschrift ‚Gewalt‘ notiert ist, erscheint mir als eine für uns alle (zumindest vorläufige) konsensfähige Definition. Jeder von uns ist mit einem oder einigen

¹⁴ Manche Teile sind dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche entnommen, andere sind Variationen von Stefan Maaß

wesentlichen Verben vertreten (und kann diese Definition offensichtlich auch begründen). Und dennoch, gerade als Orientierung in schnellen Krisensituationen ist mir eure Definition noch zu lang. einige Begriffe wiederholen sich, einige sind etwas unscharf, manche sehr endgültig. Am Beispiel ‚tötet‘ lässt sich ganz gut erkennen, dass dieses Verb zwar nicht falsch ist – aber allein auch nicht zur Definition von Gewalt ausreicht. Schon lange vor einer Tötung kann viel Gewalt passieren (und als Gewalt beim Namen genannt werden) und nicht jede Gewalttat muss zum Tode führen.“



Von daher macht es Sinn, die einzelnen Verben noch einmal vorzulesen, zu betonen, möglicherweise zu reflektieren und auf ihre umgangssprachliche Bedeutung einzugehen. Einige Begriffe sind deshalb unscharf, weil sie erst in einem bestimmten Zusammenhang und in Verbindung mit einem weiteren Verb (zum Beispiel schädigt, verletzt usw.) den Zusammenhang zur Gewalt herstellen.



Beispiele dafür: Die Geburt eines Kindes beeinträchtigt in der Regel (zum Beispiel in der Folge) die Nachtruhe der Eltern, muss oder kann deswegen aber noch nicht zwingend als Gewalttat bezeichnet werden – sie könnte es, wenn zum Beispiel das Geschrei des Kindes ergänzend als „nervtötend“ bezeichnet wird. An diesem Beispiel wird durchaus der wichtige Faktor „subjektives Empfinden“ von Gewalt deutlich: Was von dem/der einen als Gewalttat empfunden wird (schreiendes, nervtötendes Kind), kann von einer/m anderen auch als exaktes Gegenteil angesehen werden. Im Rahmen des deutsch-französischen Jugendaustausches findet Grenzüberschreitung statt – niemand würde dies in einem Zusammenhang zur Gewalt sehen, ganz im Gegenteil. Grenzüberschreitung muss also in einen Zusammenhang von Verletzen, Schädigen, Zerstören usw. gebracht werden, um als Gewalttat benannt werden zu können. Gerade von Jugendlichen werden häufig bei solchen präzisierenden Definitionsversuchen sehr persönliche Erfahrungen geäußert wie zum Beispiel: anmachen, klauen, schlagen, beschimpfen usw. Auch hier lohnt es sich, den verletzenden oder schädigenden Aspekt deutlicher zu benennen, weil „Anmache“ erst ab einem gewissen Grad als Verletzung empfunden wird. Hier lohnt es sich durchaus, diesen „gewissen Grad“ (anpacken, anglotzen usw.) zu thematisieren, weil zum Beispiel „Schlagen“ als der freundlich-kollegiale, sanftere Schlag auf die Schulter kaum als Gewalttat bezeichnet wird, sondern erst dann, wenn...



„Bitte versucht nun, aus den hier aufgelisteten Eigenschaften der Gewalt ein oder maximal zwei Verben auszuwählen, die eurer Meinung nach zutreffend und umfassend Gewalt charakterisieren.“

Jeder Jugendliche darf nun zwei Begriffe mit einem Strich auf dem Flip-Chart markieren, die er für die Begriffe hält, die am besten Gewalt charakterisieren. Durch die Häufung der einzelnen Striche kann nun eine Rangordnung erkannt und entsprechend eine neue und präzisere Definition entwickelt werden (zum Beispiel: „Gewalt tut weh, verletzt, zerstört, schädigt und beleidigt.“) Im Verlauf des Trainings kann und sollte diese (den Menschen ebenso wie die Natur und die Umwelt betreffende) Definition immer wieder als Messlatte bei auftretenden Unsicherheiten eingesetzt und thematisiert werden.

Hintergrundinformationen zum Thema Gewalt:



Es gibt eine unübersichtliche Zahl von Definitionen und Bedeutungserklärungen zu dem Begriff „Gewalt“. Eine sinnvolle Gewaltdefinition muss den Anspruch erfüllen, im Alltag von FriedensstifterInnen als Entscheidungskriterium für die Bewertung von Situationen zu dienen. Wir benötigen daher eine pragmatische Definition, die die Handlungskompetenz der Jugendlichen verbessert. Je klarer ich erkennen kann, ob Gewalt vorliegt, desto eher werde ich handeln können (eingreifen oder Hilfe holen). Die folgende Definition erfüllt diese Bedingung:

Gewalt tut weh. Gewalt verletzt und zerstört. Gewalt liegt immer dann vor, wenn Menschen (Tiere oder die Natur) gezielt oder fahrlässig physisch (körperlich) oder psychisch (seelisch) geschädigt werden. Gewalt ist immer an Macht geknüpft. Dazu gehört auch der Bereich der strukturellen Gewalt, also Ordnungssysteme und ökonomische Prinzipien (zum Beispiel Arbeitslosigkeit, ungerechte Gesetze, Obdachlosigkeit, Armut usw.), die materielle, soziale und ideelle menschliche Entwicklungen beeinträchtigen oder verhindern.

Gewaltarten¹⁵

Die Forschung differenziert zwischen drei verschiedenen Arten von Gewalt, die nachfolgend kurz erläutert werden:

Personale Gewalt

Als personale Gewalt wird diejenige Gewalt bezeichnet, die direkt von Personen ausgeht. Eine Person verletzt eine andere oder begeht eine Sachbeschädigung. Diese Gewaltart wird üblicherweise in zwei Formen unterteilt, nämlich die physische und die psychische Gewalt. Ich möchte noch zwei Formen ergänzen, da diese sowohl physische, als auch psychische Gewaltformen enthalten und nochmals eine spezifisch eigene Dynamik entwickeln, nämlich Mobbing und sexuelle Gewalt.

„Der Begriff physische Gewalt benennt die körperlich ausgeführte Gewalt.“¹⁶ Sie kann leichte oder schwere körperliche Verletzungen haben, sie hat immer zugleich auch psychische Auswirkungen. Wie bei jeder Form von Gewalt, hängen die psychischen Auswirkungen auch von weiteren Faktoren, wie z.B. der Schwere der körperlichen Verletzung, deren Häufigkeit bzw. Dauer, der Beziehung zum Täter bzw. Täterin sowie dem persönliche „Resilienzfaktor“¹⁷ des Opfers ab.

Die psychische Gewalt betrifft die "Verletzung oder Beschränkung der geistigen bzw. seelischen Verfassung des Betroffenen. Sie kann sowohl durch sprachliche wie auch durch nicht sprachliche Verständigung ausgeübt werden."¹⁸

Mobbing ist eine Sonderform der psychischen Gewalt und trägt gelegentlich auch Anteile von physischer Gewalt. „Mobbing ist Gewalt an einer Person innerhalb ihre sozialen Bezugsgruppe (z.B. Schulklasse, Wohngruppe, Arbeitsteam usw.). ... Einzelne, Teile der Gruppe oder auch die ganze

¹⁵ Nach Stefan Maaß 2008, S.52f

¹⁶ Gewalt Akademie Villigst 2007, S. 37

¹⁷ Mit Resilienz-Faktor wird die seelische Stärke eines Menschen bezeichnet, um Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Resilienz ist lernbar (vgl. Gewalt Akademie Villigst 2007, S.14)

¹⁸ Gewalt Akademie Villigst 2007, S. 37

Gruppe "quälen" und schädigen ein Individuum über einen langen Zeitraum gezielt und regelmäßig auf mannigfaltige Weise in ihrem Ansehen und Selbstwertgefühl durch soziale Manipulation, Verleumdung, Verbreitung von Gerüchten, Ausschluss und körperliche Gewalt."¹⁹ Treten derartige Verhaltensweisen mindestens einmal wöchentlich und dies über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten auf, spricht man von Mobbing.²⁰

Die sexuelle Gewalt ist die "Schädigung und Verletzung eines anderen durch erzwungene intime Körperkontakte oder andere sexuelle Handlungen (z.B. Vergewaltigung, Kindersex, Kinderprostitution)."²¹ Die sexuelle Gewalt kann entweder körperlich und psychisch oder auch nur psychisch ausgeübt werden und wäre somit eigentlich zunächst den beiden anderen Formen unterzuordnen. Da jedoch die Ursachen und die Dynamik sexueller Gewalt sich erheblich von sonstiger physischer und psychischer Gewalt unterscheiden, halte ich es für gerechtfertigt, sie als eigene Kategorie aufzunehmen.²²

Strukturelle Gewalt

Bei der strukturellen Gewalt sind es gesellschaftliche Bedingungen und Strukturen, die die Entwicklung von Menschen behindern und beeinträchtigen, wie z.B. Arbeitslosigkeit. Charakteristisch für sie ist, das Fehlen einer Person, die die Gewalt in Form einer konkreten Handlung ausübt.²³

Kulturelle Gewalt

Kulturelle Gewalt geht von Ideologien, Überzeugungen, Überlieferungen sowie von Legitimationssystemen aus, mit deren Hilfe direkte oder strukturelle Gewalt ermöglicht und gerechtfertigt wird.²⁴ Als Beispiel für eine Ideologie kann der Rassentheorie der Nazis genannt werden.

Im Alltag wird häufig auch Aggression mit Gewalt vermischt, deshalb hier noch eine Erläuterung des Begriffes:

Aggression: *Mit Aggression (lateinisch, aggredi = herangehen, heranschreiten) ist jedes Verhalten gemeint, das im Wesentlichen das Gegenteil von Passivität (Untätigkeit) und Zurückhaltung (Lethargie) darstellt. Aggression ist eine dem Menschen innewohnende (lebensnotwendige) Eigenschaft und Energie. In der Vergangenheit wurde der Begriff Aggression häufig gleichgesetzt mit Gewalt, Zerstörung oder Verletzung. So wurde Aggression einerseits zum Beispiel als Ausdruck eines gewalttätig-zerstörerischen Triebes (zum Beispiel Sigmund Freud / Konrad Lorenz) gedacht, andererseits als Folge von Frustrationen (zum Beispiel Dollard u.a.) oder als soziale Lernerfahrung (Lerntheorie) beschrieben. Heute nimmt der unterscheidende Gebrauch des Begriffes Aggression als*

¹⁹ Gewalt Akademie Villigst 2005, S. 18

²⁰ vgl. Kasper 2001a, S. 20

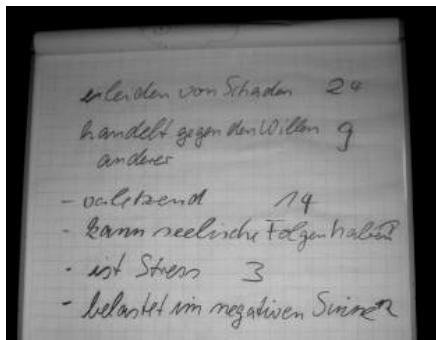
²¹ Gugel 2006, S. 56

²² Sexuelle Gewalt wird im hier vorgestellten Training aufgrund der Unterschiede zu anderen Gewaltformen nicht explizit bearbeitet, da den hierzu bereits bestehenden spezielleren Präventionsangeboten der Vorzug zu geben ist.

²³ Vgl. Gewalt Akademie Villigst 2007, S. 37

²⁴ vgl. Gugel 2006, S. 51

aktives Verhalten und Handeln und des Begriffes Gewalt als zerstörendes und verletzendes Mittel zu. So gehört zur Aggression durchaus der Streit, die Auseinandersetzung, der Konflikt, ebenso wie die Liebe, die Zärtlichkeit, eben alles, was den Menschen aktiv werden lässt. Aggression ist somit zuerst einmal die Kennzeichnung für handlungsbezogene Energien. Mangelnde Aggression drückt sich beim Menschen in Passivität bis hin zur Trägheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit aus. Heute geht es vor allem um den Umgang (Steuerung) der uns innewohnenden Aggressionen (und Energien). Vor allem Kinder und Jugendliche beklagen sich immer häufiger, dass sie ihre Aggressionen (zum Beispiel durch Mangel an Bewegungsfreiräumen) nicht mehr ausleben können. Die Unterdrückung von Aggressionsenergien (zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit, fehlenden Raum für Jugendliche, mangelnde Action, Langeweile, zu kleinen Wohnungen und Armut) führt leicht zu eigenen Kontrollverlusten und damit oft zum Rückgriff auf Gewalt, um Aggressionen überhaupt noch ausleben zu können.



Bei dieser Übung nennen manche Jugendliche Gewaltformen anstatt einer Definition (wie z.B. Mobbing, Schlagen usw.) Diese Begriffe lassen sich aus meiner Sicht nicht ganz hundertprozentig in die obige Definition einordnen. Deshalb schlage ich folgendes vor: Man kann auch beim Anschreiben der Eigenschaften von Gewalt (was tut die Gewalt?) noch ein zweites Flip-Chart-Blatt aufhängen, auf welchem man Gewaltformen schreibt, die genannt werden wie

z.B. Mobbing, körperliche Gewalt usw. Wenn die Begriffe auf dem Flip-Chart stehen, kann man die Gruppe punkten lassen, was sie am meisten kennen und wozu sie am meisten lernen wollen.

5. Jäger und Elefant²⁵

TN-Zahl: als Elefanten max. 25, als Elefantenjäger ca. 5, alle anderen sind Beobachter (UN-Blauhelme)

Material: Teppichboden wäre gut, Plakat, zum notieren der gemeinsamen Spielregeln.



„Nachdem wir unseren Geist nun stark beansprucht haben, wollen wir nun ein Spiel durchführen, bei welchem es körperlich zur Sache geht. Bevor wir anfangen möchte ich wissen, **wer zur Zeit keinen Sport machen darf?** (Diejenigen, die sich melden werden Beobachter. Achtung niemanden mitspielen lassen, der vom Arzt Sportverbot hat. Dies ist zu gefährlich!!!)

Bei diesem Spiel gibt es neben den Beobachter/-nnen zwei Gruppen:



²⁵ Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

4 - 5 Jäger/-innen (bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen auch gemischtgeschlechtliche Trainer/-innen auswählen)

ein Elefant (alle anderen Mitspieler/-innen bilden die Gruppe des Elefanten)

Die Spieler/-innen des Elefanten halten und klammern sich aneinander fest, so dass eine geschlossene Einheit entsteht. Die Jäger/-innen haben nun die Aufgabe, den Elefanten auseinander zu nehmen, zu ziehen, kitzeln, usw. „

Es gibt bei diesem Spiel zwei Regeln:

Nun werden die Jäger/-innen ausgewählt und bevor es losgeht, wird noch folgendes angesagt.

Es empfiehlt sich, alle härteren Gegenstände (Uhren, Brillen, Gürtelschnallen) abzulegen. Die Gruppe teilt sich. Es gibt nur **eine einzige Regel: Keine Gewalt**. Dies besagt, dass das jeweilige Maß an „Kraftaufwand“ (Kraft ist nicht Gewalt!) von jedem selber auch verantwortet werden muss. Für jede/n 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 Elefanten-Leute scheinen plötzlich Lust dabei zu empfinden, wenn ihnen das Bein oder der Arm lang gezogen wird.

Wichtig ist bei dieser Übung, das „Spiel“ durch „Regeln“ zu begleiten. Dazu sollte ein größeres Plakat mit der Überschrift „Regeln“ 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 ...). Während des Elefantenspieles hat außerdem jede/r die Pflicht und das Recht, jederzeit laut „**Stopp**“ zu rufen, wenn Gewalt auftaucht. Das Spiel wird bei einem „Stopp“ sofort durch den/die Anleiter/in – Trainer/in (TR) unterbrochen, das Stopp wird begründet als neue Regel formuliert, auf dem Plakat fixiert (z.B.: Arme umdrehen, kratzen, würgen usw.) und weiter geht es.

Diese Regel-Entwicklung ist notwendig und sinnvoll, weil die Jgdl. selber in diesem Spiel die unmittelbare Erfahrung machen, dass gemeinsam abgestimmte, ausgehandelte (und eingehaltene) Regeln (und Werte) gut für sie, sinn- und wertvoll sind. Durch die Wiederholung (Übung) solcher und ähnlicher (Kampfes-) Spiele verinnerlicht sich mit der Zeit das gemeinsame Regelwerk.

Hinweis: Jgdl. die bei dieser Übung lieber nicht mitmachen wollen, können als „UN-Blauhelme“ mit in das Spiel eingebaut werden. Wichtig ist dabei, auch mit ihnen Regeln zu vereinbaren: Nicht in das Spiel eingreifen, keine Kommentare abgeben, nicht anfeuern oder unterstützen, um gezielt beobachten und nach dem Spiel berichten zu können (z.B. darüber, dass i.d.R. die Elefanten während des Spiels vergessen, STOPP zu rufen und stattdessen Au oder Äh schreien und sich nachher beschweren, es sei Gewalt passiert - obwohl sie diese durch ein rechtzeitiges STOPP hätten stoppen können).

Sinn macht es, nach der Übung, das Plakat mit den Regeln als Erinnerung und auch Ort für neue Reibungsprozesse öffentlich, z.B. in der Schule, im Jugendzentrum usw. (am Ort des Geschehens, damit der Bezug bestehen bleibt) auszuhängen.

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? Warum haben manche Elefanten nicht losgelassen, als Schmerz ins „Spiel“ kam? Welche Wirkungen hatten bei dieser Übung Elemente wie „körperliche Nähe“, Zusammengehörigkeitsgefühl und vorgegebene „Spiel-Regeln“? Hat Gewalt Lust gemacht? Was war spaßig bei dieser Übung? Welche Erfahrungen haben die Elefantenjäger/innen gemacht, haben sie Gewalt (und wenn ja warum) oder nur Kraft angewandt? Welche Signale erhielten sie von den Elefanten? Was haben die UN-Beobachter erlebt?

Warnung für die Praxis: Wir haben dieses Elefantenspiel mit Leuten (fast) aller Altersgruppen „gespielt“. Dabei kann es passieren, dass einige TN tatsächlich härtere Gewalt ausüben. Dies sollte **sofort** zur Unterbrechung führen und zur Fragestellung, ob es sich hier um ein Spiel oder um eine Schlägerei handelt. Warum wurde Gewalt von wem ausgeübt, wie wurde diese erfahren? Was ist denkbar, um aus diesem Spiel ein „richtiges“ Spiel zu machen?

Genau um diese „spielerischen“ Lernerfahrungen geht es!

Von uns selber vorgetragene Moral, Wertungen und Regeln wären eher kontraproduktiv.

III Gewalt verstehen



Das Ziel dieser Phase ist es ein differenziertes Verständnis von Gewalt und von den Ursachen der Gewalt zu erwerben.

1. Meinen Standpunkt finden²⁶

Die TN sollen in Bewegung kommen und mit dem Raum, den sie für sich benötigen, vertraut werden. Sie sollen erfahren, dass es schwierig wird, Zusammenstöße zu vermeiden, wenn es schnell und "hektisch" wird.

Die TN laufen zunächst mit normalem Tempo quer durch den Raum. Der/die TR entscheidet, wann die Gruppe stehen bleiben soll und ruft hierzu: "Stopp!" Die TN haben nun ihren Standpunkt gefunden

²⁶ Ising, Josef; Ladinek, Hans-Jürgen, Gewalt II: Deeskalations- und Präventionstraining. Religionspädagogische Hefte Nr. IV, 1998, S. 11-12

und überprüfen die Distanz zu ihrem Nachbarn. Sollte die Distanz zu gering sein, haben die TN die Möglichkeit, den ihnen zu nahe stehenden Nachbarn wegzustoßen.

Der Trainer gibt nun das Kommando erneut zu laufen. Jetzt wird der Lauftakt schneller.

Das Tempo wird weiter gesteigert, bis die TN im Laufschrift in Bewegung sind. Es wird nun bei erneutem Abbruch der Bewegung immer schwieriger, fest auf dem Boden zu stehen und die Distanz zum Nachbarn zu wahren. Zusammenstöße sind vorprogrammiert. Es werden ähnliche Situationen erkennbar, wie sie häufig auch im Schulhof einer Schule zu beobachten sind.

Auswertung:

- Welche Erfahrungen haben Sie während der Übung gemacht?
- Haben Sie ähnliche Erfahrungen auch in ihrem Alltag gemacht?



Diese Übung eignet sich auch gut als Warm-up oder Energizer. Sie ermöglicht die Thematisierung einer Entstehungsmöglichkeit von Gewalt. Wenn man die Möglichkeit anbietet, die anderen wegzustoßen, dann kommt es eher zu Gewalt. Dadurch kann leichter über eine Möglichkeit zur Entstehung von Gewalt geredet werden: Gewalt ergibt sich aus einer Situation, in welcher sich Menschen zu nahe kommen und wo sie möglicherweise unter Zeitdruck sind. Beispiele hierfür wären: Am Bahnhof, in der Straßenbahn, auf dem Schulhof.

Man kann die Übung auch mit Musik durchführen und sobald die Musik stoppt, bleiben die Jgdl. stehen. Auf einer Konfirmandenfreizeit haben TN oftmals CD's dabei und so bitte ich sie ihre Musik abzuspielen.

2. Eine tierische Geschichte der Gewalt²⁷

Jeden Tag wird das Häschen mit der roten Mütze vom Bär und dem Fuchs verprügelt. Eines Tages denkt sich der Fuchs, „das ist doch langweilig, wir brauchen einen Grund.“ Am nächsten Tag wird es verprügelt, weil es eine rote Mütze auf hat. Am Abend folgt das Häschen unauffällig dem Fuchs und dem Bär. Es möchte heraus bekommen was beide vorhaben. Da hört es wie der Fuchs sagt: „Der Grund ist doof, wir fragen morgen nach einer Zigarette. Wenn es uns eine mit Filter gibt, hauen wir es, weil es uns den Geschmack versauen will. Gibt es uns eine ohne, schlagen wir es, weil es uns vergiften will.“ Am nächsten Tag kommt das Häschen wieder an dem Bär und dem Fuchs vorbei. Sie halten es auf und fragen nach einer Zigarette. Darauf antwortet das Häschen: „Wollt Ihr welche mit oder welche ohne Filter?“ Fuchs und Bär schauen sich dumm an, dann schubst der Bär den Fuchs mit dem Ellenbogen und sagt: „Du es hat immer noch eine rote Mütze auf!“

3. Was brauchen Jugendliche, um nicht gewalttätig zu werden?²⁸

²⁷ ergänzt nach Bärsch, Tim; Rohde, Marian (2008): Kommunikative Deeskalation. Praxisleitfaden zum Umgang mit aggressiven Personen im privaten und beruflichen Bereich. 1. Aufl. Norderstedt: S. 6

²⁸ nach: AG SOS-Rassismus NRW: Spiele, Impulse und Übungen, Schwerte 1996, S. 121-123 mit Ergänzungen von Stefan Maaß



Ziel: Jugendliche werden die unterschiedlichen Faktoren bewusst, die zum Frieden beitragen und entdecken Möglichkeiten, sich selbst für den Frieden zu engagieren.

Vorbereitung: Auf ein Plakat wird geschrieben: „Was brauchen Jugendliche, um nicht gewalttätig zu werden?“



„Wie es zur Gewalt kommt? Was sind die wichtigsten Faktoren, Gründe, die Jugendliche gewalttätig werden lassen? Diese wollen wir gemeinsam herausfinden. Denn wenn wir die Ursachen erkannt haben, dann können wir auch konkret überlegen, was wir für den Frieden tun können. Ich könnte Euch nun fragen und anschließend könnten wir abstimmen und das, was die Mehrheit sagt, ist richtig. Aber dies wäre nicht fair, da möglicherweise dann 51% über 49% bestimmen. Deshalb möchte ich es mit Euch in dem sog. Konsensentscheidungsverfahren machen. Im ersten Schritt schreibt jeder für sich **8 Ideen oder Bedingungen** auf eine Karte, was Jugendliche brauchen, damit sie **nicht** gewalttätig werden. Den nächsten Schritt erkläre ich später.“

Jgdl. schreiben auf je eine Karte ihre Bedingungen.

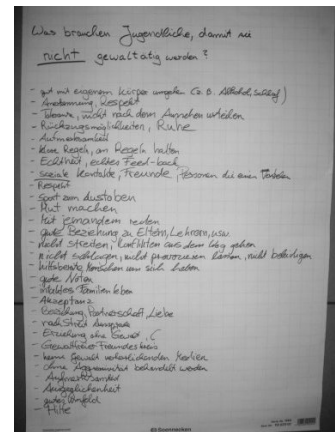


„Wenn ihr dies habt, sucht ihr eine andere Person tauscht euch aus und **einigt Euch** dann auf die 8 wichtigsten Bedingungen.“

Jgdl. tauschen sich zu zweit aus und halten ihre Bedingungen auf einer Karte fest. Einige Zeit warten bis die Jgdl. fertig sind



„Nun sucht sich jedes Paar ein anderes Paar und einigt Euch nun erneut auf 8 Bedingungen.“



Plenum:

TR schreibt die Ergebnisse der Gruppen auf das Flip-Chart.



„Wir haben nun einige Bedingungen gesammelt, was Jugendliche brauchen, damit sie nicht gewalttätig werden. Schaut Euch nun in Ruhe die Begriffe an und überlegt, was ihr in der nächsten Zeit für den Frieden machen könnt und wollt. Manche Bedingungen könnt ihr nicht beeinflussen wie z.B. gute Erziehung, bei anderen könnt ihr selbst etwas tun. Schreibt jede Bedingung, zu der Ihr Lust habt etwas zu tun auf eine Karte. Anschließend steckt Ihr die Karte in einen Umschlag und schreibt Euren Namen drauf und gebt Sie ab. Niemand wird diese Karte lesen. Ihr erhaltet sie in drei Wochen zurück, damit ihr prüfen könnt, was ihr Euch heute vorgenommen habt und was daraus geworden ist.“ (*Pfarrer/-in, Gemeindediakon/-in oder Lehrer/-in werden dann die Karten zurückgeben*)

Auswertung:



„Wer möchte nun den anderen mitteilen, was er sich vorgenommen hat zu tun!“

„Aus den Ergebnissen, bei welchen Ihr nichts tun könnt, könnte man nun einerseits überlegen, Forderungen an die Politik zu stellen und andererseits könnte man sie auch an bestimmte Personengruppen wie z.B. Eltern weitergeben.“



Diese Übung ist sehr anstrengend, sie zeigt jedoch erste Möglichkeiten, was man selbst für den Frieden tun kann. Allerdings sollte hier kein Druck ausgeübt werden, möglichst viel zu tun. Es geht darum, dass ich mich engagiere, wozu habe ich Lust habe. Das Aufschreiben der Karten bittet den Jugendlichen die Möglichkeit nach dem Training noch einmal ihre Möglichkeiten und ihr Friedensengagement zu reflektieren. Dies kann auch dazu führen, dass deutlich wird, wo die Jugendlichen weitere Unterstützung wünschen. Die Hauptverantwortlichen (Pfarrer/-in, Lehrer/-in, Gemeindediakon/-in oder ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen) füllen diese Karte genauso für sich aus und reflektieren ebenso ihre Möglichkeiten und ihr Engagement.

Eine andere Möglichkeit nach dem Sammeln der Ergebnisse auf dem Flip-Chart besteht darin, jeden Jgdl. die 5 wichtigsten Bedingungen mit einem Strich zu markieren. Man bekommt dann eine Hitliste und kann gemeinsam mit den Jugendlichen diskutieren, weshalb sie manche Bedingungen für wichtiger halten wie andere. Eine Frage zu den 5 wichtigsten Bedingungen könnte dann lauten: „Wer ist dafür verantwortlich, dass diese Bedingungen erfüllt werden? Was können wir dafür tun?“

Die Übung analysiert gewalttätiges Verhalten von Jugendlichen. Leicht kann der Eindruck entstehen als seien nur Jugendliche oder Jugendliche viel stärker gewalttätig als Erwachsene. Doch dies ist nicht der Fall. Die Motivation sich zu engagieren, wird bei Jugendlichen wird erhöht, wenn sie spüren, dass Erwachsene sie ernst nehmen und bereit sind, auch die Gewalt der Erwachsenen anzuerkennen. Deshalb kann es sinnvoll sein, am Ende die Frage auf Erwachsene auszuweiten:



„Schaut Euch noch einmal die Begriffe an, die wir gerade gesammelt haben. Wie würde sich die Liste verändern, wenn ich fragen würde: „Was brauchen Erwachsene, damit sie nicht gewalttätig werden?“

4. Knack den Schokoriegel²⁹



Ziel: Erkennen, dass es Aufträge und Einstellungen gibt, die Gewalt erzeugen, sowie die Bereitschaft, selbst Gewalt anzuwenden



Die Jgdl. suchen sich jeweils einen Partner bzw. PartnerIn. Dann geht der TR mit der einen Hälfte der Paare vor die Tür und erklärt ihnen den Auftrag:

„Holt Euch den Schokoriegel von Eurem Partner! Versucht ihn zu bekommen. Ihr braucht in unbedingt und zwar komplett!“

²⁹ nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Der Partner/-in erhält den Auftrag: „Beschütze den Schokoriegel!“ Der Schokoriegel muss unversehrt bleiben. Niemand darf ihn berühren. Wenn dem Schokoriegel etwas passiert, bist Du verantwortlich!“

Auswertung:

- Welche Strategien wurden verfolgt, um das Ziel zu erreichen?
- War Gewalt im Spiel?
- Hat das Spiel Spaß gemacht?



Die TN erhalten nur diese Hinweise. .Manche TN fragen nach, ob Gewalt angewendet werden darf. Es ist sinnvoll, die TN dann auf den Auftrag hinzuweisen. Und nicht die Frage zu beantworten. Dies heißt, jeweils ein Teilnehmer beschützt und je einer verteidigt.

Diese Übung ist auf jeden Fall aktivierend. Es lohnt sich diese Übung durchzuführen, wenn ansonsten sehr viel mit dem Kopf gearbeitet wird. Was passiert bei dieser Übung?

Einige wenden Gewalt an und kämpfen. Für sie wird es häufig zu einer Art sportlicher Wettkampf. Andere teilen oder verzichten auf den Schokoriegel.

Es werden hier unterschiedliche unvereinbare Aufträge erteilt. Dies heißt, wenn beide ihren Auftrag erfüllen wollen, wird es zur Gewalt kommen. Eine Möglichkeit aus diesem Dilemma zu kommen, kann die Zurückweisung des Auftrags sein. Diese Aufträge können an verschiedene Personen oder Gruppen gegeben werden oder auch an ein und dieselbe Person von verschiedenen Personen. Hier ein Beispiel aus der Schule: Der Lehrer verlangt vom Klassensprecher alle aufzuschreiben, die laut sind und betont, dass er ihn verantwortlich macht, wenn es zu laut wird. Erfüllt der Klassensprecher diesen Auftrag, so wird muss er sich gegen den Auftrag der Klasse, nämlich ihre Interessen zu vertreten stellen. In der Regel wird er dann unbeliebt.

Diese Übung kann auch auf konstruktive Konfliktbearbeitung hinweisen. Wenn ich nur meine Position verteidigen will, dann finde ich keine gemeinsame Lösung.

Alternative Version:

Es werden zwei gleichstarke Gruppen gebildet. Gruppe A verlässt den Raum, jede/r einzelne bekommt draußen den Auftrag „**Hol dir einen Schokoriegel**“.

Gruppe B bekommt pro Person einen Schokoriegel und bleibt im Raum und bekommt gemeinsam den Auftrag „**Beschützt die Schokoriegel**“.

IV. Konflikte verstehen

Hintergrundinformation:



Eine Ursache von Gewalt liegt im Umgang mit Konflikten. Es fehlt an Möglichkeiten konstruktiver Konfliktbearbeitung und aus Hilflosigkeit wird zur Gewalt gegriffen. Gewalt ist ein Mittel mit dem man einen bestimmten Zweck erreichen kann. Diese kann Gewalt gegen andere, als auch gegen sich selbst sein. In der folgenden Einheit wird genau für diese Punkte sensibilisiert und damit auf die anschließende Einheit „Konflikte konstruktiv bearbeiten“ vorbereitet. Die grundsätzliche Haltung besteht darin, dass Konflikte als normal angesehen werden. Dort, wo Menschen sich begegnen, gibt es Konflikte. Sie sind Grundbestandteil des Lebens. Menschen begegnen einander mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Vorstellungen und Werthaltungen. Dies bereichert das Leben. Auch die Bibel enthält viele Konfliktgeschichten. Konflikte ermöglichen in der Bibel u.a. Gottes Willen für uns erkennbar zu machen. So wird z.B. in der Kain und Abel – Geschichte deutlich, dass Gott die Tat von Kain nicht billigt, aber dennoch ihn beschützt (Kainszeichen)



„Nachdem wir nun grundsätzliche Überlegungen angestellt haben, was man für den Frieden tun kann, wollen wir mit den nächsten Übungen herausfinden, was ich in konkreten Konfliktsituationen für den Frieden tun kann und mit welchen Handlungen ich das Gegenteil erreiche.“

1. Ugha-Ugha³⁰



Ziel: Die Jgdl. erkennen die Bedeutung der non-verbalen Kommunikation bzw. auch die Grenzen der nonverbalen Kommunikation. Ein weiteres Ziel besteht darin mit einander Spaß zu haben und die Stimmung aufzulockern.



„Versetzt Euch zurück in die Urgeschichte der Menschheit, damals, als die Menschen anfangen, die ersten Worte zu formulieren, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir wissen, angesichts der vielen tausend Worte, die wir heute in unseren Wörterbüchern finden, dass der Mensch einmal ganz einfach mit einem allerersten Wort angefangen hat: ‚Ugha‘. Danach hatte er sich etwas Zeit gelassen und nicht gleich ein zweites Wort erfunden, nein – er hat dieses Wort verdoppelt und wenn ich zu euch ‚Ugha-Ugha‘ sage, weiß jeder, was ich damit sagen will. Bei diesem Spiel geht es darum, herauszufinden, warum die Menschen damals, obwohl sie wirklich nur sehr wenig Worte hatten, sich nicht gegenseitig totgeschlagen haben. Vermutlich war es so, dass die Menschen auch schon in der Urzeit, mit nur einem Wort neben all dem Streit und Ärger, den sie bestimmt auch hatten, ganz gut überleben konnten. Wir werden jetzt für einen Moment in die Urzeit zurückkehren und herauszufinden versuchen, ob wir nur mit diesem einen Wort ‚Ugha‘ wichtige Botschaften austauschen können.“



³⁰ nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche ergänzt mit Hintergrundinformation

Aus diesem Grund sucht Ihr Euch nun einen Partner oder Partnerin und verständigt Euch, wer im Raum bleibt. Die andere Person verlässt den Raum. Ich werde dann jedem der Partner genauere Anweisungen geben“

Die eine Gruppe verlässt den Raum. Der TR verteilt an jeden im Raum einen Keks und erklärt Ihnen ihre Aufgabe:



„Wenn Euer Partner/Partnerin gleich den Raum betritt müsst ihr ihn/sie dazu bewegen Euch den Keks in den Mund zu stecken! Ihr dürft den Keks nicht mit der Hand berühren! Ihr dürft nur Ugha-Ugha sagen. Aber selbstverständlich dürft ihr mit den Händen etwas zeigen oder vormachen. Euer Partner/Partnerin darf auf gar keinen Fall den Keks selbst essen. Darüberhinaus möchte auch Euer Partner Euch zu etwas bewegen, versucht zu verstehen, was er meint und macht dies dann.“

Dann geht er zu den Partnern außerhalb des Raumes und erklärt ihnen Ihre Aufgabe



„Wenn Ihr gleich in den Raum kommt ist es Eure Aufgabe, Euren Partner/Partnerin dazu zu bewegen, sich beide Schuhe und den rechten Strumpf auszuziehen und sich anschließend in der Hocke auf einen Stuhl zu stellen“. Ihr dürft nur „Ugha-Ugha“ sagen. Alles andere wie Gestik, Mimik usw. ist erlaubt. Auch Euer Partner möchte etwas von Euch, versucht es zu verstehen und dann zu tun.



Es ist erstaunlich wie die Kommunikation auch ohne Worte funktionieren kann. Allerdings sind auch Missverständnisse möglich. Diese Übung nur kurz reflektieren, da ansonsten die Motivation nach unten geht.



„Die Wirkung einer Botschaft ergibt sich dabei nur zu etwa 7 Prozent aus ihrem sprachlichen Inhalt. Zu 38 Prozent bestimmen Betonung und Sprechweise unsere Aussage, zu 55 Prozent sind es unsere Gesten und Bewegungen. Stimmen diese drei Bereiche überein, so sind sie kongruent (deckungsgleich). Sie wirken vertrauenswürdig und authentisch (echt).“³¹

Alternativ: Böse Geschichten³²



Ziel: Erkennen wie Vorurteile, eigene Erfahrungen, sowie Situationsbedingungen die Wiedergabe und auch die Wahrnehmung von Fakten verändern.

³¹ Bärsch, Tim; Rohde, Marian (2008): Kommunikative Deeskalation. Praxisleitfaden zum Umgang mit aggressiven Personen im privaten und beruflichen Bereich. 1. Aufl. Norderstedt: S. 9

³² nach Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit, Müllheim 1996, S. 80-81

1. Ein Jgdl. erzählt, was heute Morgen passiert ist, bevor das Seminar begann mit allen Details, vom Aufstehen bis zu dem Zeitpunkt als sie zur Tür hereinkam.
2. Nun versucht ein anderer Jgdl. die Erzählung in der 3. Person wiederzugeben, der erste Sprecher kann sie danach korrigieren.
3. Weitere Jgdl. erhalten ein Kärtchen, das eine bestimmte Erzähl-Haltung oder -Voraussetzung angibt. Den Inhalt dieser Karte soll sie bitte für sich behalten. Mit der angegebenen Ausgangslage erarbeitet jetzt jede TeilnehmerIn ihre eigene Version der Geschichte - sie handelt in der dritten Person von der TeilnehmerIn, die die erste Geschichte erzählt hat.

Einzelne TeilnehmerInnen stellen jetzt ihre neue Version der Geschichte den anderen TeilnehmerInnen vor; diese versuchen zu erraten, was die Anweisung auf der Karte beinhaltete. Zum Schluss wird der Auftrag offen gelegt. Die Versionen findest Du im **Anhang M 3**.

Auswertung:

- Welche Erfahrungen haben die Jugendlichen gemacht?
- Was passiert in der Realität, wenn Aussagen ähnlich verzerrt wiedergegeben werden?
- Kennen die Jugendlichen ähnliche Erfahrungen aus ihrem Alltag?



Diese Übung kann sehr viel Spaß machen, manchmal dauert sie sehr lange. Deshalb habe ich mich entschieden, sie eher wegzulassen.

Zusätzlich: Kommunikationsstörung³³



Ziel: Herausfinden, was passiert, wenn die üblichen Kommunikationssysteme nicht mehr greifen oder eingeschränkt sind und wie man eine gemeinsame Verständigung dennoch erzielen kann.

Beschreibung:

Es gibt drei agierende Personen, die anderen schauen schweigend zu:

- A: ist blind und gelähmt, aber hört und spricht
- B: ist stumm, aber kann sich bewegen, hören und sehen
- C: ist blind und stumm, aber hört und bewegt sich

A sitzt auf einem Stuhl, neben ihm B. C steht in ihrer Nähe. Der Raum ist durch eine Linie getrennt, so dass die beiden sich Bewegenden nicht berühren können. Der Moderator versteckt einen Gegenstand im Aktionsbereich von Person C. Die beiden anderen dürfen die Linie nicht überqueren. Der Gegenstand muss gemeinsam durch die Mithilfe aller



³³ nach Gewalt Akademie Villigst, Impulse und Übungen 2, 2002, S. 36

drei Personen gefunden werden. Der Rest der Gruppe beobachtet (evt. Arbeitsteilig) jeweils nur eine agierende Person beobachten.

Fragen an die Spieler/-innen:

- Wahrnehmungen und Empfindungen der Agierenden
- Was passiert, wenn ich nicht auf meine bekannten Sinne zurückgreifen kann?
- Wie ging es mir in der jeweiligen Rolle?
- Was hätte ich jeweils von den anderen gebraucht?

Feedback der Beobachtenden:

- Wer wurde aktiv?
- Wer bestimmte die Regeln?
- Wer beschränkte seine Möglichkeiten?

Frage an die Beobachtenden:

- Welche Gefühle hatte ich beim Beobachten?
- Verspürte ich den Wunsch zu helfen?



Diese Übung lässt sich auch gut nach der Mittagspause, wenn noch nicht alle Jugendlichen da sind beginnen. Denn die Jugendlichen, die später kommen beobachten einfach. Den Beobachtenden fällt es oftmals sehr schwer ruhig zu sein und keine Hinweise zu geben, insbesondere dann wenn einer der Spieler ein klares Kommunikationssignal sendet und es der andere nicht versteht. Bei Missverständnissen versuchen auch viele Spieler das Gleiche zu wiederholen aber mit mehr Energie. Tippen sie anfänglich nur auf die linke Schulter um zu sagen, der andere Spieler möge nach links gehen, so schlagen sie später heftiger wenn der „Übersetzer“ nicht versteht, was damit gemeint ist.

3. Konfliktgeschichte – wie geht's weiter?



Ziel: Erkennen unterschiedlicher Konfliktausgänge und ihre Auswirkungen auf die Beteiligten. Konflikte in der Bibel kennen lernen und erkennen, dass auch in der Bibel nicht immer die konstruktiven Lösungen gewählt wurden. (für Konfi-Gruppen)

Vorbemerkung:

Diese Übung wird in einer Schulklasse anders durchgeführt als in der Konfirmandenarbeit oder einer kirchlichen Jugendgruppe. In einer Schulklasse verwende ich keine biblischen Geschichten, da dies mehr Abwehrverhalten bei den Jugendlichen hervorrufen würde.



„Konflikte sind normal, wo Menschen zusammenkommen. Wir wollen uns nun anschauen, was bei Konflikten passiert. Ich möchte dies mit Euch an Konfliktgeschichten aus der Bibel und einem aus der Schule untersuchen. Ich werde sie Euch gleich vorstellen. Eure Aufgabe besteht dann darin zu überlegen, wie die Geschichte weitergeht. Was passiert als nächstes. Ihr bearbeitet diese Aufgabe in einer Kleingruppe. In der Gruppe entscheidet Ihr, wie ihr Euer Ergebnis präsentiert. Ihr könnt den Fortgang der Geschichte vorspielen, erzählen oder malen. Ihr habt für diese Aufgabe 15 Minuten Zeit.

1. **Die Tischtennisplatte:** Beim Streit um eine Tischtennisplatte kommt es zur gewalttätigen Auseinandersetzung
2. **Konflikt zwischen Abram und Lot:** und der Streit ums Weideland (Gen 13, 1-8)
3. **Abram und Sarai in Ägypten:** Abram gibt seine Frau als Schwester aus, um sein Leben zu retten (Gen 12,10-18)
4. **Konflikt zwischen Jakob und Esau:** Streit zwischen zwei Brüdern (Gen 27-33)
5. **Konflikt zwischen Abram, Sarai, Hagar und Ismael:** Familienstreit zwischen Müttern (Gen 21)
6. **Konflikt in Korinth:** Streit zwischen armen und reichen in einer Gemeinde (1. Kor. 11,17ff)
7. **Streit um Mp3-Player:** Ein Junge bringt einen ausgeliehenen MP3-Player nicht zurück.



Nun werden Gruppen nach Interesse gebildet und jede Gruppe enthält eine Konfliktbeschreibung (siehe **Anhang M 4**)

Nach ihrer Gruppenarbeit präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse. Die anderen Jugendlichen geben eine Rückmeldung, insbesondere zu der Frage, ob sie den Ausgang für realistisch halten.

Auswertung nach der gesamten Präsentation

Es können u.a. folgende Fragen gestellt werden:

- Was denkt Ihr zu den Konflikten?
- Wodurch sind die Konflikte eskaliert?
- Was hat die Beteiligten eher beruhigend?
- Sind die Konflikte bearbeitet worden?
- Wenn jemand Außenstehendes miteinbezogen wurde, wann war diese Person hilfreich für beide?
- Gab es einen Gewinner und einen Verlierer oder waren beide Verlierer?



Es lassen sich auch andere biblische Geschichten, als Ausgangspunkt der Übung verwenden. Es ist ratsam vier bis fünf Geschichten zur Auswahl zu geben (je nach Größe der Gruppe). Man kann sich auch dafür entscheiden nur eine Geschichte auszuwählen und diese vorzulesen und dann arbeiten die Jugendlichen in Kleingruppen weiter.

Bei den beiden aktuellen Geschichten handelt es sich um männliche Jugendliche. Man kann auch eine Geschichte mit zwei Mädchen auswählen, dies ist jedoch in gemischten Gruppen oftmals nicht

unproblematisch. Die Jungen nehmen die Geschichte dann nicht ernst mit der Folge, dass sich die Mädchen grundsätzlich nicht ernst genommen fühlen. Sollte dies passieren, dann ist es wichtig den Geschlechterkonflikt sofort zu thematisieren auch mit dem Risiko, andere Teile des Programms nicht durchführen zu können. Mädchen im Gegensatz dazu nehmen auch eine Geschichte mit zwei Jungen ernst, so lange sie in ihrem Erfahrungsbereich liegt. Beide Geschichten lassen eine gewisse Distanz der Jugendlichen zu der Geschichte zu. Dies ermöglicht ihnen, die unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten besser zu erkennen.

Zur Vorbereitung sollten die TR auf jeden Fall die biblischen Geschichten lesen und wissen, wie die Geschichte weitergeht. Es ist möglich dann über den tatsächlichen Ausgang der Geschichte zu reden. In der Gruppenarbeit geht es nicht darum den Ausgang aus der Bibel zu wissen, sondern die Jugendlichen sollten überlegen, was sie für wahrscheinlich halten.

4. Impulsreferat zu Thema „destruktiver Umgang mit Konflikten (Eskalation)“³⁴



Ziel: Destruktiver Umgang mit Konflikten erkennen und verstehen

Das Modell, das hier veranschaulicht wird stammt von der Belgierin Pat Patford und wird von Christoph Besemer in seinem Buch „Konflikte“ thematisiert. Es wird empfohlen dieses Buch zur Vertiefung zu lesen.

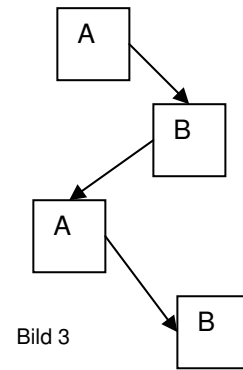
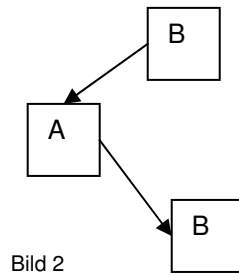
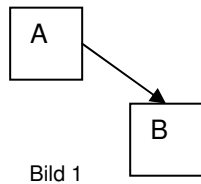
Es gibt drei destruktive Möglichkeiten mit Konflikten umzugehen:

1. Ich gehe in den Machtkampf (vertikale Eskalation)
2. Ich lasse meine Wut an anderen aus (Ableitung an Dritte) und
3. Ich schlucke die Wut runter (Selbstaggression)

A. Vertikale Eskalation

Bei der horizontalen Eskalation strebt jeder Konfliktpartner (A und B) nach einer Überlegenheitsposition. Die Unterlegenheitsposition verursacht Aggression und Wut, da diese Position das eigene Selbstwert- und Selbsterhaltungsgefühl bedroht. Dies heißt dadurch dass A sich „höher stellt“, kommt B in eine „Unterposition“(BildA). Dies kann dadurch geschehen, dass A die Vorteile seiner Position betont, dass er die Position von B kritisiert oder B abwertet (verbal). B akzeptiert dies nicht und versucht nun sich ihrerseits in eine Höherposition zu bringen(Bild 2). Dies akzeptiert A nicht und ... und so schaukelt sich der Konflikt hoch (Bild3).

³⁴ Die Grundlage dieses Referats bildet das Buch von BESEMER, Christoph: *Konflikte verstehen und lösen lernen. Ein Erklärungs- und Handlungsmodell zur Entwurzelung von Gewalt nach Pat Patfoort*. Karlsruhe, Minden 1999, S.19-35

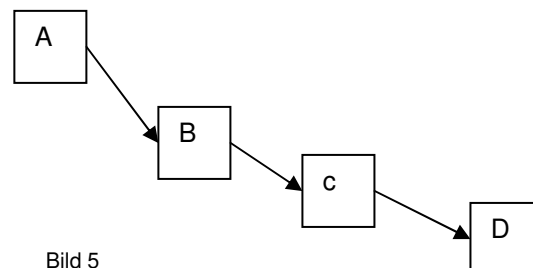
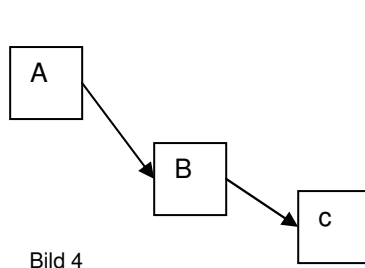


Die Mittel, die in der Auseinandersetzung gewählt werden steigern sich auch:

1. Verbal (Diskutieren, sich lustig machen, Beleidigen, drohen, usw.)
2. Nonverbal (schweigen, Grimassen-Schneiden, lachen, usw.)
3. Körperliche Kraft (Schubsen, Zerren, kratzen, schlagen, usw.)
4. Gebrauch von Waffen (Prügeln mit Gegenständen, Stechen, schneiden, schießen, usw.)
5. Einsatz strukturelle Macht (Entzug von Geld, Disziplinarmaßnahmen, Schulausschluss usw.)

B. Ableitung an Dritte

Die vertikale Eskalation setzt voraus, dass B glaubt, dass er eine Chance hat gegen A zu gewinnen. Ist dies nicht der Fall (z.B. weil ein Schüler glaubt gegen den Lehrer keine Chance zu haben oder er traut es sich nicht), so kann die entstandene Aggression auch andere (meistens schwächere) weitergegeben werden, wie z.B. einen jüngeren Schüler oder kleine Geschwister. (Bild 4) In diesem Fall kann der Eindruck entstehen, dass B ein „Opfer“ sucht, insbesondere wenn z.B. in der Schule der Schüler B den Schüler C auffordert: „Klotz mich nicht so blöd an!“ und dieser dann sehr wahrscheinlich sagt: „Ich hab’ doch gar nichts gemacht!“ C kann nun seinerseits den Konflikt annehmen und dieser kann vertikal eskalieren oder er gibt in ebenfalls an andere weiter, die er für schwächer hält. (Bild 5)



Wenn in einer Gruppe Konflikte nicht direkt ausgetragen werden, sondern eher mit der Ableitung an Dritte wird das Klima in der Gruppe schlecht und es herrscht großes Misstrauen. Die Wut kann natürlich auch an Sachen herausgelassen werden. Die Vielzahl von Sachbeschädigungen deuten oftmals darauf hin, dass Konflikte nicht befriedigend ausgetragen werden.

C. Selbstaggression

Eine dritte Möglichkeit besteht darin, den Ärger runterzuschlucken (Bild 6). Dies kann dadurch geschehen, dass B keine Möglichkeit sieht („Das ist ja klar, dass es wieder mich trifft!“, seinen Ärger abzuleiten oder dadurch dass er sich für „moralisch“ besser hält, weil er es nicht tut („Ich bin kein Gewalttäter wie Du, deshalb sage und tue ich nichts!“). Auch wenn diese Form in unserer Gesellschaft anerkannt ist, kann sie auf Dauer zur Krankheit führen. Viele Menschen, die den Weg wählen, ihren Ärger runterzuschlucken, explodieren irgendwann und reagieren in der Situation völlig überzogen. Meistens erfahren sie dann eine starke Reaktion der Umwelt, was sie erneut in sich zurückziehen lässt mit Selbstvorwürfen (Ich hatte mich nicht unter Kontrolle)

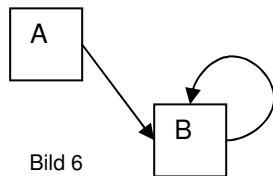


Bild 6

Das Fazit dieses Referats ist, dass alle drei Varianten destruktiv sind.

Methodische Darstellung:

Man legt das folgende Bild (Bild 6) mit Kärtchen während des Referats auf den Fußboden. Das Schema liegt dann in der Mitte des Kreises. Zuerst beginnt man mit der vertikalen Eskalation, gefolgt von der Ableitung an Dritte und zum Schluss kommt die Selbstaggression (runde Linie von B zu B).

Mögliche Fragen an die Jugendlichen im Anschluss an das Impulsreferat:

- Was meint ihr zu diesem Vortrag?
- Leuchtet es ein?
- Gibt es Fragen?
- Kommt Euch dies aus Eurem Alltag bekannt vor?

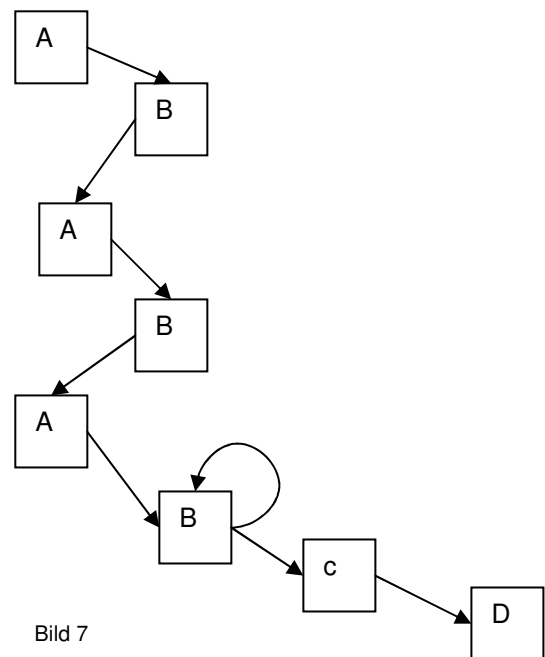


Bild 7



Es geht hier um ein Impulsreferat, dies heißt, es soll kein langer Vortrag gehalten werden, da sich sonst die Jugendlichen ausklinken. Das Legen der Karten in die Mitte erleichtert die Konzentration. Die Jugendlichen erkennen oftmals den Umgang mit Konfliktsituationen in ihrem Alltag. Dabei fällt vielen auf, wie häufig Frust an andere weitergegeben wird. Dies zeigt sich z.B. in folgenden Aussagen: „Wenn ein Lehrer Stress mit einer anderen Klasse hat, dann bekommen wir das zu spüren!“ oder „Meine arme Mutter, die bekommt immer meinen ganzen Stress von der Schule ab!“ Oftmals fallen den Jgdl. auch andere Jgdl ein, die alles in sich „hineinfressen“ bis sie „platzen“. Manchmal entsteht auch eine Dynamik, welche der drei Varianten die beste sei. Jungs bevorzugen dabei **eh**er die vertikale Eskalation, während Mädchen **eh**er alles herunterschlucken oder den Frust an andere weitergeben.

Noch eine Bemerkung zu dem Modell: Natürlich ist die Realität nicht ganz so einfach. So kann es sein, dass A und C ein Bündnis gegen B schließen. In diesem Impulsreferat geht es allerdings lediglich darum destruktive Grundmechanismen aufzuzeigen.

V. Verhalten in Konfliktsituationen (verbale Anmache/Beleidigungen)



Das Ziel dieser Phase: Jugendliche lernen die Grundlagen der konstruktiven Konfliktbearbeitung kennen und können die Wirkung an konkreten Situationen überprüfen.

1. Beleidigungsmauer³⁵



Ziel: Erkennen, dass die beleidigenden Worte nicht zwangsläufig Wut auslösen.

Beleidigungen können sehr verletzend sein. Aber wieso haben Beleidigungen solch eine Macht? Zuerst wird in der Mitte des Raumes eine Linie gezogen, die den Raum teilt. Dann sucht sich jeder einen Partner oder Partnerin. Sie stellen sich gegenüber auf in einer Entfernung von einer Armlänge. Zwischen ihnen befindet sich die vorher gezogene Linie. Die Linie darf nicht überschritten werden, egal, was jetzt passiert.

Die eine Seite fängt nun an, das Gegenüber zu beleidigen. Der Andere muss sich alles anhören und darf nichts sagen.

Nach einiger Zeit ist dann Wechsel.

Auswertung:

- Wie war es beleidigt zu werden?
- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Gab es Verletzungen?
- Kennt ihr solche Ohnmachtsituationen?
- Wie war es zu beleidigen?
- War es schwer beschimpft zu werden, ohne sich wehren zu dürfen?
- Wer wollte am liebsten zuhauen?
- Fangen Eure Streits auch oft mit Schimpfwörtern an und enden in Schlägereien?



Anmerkung: Diese Übung kann den Teilnehmenden viel Spaß machen. Es gibt jedoch bei einigen auch Hemmungen. „Ich kann den anderen nicht beleidigen“. Dahinter kann die Angst

³⁵ Krabel, Jens: Müssen Jungen aggressiv sein? Müllheim 1998, S. 48

stehen, die Freundin oder den Freund zu verletzen. Es ist wichtig, diese Angst zu respektieren und die Jugendlichen nicht zu drängen. Es kann sein, dass die Übung bei einigen zu Aggressionen führt. Dies ist sofort nach der Übung zu thematisieren.

Bei den Rückmeldungen kommt oftmals auch die Bemerkung, dass man sich nicht geärgert hat, weil es ja „**nur Spaß**“ war und nicht ernst. Dies ist ein zentraler Punkt der Übung. Denn dies bedeutet, dass ich nicht automatisch wütend werden muss, weil jemand zu mir ein Schimpfwort gesagt hat. Ich habe also auch die Möglichkeit, anders zu empfinden und damit auch anders zu reagieren. **Dies bedeutet jedoch nicht, dass mich deshalb jeder beleidigen darf.** Es bedeutet lediglich, dass ich trotz einer Beleidigung verschiedene Möglichkeiten der Reaktion habe. Besonders für manche Jungs ist dies eine wichtige Erkenntnis, denn häufig sagen sie: „Wenn einer Hurensohn zu mir sagt, dann muss ich ihm eine 'reinbauen!“. Mit dieser Einstellung geben sie nicht nur die Verantwortung an andere ab, sondern auch Macht über sich selbst. Sie lassen sich zur Marionette von anderen machen. Diese Vorstellung widerspricht jedoch dem gängigen Männlichkeitsideal. Bei der Auswertung sollte jedoch vom Leiter nicht zuviel gesagt werden, da sonst die Jugendlichen abschalten. Solche Aussagen mache ich nur, wenn von Jugendlichen entsprechende Reaktionen kommen.



„Wenn jemand merkt, dass ihn oder sie eine Bemerkung verletzt hat, dann soll er dies mit der Person direkt klären oder sich Unterstützung holen.“



Achtung!!! Wenn jemand wirklich verletzt wurde, dann muss der Konflikt auch gleich geklärt werden. Ich habe dies einmal erlebt mit der Beleidigung: „Du Brillenschlange“ Einem Mädchen kamen die Tränen, als sie diese Beleidigung hörte. Die anderen Jugendlichen gingen sofort verbal auf den Beleidiger los. Ich unterband dies sofort. Ich habe diese Übung vorgeschlagen und somit ist es auch meine Verantwortung, wenn jemand verletzt wird. Auf Nachfrage erzählte, das Mädchen, dass sie seit einer Woche eine Brille habe und sie fand, dass sie total schlecht aussah. Deshalb hatte sie die Bemerkung sehr getroffen. Nach dem Aussprechen meldeten ihr vor allem die Jungs zurück, dass sie doch mit Brille total super aussehe. Und so hatte das Mädchen ein Feedback erhalten, was für sie das Problem löste. Auch wenn nicht immer ein Konflikt sich so schnell auflöst, ist es dennoch wichtig, dem Konflikt Raum zu geben, indem erst einmal ausgesprochen wird, was los ist und welche Gefühle bei den Betroffenen vorhanden sind.

2. Beleidigungen sammeln



Ziel: Beleidigungen besser zu verstehen und die Wirkung zu reduzieren

Nun dürfen Beleidigungen ausgetauscht und gesammelt werden.. In Kleingruppen schreiben die Jugendlichen Beleidigungen und blöde Sprüche wie z.B. „Als Gott die Menschen mit Gehirn ausgestattet hat, hat er dich vergessen!“ auf ein Flip-Chart-Blatt.

Anschließend werden die Blätter vorgestellt.

Auswertung:

- Was fällt beim Betrachten der Beleidigungen auf?
- Weshalb kommen viele Beleidigungen aus dem Sexualbereich?

- Wie so kann man damit beleidigen?
- Was bedeutet es, wenn z.B. ein Junge tatsächlich der Sohn einer Hure ist? Ist dies schlecht? Worin liegt die Abwertung?



Die Fragen sollen Anregungen zur Diskussion geben. Aber es sollte nur intensiv diskutiert werden, wenn es wirklich ein Bedürfnis der Jugendlichen ist.

Die Gruppen können auch nach Geschlechtern (geschlechtshomogene Gruppen) eingeteilt werden, also Gruppen mit nur Jungs und nur Mädchen. In einer Gruppe sollten nicht mehr wie 4 -5 Jugendliche sein, da sich sonst meistens nicht alle beteiligen. Bei geschlechtshomogenen Gruppen kann man vor der Präsentation die Gruppen fragen, ob sie glauben, dass es einen Unterschied gibt zwischen den Plakaten der Mädchen und der Jungen gibt. Und wenn ja, worin der Unterschied liegt.



Beleidigungen werten den anderen ab. Im Sinne des oben beschriebenen Eskalationsmodells stelle ich mich über den/die anderen. Der Beleidigende will den anderen verletzen, ihn schwächen. Deshalb werden als Beleidigung Begriffe verwendet, die eine negative Bewertung in der Gesellschaft oder der Gruppe haben, insbesondere werden Randgruppen verwendet (Homosexuelle, Migranten, Behinderte, usw.). Die meisten Begriffe kommen aus dem Sexualbereich. Dieser sehr intime Bereich macht einerseits empfänglich für Verletzungen andererseits gibt es hier gesellschaftlich sehr starke Bewertungen. Dies spiegelt sich in den Beleidigungen folgendermaßen nieder. Bei Frauen werden häufig Beleidigungen verwendet, die Frauen als Prostituierte (Nutte, Schlampe usw.) bezeichnen. Bei Männern findet man eher Beleidigungen, die Männer als sexuell nicht potent („Du Flachwixer!“) oder homosexuell (Du Schwuchtel!“).

In den letzten Jahren haben die „lustigen“ Beleidigungen zugenommen. Über das Internet kann man sich austauschen und erfährt mühelos neue Beleidigungen. Auch bei den Seminaren erheitern diese „Sprüche“ die Jugendlichen und sorgen für einen Energieschub. Auch wenn sie für Erheiterung sorgen werden sie dennoch auch beleidigend eingesetzt, insbesondere in Foren, Emails und SMS. Die Folge von Beleidigungen über das Internet und SMS ist ein eine noch schnellere Eskalation.

3. Selbstbewusste Körperhaltung



Ziel: Auf die Körpersprache und ihre Wirkung achten



„Es gibt Untersuchungen, die besagen, dass wir nur zu 20 Prozent nach unseren Worten beurteilt werden und zu 80 Prozent nach unserer Körpersprache³⁶. Zur Körpersprache zählt, wie wir stehen, mit welcher Stimme wir sprechen und wie wir die anderen anschauen!“ Wir wollen nun mit den nächsten Übungen herausfinden, was am Wirkungsvollsten ist, bevor wir uns dann darum kümmern, was wir sagen.“

Selbstbewusst Stehen

Wie stehe ich selbstbewusst?

³⁶ Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof, München 2008, S.57

Der/Die TR stellt sich mit angewinkelten Beinen und gesenktem Kopf hin. Die Jugendlichen haben nun die Aufgabe, dem Trainer Anweisungen zu geben, wer er/sie die Körperhaltung verändern soll, bis er/sie selbstbewusst steht. Es geht darum eine gerade Körperhaltung mit durchgesteckten Beinen zu haben. Diese Übung ähnelt natürlich der Übung „Widerstehen können“, aber dies kann nicht oft genug wiederholt werden.

Man kann die Haltung auch einüben, indem man sich mit dem Rücken an die Wand stellt, so dass auch die Versen die Wand berühren. Dann in dieser Körperhaltung von der Wand weggehen. Schon nachdem man es ein paar Mal geübt hat, kann man die Körperhaltung ohne Wand einnehmen.³⁷

Der stabile Blickkontakt

Ein selbstbewusster Mensch schaut den anderen Menschen an. Es gibt jedoch viele Menschen, die haben Schwierigkeiten, ihrem Gegenüber in die Augen zu schauen. Auch hier gibt es einen Trick: Schau einfach auf die Mitte der Nase des Gegenübers³⁸ Probiert dies einfach einmal aus.

Mit lauter Stimme sprechen³⁹

Die Stimme spielt ebenfalls eine große Rolle, wie der andere mich wahrnimmt. Deshalb die folgende kleine Übung:



„Sagt nun ganz leise und gedrückt: Als Kind hat man mich dreimal hochgeworfen, aber nur zweimal aufgefangen! Sagt dies nun etwas lauter. Sagt es nun noch lauter ohne zu schreien, es darf auch kein aggressiver Unterton in dieser Aussage sein.“

Warum gerade dieser Satz? Dieser Satz stellt schon die Überleitung zu der nächsten Übung dar. Es geht darum, auf Provokationen mit einer unerwarteten Antwort zu reagieren. Dieser Satz könnte eine Antwort auf die Beleidigung „Du bist bescheuert!“ sein.

4. Drei Stühle⁴⁰



Ziel: Den Reiz am Beleidigen verlieren, Sich bei Provokationen behaupten können

Die Gruppe sitzt im Halbkreis. Am offenen Ende des Halbkreises stehen drei Stühle. Auf dem mittleren Stuhl nimmt eine Person aus der Gruppe Platz. Sie sucht sich von der gesammelten Liste der Beschimpfungen, Beleidigungen und Provokationen eine Redewendung aus und spricht die gewählte Parole zur Gruppe hin.

Die beiden Stühle neben ihr können nun aus der Gruppe besetzt werden. Wer sich auf einen freien Stuhl setzt, sagt zur Person in der Mitte mögliche Antwort- oder Reaktionssätze. Die mittlere Person spürt in sich hinein, was diese Sätze in ihr auslösen und teilt mit, ob sie ansprechen oder nicht. Auf Nachfragen des Trainers gibt sie ihm Hinweise darauf, was die Antwort- oder Reaktionssätze an Gefühlen, Gedanken oder Impulsen bei ihr auslösen. Es geht darum, dass die mittlere Person den

³⁷ vgl. Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof, München 2008, S.61

³⁸ Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof, München 2008, S.62

³⁹ Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof, München 2008, S.62

⁴⁰ nach: Blum, Heike; Beck, Detlef: Wege aus der Gewalt Trainingshandbuch für ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Jugendarbeit Bonn 2000, S. 38

Reiz am Beleidigen verliert. Diesen verliert sie nicht, wenn sie auch beleidigt wird. Dann eskaliert die Situation wie oben beschrieben.

Danach wiederholt die Person auf dem mittleren Stuhl erneut ihre Parole. Die Gruppe probiert solange aus, bis die Anspracheform gefunden ist, die der Person in der Mitte für ihre ausgewählte Parole geeignet erscheint. Sie gibt ihren Platz für eine andere Person frei und die Übung beginnt von vorn.

Bei dieser Übung ist es gut, vor Beginn noch einmal darauf hinzuweisen, dass es nicht um richtige oder falsche Antworten und Reaktionen geht. Erst über das Experimentieren mit verschiedensten Sätzen, gerade auch solchen, die uns von vornherein als ungeeignet erscheinen, wird es möglich, sich langsam an den gesuchten Satz oder die für diese Situation geeignete Reaktion heranzutasten.



Ein Beispiel aus der Trainingsarbeit: Die Beleidigung lautet: „Du Wixer!“ Die Antwort: „Ich bin doch erst zwölf Jahre alt, ich kann das doch gar nicht!“ Die Übung fällt vielen Jugendlichen zu Beginn schwer. Sie überlegen, wie sie besser beleidigen können. Dies führt aber zu weiteren Beleidigungen. Das Ziel besteht darin, eine Antwort zu geben, ohne den anderen zu attackieren. Der Beleidigende will treffen und erwartet, dass der andere nun auch beleidigt. Deshalb ist es wichtig, etwas Unerwartetes zu tun.

Sicherlich fällt einem in der Praxis nicht immer etwas ein. Aber dies ist auch eine Frage der Übung. Jugendliche können dies auch unabhängig vom Training miteinander üben.

Alternative Form:

Die Gruppe steht im Kreis und eine Person steht in der Mitte und sagt eine Beleidigung. Wem eine Antwort einfällt, äußert diese. Gemeinsam wird reflektiert, wie bei der obigen Version.

Alternativ: Beleidigungsroulette



Ziel: Herausfinden, wie man auf Beleidigungen cool reagieren kann

Material: Roulette

Bei diesem Spiel geht es darum auf eine Beleidigung so zu reagieren, dass der andere möglichst schnell die Lust verliert, weiter zu beleidigen. Wird eine Beleidigung mit einer anderen Beleidigung erwidert, so geht die Auseinandersetzung weiter bzw. der Provokateur hat sein Ziel erreicht. Dies sollte den Teilnehmenden vor Spielbeginn kurz erläutert werden. Je nachdem kann der Spielleiter auch ein Beispiel geben.

Dann kann es losgehen.

1. Ein Spieler wirft die Kugel ins Roulette.
2. Wenn die Kugel zur Ruhe gekommen ist, dann erhält der Spieler vom Spielleiter eine Karte mit der entsprechenden Nummer z.B. die Kugel liegt in der „5“, dann wird ihm die Karte mit der Nummer 5 vorgelesen.
3. Der Spieler gibt nun eine Antwort auf diese Beleidigung. Diese Beleidigung soll den „Beleidiger“ möglichst wenig provozieren.
4. Dann kommt der nächste Spieler dran

Bei einer „0“ darf er selbst eine Beleidigung aufschreiben und gibt sie dem Spielleiter. Sie wird gesagt, wenn wieder einer eine „0“ hat. Dann darf er noch mal die Kugel werfen.

Im **Anhang M 5** sind Beispiele für 36 Beleidigungen. Aber selbstverständlich kannst Du auch eigene Karten herstellen.

Auswertung:

- Welche Erfahrungen habt ihr bei diesem Spiel gemacht?
- Ist jemand verletzt worden?
- Warum wurde gelacht?
- Was kann ich tun, wenn mir keine originelle Antwort einfällt? Gibt es eine bestimmte Strategie?



Das Spiel erwies sich in der Gruppe als sehr lustig und es wurde von allen herzlich gelacht. Die Jugendlichen wollten sich die Beleidigungen selbst sagen. Natürlich forderten die Jugendlichen auch, dass der Spielleiter und die Lehrerin beleidigt werden dürfen.

Ähnlich wie bei der Beleidigungsmauer muss auch hier darauf geachtet werden, ob jemand durch das Spiel verletzt wurde. Dies kann passieren, wenn z.B. einer eine Karte vorliest und sagt, na zu dir passt dies wirklich. Wenn dies passiert, dann sollte der Konflikt direkt angesprochen werden.

Wenn kein Roulette zur Verfügung steht kann man das Spiel auch alternativ mit Würfeln durchführen. Einfach jeweils 6 Karten zu den Zahlen 1- 6 herstellen und dann kann es losgehen.

5. Einige Tipps für Coole⁴¹

Im Folgenden sollen einige kleine Tipps gegeben werden, wie man reagieren kann, wenn einer mich provoziert. Es geht hier vor allem darum, dass jemand auf meine Kosten sich amüsieren will, vielleicht auch als Einstieg in eine körperliche Auseinandersetzung. Es geht an dieser Stelle **nicht** um eine Reaktion in einer eskalierten Situation, da diese Bemerkungen dann sogar eskalieren können.

Die Erfahrung zeigt mir jedoch, dass viele Jugendliche unbewusst anwenden. Deshalb sollte man sich hüten, die Strategien gleich mitzuteilen.



1. lebhaftes Schweigen

Ich schweige und mache ein interessantes Gesicht, z.B. ich schaue erstaunt oder gelangweilt.

2. entgiftende Gegenfrage

Bsp.: Jemand sagt: „Da hast Du einen schönen Blödsinn verzapft!“ – Was meinst Du genau mit schönen Blödsinn verzapft?

3. Unerwartet Zustimmung

Du wirst beleidigt mit: „Du bist so dumm, dass es weh tut!“ – Einfach zustimmen: „Das stimmt!“

4. Zustimmung und den Namen des Angreifers erwähnen

5. Die Ablenkungsfrage

⁴¹ die Tipps sind vor allem zwei Büchern entnommen: Berckhan, Barbara: Judo mit Worten. Wie Sie gelassen Kontra geben. München 2008 und Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof!. Wie man Großmäulern Paroli bietet. München 2008. Die Tipps des zweiten Buches tragen nur teilweise zum Frieden bei.

„Du bist so hässlich!“ – „Stimmt, kennst Du Dich eigentlich mit Mathe aus? Ich bräuchte jemand, der mir hilft.“ Es wird einfach ein ganz anderes Thema angesprochen.

6. Maßlos übertreiben

- a. Beruf: „Du bist so hässlich. „Ja ich habe jetzt einen Job im neuen Frankenstein-Film!“
- b. Schlimmerer Vergleich
„Du hast so viele Pickel im Gesicht!“ – „Dann schau dir erst mal meinen Rücken an!“

7. Bitte um Bedenkzeit

„Du Idiot!“ - „Da fällt mir jetzt gar nichts dazu ein, da muss ich mal darüber nachdenken. Gib mir einfach mal eine Minute!“

8. Leerlaufbemerkung

Saaag blooß (mit ironischem Ton)

9. dezenter Gegenangriff

ich nehme den anderen in die Beleidigung mit hinein. Bsp. „Du bist schwul!“ – „Du brauchst dir aber gar keine Hoffnungen zu machen!“

„Du bist mein Vorbild“

„Dann passen wir ja gut zusammen“

„Da fall ich in Deiner Gegenwart ja nicht besonders auf!“



Der dezente Gegenangriff kann schon dazu führen, dass die Beleidigungen weitergehen. Das Grundprinzip des coolen Reagierens ist immer: „Ich mache etwas, was der andere nicht erwartet!“ Der andere erwartet bei einer Beleidigung immer, dass ich getroffen bin und dann entweder klein bin oder zurück angreife. Beides mache ich beim Cool reagieren nicht. Dies ist nicht einfach und gelingt auch nicht immer. Man kann dies aber trainieren. Jeder kann für sich die beste Möglichkeit heraussuchen.

In diesem Kapitel geht es hauptsächlich um den Umgang mit Provokationen. Wenn Beleidigungen oder verletzendes Bemerkungen in einem Konfliktfall geäußert werden, dann können die oben genannten Möglichkeiten helfen eine Pause zu bringen. Aber sie lösen den Konflikt nicht. Diese Bemerkungen können einen Hinweis geben, dass ich den Konflikt jetzt nicht lösen kann, weil die Emotionen zu hoch sind. Dann empfiehlt es sich erst einmal eine Pause zu machen, sich beruhigen und dann den Konflikt klären. Wie man einen Konflikt klären kann, wird weiter unten beschrieben.

VI. Umgang mit Gefühlen⁴²



Ziel: Gefühle erkennen und benennen können, Funktion der Gefühle verstehen und erkennen, dass Gefühle und Handlungen zu trennen sind



Gefühle sind für uns Menschen von enormer Bedeutung. Sie motivieren uns zu unseren Handlungen. Sie geben uns Hinweise, dass wir etwas tun bzw. wir unterlassen sollten. Gefühle genießen leider immer noch einen negativen Ruf, so als sei es das Ziel die Gefühle zu beherrschen. Sowohl für Gewaltsituationen als auch ganz generell für alle Konfliktsituationen geht es eher darum, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, sie zu verstehen und dann entsprechend

⁴² Zur Vertiefung: Isabelle Filliozat, Die Intelligenz der Gefühle entdecken. Zürich, Düsseldorf 1998

zu handeln. Im Rahmen des Friedensstiftertrainings kann hier keine intensive Sensibilisierung bzw. Wahrnehmungsschulung stattfinden. Es geht hier um eine veränderte Einstellung zu Gefühlen und den Jugendlichen bewusst zu machen, dass auf ein bestimmtes Gefühl, verschiedene Handlungsoptionen existieren. Dies heißt, dass ich selbst entscheiden kann.

Darüber hinaus beabsichtigen wir auch zu sensibilisieren, dass biblische Texte zum Ausdruck bestimmter Gefühle verwendet wurden und auch heute noch werden können (Psalmen)

Alternativ: Was lese ich in Dir⁴³



Ziel: Gefühle wahrnehmen, spüren und ausdrücken

KURZBESCHREIBUNG:

Gestik und Mimik sind bei völlig Fremden das erste, was uns hilft, ihre Gefühle zu erraten und uns in sie hineinzusetzen: Wir müssen lernen, wieder genauer zu beobachten und unsere Beobachtung in Worte und Bilder zu formulieren.

In dieser Übung sehen und deuten wir jemanden. Außerdem werden wir gesehen und können so unsere Wirkung auf andere überprüfen.

ABLAUF:

Paare finden sich nach Sympathie zusammen. Die Paare stehen sich gegenüber und betrachten einander

von oben bis unten und achten dabei auf Mimik und Gestik. Sie schließen die Augen und überlegen, in welcher Stimmung sie gerade sind (ich bin müde, ich bin gespannt oder gelangweilt). Noch mit geschlossenen Augen verändern die Personen Mimik und Gestik, je nachdem, welchen Gefühlszustand sie ausdrücken wollen. Auf ein akustisches Zeichen der Moderatorin bzw. des Moderators öffnen sie die Augen und betrachten einander wieder. Was sehen sie in dem Gegenüber? Welches Gefühl wird ausgedrückt?

Sie betrachten einander von oben bis unten und schließen erneut die Augen. Sie formulieren im Kopf einen Satz über das Bild, das sie gerade gesehen haben. Zu diesem Satz bilden sie eine Statue, d.h. sie spiegeln das Gefühl. Wieder auf ein Zeichen des Moderators betrachten sie, wie sie gespiegelt wurden. Der ganze Vorgang wiederholt sich, nur dass die Teilnehmenden an ein wichtiges (schönes oder nerviges) Ereignis der vergangenen Woche denken sollen.

AUSWERTUNG:

Die Paare erzählen sich, was sie in ihrem Gegenüber gesehen haben. War es einfach zu erkennen? Was für ein Gefühl war es, gespiegelt zu werden? Wenn es gewünscht wird, kann es einen Austausch in der Gesamtgruppe geben.

ROLLE DES TEAMS:

⁴³ nach Lünse, Dieter: Zivilcourage – Lernaspekte einer viel beschworenen Tugend in Meyer u.a.: Zivilcourage lernen. Stuttgart 2004, S. 215

Ein Teammitglied moderiert. Es gibt jeweils ein kurzes Zeichen, wenn alle mit geschlossenen Augen ihre Statue fertig gebaut haben. Der andere kann an der Übung teilnehmen. Achtung: Die Übung ist für die Teilnehmenden anstrengender als es zunächst scheinen mag.

1. Gehen mit Gefühlen



Ziel: Warm-up und Sensibilisierung für das körperlichen Ausdrücken der Gefühle

Die Teilnehmenden laufen durch den Raum. Der Leiter gibt die folgenden Aufforderungen und alle Tn gehen mit dem entsprechenden Ausdruck.

- Selbstbewusst
- Ängstlich
- Wütend
- Aggressiv
- Verliebt
- Schüchtern



Kurze Reflexion wie sich die Körperhaltung je nach Gefühl verändert

2. Umgang mit Gefühlen

Zuerst fertigt man Plakate folgenden Satzanfängen an:

Wenn ich wütend bin, dann ...

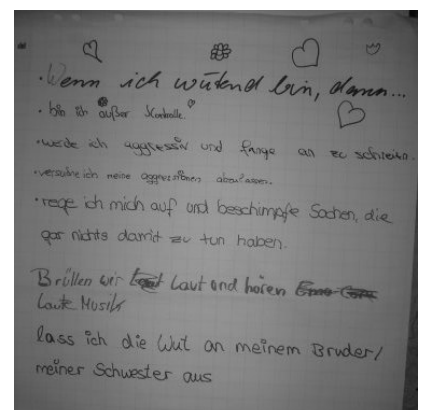
Wenn ich angst habe, dann...

Wenn ich verletzt bin, dann ...

Wenn ich traurig bin, dann

Wenn ich fröhlich bin, dann...

Zum Umgang mit Gefühlen fallen mir folgenden biblischen Stellen oder Geschichten ein ...



Die folgende Übung kann auf zwei unterschiedliche Arten durchgeführt werden:

1. Aufhängen von Plakaten und anschließend füllen die Jugendlichen die Plakate aus
oder

2. Es werden Gruppen gebildet und jede Gruppe erhält ein Plakat, schreibt etwas dazu und anschließend wird das Plakat an die nächste Gruppe weitergegeben (Brainwriting)

Austausch zur Bedeutung und Umgang mit Gefühlen:

- Was fällt im Umgang mit Gefühlen auf?
- Was ist ein positiver Umgang mit Gefühlen?
- Was ist die Funktion der Gefühle? Warum fühlen wir?

3. Impulsreferat zu Gefühlen



An dieser Stelle möchte ich paar kurz Informationen zu Gefühlen geben und beziehe mich dabei auf die Darstellung der französischen Psychologin Isabelle Filliozat.⁴⁴ Ich habe hier einmal eine Tabelle eingefügt und anschließend noch mal mit anderen Worten ebenfalls kurze Erläuterungen zu den Gefühlen. Dies soll helfen, sich wieder an die Schulung zu erinnern. Es ist ratsam dieses Thema mit Hilfe der angegebenen oder anderen Bücher zu vertiefen.

Die Gefühle sind wie ein Thermometer sie zeigen uns, was wir brauchen und geben einen Impuls für uns zu sorgen. In einem kurzen Statement sollten die wichtigsten Funktionen der Gefühle mit den Jugendlichen diskutiert werden:

Die mit Emotionen einhergehenden Empfindungen und ihre Funktion⁴⁵

Die mit Emotionen einhergehenden Empfindungen und ihre Funktion⁴⁶

Emotion	Körperliche Reaktion	Funktion
Angst:	Beschleunigter Herzschlag; Temperaturrückgang der Haut; Kältegefühl; "Haare, die zu Berge stehen"; Gänsehaut; trockener Mund; Engegefühl im Magen; feuchte Hände; Blut in den Beinmuskeln; das Gesicht wird bleich	Angst bereitet den Körper auf eine Gefahr vor; unsere körperlichen und seelischen Kräfte werden um ein vielfaches gesteigert, wir sind bereit uns entweder der Gefahr zu stellen oder zu fliehen. Auch das Fremde, Unbekannte weckt Angst. Die Angst hat in diesem Fall das Ziel, den Menschen dazu zu bringen, sich zu informieren, nachzudenken und vorzuschauen, dann verschwindet sie

⁴⁴ Zur Vertiefung empfehle ich das Buch von Isabelle Filliozat: Sei, wie du fühlst. Mit Emotionen besser leben. Ein Praxisbuch. München 2004 oder Isabelle Filliozat. Heute lach ich, morgen wein ich ... Die emotionale Kraft unserer Kinder. München 2003. Das zweite Buch hat mehr den Blick auf die Förderung der emotionalen Entwicklung von Kindern.

⁴⁵Vgl. Isabelle Filliozat 2004: S.44-57

⁴⁶Vgl. Isabelle Filliozat 2004: S.44-57

Wut	Stark beschleunigter Herzschlag; starker Anstieg der Hauttemperatur; Wärmegefühl, das Blut fließt in die Hände; der Unterkiefer schiebt sich vor; Spannungsgefühl im ganzen Kiefer; die Stirn runzelt sich; das Ausatmen dauert länger als das Einatmen; die Fäuste ballen sich, man hat Lust zu schlagen	Entsteht bei Frustration und Verletzung. Sie hat das Ziel die Unversehrtheit des Körpers wieder herzustellen. Sie dient dem Gefühl der Integrität und Harmonie zwischen den Menschen.
Traurigkeit	Beschleunigter Herzschlag; aber nicht so stark wie bei der Wut; sehr geringer Temperaturanstieg der Haut; Tonusabfall ⁴⁷ ; Gefühl der Beklemmung zwischen den Brüsten; Verkrampfung der Glieder; Weinen	wird durch Verlust (eines Menschen, einer Hoffnung oder...) ausgelöst. Sie hat die Aufgabe der Integration und Regenerierung und macht es möglich, die Wirklichkeit zu akzeptieren.
Freude	Das Herz schlägt heftig, aber die Herzfrequenz verlangsamt sich; entspannte Atmung; Wärmegefühl in der Brust	Gefühl der Verbundenheit herzustellen und ist eine Übereinstimmung zwischen eigenem Leben und Werten.

1. **Angst:** → „Sie warnt uns vor einer Gefahr, sie bringt unseren Körper dazu, sich ihr zu widersetzen, sie lehrt uns, uns auf das Unbekannte vorzubereiten. Sie ist etwas Natürliches, das durchlebt und genutzt werden muss.“⁴⁸ Der grundsätzliche Impuls ist Flucht oder Kampf.
2. **Wut:** → ist das natürliche Gefühl auf eine Verletzung und ist voller Energie, sie lässt mich fast schon alleine handeln. Die Energie geht in die Arme und Beine. Sie hat die Aufgabe weitere Verletzungen zu stoppen. „Mit der Wut wird die eigene Person gegenüber den anderen behauptet, sie bedeutet die Festsetzung der Grenzen, die nicht überschritten werden dürfen.“⁴⁹ Grundsätzlich besteht bei Wut die Gefahr Gewalt anzuwenden, deshalb wird die Wut auch häufig negativ bewertet. Doch die Wut ist von der Gewalt zu trennen.
3. **Traurigkeit** → Gefühl, das einen Verlust begleitet. Tränen sind notwendig, um die Traurigkeit nicht in sich zu behalten. „Weinen ermöglicht, die Giftstoffe auszustoßen, die der Kummer freigesetzt hat.“⁵⁰ Sie hilft mit Verlusten fertig zu werden.
4. **Freude:** → Gefühl, das auf eine schöne Erfahrung folgt. „Sie ist die Emotion, die mit Erfolg und Liebe einhergeht. Sie ist mitteilhaft, sie will umarmen.“⁵¹ Es dient zur Bereicherung des Lebens. Wenn andere Emotionen unterdrückt werden, wie z.B. Wut oder Angst, dann kann sich die Freude schwer entfalten. Wir benötigen Möglichkeiten Freude zu empfinden, um dauerhaft gesund zu bleiben.



„Wenn Sie nicht wenigstens 80 Prozent ihrer Wachzeit heiter sind, dann ist es an der Zeit, dass Sie etwas in Ihrem Leben ändern.“
(Isabelle Filliozat)

⁴⁷ Unter Tonus versteht man den Spannungszustand der Muskulatur.

⁴⁸ Filliozat 2003, S. 111f

⁴⁹ Filliozat 2003, S. 145

⁵⁰ Filliozat 2003, s. 177

⁵¹ Filliozat 2003, S. 166

Gefühle müssen akzeptiert werden, sie müssen sich ausdrücken dürfen, da sie sich sonst immer wieder Raum verschaffen. Diese Darstellung der Gefühle kann sich natürlich verändern, wenn Menschen traumatische Erfahrungen machen oder wenn die Erziehung bestimmte Gefühle verbietet wie z.B. Wut oder Traurigkeit. Aber eine differenziertere Darstellung würde den Rahmen des Readers sprengen. Wen dies allerdings interessiert, findet in den angegebenen Büchern auch dazu Informationen.

Im Friedensstiftertraining sollte der Schwerpunkt auf den Umgang mit Wut gelegt werden. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Ausdruck von Wut, sowohl verbal als auch körperlich geschehen sollte. Insbesondere beim körperlichen Ausdruck sollte niemand verletzt werden, selbstverständlich man selbst auch nicht. Mit verbal ist gemeint, auch die Wut zu äußern, wie dies geschehen kann ohne den anderen anzugreifen, wird dann bei den Ich-Botschaften beschrieben werden.

Das Abbauen von Wut kann die Spannung lösen. Dies kann sehr hilfreich sein, dass man sich auf die Konfliktbearbeitung einlassen kann. In der Praxis besteht aber häufig die Gefahr, dass die Konfliktbearbeitung nicht mehr in Betracht gezogen wird, sobald die körperliche Spannung nachlässt.

Zusätzlich: Psalmen und ihre Gefühle⁵²



Ziel: Erkennen, dass in den Psalmen Gefühle ausgedrückt werden

Die Jgdl. suchen sich einen der untenstehenden Psalmen aus, der sie anspricht. Anschließend lesen sie ihn und überlegen, welche Gefühle der Psalmschreiber in diesem Psalm ausdrückt. Sie überlegen sich für jedes Gefühl, das in dem Psalm ausgedrückt wird eine Farbe und malen dann ein Bild.

- Psalm 35 - Rufmord und kein Ende? von David
- Psalm 57 - Ich bin geborgen von David
- Psalm 58 – Wer das Recht bricht... von David



Diese Übung nimmt sehr viel Zeit in Anspruch und deshalb habe ich sie noch in keinem Friedensstiftertraining durchgeführt, lediglich in der ersten TrainerInnenschulung haben wir sie ausprobiert. Diese Übung eignet sich aber sehr gut, für eine Nachbearbeitung des Friedensstiftertrainings.

VII. Konstruktive Konfliktbearbeitung



Ziel: Erkennen von destruktiven Verhaltensweisen und konstruktive Alternativen kennen lernen, Grundlagen konstruktiver Konfliktbearbeitung kennen lernen.

⁵² diese Übung stammt von Heinz Adler

Wie bereits erwähnt, ist es wichtig Wut und Ärger verbal zu äußern. Dies ist auch wichtig, um Konflikte konstruktiv bearbeiten zu können. In diesem Kapitel werden die Möglichkeiten der konstruktiven Konfliktbearbeitung vorgestellt.

1. Energie fließen⁵³



Ziel: Bestandteile von Kommunikation bewusst werden (Führen, sich führen lassen, gemeinsam suchen, sich einigen)

Anweisung an die Gruppe:



„Sucht Euch einen Partner oder Partnerin, die ungefähr die gleiche Körpergröße hat und mit der ihr die folgende Übung machen wollt.“

Nehmt nun zwei Stifte zwischen die Handflächen und achtet darauf, dass sie nicht auf den Boden fallen.

Während der gesamten Übung seid **ihr beide** dafür verantwortlich, dass die Stifte nicht herunterfallen. Einigt Euch nun wer Person A und wer Person B ist.

1. Durchgang:

A führt nun Person B durch den Raum und macht Bewegungen mit den Händen.

Die Gruppen führen die Übung ein bis zwei Minuten durch.

2. Durchgang:

B führt nun Person A durch den Raum und macht Bewegungen mit den Händen.

Die Gruppen führen die Übung ein bis zwei Minuten durch.

3. Durchgang:

Sowohl A und B können führen, es gibt keine Absprachen.

Die Gruppen führen die Übung ein bis zwei Minuten durch.

4. Durchgang:

D.A will nun auf die eine Seite des Raumes und B will auf die andere Seite des Raumes.

Die Gruppen führen die Übung ein bis zwei Minuten durch.



Auswertung:

- Welche Erfahrungen habt Ihr während der ersten zwei Durchgänge gemacht?
- War es leicht zu führen bzw. geführt zu werden?
- Was macht das Führen bzw. das Geführt werden leicht?

⁵³ nach einer Übung von der Werkstatt für gewaltfreie Aktion, Baden

- Was ist im dritten Durchgang passiert? Sind mehr Stifte herunter gefallen?



Diese Übung vermittelt die Grundlage für die Beziehung zwischen den Menschen. Es geht darum, führen zu können (klare Impulse zu geben), sich führen zu lassen (Impulse empfangen zu können und diesen zu folgen), Gemeinsam sich zu arrangieren und eine Lösung zu finden, die beider Bedürfnisse befriedigt. (Win-Win-Lösung). Energie, die zwischen zwei Personen fließt, die mit einander in Kontakt sind, wie es sich anfühlt. Diese Übung soll auch dazu dienen, wach zu werden.

Im letzten Durchgang gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie die Teilnehmer/-innen reagieren:

- Drücken sich die Stifte in die Hände (Abdrücke sieht man meist hinterher noch)
- Gehen erst auf die eine Seite und dann auf die andere (Win-Win)
- Gehen nur auf die eine Seite

Die Auswertungsrunde darf nicht zu lange sein, da ansonsten die Jugendlichen die Lust verlieren. Grundhaltung der Konstruktiven Konfliktbearbeitung ist es eine Lösung zu suchen mit der beide zufrieden sind. Die Bedürfnisse aller Beteiligten sollen befriedigt werden.

2. Eigene Konflikte sammeln (Einzelarbeit(5 Min)



„Wir wollen im nächsten Abschnitt genauer betrachten, wie man mit Konflikten gut umgehen kann. Dazu möchte ich Euch bitten, zu überlegen, mit wem ihr so in Eurem Alltag Stress habt. Überlegt Euch konkrete Situationen. Ihr habt 5 Minuten Zeit dafür“

3. Austausch in Kleingruppen (15 Min)



„Sucht Euch zwei Partner und tauscht zu folgenden Fragen aus:

1. **Mit wem habt ihr am häufigsten Stress?**
2. **Mit wem macht Euch Stress am meisten zu schaffen und warum?“**

Auswertung:

Sammeln der verschiedenen Konfliktbereiche auf einem Flip-Chart

4. „Halt's Maul Du Dumme Sau!“⁵⁴



Ziel: Den Unterschied zwischen Ich- und Du-Botschaften spüren

Anweisung:

⁵⁴ nach Miller, Reinhold: "Du dumme Sau!" von der Beschimpfung zum fairen Gespräch Lichtenau 1999, S. 11



„Ich möchte mit Euch ein kleines Rollenspiel machen. Ich werde zu Euch bestimmte Sätze sagen und ihr antwortet, ganz spontan, wie ihr reagieren würdet, wenn dieser Satz jemand zu euch sagt!“

1. *"Halt's Maul Du Dumme Sau!"*
2. *"Dein Gemotze kotzt mich an"*
3. *"Du stinkst ja vor Faulheit."*
4. *"Euere Zickerei hält doch kein Mensch aus."*
5. *"Ich bin wütend, wenn du sagst, dass ich nicht tanzen kann!"*
6. *"Ich ärgere mich, wenn Du sagst: Das ist doch wieder alles Scheiße, weil ich viel Zeit verwendet habe, um die Arbeit gut zu machen."*
7. *"Ich ärgere mich, dass Du immer die Hausaufgaben von mir abschreiben willst, da mir die Arbeiten auch nicht leicht fallen."*
8. *"Ich bin genervt, dass ihr Euch streitet und ich so die große Pause nicht genießen kann."*

Auswertung:

- Was ist Euch bei den Sätzen aufgefallen?
- Habt Ihr Unterschiede zwischen den ersten vier und den zweiten vier Aussagen festgestellt?
- Kennt Ihr solche Sätze?



Wenn man die Übung wie oben beschrieben durchführt, dann werden die Jugendlichen auch bei den Ich-Botschaften ähnliche Rückmeldungen geben wie bei den Du-Botschaften. Allerdings auf Nachfrage antworten sie oftmals, dass die zweiten Botschaften viel freundlicher waren

Variation der Übung⁵⁵

Alle Jugendlichen stehen im Kreis. Der TR liest die Ich- und Du-Botschaften bunt gemischt vor. Nach jeder Aussage, spüren die Jugendlichen, ob sie diese Aussage die Bereitschaft den Konflikt zu klären fördert oder eher demotiviert. Wenn die Aussage die Bereitschaft fördert gehen sie einen Schritt auf den TR zu. Wenn die Motivation sinkt, gehen sie einen Schritt in die andere Richtung.

Anschließend werden die Jugendlichen gefragt, wann sie eher auf den Tr zugegangen sind und wann sie sich eher abgewandt haben.

⁵⁵ Anregung von Teilnehmenden einer Trainerfortbildung.

5. Ich – Botschaften erklären⁵⁶

Nachdem der Unterschied zwischen Du- und Ich – Botschaften erlebt wurde, wird er nun auch theoretisch erläutert.

Ich verwende das Modell von Thomas Gordon, man kann auch das Modell von Marshall Rosenberg verwenden. Sie sind beide sehr ähnlich, da sie letztlich aus der gleichen „Psychologenschule“ kommen bzw. kamen. Beides waren Schüler von Carl Rogers. Beide sind davon überzeugt, dass es notwendig ist über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen und die eigenen Gefühle auszudrücken.



In einer Konfliktsituation stört mich etwas, was der andere macht. Ich will ihm dies sagen, doch wie? Wie kann ich ihn wirksam konfrontieren?



Um diese Frage zu beantworten, möchte ich kurz die Merkmale einer wirksamen Konfrontation darlegen⁵⁷:

1. Die Botschaft muss mit hoher Wahrscheinlichkeit eine hilfreiche Veränderung hervorrufen.
2. Sie darf die Selbstachtung des anderen nicht beeinträchtigen.
3. Sie darf die Beziehung nicht beschädigen
4. Sie muss die Lösung, die Möglichkeit, das Problem zu beseitigen, offen lassen

Schreibt einfach die folgenden Sätze auf ein Flip-Chart Blatt:

- Der Andere verändert sein Verhalten
- Die Selbstachtung bleibt gewahrt
- Die Beziehung bleibt okay
- Problemlösung ist offen

Im Folgenden werden nun die zwei Möglichkeiten nach diesen Kriterien einer wirksamen Konfrontation näher untersucht.

Du - Botschaften⁵⁸

Die ersten Sätze der vorangegangenen Übung „Halt’s Maul Du dumme Sau!“ waren so genannte Du – Botschaften. Diese Du – Botschaften sagen nichts über mich und meine Bedürfnisse aus. Dafür sagen sie umso mehr über den anderen aus:

⁵⁶ Gordon, Thomas: Lehrer-Schüler-Konferenz Wie man Konflikte in der Schule löst. 3. Aufl. München 1991.

Gordon, Thomas: Die Neue Familienkonferenz Kinder erziehen ohne zu strafen. Hamburg 1993.

Gordon, Thomas: Die neue Beziehungskonferenz. Effektive Konfliktbewältigung in Familie und Beruf München 2002.

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn 2001.

⁵⁷ Gordon 2002, S. 97

⁵⁸ Vgl. Gordon, Thomas: Managerkonferenz. Effektives Führungstraining. München 1989, S. 108

- Sie beurteilen, den anderen und sagen ich, dass er nicht in Ordnung ist
- Sie werten seine Gefühle ab.
- Sie teilen ihm mit, dass er das Problem ist, anstatt, dass ich ein Problem habe
- Sie beeinträchtigen die Beziehung
- Sie verursachen oft Schulgefühle
- Sie provozieren Widerstand und einen Gegenangriff
- Sie können der Selbstachtung des anderen schaden
- Sie können den anderen verletzen und Groll in ihm hervorrufen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine Du – Botschaft zwar bewirken kann, dass der andere sein Verhalten verändert, aber es gewährt nicht die Selbstachtung der anderen und auch die Problemlösung ist nicht offen und dies hat die Konsequenz, dass die Beziehung meistens gefährdet ist.

Ich-Botschaft nach Thomas Gordon

Bei der Ich-Botschaft spreche ich ganz von mir. Sie ist der erste Teil der Kommunikation. Ich möchte den anderen ehrlich wissen lassen, wie es in mir aussieht, nachdem er ein bestimmtes Verhalten gezeigt hat und weshalb es mich beeinträchtigt.

Wenn ein andere Person ein Verhalten zeigt, dass mich stört, so sende ich eine dreiteilige Ich-Botschaft. Sie besteht aus den folgenden Teilen:

- | | | |
|---|----------------------------|--------------------------------|
| 1. des unannehmbaren <i>Verhaltens</i>
(vorwurfslos) . | 2. der <i>Empfindungen</i> | 3. der spürbaren <i>Folgen</i> |
| | • echt | • Zeit |
| | • angemessen | • Energie |
| | | • Geld |

Diese Ich-Botschaft sollte mit einem Beispiel veranschaulicht werden. Man kann hierzu die Jugendlichen auffordern eine Situation zu nennen und dann gemeinsam zu überlegen, wie die Ich – Botschaft lautet.

Wichtig: Vorwürfe entstehen auch in einer Ich – Botschaft leicht durch die Wörter „immer“ und „nie“. Ebenso besteht ein häufiger Fehler darin, die Gefühle zu untertreiben (das ärgert mich ein bisschen, obwohl ich total sauer bin) oder durch übertreiben (ich bin absolut sauer, obwohl es mich kaum stört). Wichtig, die Ich – Botschaft ist eine **ehrliche Mitteilung über mich selbst**.

In einigen Fällen gibt es keine Auswirkungen auf den Sprecher der Ich-Botschaft. In diesen Fällen handelt es sich um nicht um Bedürfnis-, sondern Wertkonflikte.

Beispiel:

Die Freundin spielt gerne Killerspiele und ich bin schockiert, dass sie dies spielt. Was ist hier die konkrete Auswirkung auf mich? Es gibt sie nicht! Es ist ein Wertekonflikt! Ich halte es für nicht gut, Killerspiele zu spielen und ihr gefällt es.

Weitere Wertekonflikte sind z.B. Aufräumen des Zimmers, Höhe des Taschengeldes, Kleidung, Rauchen.

Wenn man eine Ich-Botschaft gesendet hat, wird der andere seine Meinung nicht sofort verändern. Aber sie kann auch dazu führen, dass der andere sein Verhalten ändert. Die Qualität der Beziehung bleibt gewahrt, ebenso die Selbstachtung des anderen. Und auch der letzte Punkt bleibt gewahrt: Sie ist lösungsoffen, d.h. es besteht die Möglichkeit für den Konflikt eine andere Lösung zu finden, als die die ich momentan bevorzuge. Wicht ich reagiere, wenn der andere sein Verhalten nicht verändert, dazu später mehr.

Nun soll zuerst einmal die Ich – Botschaft geübt werden.

6. Arbeitsblatt : Ich – Botschaften üben

Verteilen des Arbeitsblatts aus dem Jugendtraining nach Thomas Gordon (siehe **Anhang M 6**)



„Denkt an eine konkrete Konfliktsituation, die ihr mit einer Person habt. Formuliert nun eine drei-teilige-Ich-Botschaft und tragt diese Formulierung in das Blatt ein.“

7. Rollenspiel zu zweit

Jede/r TN sucht sich ein/e Partner/in. Die Paare probieren nun die Wirkung der eben formulierten Ich-Botschaft aus. Ein/e TN beginnt und sagt dem/der Partnerin die Ich-Botschaft. Der/die Partner/in antwortet, dann in der Rolle des Angesprochenen.

Anschließend Wechsel.

Auswertung:

- Welche Erfahrung habt ihr mit den Ich-Botschaften gemacht?
- Wurden sie richtig formuliert oder enthielten sie eine versteckte Du-Botschaft?
- Wie war die Antwort auf die Ich-Botschaft?



Je nach zur Verfügung stehender Zeit kann es sinnvoll sein, gleich im Plenum die Ich – Botschaften vorlesen zu lassen. Hier ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass niemand gedrängt wird, da es sich meistens um sehr persönliche Beispiele handelt.

Manchmal kommt es auch vor, dass Jugendliche „Jux – Ich – Botschaften“ vorlesen, die sie nicht ernst meinen. Dann sollte man nachfragen, was die Motivation ist, bzw. was dahinter steht. Ich möchte hier einen kleinen Dialog wiedergeben wie er sich schon einmal in einem Seminar abgespielt hat:



„Deine Ich-Botschaft hört sich sehr witzig an und ich habe den Eindruck, dass Du sie nicht ernst meinst.“

Antwort des Jugendlichen: „Sorry, ich wollte nur einen Witz machen!“

TR: „ Ja, das ist okay. Ich dachte, Du hättest es vielleicht gemacht, weil Du nicht glaubst, dass eine Ich – Botschaft wirklich funktioniert und sie sich sehr ungewöhnlich anhört!“

Jugendlicher: Ganz ehrlich. Glauben sie ganz ehrlich, ich würde so mit meinen Kumpels reden?“ –

TR: „Das scheint Dir unvorstellbar zu sein!“

Jugendlicher: „Sorry, aber die denken doch ich hätte einen an der Klatsche! Das hört sich alles so geschwollen und gleichzeitig so soft an. Wenn mir etwas stinkt, dann wird auch meine Stimme laut.“

TR: „Wenn Du eine Ich-Botschaft richtig formulierst und Du sehr wütend bist, dann kannst Du dies auch ruhig lauter sagen! Wenn Du lauter sprichst, kann lediglich sein, dass der andere mehr Widerstand zeigt, aber genau darauf wollte ich eh gleich eingehen.“

Jugendlicher: „Da bin ich ja mal gespannt. Weil meine Freundin sagt dann manchmal gar nichts mehr und das bringt mich dann auf die Palme!“



Hinter einem vermeintlichen Widerstand kann ein berechtigter Zweifel an Ich – Botschaften stehen. Wenn man darauf eingeht, kann dadurch verdeutlicht werden, worum es bei der Ich – Botschaft geht. In diesem Dialog wurde schon das Aktive Zuhören angewendet, was gleich noch vorgestellt werden wird.

Ich – Botschaften hören sich einfach an. Warum Ich-Botschaften manchmal keinen Erfolg haben⁵⁹:

1. Das Verhalten enthält einen versteckten Vorwurf oder ein Urteil über den anderen
2. Die Gefühle sind nicht echt benannt (also über- oder untertrieben)
3. Oder die Ich-Botschaft enthält doch die Aussage, was der andere tun soll
4. Der andere hat selbst ein sehr starkes Bedürfnis für sein eigenes Verhalten und möchte es deshalb nicht aufgeben.



Ich – Botschaften können auch unangenehme Gefühle verursachen. „Zu hören, dass das eigene Verhalten nicht akzeptabel ist, kann ziemlich ärgerlich sein. Selbst die beste Konfrontations-Botschaft der Welt kann den Adressaten auf die Palme bringen. Die Gefühle geraten in Wallung und die Wahrscheinlichkeit von Veränderungen nimmt ab.“⁶⁰ Wenn dies der Fall ist, macht es keinen Sinn weitere Ich – Botschaften zu senden, der andere muss spüren, dass er verstanden wird. Dies heißt, ich teile ihm mit, was ich von seinem Anliegen verstanden haben. Die Methode dazu heißt: Aktives Zuhören.

8. Aktives Zuhören

Plakat aufhängen mit der folgenden Aussage:

Aktives Zuhören

Aktives Zuhören bedeutet, dass du dem anderen aufmerksam zuhörst und mit deinen **eigenen** Worten **wiederholst**, was er gesagt hat und insbesondere seine Gefühle wiedergibst.

Menschen, denen du so zuhörst, fühlen sich bestätigt und hören auch besser zu, wenn du mit Sprechen an der Reihe bist.

Damit ein Konflikt konstruktiv bearbeitet werden kann, sind drei Verhaltensweisen wichtig:

1. Sich klar ausdrücken
2. Genau zuhören
3. Gemeinsam eine Lösung suchen

⁵⁹ Gordon 2002, S.105f.f

⁶⁰ Gordon 2002, S. 106f

Die Ich – Botschaften sind der Weg, sich klar auszudrücken. Das genaue Zuhören erfolgt mit der Methode „Aktives Zuhören“. Gemeinsam eine Lösung suchen meint, einen Weg finden, bei welchem die Bedürfnisse aller Beteiligten befriedigt werden.

Im Rahmen des Friedensstiftertrainings kann nun das Aktive Zuhören geübt werden, wenn ausreichend Zeit dafür ist.

9. Wertebarmeter⁶¹



Ziel: Aktives Zuhören mit einem kontroversen Thema auszuprobieren.

Es werden vier Blätter an den vier Wänden des Raumes verteilt. Auf dem einen Blatt steht: Volle Zustimmung, dem 2. Blatt steht Zustimmung, auf dem 3. Blatt steht Ablehnung und auf dem 4. Blatt steht volle Ablehnung.

Es werden nun die folgenden Sätze vorgelesen und die Jugendlichen stellen sich entsprechend ihrer Meinung. Die Jugendlichen sollen sich dabei eindeutig entscheiden (Position beziehen)

4. Jugendliche sollten mit 14 Jahren rauchen dürfen
5. Jugendliche sollten selbst bestimmen, ob sie in die Schule gehen wollen oder nicht
6. Der Unterricht von Lehrern sollte auch benotet werden
7. Jeder Schultag sollte mit einem gemeinsamen Gebet beginnen. Dies sollte abwechselnd von verschiedenen Religionen angeleitet werden.
8. Handys sollten für Jugendliche verboten werden
9. sich küssen sollte erst mit 18 Jahren erlaubt sein
10. Auf der Konfi-Freizeit sollte es keine Nachtruhe geben
11. Die Zimmer auf der Konfifreizeit sollten gemischtgeschlechtlich belegt werden
12. Jugendliche sollten auch konfirmiert werden, auch wenn sie nie den Konfirmandenunterricht besucht haben
13. Konfirmanden sollten mindestens einen Psalm, das Glaubensbekenntnis, das Vater Unser und einen Liedvers auswendig vor der Gemeinde aufsagen
14. Killerspiele sollten verboten werden
15. Eltern der KonfirmandInnen sollten verpflichtet werden mit ihren Kindern gemeinsam in den Gottesdienst zu gehen.



Es ist am besten nicht mehr wie 7 bis 8 Sätze auszuwählen. Bei der Auswahl sollte darauf geachtet werden, welche Sätze vermutlich unterschiedliche Positionen erwarten lassen. Selbstverständlich kann man auch eigene Sätze ergänzen.

⁶¹ nach Karl-Peter Breuer 1997, S. X-84

10. Diskussion mit aktivem Zuhören zu einem Thema aus dem Wertebarmeter

Nun diskutieren die Jugendlichen zu einem der vorherigen Sätze. Es sollte ein Satz gewählt werden, bei welchem es sehr unterschiedliche Meinungen gab und bei welchem starke Emotionen vorhanden sind.

Für die Diskussion gilt die folgende Regel:

Bevor ich meine Meinung sage, muss ich dem Vorredner aktiv zugehört haben. Nun, wenn der sich verstanden fühlt, darf ich meine Meinung kundtun.

Auswertung:

- Wie war die Diskussion?
- Wie war die Erfahrung mit dem Aktiven Zuhören?

11. Rollenspiele (3er Gruppe) zu Konfliktgesprächen

In dreier Gruppen besteht nun die Möglichkeit, Konfliktgespräche konkret zu üben. Es ist am besten den Jugendlichen eine Konfliktsituation vorzugeben und sie dann selbst auswählen zu lassen, ob sie diese spielen wollen oder ob sie ein Rollenspiel zu einem eigenen Konfliktfall spielen wollen.



Die Phase „Konstruktive Konfliktbearbeitung“ verläuft bei jedem Friedensstiftertraining unterschiedlich. Denn gerade hier hängt es davon ab, was und wie viel die Jugendliche mit einbringen. In manchen Gruppen kann man kleine Rollenspiele durchführen wie gerade beschrieben. In anderen Gruppen ist es sinnvoller ein Rollenspiel vor der Gruppe durchzuführen.

Gerade bei dieser Phase sollte das Gesamtziel des Trainings nicht aus den Augen verloren werden. Die Jugendlichen sollen erkennen, welche konstruktiven Möglichkeiten es gibt und auch welche sie schon anwenden. Es ist völlig normal, dass man Ich – Botschaften nicht so einfach anwenden kann. An dieser Stelle betone ich häufig, dass es Erwachsenen ebenso geht.

VIII. Eingreifen in Gewaltsituationen



Ziel: Die Jugendlichen sollen ihre eigenen Möglichkeiten entwickeln in Gewaltsituationen zu intervenieren bzw. Hilfe zu organisieren.



„Zivilcourage“ ist ein Begriff, der wie kaum ein anderer Begriff über die letzten Jahre in den Medien präsent war. Häufig wird über mangelnde Zivilcourage geklagt und es folgt die Aufforderung zur Zivilcourage. Dennoch scheint sich nicht viel verändert zu haben. Denn moralische Appelle nehmen den Zuschauenden nicht ihre Angst, selbst verletzt zu werden. Zivilcourage bedarf, wie der Name sagt, des Mutes. Solche Situationen treffen einen oftmals wie aus heiterem Himmel. Als Beobachtender ist man verwirrt und versucht die Situation einzuschätzen. Je schneller jemand Klarheit hat, desto eher ist er in der Lage etwas zu unternehmen. Umgekehrt je länger in einer Gewaltsituation geschwiegen wird, „desto schwerer fällt es Zuschauenden, sich bei

Gewalthandlungen zu äußern und einzuschreiten. ... Mit jeder Minute ihres Nichtstuns steigt unbewusst die Hinnahme der Situation.“⁶²

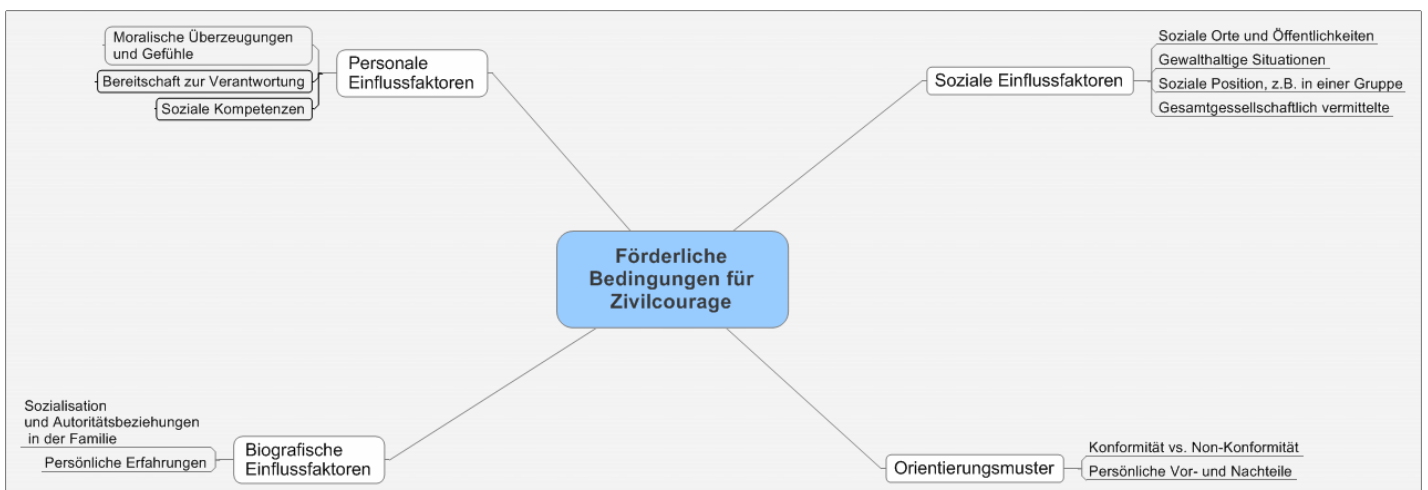
Deshalb ist es das Ziel, des Friedensstiftertrainings, Mut zu machen, etwas gegen Gewalt zu tun. Eine klare Gewaltdefinition erweist sich als äußerst hilfreich, um in einer bedrohlichen Situation möglichst schnell Klarheit zu gewinnen.

Die Zuschauer (wissenschaftlich „Bystander“ genannt) der Gewaltsituation spielen bei dem Eingreifen eine besondere Rolle, "Der 'Bystander' bildet ja sozusagen den Hintergrund für den Täter und die von ihm verübte Gewalt; die von ihm gezeigte Passivität bedeutet in Wahrheit aktive Begünstigung.“⁶³ Die Zuschauer sind passiv beobachtend, jedoch innerlich emotional beteiligt und warten bis jemand etwas unternimmt oder sie sind sogar aktiv beteiligt, indem sie die Streitenden anfeuern.

Anders aber diejenigen, „die aktiv werden, eingreifen und Hilfe leisten: Sie erkennen, dass es jetzt und hier auf ihr eigenes Tun und Lassen ankommt.“⁶⁴

Doch welche Bedingungen braucht es nun, um einzugreifen?

Ich möchte dies versuchen mit Hilfe einer Übersicht⁶⁵ anschaulich zu machen:



Das Friedensstiftertraining setzt hauptsächlich bei den persönlichen Einflussfaktoren an. Es fördert die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. In Rollenspielen können Jugendliche unterschiedliche Vorgehensweisen ausprobieren. Es wird ihnen deutlich, dass ohne eine Intervention die Gewalt weitergeht.

Das Training fördert auch soziale Kompetenzen und vermittelt moralische Grundüberzeugungen (wie z.B Non-Konformität). So werden Jugendliche ermutigt, etwas gegen Gewalt zu unternehmen.

Beim Eingreifen in eine gewalttätige Auseinandersetzung ist die folgende Reihenfolge zu beachten:

1. Gewalt beenden
2. Beruhigen der Hauptakteure (Cool down)

⁶² Lünse, Dieter: Zivilcourage – Lernaspekte einer viel beschworenen Tugend in: Meyer, G u.a.: Zivilcourage lernen. Analysen – Modelle – Arbeitshilfen. Landeszentrale für politische Bildung 2004. S. 204

⁶³ Bastian, Till: Zivilcourage Von der Banalität des Guten Hamburg 1996., S. 19

⁶⁴ Bastian, T. 1996, S. 23-24

⁶⁵ Diese Zusammenstellung erfolgte auf der Grundlage des Buchbeitrags von Hermann, Angela; Meyer, Gerd: Was fördert, was hindert Zivilcourage? S.78 In: Meyer, Gerd; Dovermann, Ulrich; Frech, Siegfried; Gugel, Günther (Hrsg.): Zivilcourage lernen. Analysen - Modelle - Arbeitshilfen Bonn 2004.S. 70-85

3. Konfliktklärung (erst nachdem sich alle beruhigt haben)

Oftmals werden häufig lediglich die ersten beiden Schritte gegangen und wenn sich beide Seiten beruhigt haben, „ist der Fall erledigt“. Dieser flammt dann jedoch bei nächster Gelegenheit wieder auf.

Eine Konfliktklärung bevor sich beide Seiten beruhigt haben, muss in der Regel abgebrochen werden. Sie sollte dann aber nicht für unmöglich erklärt, sondern lediglich auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Damit man wirksam eingreifen kann, muss man zuerst einmal wahrgenommen werden. Deshalb muss die eingreifende Person die Aufmerksamkeit aller Beteiligten gewinnen. Dies gelingt mit einer unerwarteten Handlung, wie z.B. einem lauten Schrei oder dem Pfeifen mit einer Trillerpfeife. Die dadurch entstandene Verwirrung ist zu nutzen, indem man klare Anweisungen an die Zuschauer und die Kämpfenden gibt, was sie tun sollen.

Ein selbstsicheres Auftreten (vergleiche Übung sicherer Stand) ist hierbei wichtig. Selbstsicherheit erlange ich durch innere Klarheit. Dadurch, dass mir klar ist, dass es sich hier um Gewalt handelt und dass ich diese nicht akzeptiere, bin ich in der Lage einzugreifen.

1. STOPP-Schrei-Übung⁶⁶



Ziel: Nonverbale Möglichkeiten erkennen und erfahren, wie man einen Angreifer gewaltfrei stoppen kann

Die Jgdl. werden gebeten, jeweils Paare zu bilden, die sich möglichst schon kennen und gut leiden können. Dann stellen sie sich in einem größeren Raum, im Abstand von circa fünf Meter voneinander auf. Dabei bilden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwei sich gegenüber stehende Reihen. Die Leute auf der einen Seite werden nun zu „Angreifer/innen“ erklärt, die anderen zu sich wehrenden „Opfern“.

Die „Angreifer/innen“ sollen nun eine völlig normale Haltung einnehmen, um später auf ihr Opfer zuzugehen. Die „Opfer“ sollen sich stabil aufstellen und während der ganzen Übung stehen bleiben, damit Sie bei dem nun zu erwartenden Angriff (es kommt nicht zu Körperkontakten!) nicht „einknicken“.

„Bitte überlegt euch eine Geste, mit der ihr nicht nur kurzfristig eine/n mögliche/n Angreifer/in stoppen könnt, sondern sogar noch deeskalierend wirkt! Achtet darauf, dass in solchen Situationen euer Körper, eure Hand euren Interessen dient (und nicht aus Versehen das Gegenteil bewirkt)! Bitte markiert jetzt, vor eurem geistigen Auge, auf dem Boden, zwischen euch und dem Angreifer einen Punkt, bei dem ihr gleich, wenn der Angreifer kommt, euer Signal gebt und den Angreifer stoppt.“

Zu den Angreifer/innen gewandt:



„Bitte stellt euch entspannt auf, nehmt die Hände auf den Rücken, dies ist eine Übung, es geht nicht um einen tatsächlichen Angriff, es kommt zu keinem Körperkontakt, selbst wenn ihr kein Signal empfangt, bleibt ihr etwa 30 Zentimeter vor eurem ‚Opfer‘ stehen. Gleich, wenn ich

⁶⁶ nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

euch das Zeichen gebe, geht bitte langsam auf euer ‚Opfer‘ zu, und wenn ihr das entsprechende Signal empfangt, bleibt bitte stehen. Ich beende dann die Übung und ihr habt Zeit, euch gegenseitig auszutauschen.“



An alle gewandt: „So die Übung kann gleich beginnen. Weil es sich dabei auch um eine Konzentrationsübung handelt, bitte ich euch strikt, auf meine Signale zu achten. Diese lauten: 1. Ruhe bitte, 2. Bitte konzentriert euch jetzt 3. Und los geht es, bitte langsam und leise.“

Der Trainer/die Trainerin gibt die entsprechenden Signale und die Angreifer bewegen sich auf ihre „Opfer“ zu; werden durch diese gestoppt – und nachdem der letzte Angreifer beziehungsweise die letzte Angreiferin ihr Ziel erreicht hat, bedankt sich der Trainer: „Danke, danke, das hat ja gut geklappt, bitte tauscht euch kurz aus und überlegt wie gut die Geste/das Signal mit der Hand gewirkt hat.“ Danach macht es Sinn, dass die Teilnehmer wiederum ihre Ausgangsposition (in gegenüberstehenden Reihen) einnehmen und der Trainer beziehungsweise die Trainerin die „Opfer“ bittet, noch einmal die verwandte Geste zu wiederholen und für einige Zeit stehen zu lassen. Danach wird versucht, gemeinsam mit allen Teilnehmern die möglichen Wirkungen der einzelnen Gesten zu deuten.



Hinweis: Die Trainerin/der Trainer darf nicht bewertend eingreifen, die Teilnehmer müssen selbst herausfinden, was gut oder schlecht für sie ist. Allerdings sollte bei gewalthaltigen Verhaltensäußerungen der sich selbst Behauptenden immer wieder die Frage gestellt werden, ob hier möglicherweise schon Gewalt intendiert (beabsichtigt) wurde und was möglicherweise der folgende Schritt (Eskalation) des/der Angreifer/in dann sein würde.

Diese Übung wird nun mehrfach (je Seite) gewechselt und variiert. Dabei geht es zuerst um die Hände, die Füße und Beine, den Kopf, den Körper (ohne Hände), das Gesicht, die Stimme ..., später um die Kombination einzelner Körperteile und danach erst um die Körperhaltung insgesamt. Wichtig ist, dass möglichst nacheinander unterschiedliche Körperteile und -haltungen ausprobiert werden. Diese Übung basiert auch darauf, dass die Teilnehmer voneinander lernen und durch Ausprobieren und Reflektieren mit der Zeit immer couragierter auftreten.

Atmung und Schreien

Bei dieser kurzen Übung stehen die Teilnehmer im Kreis und beginnen mit einer Atemübung: „Was passiert eigentlich, wenn ich schreien will und vorher tief ausatme (...) wir werden das einmal ausprobieren. Bitte atmet gleich ganz tief ein, danach ganz tief aus und dann, auf mein Zeichen hin brüllen wir dieses eine Wort „Stopp“ gemeinsam in die Mitte des Kreises.“ Danach gibt der Trainer/die Trainerin mit Sprache und Handbewegungen das Zeichen zum Einatmen, Ausatmen, und dann rufen die Teilnehmer: „STOPP.“

Eine Variation der Übung kann wie folgt angeleitet werden: „Na ja, nicht schlecht, jetzt probieren wir es einmal genau umgekehrt. Wir atmen zuerst tief aus, dann feste ein, so feste, dass fast die Lunge platzt und dann brüllen wir gemeinsam ‚Stopp‘.“

Danach gibt der Trainer/die Trainerin erneut mit Sprache und Handbewegungen das Zeichen zum Ausatmen, Einatmen, und dann brüllen die Teilnehmenden erneut: „STOPP.“

In einer zweiten Phase werden nun bei den „Angreifer/innen und Opfern“ die (Wahrnehmungs-) Sinne „reduziert“. Sowohl die Angreifer/innen als auch deren Gegenüber sollen möglichst jede körperliche Äußerung vermeiden und nur noch mit den Augen Kontakt aufnehmen. Die „Angreifer/innen“ sollen sich ganz langsam auf die jeweiligen Partner zu bewegen und auf ein Signal zum „stehen bleiben“ konzentrieren und reagieren (also stehen bleiben). Die Partner/innen konzentrieren sich auf ihre „Angreifer/innen“ und versuchen, sie an einer ganz bestimmten Stelle zum Stehen zu bringen. Wichtig ist, der Kontakt und die Kommunikation soll nur noch über die Augen stattfinden. Auch die Wimpern bewegen, zwinkern usw. sollte unterbleiben. Diese Übung sollte mehrmals stattfinden.

Alternativ: Distanz und Nähe⁶⁷



Ziel: Die Distanz zu verschiedenen Menschen räumlich zu bestimmen. Das eigene Bedürfnis nach Abstand wahrzunehmen und auszudrücken kann erprobt werden.

Nachdem Paare gebildet werden, stellen sich A und B in großem Abstand zueinander auf. A weist B durch Handzeichen an, näher heranzukommen bzw. sich wieder zu entfernen, bis die Distanz als richtig und angemessen empfunden wird. Dabei wird am besten nicht gesprochen. Dann werden die Rollen getauscht.

Nach dem Partnerwechsel geschieht das Heranwinken, Einhaltgebieten und Zurückschicken nur durch Kopfbewegungen und Mimik.

Auswertung:

- Wie leicht fällt es mir, die Distanz zu einer anderen Person zu bestimmen, diese heranzuwinken, zurückzuweisen, ihr Einhalt zu gebieten?
- Wie leicht oder schwer ist es, den Wünschen des anderen zu folgen?
- Sind unsere Gesten, unsere Mimik eindeutig?
- Haben wir sehr unterschiedliche Vorstellungen von Nähe und Distanz im Augenblick mit diesem Partner/in



Wenn sich die Partner/-innen eher fremd sind, dann wird vermutlich der Abstand größer sein. Bei „Fremden“ beträgt der Sicherheitsabstand eine Armlänge.

2. Ahnungs- und Intuitionsübung⁶⁸



Ziel: Möglichkeiten mit Gedanken Einfluss zu nehmen erkennen.

⁶⁷ AG SOS-Rassismus 1996, S. 75-76

⁶⁸ nach AG SOS Rassismus: Gewalt löst keine Probleme. Villigster Trainingshandbuch zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus. Villigst 2000, S. 103ff

Die Paare stellen sich wie zuvor gegenüber auf. A werden die Augen verbunden. Der Leiter legt nun zwischen A und B ein Stück Papier. B hat die Aufgabe A bei diesem Papier zum Stehen zu bringen, ohne Worte und Gesten, allein mit seinen Gedanken. A läuft los und wo er meint, dass er stehen bleiben soll, bleibt er stehen und nimmt die Augenbinde ab. Wie? Das geht doch nicht? Probiert's einfach mal aus.



Diese Übung löst manchmal Ängste aus! Sind wir alle manipulierbar? Nein bei dieser Übung ist der Empfänger offen für „geistige“ Impulse des Senders. Die Übung funktioniert bei ca. 70 Prozent der Fälle. Sie funktioniert nicht, wenn zu viel Unruhe im Raum ist oder wenn mehrere Paare die Übung gleichzeitig machen und zu eng bei einander stehen. Dieses Spiel will noch mal deutlich machen, wie wichtig „klare Gedanken“ in Bedrohungssituationen sind.

3. Zuschauer steuern den Kampf (Geheimnisse der Gewalt)⁶⁹



Ziel: Bedeutung der Zuschauer erkennen und die Dynamik einer Gewaltsituation besser verstehen

Zwei Jgdl. schlagen sich mit Schaumstoffschlägern die Hücke voll (Regeln: nicht ins Gesicht und in die Genitalien).

Vor Beginn dieser Übung werden sie allerdings aus dem Raum geschickt. Mit den anderen wird folgende Absprache getroffen: Alle bilden um die



zwei „Schläger“ einen festen Kreis, der aus zwei „Fangruppen“ besteht: Die eine Hälfte der Teilnehmer hält zu dem einen „Schläger“ zum Beispiel Alex, die anderen zum anderen, zum Beispiel Edda. Wichtig ist nun, dass alle „Zuschauer“ auf die Signale des Trainers aufpassen und reagieren: Wenn der Kampf losgeht, unterstützt (durch Anfeuerungsrufe) jede Gruppe ihren „Schläger“. Nach circa zehn Sekunden gibt der Trainer/die Trainerin (im Hintergrund für die Jgdl. sichtbar) das Signal für einen Stimmungswechsel: Circa fünf Sekunden unterstützen nun alle (beiden Gruppen) nur den Alex; danach circa fünf Sekunden nur die Edda; danach herrscht circa fünf Sekunden absolute Ruhe und danach werden die beiden „Schläger“ wieder heftig, so als wäre nichts gewesen, von ihrer jeweiligen Fanggruppe angefeuert.

Fragen an die „Schläger“:

⁶⁹ Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

- Was ist passiert?
- Welche Wirkungen hatte das Verhalten der Zuschauer/innen – wie schätzen diese ihre Wirkung ein?
- Wer steuert eigentlich Schlägereien; die Gewalttäter/innen oder die Zuschauer/innen?
- Wie verhält es sich in der Realität?



Bei dieser Übung sind die Schläger ganz auf sich konzentriert. Oftmals können sie nicht genau sagen, was die Gruppe getan hat. Manche hören nur den eigenen Namen, andere den vom anderen und wiederum andere hören beide Namen. Bei einem Kampf ist die Wahrnehmung eingeschränkt. Sie ist fokussiert auf den Gegner. Man sieht nur, wo man treffen könnte und wo man sich verteidigen muss.

Meistens sind die Kämpfer nach den 30 bis 45 Sekunden völlig ausgepumpt. Sie können oftmals nicht sagen, wie lange sie gekämpft haben.

Was jedoch alle berichten ist, dass die Anfeuerung Kraft gegeben hat, manchmal wenn man den eigenen Namen hört und manchmal wenn man den Namen des anderen hört. Würde die Anfeuerung nichts bewirken, würde sie aus dem Sport schon längst verschwunden sein. Mit dem Anfeuern findet zusätzlich eine Verbindung zwischen den Kämpfern und den Zuschauenden statt: **Die Gewalt wird damit bejaht und gut geheißen!** Den Kämpfenden ist es kaum möglich den Kampf zu beenden, so lange wie sie angefeuert werden.

4. Eingreifen in Gewaltsituationen⁷⁰



Ziel: Eigene Strategien zum Eingreifen entwickeln und ausprobieren.

Nachdem die Übung „Zuschauer steuern den Kampf“ durchgeführt wurde, sollen die Jugendlichen nun Eingreifen. Dabei ist es wichtig zu Betonen, dass das Eingreifen „gewaltfrei“ sein soll.

Es werden zwei „Schläger“ und zwei Eingreifer benötigt. Die Eingreifer werden vor die Tür geschickt, damit sie sich eine gemeinsame Strategie überlegen sollen.

Die Gruppe bildet einen Kreis und erhält die Aufgabe die Streitenden anzufeuern und sehr dicht zusammenzurücken und die Eingreifenden nicht durchzulassen.



Manchmal machen die Anfeuernden einen solchen Lärm, dass die Übung eher entmutigend wirkt. Deshalb kann es besser sein, die Zuschauenden nicht anfeuern zu lassen.

Es ist eine Erfahrung, dass die meisten Eingreifenden zuerst einmal mit Gewalt versuchen einzuschreiten. Sehr häufig werden sie von den Kämpfenden heftig geschlagen.

Ebenso kann es sein, dass Mädchen äußern, sie könnten nichts tun, weil sie nicht so stark seien. Doch in der Realität greifen sehr viel mehr Frauen als Männer ein, vielleicht weil Frauen gerade nicht auf die Karte „körperliche Überlegenheit“ setzen.

⁷⁰ Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Wenn die Gruppe keine Idee hat, dann sollte sie der TR darauf hinweisen, dass es zuerst wichtig ist die Aufmerksamkeit der Zuschauer zu gewinnen. Dies erreicht man mit irgendetwas Unerwartetem, wie z.B. mit dem Pfeifen einer Trillerpfeife.

Wenn die Aufmerksamkeit erreicht wurde, dann muss schnell gehandelt werden. Es müssen klare Anweisungen gegeben werden. Klar heißt, diejenigen, die ich ansprechen müssen eindeutig wissen, was sie tun müssen. Also nicht: „Helft mir!“, sondern spricht den Jugendlichen X an und sagt ihm, dass der Kampf vorüber ist und er weg gehen soll!“

Im Friedenspass finden sich übrigens die Hinweise, wie man sich in Bedrohungssituationen verhalten soll.

5. Konfliktrollenspiele⁷¹



Ziel: Alternativen an eigenen Situationen erproben

Nachdem sie nun eine Reihe von Bedrohungs- und Gewaltsituationen erprobt haben kann es nun Zeit sein, dass jetzt auch von den Jgdl. benannte und selbst erlebte Situationen „durchgespielt“ und reflektiert werden. Bewertet als Trainer/in **nie** die Lösungsversuche, sondern lasst die Jgdl. den Wert oder Sinn des eigenen Verhaltens einschätzen!

Ob eine Verhaltens- oder Handlungsmöglichkeit richtig ist oder nicht, hat immer mit der jeweiligen Situation, der aktuellen „Stimmung“, den besonderen Umständen des Ortes, der handelnden Person usw. zu tun.



Achtung! Die Jugendlichen übernehmen bei diesem Spiel eine bestimmte Rolle. Damit die Jugendlichen nach dem Spiel nicht in der Rolle verhaftet bleiben, müssen sie aus dieser Rolle geführt werden.

6. Forumtheater⁷²



Ziel: Alternatives Verhalten für Gewaltsituationen ausprobieren

Dies ist eine Methode, die der Brasilianer Augusto Boal entwickelt hat. Es ist eine Art Theaterstück, bei welchem die Zuschauer mitwirken. Damit diese funktioniert, muss es nach bestimmten Regeln ablaufen. Es wird gemeinsam das „Drehbuch“ geschrieben. Jeder Rollenspieler muss einen Text haben, der ihn eindeutig charakterisiert.

Im ersten Teil wird die Szene so gespielt, als handle es sich um konventionelles Theater. Dann werden die Zuschauer gefragt, ob sie mit den vom Protagonisten vorgeschlagenen Lösungen einverstanden sind. Vermutlich sind sie es nicht. Die ganze Szene wird also noch einmal genauso

⁷¹ Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

⁷² nach Augusto Boal: Theater der Unterdrückten, Frankfurt 1979, S. 82ff

gespielt. Die Zuschauer haben nun die Möglichkeit, Alternativen auszuprobieren. Sie müssen dafür einfach „Stop!“ sagen. Das Spiel stoppt und der Zuschauer geht in die Rolle eines Schauspielers und versucht nun seine Idee umzusetzen. Manchen fällt es leichter, wenn sie vor dem 2. Durchgang schon die Rolle des anderen Schauspielers einnehmen. Der Gedanke hinter dieser Methode ist der folgende:

„Die Schauspieler präsentieren die „Welt, so wie sie ist“ und tun alles, damit sie so bleibt – bis ein Zuschauer aufspringt und sie verändert in eine Welt, wie sie sein könnte“. Damit ist Spannung unerlässlich und unvermeidbar: Wenn niemand die Welt-Szene verändert, bleibt sie so, wie sie ist.“⁷³

Alternativ: Was tun bei Mobbing?

„Hilfe, der mobbt mich!“ hört man Jugendliche in den letzten Jahren sagen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass es sich immer um Mobbing handelt, denn das Wort „Mobbing“ ist mittlerweile bei Jugendlichen sehr beliebt. Dennoch Mobbing ist ein weit verbreitetes Phänomen und ist ganz klar Gewalt.

Wenn Mobbing in einer Konfirmandengruppe oder einer Schulklasse auftritt, so ist dies nicht nur das Problem, des betroffenen Konfirmanden oder des Schülers, sondern der gesamten Gruppe. Heute „ist man sich darüber im Klaren, dass es sich bei Mobbing weder um einen Konflikt noch um ein Problem zwischen zwei Personen handelt. Mobbing betrifft immer eine Gruppe - und je länger es anhält, desto mehr wächst die Wahrscheinlichkeit, dass die ganze Klasse sich daran beteiligt.“⁷⁴ Und damit hat Mobbing auch Auswirkungen auf die Institution (Kirche, Schule) in der Gruppe zusammenkommt. Der Konfirmandenunterricht möchte jungen Menschen Gemeinschaft und Gemeinde erfahrbar machen und dieses Ziel ist nicht zu erreichen, wenn es Mobbing gibt. Auch in den Gruppen (KonfirmandInnen und Schulklassen), welche an einem Friedensstiftertraining teilnehmen, kann es Mobbing geben. Trainer/-innen für Friedensstifter/-innen sollten die Grundlagen des Themas kennen, um entsprechend reagieren zu können. Deshalb folgen nun einige Hintergrundinformationen.



Was ist Mobbing?

Unter Mobbing versteht man ganz unterschiedliche Handlungen, die einen anderen körperlich und psychisch verletzen und erniedrigen. Auch Ignorieren und Ausgrenzen gehören zu diesen Handlungen. Man spricht bei diesen Handlungen allerdings nur dann von Mobbing, wenn die folgenden Kennzeichen⁷⁵ vorhanden sind:

1. Dauer (findet über einen längeren Zeitraum statt, mindestens mehrere Wochen in der Regel sind es jedoch Monate)
2. Häufigkeit (mindestens 1 mal pro Woche)
3. Kräfteungleichgewicht (Opfer steht meistens mehreren Täter/-innen gegenüber und erlebt den Täter/ die Täterin als völlig überlegen)
4. Hilflosigkeit des Opfers

⁷³ Boal 1979, S.83

⁷⁴ Schäfer 2010 S.120

⁷⁵ vgl. Blum, Beck 2010, S. 20f, Jannan 2009, S.26, Riebel 2008, S. 4

Wie kann man Mobbing erkennen?

Mobbing ist, insbesondere in der Anfangsphase, aus mehreren Gründen nicht einfach wahrzunehmen. Erstens wird Mobbing häufig in den Pausen praktiziert und so bekommen es die Gruppenleiter/-innen nicht mit. Zweitens werden vielleicht einzelne Handlungen wahrgenommen, aber diese scheinen nicht so gravierend, bzw. die Reaktion des Opfers scheint total überzogen zu sein. (Bsp. Ein mobbender Schüler stößt auf dem Rückweg die Hefte des Opfers vom Tisch und sagt: „Oh Entschuldigung!“ Das Opfer schreit ihn an, da er das gleiche in den Stunden vorher auch erlebt hat. Der Lehrer findet, der Schüler hat zu heftig reagiert und ermahnt ihn! Drittens kann es sein, dass die Handlungen als Konflikt zwischen einzelnen Personen wahrgenommen wird, wo einmal der eine und ein anderes Mal der andere austeilt. Viertens „Mobbing wird nicht erkannt, weil sowohl die Mobbing-Betroffenen, als auch die Mobbing - Akteure bestimmte, als typisch angesehene Merkmale nicht aufweisen.“⁷⁶ So muss das Opfer nicht eine irgendwie geartete Auffälligkeit besitzen (wie z.B. dicke Brille, Migrantenhintergrund) und ebenso wenig ist es notwendig, dass der Hauptakteur, ein unsympathischer Zeitgenosse ist.

Um Mobbing erkennen zu können ist folgendes Wissen über Mobbing hilfreich:

1. Jeder Jugendliche kann Opfer werden. Es gibt nicht einzelne Merkmale, die Kinder zu Opfern machen. Es ist viel eher so, dass einzelne Eigenschaften der Opfer verwendet werden, um ihn in der Rolle des Opfers zu belassen.
2. Die soziale Position in der Klasse ist entscheidend, ob jemand zum Opfer wird. Es werden meistens diejenigen gewählt, "die am schlechtesten integriert sind."⁷⁷ Hier ist wichtig zu wissen, dass die Gruppe bestimmt, ob jemand Opfer wird oder nicht.
3. Das Opfer ist niemals am Mobbing schuld.
4. Es gibt keine Rechtfertigung für Mobbing. Konkrete Konflikte können anders gelöst werden, als durch Mobbing.

Als Hilfestellung zum Erkennen von Mobbing verwenden Heike Blum und Detlef Beck den Begriff der „Mobbingbrille“⁷⁸ Sie bezeichnen damit eine geschärfte Wahrnehmung in drei Bereichen: 1. Mobbing-Handlungen (gegen einen Jugendliche gerichtete Handlungen), 2. Mobbing-Signale (veränderte Position in der Gruppe, gesundheitliche Veränderungen) und 3. Informationsquellen (von wem höre ich dass es dem Schüler schlecht geht?).

Was passiert bei Mobbing – die Dynamik in der Gruppe

⁷⁶ Blum, Beck 2010, S. 29

⁷⁷ Schäfer, Herpell, 2010, S. 34

⁷⁸ Blum, Beck 2010, S. 31ff

Wie bereits erwähnt ist Mobbing ein Problem der gesamten Gruppe und nicht nur zwischen zwei Jugendlichen. Bei Mobbing gibt es neben dem Mobbing – Akteur und dem Mobbing – Betroffenen noch weitere Rollen, die von Klassenkameraden übernommen werden. Doch wie entsteht Mobbing und wie bilden sich die verschiedenen Rollen heraus?

Mobbing beginnt in der Regel damit, dass einzelne Schüler/-innen, versuchen ihre Position im sozialen Gefüge der Klasse zu verbessern. Sie testen: Wer gibt eine gute Zielscheibe für Spott und Bloßstellung, damit man viele Lacher für sich verbuchen kann? Wen lässt man besser in Ruhe, weil er/sie erfolgreich Kontra gibt?⁷⁹ Dies kann geschehen, wenn eine Gruppe neu zusammengestellt wird, oder sich sonst etwas in der Gruppe verändert hat, was Auswirkungen auf die soziale Position der einzelnen Jugendlichen hat. So ist damit zu rechnen, dass zu Beginn der Konfirmandenzeit nicht nur jeder seine Rolle sucht, wie es in den Gruppenleiterkursen vermittelt wird, sondern, dass auch getestet wird, ob sich andere als Mobbing-Opfer eignen. Es bilden sich nun die folgenden Rollen heraus:

die Mobbing unterstützenden Rollen:

- Hauptakteur
- Assistenten (sie mobben auch aktiv, jedoch nicht so häufig)
- Verstärker (geben Beifall und lachen, wenn Opfer schikaniert wird)

Mobbing-Betroffener

die am Mobbing unbeteiligten Rollen:

- die Verteidiger/-innen (sie versuchen zu Beginn noch das Opfer zu schützen)
- die Zuschauer/-innen (sie wollen sich heraushalten),
- Erdulder (sie fühlen mit dem Opfer mit, aber halten sich aus Angst heraus)⁸⁰.

In einer Gruppe, in der Mobbing stattfindet, gibt es ein Drittel „Zuschauer“ und „Erdulder“, sowie ein Drittel „Verteidiger“. „Haupt-Akteure“, „Assistenten“ und „Verstärker“ stellen ebenfalls ein Drittel dar. Je länger das Mobbing andauert, um so stärker manifestiert es sich. Das Opfer wird immer mehr Auffälligkeiten zeigen und immer mehr Zuschauer/-innen, Erdulder/-innen und auch die Verteidiger/-innen werden sagen, dass das Opfer am Mobbing selbst schuld ist. Und irgendwann werden die „Verteidiger/-innen“ zu „Erdulder/innen“

Der Mobbing-Betroffene kommt nicht alleine aus seiner Rolle heraus. Er/Sie braucht Unterstützung von anderen. Je mehr das Opfer unterstützen, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, das Mobbing zu beenden.

Da das Friedensstiftertraining die Gemeinschaft und den Respekt in der Gruppe fördert, hat es eine präventive Wirkung.

Die folgenden Übungen sollen einerseits deutlich machen, welche Wirkung ein Ausgeschlossen sein haben kann, andererseits verdeutlichen sie, wie wichtig die Unterstützung von Außen ist. Das beste Mittel gegen Mobbing ist ein offenes soziales Klima, in welchem Konflikte zugelassen und konstruktiv bearbeitet werden. Dies zu initiieren liegt in der Verantwortung der Leitung. Jedoch jeder Jugendlicher und jede Jugendliche kann dazu ebenfalls einen Beitrag leisten. Mobbing verletzt, tut weh. Es ist also Gewalt. Jugendliche können Hilfe holen, Ideen entwickeln wie das Mobbing beendet werden kann.

⁷⁹ Köstler 2009, S. 22

⁸⁰ Blum, Beck 2010, S.45f

Viele Jugendliche meinen, einem Mobbing-Betroffenen zu helfen, heißt sein Freund zu werden oder sehr viel Freizeit mit ihm zu verbringen. Aber dies ist nicht das Ziel des Friedensstiftertrainings. Das Ziel ist die Gewalt zu beenden und Unterstützung zu geben, so weit wie die Jugendlichen es wollen. Freundschaften sind schön, wenn sie entstehen, aber sie können nicht angeordnet werden.



Ziel:

- **Mobbing wahrnehmen**
- **Mobbingdynamik verstehen**
- **Hilfe organisieren können**

1. Positionsbarometer: Was ist Mobbing?

In welchen Fällen handelt es sich um Mobbing? Bitte fertige zwei Blätter an mit: „Ja“ und eines mit „nein“. Diese beiden Blätter werden auf den Boden gelegt mit einigem Abstand. Die Jugendlichen sollen sich nun entsprechend ihrer Meinung aufstellen. Nach jedem Statement werden zwei bis drei Jugendliche befragt, was der Grund für ihre Position ist.

- Maria hat seit einem Jahr eine Brille und wird täglich als Brillenschlange gehänselt.
- Dieter antwortet dem Lehrer auf dessen Frage. Franz stöhnt und verdreht die Augen.
- Bernd hat mit Klaus eine Auseinandersetzung, in deren Verlauf schreit er ihn an: „Du verdammter Hurensohn!“
- Bei einer Gruppenarbeit möchte Sabrina nicht, dass Julia zu ihr in die Gruppe kommt.
- Ein Lehrer sagt Jürgen zum wiederholten Male: „Wenn Du zu dumm bist, Rechenaufgaben richtig zu machen, dann bist Du hier auf der falschen Schule“
- Irene verbreitet seit drei Wochen Gerüchte über ihre Klassenkameradin Sophie, beleidigt sie und macht sie vor anderen lächerlich. Sophie holt sich bei ihren Freundinnen Klara und Isabel Hilfe.
- Auf der Konfifreizeit wird ein Schild an das Bett von Gustav gehängt mit der Aufschrift: „Hier schläft Mamas Liebling!“

Anschließend wird mit den Jugendlichen über die Mobbingdefinition diskutiert.

2. Guten Tag - Übung⁸¹

Alle TN laufen im Raum durcheinander und begrüßen sich herzlich, erkundigen sich nach dem woher, dem Wohl und Wehe und drücken ihr freundliches Gefühl miteinander aus. Nur ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin nicht; diese/r wird von allen „geschnitten“, er/sie ist quasi Luft und existiert nicht.

⁸¹ Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Auswertungsfragen:

- Wie haben sich die Außenseiter/innen beziehungsweise die TN gefühlt?
- War Gewalt im Spiel?
- Was tat weh?
- Hat diese Verletzung einen Namen?

Wichtig: Bei dieser Übung sollte ein/e TN ausgewählt werden, der/die sehr selbstbewusst ist und sicherlich nicht in der Gefahr steht Außenseiter/-in zu werden. Ferner ist es hilfreich zwei Schüler/innen als Beobachter/innen auszuwählen. Ich informiere die betreffenden Schüler/innen vorher immer, was ihnen als Opfer passieren wird und frage sie, ob sie bereit sind dies auszuhalten. Im Anschluss ist eine gute Auswertung notwendig und es ist sinnvoll eine Übung zum Abschluss zu machen, bei der sich die Gruppe als Gemeinschaft wahrnimmt wie z.B. der gordische Knoten.

3. Intervention bei Mobbing (Standbild „Außenseiter“)



Ziel:

- **Mobbingdynamik verstehen**
- **Möglichkeiten der Hilfe erkennen**

Was kann man bei Mobbing machen? Nun soll die Situation des Mobbingopfers genauer betrachtet werden.

Vier Jugendlichen stellen ein Standbild zum Thema „Mobbing“ dar. Sie sollen dies möglichst spontan machen. Anschließend wird es von den anderen Jugendlichen betrachtet und sie sagen, was sie sehen und was sie vermuten, was passiert.

Wenn alle Gedanken geäußert wurden, haben die beobachtenden Jugendlichen die Aufgabe zu überlegen, was „das Opfer“ tun kann. Soll es anders hinstehen? Soll es weggehen? Was soll das Opfer tun, um die Mobbingssituation zu verändern?

Die anderen Jugendlichen verändern dann ihre Position entsprechend. Der Trainer muss jedoch darauf achten, dass die spielenden Jugendlichen nicht sprechen.

Gemeinsame Auswertung:

- Was ist passiert?
- Was braucht der Außenseiter?
- Wer kann helfen?

Bei dieser Übung wird in der Regel deutlich, wie hilflos die Situation des Opfers ist. Es braucht Hilfe von außen. Es kann sich nicht alleine aus seiner Rolle befreien.

Anschließend kann der Gruppe eine Kurzfinfo über die verschiedenen Rollen bei Mobbing gegeben werden (siehe oben bei Hintergrundinformation)

4. Rollenspiel zu „Mobbing stoppen!“⁸²

Die Situation

In der 5-Minuten-Pause der 8. Klasse ist viel los. Mike und Kevin bauen sich vor Maximilian auf. Sie "machen ihn fertig", nennen ihn "Muttersöhnchen", "Weichei". Sie verlangen, dass er ihnen seine Brille überreicht, ohne die er nichts sehen kann. Lisa beobachtet das Spiel aus der Ferne. Philipp und Martina schreiben noch Hausaufgaben ab. Jan wird es jetzt zu viel. Er greift ein und fordert sie auf, Maximilian endlich in Ruhe zu lassen.

Rollenanweisung Maximilian

Du stehst den ständigen Angriffen von Mike und Kevin hilflos gegenüber. Sie haben dich sehr eingeschüchtert. Deine Brille willst du ihnen aber nicht geben. Deshalb freust du dich, als Jan eingreift. Gleichzeitig hast du Angst, dass jetzt alles noch schlimmer wird.

Rollenanweisung Mike

Dir macht es Spaß, dieses Kindchen Maximilian lang zu machen. Der Jan soll sich da bloß raushalten. Das geht den nichts an. Etwas Sorge hast du allerdings, dass sich Jan an die LehrerInnen wendet.

Rollenanweisung Kevin

Du bewunderst Mike. Der hat tolle Sprüche drauf. Aber manchmal übertreibt er auch wie bei Maximilian. Der ist ja eigentlich ganz harmlos und tut keinem etwas.

Rollenanweisung Jan

Du hast langsam die Nase voll von den beiden. Seit langem sorgen Sie für schlechte Stimmung in der Klasse. Das soll jetzt aufhören.

Rollenanweisung Lisa

Du beobachtest, wie Mike und Kevin, Maximilian ärgern. Du findest das nicht okay. Andererseits findest Du auch, dass Maximilian etwas merkwürdig ist. Aber Du möchtest, dass Mike und Kevin aufhören. Aber alleine wirst Du nichts sagen. Du willst ja nicht selbst von den beiden blöd angemacht werden.

Rollenanweisung Martina

Du musst noch schnell deine Hausaufgaben machen, da du keinen Stress mit dem Englischlehrer willst.

Du hast zwei Freundinnen in der Klasse. Was die anderen machen interessiert dich nicht.

Rollenanweisung Philipp

Du musst noch schnell deine Hausaufgaben machen, da du keinen Stress mit dem Englischlehrer willst. Mit Maximilian hast Du nichts zu tun, aber du hast auch nichts gegen ihn. Er tut dir manchmal leid, wenn er von den anderen gehänselt wird.

⁸² Erweitert um weitere Rollen nach Kindler 2002, S. 92

Durchführung

Jan soll auf jeden Fall deeskalierend vorgehen, also nicht pöbelnd wie Mike und Kevin. Die anderen Schüler greifen nur ein, wenn sie direkt angesprochen werden.

Auswertung

- Wie fühlten sich die Beteiligten in ihren Rollen?
- Weshalb gelang es Jan, hier das Mobbing zu unterbrechen oder weshalb gelang es ihm nicht?
- Welche Strategien wären noch sinnvoll gewesen?
- Was wird braucht es, um die anderen Mitschüler zu aktivieren?

Wenn sich die Jugendlichen ausgetauscht haben, kann es ruhig erneut gespielt werden und andere Jugendliche haben die Möglichkeit in die Rolle des Jan zu schlüpfen.

IX. Biblische Grundlagen

1. Gedanken zu Mt 5,9

FriedensstifterInnen haben in der Bergpredigt eine besondere Verheißung: Sie werden Söhne und Töchter Gottes genannt werden. Damit wird ausgedrückt, wie ähnlich die Menschen durch den aktiven Einsatz für den Frieden den Wesensmerkmalen Gottes werden können. So findet sich auch in der jüdischen Religion immer wieder der Begriff Friedensstifter als Bezeichnung für Gott. Der Vers möchte jedoch nicht einfach nur diejenigen Menschen glücklich nennen, die Frieden stiften, sondern er möchte uns einladen und enthält auch die Erwartung an uns Christen, uns friedensstiftend zu engagieren. Das Herzstück des Friedensstiftens ist die Liebe zum Feind. Es ist die Nächstenliebe, die jedem gilt, ganz gleich ob Freund oder Feind. Dabei geht es bei dieser Liebe nicht primär um emotional positive Gefühle, sondern um positives Verhalten einer anderen Person gegenüber (Gutes tun).

In konkreten Gewaltsituationen wird sich das Verhalten bewähren müssen, dabei kann es manchmal nur darum gehen, die eigene Würde zu wahren. Dies heißt jedoch nicht, passiv Unrecht hinzunehmen, sondern die Gewalt als solche kenntlich zu machen. Genau dies ist ein Teil der Aussage von Mt 5,39. Um dies zu veranschaulichen, ist die nächste Übung hilfreich. Dieser Weg ist nicht einfach und er ist auch nicht zweifelsfrei vorgezeichnet. Gerade die Bürgerrechtsbewegung von Martin Luther King hat jedoch gezeigt, dass man sich auf Situationen vorbereiten und bestimmte Verhaltensweisen trainieren kann. Genau dies ist auch Gegenstand des FriedensstifterInnentrainings.

2. Die andere Backe hinhalten

Jeder Konfirmand sucht sich einen Partner bzw. Partnerin. Sie stellen sich gegenüber auf. Nun erhält jeder die Aufgabe seinem Gegenüber einen Schlag auf die rechte Wange zu geben (Achtung: Nur andeuten!!!).

Vermutlich werden die meisten mit der rechten Hand auf die linke Wange schlagen. Der Leiter weist sie dann darauf hin.

Doch welche Bedeutung hat dies?

Der us-amerikanische Theologe Walter Wink nimmt ernst, dass explizit auf die *rechte* Wange geschlagen wurde. Dies musste mit der linken Hand oder mit der Rückhand der rechten Hand geschehen sein. Mit der linken Hand zu schlagen, war nicht üblich, deshalb muss es mit der rechten Hand gewesen sein. Ein solcher Schlag wurde in der Regel nur einem Untergebenen gegeben. Ein Gleichrangiger wurde nicht geschlagen und wenn ja, so war die Entschädigung mit der linken Hand 100-mal teurer. Deshalb handelt es sich „um Beziehungen zwischen Ungleichen; Vergeltung mit gleichen Mitteln wäre in jedem Fall selbstmörderisch!“⁸³

Welche Bedeutung hat es nun die andere Wange hinzuhalten? „Die Person, die die andere Backe hinhält, sagt damit! „Versuch es noch einmal! Dein erster Schlag. hat sein eigentliches Ziel verfehlt. Ich verweigere dir das Recht, mich zu demütigen. Ich bin ein Mensch wie du. Dein Status (Geld, Geschlecht, Rasse, Alter) ändert nichts an dieser Tatsache. Du kannst mich nicht entwürdigen.“⁸⁴ Was kann der „Schläger“ nun tun? Schlägt er nun mit der Handinnenfläche der rechten Hand, erkennt er den neuen Status an, doch auch wenn er in anders bestraft, an diesem Punkt kommt er nicht vorbei. Ihm wird die Macht genommen, sein Opfer zu demütigen.⁸⁵

3. Zivilcourage Johannes 8

Jesus aber ging zum Ölberg. ²Und frühmorgens kam er wieder in den Tempel, und alles Volk kam zu ihm, und er setzte sich und lehrte sie. ³Aber die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu ihm, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte ⁴und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. ⁵^aMose aber hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? ⁶Das sagten sie aber, ihn zu versuchen, damit sie ihn verklagen könnten. Aber Jesus bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. ⁷Als sie nun fortzogen, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: ^bWer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie. ⁸Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. ⁹Als sie aber das hörten, gingen sie weg, einer nach dem andern, die Ältesten zuerst; und Jesus blieb allein mit der Frau, die in der Mitte stand. ¹⁰Jesus aber richtete sich auf und fragte sie: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? ¹¹Sie antwortete: Niemand, Herr. Und Jesus sprach: So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und ^csündige hinfort nicht mehr.

Diese Übung lässt sich auch alternativ zu den Übungen zu Gewalt durchführen.

Pantomimenspiel mit vorgelesener Regieanweisung

1. Text lesen
2. Verteilen der Rollen
3. Aufgabe: pantomimisch darzustellen
4. Auswertung

sechs Rollen:

⁸³ Wink 1988, S. 36

⁸⁴ A.a.O. S. 37

⁸⁵ vgl. a.a.O. S. 37

1. Jesus
2. Ehebrecherin
3. zwei Älteste
4. zwei Jünger
5. Alle anderen sind Beobachter und machen sich Notizen: Was fällt mir auf?

Erstes Bild

³Aber die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu ihm, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte ⁴und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. ^{5a}Mose aber hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du?

⁶Das sagten sie aber, ihn zu versuchen, damit sie ihn verklagen könnten.

Zweites Bild

Aber Jesus bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde.

Drittes Bild

⁷Als sie nun fortfuhren, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: „Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie.“

Viertes Bild

⁹Als sie aber das hörten, gingen sie weg, einer nach dem andern, die Ältesten zuerst; und Jesus blieb allein mit der Frau, die in der Mitte stand.

Fünftes Bild

¹⁰Jesus aber richtete sich auf und fragte sie: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? ¹¹Sie antwortete: Niemand, Herr. Und Jesus sprach: So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und ^csündige hinfort nicht mehr.

Gedanken zu Joh 8, 1-11 und dem Zusammenhang zur Friedensstifterausbildung

Jesus zeigt hier deutlich, wie man mit einer nicht erwarteten Reaktion eine bedrohliche Situation verändern kann. Jesus greift in dieser Geschichte weder für die Frau oder noch für die Schriftgelehrten inhaltlich Partei. Er unterbindet die Dynamik und die Gewaltsituation löst sich auf, indem er sich unerwartet verhält: Er wird provoziert und bückt sich erst einmal und dann schreibt etwas auf den Boden. In der Reaktion Jesu wird ein Verhalten, ganz im Sinne der Übungen zum Eingreifen in Gewaltsituationen oder dem Verhalten bei Provokationen gezeigt: „Tu etwas Unerwartetes!“

X. Zertifizierung

Heinz Adler (bis August 2008 Studienleiter am RPI der badischen Landeskirche) hat ein Ritual für die Übergabe der Zertifikate ausgearbeitet. Es ist jedoch auch möglich, die Übergabe in anderer Form zu machen (siehe Sendung und Segnung 2)

Wir wollen, dass die Friedenspässe nicht einfach nur überreicht werden, sondern den Jugendlichen noch einmal die Bedeutung des Trainings vermittelt wird. Sollte nicht viel Zeit zur Verfügung stehen, so sollte zumindest die Innenseite des Friedensstifter-Zertifikats einmal vorgelesen werden. Darüber

hinaus halten wir es für sinnvoll, jedem Jugendlichen vorher noch einmal zu sagen, was er nun gelernt hat. Dies ist der Text auf der rechten Seite im Friedenszertifikat. Bei Schulklassen führen wir keine Andacht durch, sondern überreichen das Zertifikat und den Pass mit einer entsprechenden kurzen Ansprache.

Sendung und Segnung- 1

Musik oder Lied

Eröffnung

Eine/r: O Gott, du hast alles Leben ins Sein gerufen,
Alle: die Erde, Meer und Himmel sind dein.
Eine/r: Deine Gegenwart ist überall um uns,
Alle: jedes Atom ist voll deiner Energie.
Eine/r: Dein Geist belebt alle, die auf der Erde sind,
Alle: mit ihm sehnen wir uns, dass Gerechtigkeit getan werden,
Eine/r: dass die Schöpfung befreit werde von Fesseln,
Alle: dass die Hungrigen gesättigt werden,
Eine/r: dass Gefangene befreit werden,
Alle: dass dein Reich des Friedens auf der Erde komme. Amen

Lied

Bekenntnis

Ich glaube an Gott.
Gott ist Liebe und hat die Erde allen Menschen gegeben.
Ich glaube an Jesus Christus.
Er kam, uns zu heilen und zu befreien
von allen Formen der Unterdrückung.
Er kam, um uns den Weg der Gerechtigkeit zu zeigen.
Ich glaube an Gottes Geist.
Er wirkt in und durch alle, die der Wahrheit zugewandt sind.
Ich glaube an die Gemeinschaft im Glauben.
Sie ist gerufen zum Dienst an allen Menschen.
Ich glaube an Gottes Macht,
zu verwandeln und zu verändern.
So erfüllt sich das Versprechen
eines neuen Himmels und einer neuen Erde,
wo Gerechtigkeit und Frieden alles durchdringt.

Amen
Biblische Lesungen oder Gedanken zum Tag
Übergabe des Friedenspasses
Votum

**Selig sind die Frieden stiften,
denn Sie werden Gottes Kinder heißen!
Gott begleite Dich auf deinem Weg.
Er stehe dir bei mit der Kraft des Heiligen Geistes.
Amen**

Musik/Stille

Gebet

Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich Liebe übe, wo man sich hasst,
dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,
dass ich verbinde, wo Streit ist,
dass ich die Wahrheit sage, wo der Irrtum herrscht,
dass ich den Glauben bringe, wo der Zweifel drückt,
dass ich die Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,
dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,
dass ich Freude mache, wo der Kummer wohnt.

Herr lass du mich trachten:

Nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste,
nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,
nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer da hingibt, der empfängt,
wer sich selbst vergisst, der findet,
wer verzeiht, dem wird verziehen,
und wer stirbt, erwacht zum ewigen Leben.

Segen

**Der Herr schaue auf uns,
Er begleite uns auf unserem Weg
zu Menschen, die Hilfe brauchen.
Er gebe uns die Kraft, den Mut
und die Zeit zum Helfen.
Er gebe uns die Weisheit,**

**unsere Grenzen zu erkennen.
Er sei unsere Stärke und Ruhe,
Trost und Halt in unserem Tun.
So segne uns der liebende Gott,
der Vater,
der Sohn
und der Heilige Geist.
Amen**

Lied

Sendung und Segnung- 2⁸⁶

**Friedensstifter - Sendung und Segnung der KonfirmandenInnen der
Stadtkirche Offenburg (Gottesdienst im Schindelhof am 26. April 2009)**

Eingangsmusik / Lied: Hevenu shalom alechem

Eingangsgedanken:

wir wollen heute in dieser Andacht für den Frieden in der Welt beten und können uns darin verbunden fühlen mit vielen Menschen auf der ganzen Welt, die dies auch immer wieder tun.

Vieles um uns herum haben wir nicht selbst in der Hand-,

wir fühlen uns machtlos gegenüber Gewalt und Terror,

glauben nicht stark genug zu sein, um gegen Streit und Verleumdung, Mobbing und Gewalt in unserem Umfeld angehen zu können. Diesen Gefühlen und Ängsten wollen wir jetzt Raum geben.

Wir wollen aber auch Mut machen, aufzubrechen und alles was uns bewegt in Gottes Hände zu legen.

Wir werden jetzt in dieser Stunde um Gottes Kraft bitten, für uns und für alle diejenigen, die sich für den Frieden – überall auf der Welt – einsetzen.

Votum:

Die Liebe Gottes, unsere Vaters, sei mit euch allen.

Alle: Amen

Der Friede Jesu Christi erfülle euch.

Alle: Amen

Der Heilige Geist erleuchte und bewege euch.

Alle: Amen

Lied: Herr, gib uns deinen Frieden

⁸⁶ Dieser Gottesdienst wurde von Christiane Wolff, Gemeindediakonin und Friedensstiftertrainerin in Schallstadt-Wolfenweiler entworfen und durchgeführt.

Meditation:

Lasst uns ruhig werden und nach innen schauen

- Angst haben - manchmal habe ich einfach Angst
 - Angst vor den anderen, vor schlechten Noten, vor dem Versagen und etwas nicht zu können, Angst vor dem Ausgeschlossen sein,
 - Angst, dass Gewalt und Terror, Krieg und Zerstörung auch in unser Land einziehen könnten
 - Dunkelheit macht sich breit und ich habe das Gefühl von ausgeliefert sein.
 - Ja, manchmal fühle ich mich hilflos und weiß nicht wohin mit meinen Fragen und Sorgen.
 - Manchmal möchte ich am liebsten davon laufen und manchmal verdränge ich einfach alles
- Frieden soll ich stiften?! doch ist das so schwer in einer Umwelt, wo Gewalt zählt und überall an der Tagesordnung ist, sei es in der Schule, in bestimmten Cliquen, zwischen Rassen und Völkern, in der Politik und an vielen anderen Orten ...
- Einiges haben wir dieses Wochenende erfahren und gelernt, doch bleiben so viele Fragen und Unsicherheiten
 - Manchmal ist es gut, einfach zur Ruhe zu kommen, zu schauen, was mich gerade bewegt, mich diesen ängstlichen Gefühlen zu stellen, sie vielleicht sogar zu benennen
 - Und das wollen wir jetzt tununsere Ängste zur Sprache bringen, unseren unsicheren Gefühlen Platz geben....

Konfis werden eingeladen ihre Ängste und Sorgen auf die ausgelegten Steine zu schreiben (Zeit lassen/ im Hintergrund meditative Musik, Steine und Eddings bereitlegen)

Unsere Sorgen und Ängste sind schwer, doch werden sie leichter, wenn wir sie uns mitteilen und sie ablegen;

ablegen vor **dem** Gott, der uns Vater und Mutter sein will und der uns seine Hilfe zusichert.

Konfis teilen sich gegenseitig ihre Ängste mit (freiwillig) und legen „ihre“ Steinlasten nacheinander in die Mitte auf das dunkle Tuch (evt. auch Kreuz) und zünden danach ein Teelicht an der „Altarkerze“ an, das sie dann zu den Steinen dazu stellen.

Der Gott der Bibel begleitet schon viele Jahrhunderte hindurch die Menschen in allen Lebenslagen und hat ihnen immer wieder seine Hilfe, sein Dasein und seine Liebe :zugesprochen:

Gebet:

Ich gebe euch die Kraft,
mit eurer Liebe
Mauern zu durchbrechen,
Erstarrtes aufzulockern,
Verhärtetes aufzuweichen.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Ich schenke euch Mut und Fantasie,
Neues zu wagen,
Ungewohntes zu riskieren,
Etwas aufzubauen.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Ich lasse meine Liebe
Immer wieder in euch nach fließen,
damit ihr euch ohne Angst
verschwenden könnt.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Ich gebe euch Rückendeckung und halt,
wenn der Gegenwind stark wird.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Ich gebe euch einfühlsame Weggefährten,
die euch in meinem Namen begleiten,
damit ihr euch nicht einsam
und verloren fühlt, sondern euch gegenseitig ermutigen könnt.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Ich werde immer mit euch sein,
damit euer Herz einen Ort hat,
wo es Ruhe findet.

Denn ich bin Jahwe – der Freund des Lebens. Amen.

Alle singen:

*Erleuchte und bewege uns, leite und begleite uns,
erleuchte und bewege uns, leit' und begleite uns.*

Lied: Gott gab uns Atem ...

Texte aus dem neuen Testament::

In Jesus Christus ist das Licht Gottes zu uns auf die Erde gekommen. Er möchte das Dunkel durchbrechen, uns Orientierung und Frieden bringen. Jesu Botschaft ist durch und durch auf Frieden und Versöhnung ausgerichtet.

Hören wir einige Ausschnitte aus dieser Botschaft.

(Textausschnitte stehen auf gelben großen Streifen und werden zu Beginn einige Konfirmanden verteilt. Die Streifen werden vorgelesen und um das Kreuz und die abgelegten Steine wie eine Sonne gelegt.)

- Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch, nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch! (Joh 14,27)
- Denn Gott ist nicht ein Gott der Unordnung, sondern ein Gott des Friedens."(1 Kor 14,33)
- Wenn ihr in ein Haus kommt, dann wünscht Frieden." (Mt 10,12)
- Herrlichkeit, Ehre und Friede werden jedem zuteil, der das Gute tut.. (Röm 2,10)
- Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren." (Phil 4,7)
- Freuen dürfen sich alle, die auf Gewalt verzichten. Gott wir ihnen die Erde zum Besitz geben. Freuen dürfen sich alle, die barmherzig sind – Gott wird auch mit ihnen barmherzig sein.
Freuen dürfen sich alle, die Frieden stiften – Gott wird sie als seine Töchter und Söhne annehmen. (aus Mt 5)

Jesus fordert uns also auf, darauf zu vertrauen, dass der Weg des Friedens der richtige ist und auch die aller kleinsten Schritte dem großen Ziel einer friedfertigen Welt näher zu kommen, dienen können..

Schüler und Schülerinnen haben sich einmal Gedanken gemacht, wie sie die Seligpreisungen Jesu in ihren eigenen Worten neu ausdrücken können, damit ihnen der Sinn für ihren Alltag erschlossen wird. Wir hören davon einige Aussagen:

Konfis lesen vor:

Glücklich, die sich für andere einsetzen

und damit die Tür zum Raum der Zufriedenheit aufstoßen.

Mutig sind die, die den sicheren Weg verlassen, um für andere da zu sein und sich damit ein Ticket in den Himmel reservieren.

Zufrieden sind die, die jeden gleich behandeln,
denn sie brauchen keinen Geheimcode für Freundschaft.

Glücklich sind die, die sich für andere einsetzen, denn dann werden Eintrittskarten für die Gemeinschaft vom Himmel fallen.

Glücklich seid ihr, wenn ihr auch dem größten Feind keine Grube grabt, denn so fallt ihr sicher selbst nicht hinein.

Glücklich bist du, wenn du dein und das Leben der anderen achtest.

Glücklich sind alle, die auf Gottes Sicherheit setzen, denn tief fallen können sie nicht.

Auch ihr werdet euch nun auf den Weg des „Friedenstiftens“ machen und es sei euch noch einmal zugesprochen und zugesagt:

Selig sind, die Frieden stiften, denn sie werden Gottes Kinder heißen!
Gott begleite dich auf deinem Weg. Er stehe dir bei mit der Kraft des Heiligen Geistes
(evt. Musik / Stille)

Gemeinsames Gebet:

Alle: O Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich liebe, wo man sich hasst,
dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,
dass ich verbinde, wo Streit ist,
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum herrscht,
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht,
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,
dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass du mich trachten:

Nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste,
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe,
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.
Denn wer da hingibt, der empfängt,
wer sich selbst vergisst, der findet,
wer verzeiht, dem wird verziehen,
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Amen

Lied: Lasst uns gehen, in unser Land

Verleihung des Friedenspasses:

Segen: Der Herr, schaue auf uns,
er begleite uns auf unserem Weg
zu Menschen, die Hilfe brauchen.
Er gebe uns die Kraft,
den Mut und die Zeit zum Helfen.
Er gebe uns die Weisheit,
unsere Grenzen zu erkennen.
Er sei unsere Stärke und Ruhe,
Trost und Halt in unserem Tun.
So segne uns der liebende Gott,
der Vater,
der Sohn
und der Heilige Geist.
Amen.

Weitere Friedenslieder:

- Herr, gib uns deinen Frieden
- Shalom chaverim
- Gib uns Frieden jeden Tag
- Herr, gib mir Mut zum Brücken bauen
- Dona nobis pacem
- Shalom für Dorf und Stadt
- Gib Frieden, Herr gib Frieden ...
- We shall overcome
- Sing das Lied vom großen Frieden
- Selig seid ihr ...
- Oh Herr, mach mich zum Werkzeuge
- Verleih uns Frieden
- Wo Menschen sich vergessen
- Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt

Friedenslied der Band Destination Grace

Warum?⁸⁷

Ref.:

D A G Dis/Fis A G D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D A G Dis/Fis A G (A) D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

1.

G A
Warum denkt man da nicht dran?
Dis/Fis G His

Angefangen hat es schon vor dem Jahre Null.

A G Dis/Fis
Die Menschen führten da schon Kriege
G A His

und konnten nicht im Frieden miteinander Leben.

Ref.

D A G Dis/ Fis A G D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D A G Dis/Fis A G (A) D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

2.

G A
Warum denkt man da nicht dran?
Dis/Fis G His

Es ging schon immer weiter auch im Mittelalter.

A G Dis/Fis
Die Menschen gingen auf die Straßen
G A His

und wieder kam es zu Konflikten.

Ref.

D A G Dis/ Fis A G D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D A G Dis/Fis A G (A) D
Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

3.

⁸⁷ © liegt bei der Gruppe Destination Grace, sie hat uns die Genehmigung gegeben das Lied hier zu veröffentlichen.

G A

Warum denkt man da nicht dran?

Dis /Fis G His

Auch im zweiten Weltkrieg wurden die Juden unterdrückt

A Dis/Fis

und vernichtet.

G A His

Auch an der Front, lassen Menschen ihr Leben!

Ref.

D A G Dis/ Fis A G D

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D A G Dis/Fis A G (A) D

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

4.

G A

Warum denkt man da nicht dran?

Dis/Fis G His

Dass Kriege jetzt Konflikte auf den Straßen sind.

A G Dis/Fis

Jugendliche prügeln irrsinnig, auf Menschen ein.

G A His

Egal ob in der Schule oder auf der Straße!

Ref.

D A G Dis/ Fis A G D

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D A G Dis/Fis A G (A) D

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

5.

G A

Warum denkt man da nicht dran?

Dis/Fis G His

Es ist Zeit zu Handeln und nicht weg zu schauen!

A G Dis/Fis

Komm Wir zeigen Courage,

G A His

schauen hin und halten zusammen.

Ref.

D	A	G	Dis/ Fis	A	G	D
---	---	---	----------	---	---	---

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

D	A	G	Dis/Fis	A	G	(A) D
---	---	---	---------	---	---	-------

Die Menschen sind geboren, um zu leben, alle auf diesem Planeten.

XI. Feedback und Evaluation

Neben einem mündlichen oder mit anderen Methoden gestalteten Feedback, sollte auf jeden Fall ein Evaluationsbogen von den Jugendlichen ausgefüllt werden. Die ausgefüllten Bögen bitte an uns schicken. **Projektbüro „Friedensstifter“, Arbeitsstelle Frieden, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe**

XII. Zusätzliche Warm-ups und Energizer

Je nach Situation in der Gruppe können Energizers (Energiespender) eine wichtige Funktion leisten, um die Aufmerksamkeit wieder herzustellen. Es gibt grundsätzlich Übungen, die eine Nähe haben zum Inhalt. Sie wurden teilweise oben schon dargestellt. Es gibt auch Spiele, die keinen direkten Bezug haben, die einfach nur Spaß machen.

1. Auf 20 zählen⁸⁸

Zeit: 10 Minuten

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis. Eine Person wird bestimmt, die in diesem Spiel immer den Anfang macht. Danach schließen alle die Augen, und die bestimmte Person beginnt zu zählen und nennt die Zahl "1". Die anderen TeilnehmerInnen müssen die Zahlenreihe in aufsteigender, lückenloser Folge fortsetzen und zwar so, dass nie eine Zahl von zweien oder mehreren gleichzeitig genannt wird. Das passiert natürlich recht oft, und es muss immer wieder angefangen werden. Auch darf der direkte Nachbar nicht unmittelbar die nächste Zahl der Zahlenreihe nennen. Erst wenn die Gruppe bis auf Zwanzig gezählt hat, ist sie eine aufeinander eingestimmte Gruppe.

Auswertung

- Wie haben sich die TeilnehmerInnen verhalten - abwartend oder forsch?
- Woran lag es, dass immer wieder von vorn angefangen werden musste?
- Welche Gefühle spielten dabei eine Rolle?

⁸⁸ Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm. Mülheim an der Ruhr 1996, S. 78

2. *Das richtige Tempo*⁸⁹

Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf. Die Mitte des Kreises wird gekennzeichnet. Ziel ist es, daß jede TeilnehmerIn auf direktem Weg in gleichbleibendem Tempo - also ohne zu stoppen oder langsamer zu werden - durch die Mitte zum gegenüberliegenden Platz zu kommen versucht. Dies soll vonstatten gehen, ohne die anderen TeilnehmerInnen zu berühren.

Auswertung:

Wie habe ich es geschafft, meine eigene Gangart herauszufinden, so daß ich mich durch die anderen TeilnehmerInnen nicht gestört fühlte und ich im Gegenzug niemanden störte.

Bei diesem Spiel erfahren die TeilnehmerInnen über sich, wie sie sich als Individuum in einer Gruppe verhalten.

3. *"Spontanes Raten"*⁹⁰

Diese Übung klärt über Vermutungen, die wir über einander haben auf.

Ziel: Es wird die Basis untersucht, auf der wir Vermutungen über andere anstellen. Die Übung führt ein in eine Diskussion über Vorurteile

Anweisung:

Stellt Euch einander gegenüber auf. Ich stelle Euch nun eine Frage, über den anderen und ihr überlegt Euch eine Antwort.

Bsp.: Nimmt der andere Zucker in den Tee? Jeder gibt nun seine Einschätzung bekannt und anschließend sagt ihr, ob ihr richtig geraten habt.

Fragen

- Mag Dein Gegenüber Techno-Music?
- Geht er sie gerne in die Schule?
- Macht der andere gerne Sport?
- Spielt er/sie ein Instrument?
- Macht er/sie gerne Urlaub mit der gesamten Familie?
- Ist er/sie handwerklich geschickt?
- Tanzt er/sie gerne?
- Schreibt er/sie ein Tagebuch?
- Ist er/sie Fußballfan?
- Trinkt er/sie Kaffee zum Frühstück?
- Liest er/sie gerne?
- Beschäftigt er/sie sich mit dem Computer?
- Schwimmt er/sie gerne?
- Macht er/sie gerne Urlaub am Meer?

Auswertung:

- Wie oft habt Ihr richtig gelegen mit Eurer Einschätzung?

⁸⁹ Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm. Müllheim an der Ruhr 1996, S. 195

⁹⁰ Macbeth, Fiona; Fine, Nic: Playing with fire. Creative conflict resolution for young adults Gabriola Island 1995, S. 35

- Wie seid Ihr zu Eurer Einschätzung gelangt?
- Gibt es bestimmte Merkmale anhand derer Ihr zu Eurer Einschätzung gekommen seid?

4. Toaster, Mixer, Elefant⁹¹

Alle stehen im Kreis, und das Team erklärt mehrere Figuren, die jeweils von 3 Personen dargestellt werden:

Toaster: Die Person rechts und links halten ihre Arme waagrecht hoch um die mittlere herum, die als der Toast einmal hochhüpft und pling sagt.

Mixer: Die beiden aussen halten ihre Arme etwas rund wie eine Schüssel um den Quirl herum, die mittlere Person dreht sich.

Elefant: Die beiden aussen stellen mit ihren Armen die grossen Ohren dar, die mittlere Person muss den Rüssel durch verknoten der Arme vor der eigenen Nase andeuten.

Palme: Die mittlere Person spielt den Stamm, macht also eigentlich gar nix, die beiden äußeren spielen die Wedel, die sich mit erhobenen Armen im Wind wiegen.

Esel macht gar nichts

Känguruh: Die mittlere Person symbolisiert den grossen Beutel, indem sie die Hände verschränkt und die Arme rund vor ihren Bauch hält, die beiden äußeren spielen die kleinen Känguruhs, die gerade in den Beutel kotzen - pfui Teufel!

Eine Person stellt sich nun in die Mitte und deutet auf je 1 Person, in dem sie eine der Figuren angibt. Nun muss diese mit ihrem NachbarInnen die gewünschte Figur darstellen. Wer dabei etwas falsch macht, darf in den Kreis und macht weiter.

5. Ja/nein Sagen⁹² und Gleichzeitig reden⁹³

Stellt Euch nun in paaren gegenüber. In den nächsten 3 Minuten darf die eine Seite immer nur "Ja" sagen, die andere Seite hingegen nur "nein". A. hat die Aufgabe B von "Ja" zu überzeugen, und B soll A vom "Nein" überzeugen - nur mit diesem einen Wort, in allen Tonlagen und Lautstärken.

Nach 3 Minuten wechseln beide die Rollen.

Auswertung

- Was ist leichter gefallen: dem "Ja" Druck zu verleihen, oder dem "Nein"?
- Hat jemand im Lauf der 3 Minuten seine Rolle aufgegeben oder was er in Versuchung dazu? Wie kam es dazu?
- Welche begleitenden Element (Körpersprache, Mimik) haben aus Sicht der jeweils anderen PartnerIn besonderen Nachdruck verliehen und weshalb?

Gleichzeitig reden

⁹¹ Bund für soziale Verteidigung 1997, S. 29

⁹² Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm. Mülheim an der Ruhr 1996, S. 79

⁹³ Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm. Mülheim an der Ruhr 1996, S. 80

Alle sitzen sich in Paaren gegenüber. Jeder nimmt sich ein eigenes Thema vor, über das er sprechen möchte. Auf "los" geht's los: Alle fangen gleichzeitig an, jeder redet über sein Thema - mit dem Bemühen, den anderen zum Zuhören und zum Umschwenken auf das eigene Thema zu bewegen:

Auswertung:

- Was ist schwergefallen, was leicht?
- Was hat für den Partner beinahe oder tatsächlich zu einem Umschwenken auf das Thema des anderen geführt?

6. Tragen/ Ertragen⁹⁴

TR fragt: „Wer kann einen Menschen alleine für 1 Sekunde tragen“. Jgdl.probieren aus, wie sie einen, dann zwei, dann drei, dann vier Personen alleine für wenige Sekunden tragen können. Schwerpunkte für die Reflexion können sein: Welche Lösungsmöglichkeiten hat es gegeben (im Stehen, im Sitzen, im Liegen)? Wie war es, getragen zu werden? Wie war es einen Menschen zu tragen? Habe ich meine Grenzen beachtet.

Achtung: Auf Verletzungsrisiken achten!

7. Flussüberquerung 1⁹⁵

Die Gruppe befindet sich auf einem Flussufer im Urwald und hat die Aufgabe, den Fluss zu überqueren. Die Gruppe muss gemeinsam den Fluss überqueren, um auf das sichere Land zu gelangen, sie darf dabei Niemanden verlieren. Wenn ein TN aus der Gruppe mit einem Körperteil das Wasser berührt, ist er ertrunken und die ganze Gruppe hat das Spiel verloren und muss neu anfangen.

Als Hilfsmittel hat jeder TN einen Stein (Teppichfliese oder Pappe) zur Verfügung. Diese Steine können zur Überquerung des Flusses genutzt werden. Diese Steine können nicht bewegt werden, solange ein oder mehrere Personen darauf stehen.

Ziel ist es, dass die ganze Gruppe das rettende Ufer erreicht.

Variation:

Im Fluss lebt eine große Anzahl von Krokodilen (TR), die alles fressen, was in ihre Reichweite kommt. Die Krokodile fressen die Steine, niemals aber einen Stein, der von einem Menschen berührt wird. Wird also ein Stein abgelegt, muss dieser stets durch den Körperkontakt eines Jgdl.gesichert werden, sonst wird dieser Stein von den Krokodilen verschlungen.

8. Flussüberquerung 2⁹⁶

⁹⁴ Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

⁹⁵ Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

⁹⁶ nach Lohscheller, Frank: Typisch Junge? Kommunikations- und Konflikttraining für Jungen an Schulen. Münster 2002, S. 68

Alle Jugendlichen haben die Aufgabe, als gesamte Gruppe einen Fluss zu überqueren. Als Orientierung werden auf beiden Seiten des Raumes zwei Stühle aufgestellt, die als Brückenpfeiler dienen und die beiden Ufer eines imaginären Flusses markieren. Die eigentliche Brücke ist allerdings weg. Allen Jugendlichen wird die Fähigkeit zugeschrieben auf dem Wasser stehen zu können.



Wie können die Jugendlichen den Fluss überqueren? Sie müssen gemeinsam eine Strategie überlegen. Auf dem Fluss gehen ist nicht erlaubt. Wenn jemand geht auf dem Wasser läuft, geht er unter und mit ihm alle, die auch noch auf dem Fluss sind. Dies heißt von vorne beginnen.

Es lohnt sich als TrainerIn Geduld zu haben, auch wenn die Jugendlichen nicht sofort auf die Lösung kommen. Interessant ist auch, wer sich an dem Lösungsfindungsprozess beteiligt. Oftmals fangen einzelne Jugendliche an, indem sie versuchen über den Fluss zu springen. Aber leider hat der Trainer den Fluss vorher so breit angelegt, dass dies nicht möglich ist.

Wie sieht die Lösung aus?

Der erste Jugendliche stellt sich aufs Wasser, der zweite läuft über die Füße des ersten und stellt sich daneben. So wird fortgefahren bis das andere Ufer erreicht ist. Jetzt können die restlichen Teilnehmer zum anderen Ufer gelangen oder Jugendlichen ablösen, die auf dem Wasser stehen. Natürlich ist bei der Überquerung Vorsicht geboten. Die Jugendlichen sollen darauf achten, dass sie ihren Spielpartnern nicht wehtun.

9. Drängeln⁹⁷

Dieses Spiel lockert die Stimmung ist auch dazu geeignet, noch vor der Vorstellung der einzelnen Kursteilnehmer eingesetzt zu werden.

Im Raum wird ein drei mal drei Meter großes Feld abgeklebt. Die Spieler stellen sich im Feld auf, und auf mein Zeichen hin versuchen sie sich gegenseitig aus dem Feld zu drängeln. Hierbei gibt es natürlich Einschränkungen. Gedrängelt werden darf nur mit Po und Rücken.

Wer dagegen verstößt bekommt zunächst die "gelbe" und dann die "rote" Karte.

Der Kursleiter muß darauf hinweisen, dass dieses Spiel kein Kraft-, sondern ein Geschicklichkeitsspiel ist.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass in den meisten Fällen eher die wendigen "Kleinen", als die kräftigen "Großen" gewinnen.

Der Sinn dieses Spiels liegt darin, die zu Beginn des Kurses gehemmte Stimmung etwas aufzulockern und gleichzeitig auch den etwas stilleren und nicht so kräftig gebauten Jungen Raum zu geben.

10. Blind erfassen⁹⁸

Meine Hand

⁹⁷ Lohscheller, Frank: Typisch Junge? Kommunikations- und Konflikttraining für Jungen an Schulen. Münster 2002., S. 59

⁹⁸ Gewalt Akademie Villigst Spiele und Übungen. zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus Band 2 2002, S. 17

Mit verbundenen Augen gehen die TN ohne zu sprechen umher und suchen sich ein/e Partner/in. beide ertasten die Hände und versuchen, sich die Eindrücke einzuprägen. Sie verabschieden sich voneinander und verteilen sich im Raum. Die Augenbinden werden abgenommen. Sie sollen nun versuchen ihre/n Partner/in wiederzufinden.

Auswertung:

Wie habt ihr euch gefühlt?

War es einfach oder schwer euch wiederzufinden?

Wie habt ihr euren Partner wiedererkannt?

Ward ihr überrascht oder hattet ihr zuvor eine Vermutung?

Kam es zu unerwünschten Körperkontakten?

11. Gordischer Knoten⁹⁹

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis, Hände nach vorne gestreckt, Augen fest geschlossen. Alle gehen gleichzeitig langsam vor bis zur Kreismitte, bis jede TeilnehmerIn eine fremde Hand mit jeder Hand hat.

Der Knoten wird gelöst, ohne auch nur eine einzige Hand aufzumachen: mit Behutsamkeit, Übersicht, Akrobatik und viel Kommunikation.

12. Finger fangen¹⁰⁰

Gespielt wird in der Gruppe. Alle stehen im Kreis und strecken ihre rechte Hand (Handfläche nach oben) zu den Nachbarn hin. Mit dem Zeigefinger der linken Hand berührt man gleichzeitig die Handfläche des rechten Nachbarns. Auf ein Kommando versuchen alle gleichzeitig mit ihrer flachen Hand den Finger der PartnerIn zu fangen und gleichzeitig den eigenen Finger wegzuziehen. Wem gelingt es, den Finger der PartnerIn zu erwischen?

⁹⁹ Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm. Müllheim an der Ruhr 1996, S. 194

¹⁰⁰ Senninger, Tom: Abenteuer leiten - in Abenteuern lernen. Münster 2000, S. 155

XIII. Literaturliste - Gewaltüberwinden - aber wie?

– Einige ausgewählte Titel zur Vertiefung der Inhalte der Ausbildung der Trainer/-innen für
Friedensstifter/-innen –

AG SOS-Rassismus: 101 Projektideen gegen Gewalt und Rassismus zur Entwicklung von Toleranz und Demokratie Müllheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr) 1993.

AG SOS-Rassismus: Spiele, Impulse und Übungen zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus in der Jugendarbeit, Schule und Bildungsarbeit. Schwerte 1996.

AG SOS Rassismus: Gewalt löst keine Probleme. Villigster Trainingshandbuch zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus. Villigst 2000.

AG SOS Rassismus: Bausteine für Courage – Gottesdienste, Schwerte 2002

Aktionsgemeinschaft Dienst für den Frieden e.V. (AGDF): Gewaltfrei streiten für einen gerechten Frieden. Oberursel 2008

Amt für Mission Ökumene und kirchliche Weltverantwortung (MÖWe) der EKvW (Hg.): Du kannst ... Frieden Denken Frieden machen. Kriege haben keine Chance. Teil 1: Sehen. Unter Mitarbeit von Uwe Trittman und Thomas Ehrenberg. Dortmund 2005.

Arbeitsgemeinschaft der evangelischen Jugend in NRW (Hrsg.): Couragiert & evangelisch. 40 Beispielhafte Projekte zur Überwindung von Gewalt und Rassismus, Schwerte

Bastian, Till: Zivilcourage Von der Banalität des Guten Hamburg 1996.

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 7.Aufl. Hamburg 2006

Bauer, Joachim: Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. 2.Aufl. Hamburg 2007

Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg 4. Aufl. 2007

Bärsch, Tim; Rohde, Marian: Kommunikative Deeskalation. Praxisleitfaden zum Umgang mit aggressiven Personen im privaten und beruflichen Bereich. 1. Aufl. Norderstedt 2008

Beck, Detlef; Müller, Barbara; Painke, Uwe: Man kann ja doch etwas tun!. Gewaltfreie Nachbarschaftshilfe - kreatives Eingreifen in Gewaltsituationen und gemeinschaftliche Prävention fremdenfeindlicher Übergriffe Minden 1994.

Berndt, Hagen: Gewaltfreiheit in den Weltreligionen. Vision und Wirklichkeit Gütersloh (GTB) 1998.

Berckhan, Barbara: Judo mit Worten. Wie Sie gelassen Kontra geben. München 2008

Besemer, Christoph: Konflikte verstehen und lösen lernen. Ein Erklärungs- und Handlungsmodell zur Entwurzelung von Gewalt nach Pat Patfoort. Karlsruhe, Minden 1999.

Blum, Heike; Beck, Detlef: Wege aus der Gewalt Trainingshandbuch für ehrenamtliche MitarbeiterInnen in der Jugendarbeit Bonn 2000.

Blum, Heike; Beck, Detlef: No Blame Approach. Mobbing-Intervention in der Schule; Praxishandbuch. Vorwort von Robinson, George; Maines, Barbara. Köln 2010.

Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten, Frankfurt 1979

- Breuer, Karl-Peter (Hg): Gordon-Familientraining. Handbuch für Kursleiter und Kursleiterinnen, Bonn 1997
- Broek, Lida van den: Am Ende der Weißheit. Vorurteile überwinden. Ein Handbuch. 2. überarbeit. Aufl. Berlin (Orlanda) 1993.
- Evang. Missionswerk in Deutschland (EMW) (Hrsg.): Schritte gegen Tritte Vom Umgang mit Gewalt - in Südafrika und bei uns Hamburg 1999.
- Creighton, James L.: Schlag nicht die Türe zu! Konflikte aushalten lernen Reinbeck (Rororo) 1994.
- Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule und Jugendarbeit Das Streit-Schlichter-Programm Müllheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr) 1996.
- Filliozat, Isabelle: Sei, wie du fühlst. Mit Emotionen besser leben. Ein Praxisbuch. München 2004**
- Findeisen, Hans-Volkmar; Kersten, Joachim: Der Kick und die Ehre. Vom Sinn jugendlicher Gewalt München 1999.
- Galtung, Johan: Konflikte und Konfliktlösungen. Die Transcend-Methode und ihre Anwendung. Berlin 2007
- Gandhi, Mahatma: Gewalt überwinden - aus dem Geist handeln Freiburg 2002.
- Gandhi, Mahatma: Mein Weg zu Gott. Neuenkirchen 2004
- Gewalt Akademie Villigst: Impulse und Übungen zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus Band 2, Schwerte 2002**
- Gewalt Akademie Villigst: Übungen & Impulse zur Thematisierung von und Sensibilisierung für Gewalt und Rassismus Band 3, Schwerte 2007**
- Gewalt Akademie Villigst: Kampfespiele machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung. Schwerte 2003
- Gewalt Akademie Villigst: Mobbing – Ein Praxis und Methodenhandbuch. Schwerte 2005.**
- Gewalt Akademie Villigst: Theorien zur Gewalt. Was jeder über die Ursachen, Bedingungen, Erklärungs- und Lösungsansätze von Gewalt wissen sollte, Schwerte 2007**
- Glasl, Friedrich: Selbsthilfe in Konflikten Konzepte, Übungen, Praktische Methoden Stuttgart, Bern (Freies Geistesleben, Haupt) 1998.
- Gordon, Thomas: Lehrer-Schüler-Konferenz Wie man Konflikte in der Schule löst. 3. Aufl. München (Wilhelm Heyne Verlag) 1991.
- Gordon, Thomas: Die Neue Familienkonferenz Kinder erziehen ohne zu strafen. Hamburg (Hoffmann und Campe) 1993.
- Gordon, Thomas: Die neue Beziehungskonferenz. Effektive Konfliktbewältigung in Familie und Beruf München 2002.**
- Gugel, Günther; Jäger, Uli: Gewalt muß nicht sein Eine Einführung in friedenspädagogisches Denken und Handeln. 2. Aufl. Tübingen (Verein für Friedenspädagogik) 1995.
- Heil, Hubertus; Perik, Muzaffer; Wendt, Peter-Ulrich (Hrsg.): Jugend und Gewalt Über den Umgang mit gewaltbereiten Jugendlichen Marburg (Schüren) 1993.
- Huisken, Freerk: Über die Unregierbarkeit des Schulvolks. Rütli-Schulen, Erfurt, Emsdetten usw. Hamburg 2007
- Ising, Josef; Ladinek, Hans-Jürgen: Gewalt II: Deeskalations- und Präventionstraining. In: Religionspädagogische Hefte, Jg. 1998

Jannan, Mustafa: Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt an der Schule - vorbeugen, erkennen, handeln. 2., akt. Aufl. Weinheim und Basel 2009.

Jefferys-Duden, Karin: Konfliktlösung und Streitschlichtung Das Sekundarstufen-Programm Weinheim und Basel 2000.

Kast, Verena: Vom Sinn des Ärgers Anreiz und Selbstbehauptung und Selbstentfaltung Stuttgart 1998.

Kerntke, Dr. Wilfried; Faller, Kurt: Der europäische Paß gegen Rassismus. Unterrichtsmaterialien für Schule und Jugendarbeit Bonn o.J.

King, Martin Luther: Ich habe einen Traum: Texte und Reden. 2. Aufl. Gütersloh 1996.

Koppe, Karlheinz (2005): Gemeinsame Wurzeln: Frieden, Freundschaft, Freiheit. In: Amt für Mission Ökumene und kirchliche Weltverantwortung (MÖWe) der EKvW (Hg.): Du kannst ... Frieden Denken Frieden machen. Kriege haben keine Chance. Teil 1: Sehen. Dortmund (Materialien zur Dekade), S. 8–9.

Lederach, John Paul: The Journey toward reconciliation Scottsdale, Waterloo 1999.

Leimdorfer, Tom: Es war einmal ein Konflikt ... Ein märchenhaftes Handbuch für Konfliktlösungen aller Altersklassen Neuwied (Kommissionsverlag) 1992.

Maaß, Stefan: „Jugendliche werden FriedensstifterInnen“ – ein landeskirchliches Projekt zur Gewaltprävention und Konfliktfähigkeit für KonfirmandInnen?, Freiburg 2008 (unveröffentl. Diplomarbeit)

Macbeth, Fiona; Fine, Nic: Playing with fire. Creative conflict resolution for young adults Gabriola Island 1995.

Miller, Reinhold: "Du dumme Sau!" von der Beschimpfung zum fairen Gespräch Lichtenau 1999.

Miller, Reinhold: "Halt's Maul, du dumme Sau!" Schritte zum fairen Gespräch. Lichtenau 2000.

Möller, Kurt: Coole Hauer und brave Engelein Gewaltakzeptanz und Gewaltdistanzierung im Verlauf des frühen Jugendalters. Opladen 2001.

Painke, Uwe: Ein Stadtteil macht mobil. Gemeinwesen gegen Gewaltkriminalität. Neighborhood Safety in den USA. Münster 2001.

Pilz, Gunter A.: Jugend, Gewalt und Rechtsextremismus. Möglichkeiten und Notwendigkeiten politischen, polizeilichen, (sozial-)pädagogischen und individuellen Handelns Münster, Hamburg (Lit-Verlag) 1994.

Pöhm, Matthias: Schlagfertig auf dem Schulhof. Wie man Großmäulern Paroli bietet, München 2008

Posselt, Ralf-Erik; Schumacher, Klaus (Hrsg.): Projekthandbuch: Gewalt und Rassismus Müllheim an der Ruhr (Verlag an der Ruhr) 1993.

Preuschoff, Gisela; Preuschoff, Axel: Gewalt an Schulen Und was dagegen zu tun ist. 4. Aufl. Köln 2000.

Amt für Kinder- und Jugendarbeit der ev. Landeskirche, Baden (Hrsg.): Herausforderung Gewalt Karlsruhe 1999.

Riebel, Julia: Spotten, Schimpfen, Schlagen... Gewalt unter Schülern - Bullying und Cyberbullying. Landau 2008

Rojzman, Charles: Der Haß, die Angst und die Demokratie. Eine Einführung in die Sozialtherapie des Rassismus München 1997.

- Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam** miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn 2001.
- Schäfer, Mechthild; Herpell, Gabriela: Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertigmachen; der Mobbingreport. 1. Aufl. Reinbek bei Hamburg 2010
- Schröder, Achim; Merkle, Angela: Konfliktbewältigung und Gewaltprävention. Pädagogische Konzepte für Schule und Jugendhilfe Schwalbach 2007.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen Reinbek 1990.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 2 Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung Reinbek (Rowohlt) 1990.
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 Das "innere Team" und situationsgerechte Kommunikation Reinbek (Rowohlt) 1998.
- Sellnow, Reinhard: Die mit den Problemen spielen ... Ratgeber zur kreativen Problemlösung. 4. Aufl. o.O. 1999.
- Singer, Kurt: Zivilcourage wagen. Wie man lernt, sich einzumischen. München (Piper) 1997.
- Singer, Kurt: Die Würde des Schülers ist antastbar. Vom Alltag in unseren Schulen - und wie wir ihn verändern können. Reinbek 1998.
- Thomann, Christoph; Schulz von Thun, Friedemann: Klärungshilfe. Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen. Reinbek (Rowohlt) 1990.
- Toprak, Ahmet: "Ich bin eigentlich nicht aggressiv" Theorie und Praxis eines Anti-Aggressionskurses mit türkischstämmigen Jugendlichen Freiburg 2001.
- Ury, William L.: Schwierige Verhandlungen Wie Sie sich mit unangenehmen Kontrahenten vorteilhaft einigen. München (Heyne) 1996.
- Walker, Jamie: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I. Spiele und Übungen Berlin 1995.
- Walker, Jamie (Hrsg.): Mediation in der Schule Konflikte lösen in der Sekundarstufe I Berlin 2001.
- Wink, Walter: Der Dritte Weg Jesu Aus: Evang. Missionswerk in Deutschland (EMW) (Hrsg.): Schritte gegen Tritte Vom Umgang mit Gewalt - in Südafrika und bei uns Hamburg 1999. S. 40-44.**
- Wink, Walter: Angesichts des Feindes. Der dritte Weg Jesu in Südafrika und anderswo. München 1988**
- Wintersteiner, Werner: Pädagogik des Anderen. Bausteine für eine Friedenspädagogik in der Postmoderne. Unveränd. Nachdr. Münster 2000.
- Zimbardo, Philip: Der Luzifer-Effekt. Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen. Heidelberg 2008**
- Zimmermann, Gerhard: Sie widerstanden Neukirchen-Vlyn 1995.

XIV. Anhang

Gewalt hat viele Gesichter:

» **Papa, Charlie hat gesagt. . .**«

Bärbel Barteczko-Schwedler

(Am Frühstückstisch. Vater liest die Zeitung, Sohn isst seine Cornflakes)

Sohn: *"Du, Papa, was ist eigentlich Gewalt?"*

(mhm. Vater reagiert nicht.)

Sohn: *"Du, Papa, ich habe dich was gefragt... "*

Vater: *"Musst du schon am frühen Morgen mit deinen Fragen kommen? Kann ich nicht einmal in Ruhe meine Zeitung lesen; ich muss gleich zur Arbeit."*

Sohn: *„Ich wollte doch nur wissen... „*

Vater: *„Mit deinen dauernden Fragen hinderst du mich gewaltsam am friedlichen Lesen meiner Zeitung. Das ist Gewalt!"*

Sohn: *"Charlies Schwester hat gesagt, dass Demonstranten, die sich auf die Bahngleise gesetzt haben, um die Atommüllzüge zu stoppen, mit Gewalt von der Polizei weg getragen wurden. Ist das Gewalt?"*

Vater: *„Wie soll die Polizei denn sonst die Gleise frei kriegen? Jeder kann doch bei uns seine Meinung äußern. Können die Leute doch sonst wo demonstrieren; aber sich einfach auf die Gleise setzen - das ist Gewalt“*

(Vater liest weiter)

Sohn: *„Du, Papa .. "*

Vater: *„Was ist denn jetzt schon wieder?"*

Sohn: *„Beim letzten Bundesligaspiel hat ein Spieler einen anderen am Trikot festgehalten und so ein sicheres Tor verhindert. Ist das Gewalt?"*

Vater: *"Klar, der wurde doch gewaltsam am Spiel gehindert. So jemand muss sofort vom Platz fliegen. Wo kämen wir denn sonst hin?"*

(Vater trinkt seinen Kaffee)

Sohn: *"Papa, da ist noch was " (Vater stöhnt) Als Charlie den Walkman seiner Schwester verloren hat, hat sie ihm aus Wut die Luft aus seinem Fahrradreifen gelassen. Ist das Gewalt?"*

Vater: *„Typisch Charlies Schwester. Sie hätte doch mit ihm reden können, dass er das Ding ersetzen soll oder so. Aber nein, gleich muss sie sich rächen - und das als beinahe erwachsene Frau. Auch wenn man sauer ist, muss man seine Wut irgendwie in den Griff kriegen. Man kann doch friedlich miteinander reden und gemeinsam eine Lösung finden. So, und jetzt lass' mich die Zeitung zu Ende lesen, ich muss gleich zur Arbeit." (Nach einer Weile)*

Sohn: *"Du, Papa, Charlies Schwester hat aber gesagt..; ,*

Vater (schreit): *"Lass' mich doch endlich in Ruhe, sonst hau' ich dir eine runter!"*

Keine Gewalt – Gewalt

1. Ein Vater, der dem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt.
2. Eine Mutter, die ihr Kind vor einem LKW von der Straße reißt und ihm dabei sehr weh tut.
3. Ein Schüler, der andere nicht abschreiben lässt.
4. Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht
5. Ein Mädchen, welches aus der Klassenkasse 5 Mark klaut.
6. Ein Mann, der versaute Witze erzählt
7. Eine türkische Frau mit einem Kopftuch
8. Ein Profiboxer
9. Ein Lehrer, der seine Schüler/innen als dämlich bezeichnet
10. Ein Berufssoldat
11. Ein Arzt, der wegen Blinddarmentzündung, den Bauch aufschneidet
12. Ein Polizist mit Gummiknüppel
13. Ein Fußballspieler foult seinen Gegenspieler
14. Ein Unternehmer, der seinen Arbeiter/innen keine Zeit zugesteht, sich um ihr krankes Kind zu kümmern
15. Ein Mann, der seine Freundin überreden möchte, mit ihm zu schlafen, obgleich sie schon „Nein“ gesagt hat.
16. Eine 58jähriger Lehrer, der Jugendliche nicht mehr ertragen kann.
17. Eine Lehrerin, die wegen „Zappeligkeit“ eine schlechtere Note gibt.
18. Ein Tierfreund, der die Fensterscheibe von einem Pelzgeschäft einschlägt.
19. Ein weinendes Kind
20. Stauffenberg, weil er Adolf Hitler töten wollte.
21. Eine Zuschauerin, die klatscht, wenn jemand Ausländer beschimpft.
22. Ein Kind, das petzt.
23. Vater verbietet seinen Kindern Videos mit gewalttätigem Inhalt.
24. Ein Wirt verbietet Jugendlichen den Eintritt ins Restaurant weil sie sehr kurze Haare haben.
25. Ein Jugendlicher erhält die 50. Absage auf eine Bewerbung
26. Ein Schüler schlägt einen anderen, weil dieser ihn Hurensohn genannt hat
27. Ein Schüler wird von anderen ausgelacht, weil er von der Mutter zur Schule gebracht wurde
28. Eltern kaufen ihrem Sohn kein Handy
29. Jungen hänseln ein Mädchen in der Klasse, weil sie Pickel hat

30. Ein Schüler schubst einen anderen im Schwimmbad ins Wasser
31. Eine Klasse versucht, eine Lehrerin fertig zu machen
32. Ein Schüler holt sich die Hausaufgaben eines Klassenkameraden aus dessen Tasche ohne ihn zu fragen
33. Eine Schülerin verbreitet Gerüchte über eine Klassenkameraden
34. Eine Schülerin spricht nicht mehr mit einer Klassenkameradin
35. Ein Skater mit 30 km/h in der Fußgängerzone
36. Ein Metzger, der ein Kälbchen zu Wurst und Kalbsbraten verarbeitet
37. Schüler stellen eine Homepage ins Internet, in der sie einen Mitschüler aufs Übelste beschimpfen.
38. Ein Schüler verlangt von einem anderen Schüler einen Euro, dafür dass er ihn nicht verprügelt.
39. Jesus wird gekreuzigt
40. Jesus ging in den Tempel und vertrieb alle Käufer und Verkäufer
41. Gott spricht zu Abraham: „Nimm Deinen Sohn und opfere ihn mir als Brandopfer.“
42. Jesu Jünger fuhren jene an, die Kinder zu ihm brachten.
43. Männer, die eine Ehebrecherin steinigen wollen
44. Jakob, der Esau nur zu essen gibt, wenn er das Erstgeburtsrecht erhält
45. Petrus, der einem Soldaten ein Ohr abschlägt, um Jesus zu beschützen
46. Jugendliche machen mit dem Handy ein Video und stellen es bei YouTube ins Internet
47. Jungs betatschen gleichaltrige Mädchen
48. Eine Zahnärztin verweigert die Behandlung eines Jungen mit dem Namen „Cihad“

Böse Geschichten (Slanting Storytelling)

Wähle vier verschiedene Erzählversionen aus und jemanden, der die Geschichte, so erzählt, wie sie erzählt wurde. Du kannst noch andere Versionen erfinden.

Das ist die lustigste Geschichte, die Du je gehört hast.

Den anderen ist vielleicht nicht ganz klar, was daran so lustig ist, aber das macht nichts - Dich amüsiert jedes einzelne Detail ganz köstlich.

Du erzählst nur, um im Mittelpunkt zu stehen

Das kann Dir jeder anmerken: Du erzählst die Geschichte so, dass dich jeder voll cool findet.

Du bist misstrauisch. Du glaubst dieser Person kein Wort.

Du bist der Ansicht, dass diese Person nicht die ganze Wahrheit erzählt. Und du möchtest, dass die anderen dieser Person auch nicht alles glauben.

Du gibst ein bisschen Klatsch an die Geschichte, damit sie sich interessanter anhört.

Du bist wohl die neugierige Nachbarin, die immer ihre Nase in die Angelegenheiten anderer Leute steckt und hinter allen Leuten hier im Haus nachschnüffelt, um dann den Nachbarn, "interessante" Sachen zu erzählen.

Du musst dringend zur Toilette, aber vorher muss auf jeden Fall die Geschichte fertig erzählt werden

Du willst nichts Wichtiges weglassen, aber man merkt schon, daß Du ziemlich unter Zeitdruck bist und daß Du eigentlich mit dem Kopf nicht mehr so recht dabei bist.

Es ist die traurigste Geschichte, die Du je gehört oder erzählt hast.

Wir wissen nicht, warum - aber für Dich scheint der ganze Vorgang so traurig zu sein, als wenn berichtet wird, wie Dein bester Freund zu Grabe getragen wird.

Du verabscheust die Person, über die Du sprichst.

Sie hat Dir früher mal etwas Schlimmes angetan, und noch heute ist es so, dass wirklich alles, was diese Person tut, Deinen negativen Eindruck bestätigt.

Du bewunderst diese Person, über die Du sprichst.

Du findest alles toll, was diese Person tut und sagt.

Du hast Angst vor dieser Person

Du hast mitbekommen, wie diese Person gegenüber anderen schon mehrfach gewalttätig wurde, auch Dir gegenüber hat sie schon mehrfach Gewalt angedroht.

Das ist die langweiligste Geschichte, die Du je gehört hast.

Du erzählst so, dass allen klar wird, wie langweilig die Geschichte für dich war.

Du erzählst die Geschichte so wie sie erzählt wurde.

Höre genau zu und erzähle sie dann.

Konfliktgeschichten¹⁰¹

"Die Tischtennisplatte"

Die Klasse 8 b spielt in der großen Pause Tischtennis. Sie spielen Rundlauf, ungefähr zehn Schülerinnen und Schüler sind beteiligt. Daniel aus der Klasse 8a schaut interessiert zu. Er möchte gerne mitspielen und stellt sich in die Reihe. Die anderen regen sich auf: „Geh weg, wir haben heute die Platte!“, „Du störst uns, hau ab!“, sind erste Reaktionen.

Besonders Sebastian tritt als Wortführer auf und schiebt Daniel zur Seite. Dieser schiebt zurück, es kommt zu einem Gerangel, Tritte werden ausgeteilt und plötzlich schlägt Sebastian Daniel mit der Faust ins Gesicht. Die anderen sehen zu, wie Daniel aufschreit, weint und sich vor Schmerzen krümmt.

Wie geht die Geschichte weiter?

„Der ausgeliehene Mp3-Player“

Tom hat von Christian einen Mp3-Player ausgeliehen, da sein Player kaputt ist. Eine Woche vor den Ferien spricht Tom Christian in der Pause an. Christian will den Mp3-Player zurückhaben und fragt Tom danach. Tom sagt er würde ihn in drei Tagen mitbringen, er habe ihn jetzt nicht dabei. Christian beschwert sich, dass er nicht so lange warten will, sondern ihn jetzt haben will, weil er ihn in den Urlaub mitnehmen will.

Tom verspricht, dass er ihn am nächsten Tag mitbringen würde.

Am nächsten Tag spricht Christian Tom erneut an. Tom hat den Player nicht dabei. Er druckst rum und redet sich raus. Christian wird wütend und schreit Tom an. In diesem Moment erhält Tom eine SMS. Als er sie lesen möchte, nimmt ihm Christian das Handy weg und sagt: „Das bekommst Du erst wieder zurück, wenn ich meinen Player habe!“ Daraufhin schreit Tom: „Gib sofort mein Handy her!“ und er packt Christians Arm und dreht den so, dass dieser schreit.

Wie geht die Geschichte weiter?

Gen 13, 1-8 Konflikt zwischen Abram und Lot

Abram kehrte in den Süden des Landes Kanaan zurück und mit ihm seine Frau und sein Neffe Lot. Ihren ganzen Besitz führten sie mit sich.

Abram war sehr reich. Er besaß viele Viehherden, dazu Silber und Gold.

Sie blieben aber nicht im Süden, sondern zogen in Tagesmärschen nach Bethel - zu jener Stelle, wo sie ihr Zelt zuerst aufgeschlagen hatten, zwischen Bethel und Ai.

Bei der Opferstätte, die Abram damals aus Steinen erbaut hatte, betete er nun zum Herrn.

Wie Abram war auch Lot sehr reich: Er besaß viele Schafe, Ziegen und Rinder und eine große Anzahl Diener und Mägde.

Darum gab es nicht genug Weideplätze für alle Viehherden. Sie konnten unmöglich zusammenbleiben, zumal die Kanaaniter und die Perisiter noch im Land wohnten. Immer wieder gerieten Abrams und Lots Hirten aneinander und es kam zu heftigen Streitereien.

Da trafen Abram und Lot aufeinander

Wie wird der Konflikt weitergehen?

Gen 12,10-18 Abram und Sarai in Ägypten

Im Land Kanaan brach eine Hungersnot aus. Abram zog nach Ägypten, um während dieser Zeit dort zu leben.

Kurz vor der ägyptischen Grenze sagte er zu seiner Frau Sarai: "Weil du so schön bist, wirst du bei den Männern Aufsehen erregen.

Wenn dich die Ägypter sehen, sagen sie bestimmt: 'Das ist seine Frau. Wenn wir ihn töten, haben wir sie für uns!' Sag doch einfach, du seist meine Schwester, dann werden sie mich bestimmt gut behandeln und leben lassen!" Tatsächlich zog Sarai die Aufmerksamkeit der Ägypter auf sich.

Selbst die Beamten des Pharaos waren beeindruckt und lobten Sarais Schönheit vor ihm. Da ließ er Sarai in seinen Palast holen

und überhäufte Abram ihretwegen mit Geschenken: Diener, Schafe, Ziegen, Rinder, Esel und Kamele.

Aber der Herr bestrafte den Pharao und seine Familie schwer mit Krankheiten, weil er sich Sarai zur Frau genommen hatte.

Da rief der Pharao Abram zu sich und ...

Wie wird dieser Konflikt wohl weitergehen?

¹⁰¹ Die Tischtennisplatte ist aus: Braun, Günter; Hünicke, Wolfgang; u. a.: Streitschlichtung durch Schülerinnen und Schüler. Bad Kreuznach 1997, S. 106. Die biblischen Konflikte wurden zusammengestellt von Heinz Adler, bis 2008 Referent für die Konfirmandenarbeit beim RPI in Karlsruhe und jetzt in Meisenheim als Pfarrer tätig.

Gen 27-33 - Konflikt zwischen Jakob und Esau

Jakob und Esau waren Zwillingenbrüder. Esau war der Erstgeborene und so hatte er das Recht auf den väterlichen Segen also das Recht Clanchef zu werden.

Als Esau einmal von der Jagd nach Hause kam, war Jakob gerade dabei ein Essen zu kochen. Esau war so hungrig, dass er für ein schnelles Essen seinen Erstgeburtss Segen an Jakob verscherbelte.

Als Isaak der Vater im Sterben lag erschlich sich deshalb Jakob den väterlichen Segen und Esau hatte das Nachsehen. Sowohl Isaak, der Vater, als auch Esau der Bruder waren über die Verschlagenheit Jakobs rasend vor Wut, so dass Jakob – unterstützt von Rebekka, ihrer Mutter – zu Laban, dem Bruder der Mutter fliehen musste. Jahre später zog es Jakob wieder zurück in die Heimat. Aber er hatte Angst vor der Begegnung mit Esau.

Jakob schickte Boten zu seinem Bruder Esau, der sich gerade in Edom im Land Seir aufhielt.

Sie sollten Esau diese Nachricht überbringen: "Ich, Jakob, dein Diener, bin bis jetzt bei Laban gewesen. Dort habe ich mir viele Rinder, Esel, Schafe und Ziegen sowie Sklaven und Sklavinnen erworben. Jetzt sende ich dir, meinem Herrn, diese Nachricht und hoffe, dass du uns großzügig aufnimmst!"

Die Boten kamen zurück und meldeten: "Esau ist schon auf dem Weg zu dir! Vierhundert Mann begleiten ihn!"

Jakob wurde von Angst gepackt.

Wie wird dieser Konflikt weitergehen und gelöst werden?

Gen 21 – Konflikt zwischen Abram, Sarai, Hagar und Ismael

Sara und Abram hatten lange auf einen Nachkommen gewartet.

Damit der Clan nicht ohne Erben blieb, zwang Sara ihre Magd Hagar mit Abram zu schlafen und ein Kind zu gebären. Hagar gebar einen Sohn mit Namen Ismael.

Später bekam auch Sara noch einen Jungen, der hieß Isaak.

Nicht lange danach kam es zu erheblichen Spannungen zwischen den beiden Müttern.

Eines Tages bemerkte Sara, wie Ismael - der Sohn, den die Ägypterin Hagar für Sara geboren hatte - sich über Isaak lustig machte.

Darüber wurde sie sehr zornig und bedrängte Abraham: "Jag diese Sklavin und ihren Sohn fort! Ich will nicht, dass mein Sohn Isaak mit ihm das Erbe teilen muss!"

Abraham war damit gar nicht einverstanden, denn schließlich war auch Ismael sein Sohn. ...

Wie wird dieser Konflikt wohl weitergehen?

Konflikt in Korinth – 1. Kor. 11,17ff

Korinth war zur Zeit des Apostels Paulus eine Weltmetropole. Schifffahrt und Handel hatten die Stadt und ihre Bewohner reich gemacht. Aber neben den Reichen in der Stadt gab es auch sehr viele arme Menschen, Tagelöhner, Knechte, Mägde, Sklaven.

Die Gemeinde der Christen spiegelte das ganze Spektrum der korinthischen Bevölkerung wieder. Es gab Reiche und Arme. Gerade für die Armen war die Gemeinde sehr attraktiv, bei den Zusammenkünften gab es das Herrenmahl (Abendmahl) immer eingebettet in ein richtiges Essen, so dass die Ärmsten der Armen sich wenigstens regelmäßig satt essen konnten.

Nun hat es aber Probleme in Korinth gegeben und der Apostel Paulus reagiert in seinem Brief (1. Korintherbrief) darauf:

Was ich euch jetzt noch zu sagen habe, ist kein Lob.

Wie ihr eure Gottesdienste feiert, kann ich wirklich nicht gutheißen. Sie scheinen eurer Gemeinde mehr zu schaden als zu nützen.

Zunächst höre ich da von Uneinigkeit bei euren Versammlungen. Etwas Wahres muss wohl daran sein. Allerdings muss es auch zu Spaltungen unter euch kommen, denn nur so wird sichtbar, wer sich im Glauben bewährt hat.

Was ihr in euren Gottesdiensten feiert, ist gar nicht das Mahl des Herrn.

Jeder isst und trinkt, was er mitgebracht hat und so bleibt der eine hungrig und durstig, während der andere besoffen ist. ...

Wie werden die Reichen und die Armen in Korinth das Problem lösen?

Die Beleidigungen stammen alle von Jugendlichen, die zwischen 2008 und 2010 an Friedensstiftertrainings teilgenommen haben.

Beleidigungsroulette

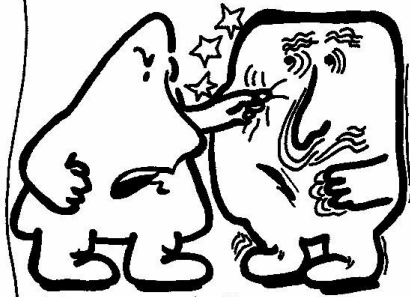
Du Hurensohn/ Du Hurentochter	Du Arschgeburt
Du fette Sau	Du Schlampe
Schau mal im Lexikon unter Arsch nach. Da ist dein Gesicht abgebildet.	Du stinkst aus der Fresse wie eine Kuh aus dem Arsch!
Wenn ich aussehen würde wie Du, hätte ich mich längst erschossen!	Du Flachwichser!
Du Teletubbie-Zurückwinker	Du Gesichtsbarracke!
Du Opfer!	Hat sich der Panzerfahrer entschuldigt, der über Dein Gesicht fuhr?
Du Zahnpangenfresse	Du schwule Sau
Hast Du heute schon Deinen Friseur verklagt?	Du Analtrompete
Du Motherfucker	Du bist so dumm wie ein Stück Toastbrot

Die Beleidigungen stammen alle von Jugendlichen, die zwischen 2008 und 2010 an Friedensstiftertrainings teilgenommen haben.

Du Nutte/ Du Stricher	Du Hackfresse
Dein Gesicht ist wie die Tour de France – 14 Tage reintreten	Hast Du die Kette noch mit der du durch die Scheiße gezogen wurdest?
Du bist zum Kacken zu blöd	Missgeburt
Wenn Du ins Meer springst, singen die Wale „We are a family“	Du Specki
Du fettes Kind	Du Bitch
Wenn ich Deine Fresse hätte, würde ich lachend in eine Kreissäge springen	Dein Arsch könnte eine eigene Webseite gründen.
Dein Gesicht und mein Arsch könnten Freunde sein.	Die Mudda klaut bei Kick
Du Sackgesicht	Du gehörst doch auf die Sonderschule
Du bist so dumm und hässlich	Sabberndes Froschgesicht

Was ist eine Du-Botschaft?

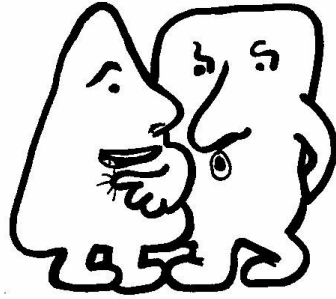
Jemandem Vorwürfe machen,
jemanden kritisieren,
... abstempeln,
runtermachen, abweisen,
aburteilen, bedrohen, zur
Rechenschaft ziehen....



Mit Du-Botschaften kann man:
Druck ausüben,
der Beziehung schaden,
Verständigung erschweren...

Was ist eine Ich-Botschaft?

Jemandem etwas
erklären: das Problem,
Deine Gefühle und
Auswirkungen
auf Dich....



Eine Ich-Botschaft ermöglicht:
Verständigung,
nutzt der Beziehung,
hilft Probleme lösen....

Senden von Ich-Botschaften:

Bestandteile einer
Ich-Botschaft:

- das Verhalten des anderen
- Deine Gefühle
- Folgen für Dich

2-teilige Ich-Botschaft

wenn Du (Verhalten)
fühle ich mich (Gefühle)

3-teilige Ich-Botschaft

Ich fühle mich (Gefühle)
wenn Du (Verhalten)
weil (Auswirkungen)

© 1994 Gordon - Jugendtraining
Akademie für personenzentrierte Psychologie GmbH
- Abteilung Gordon Deutschland - Bonn

Ich-Mitteilung

Meine Botschaft an: (Name)

Ich fühle mich: (Gefühle)

wenn Du: (Verhalten)

weil: (Auswirkungen)

3 Bestandteile:

- Das Verhalten des anderen,
das mich stört.....
- Meine Gefühle dabei....
- Die Auswirkungen seines
Verhaltens auf mich.

Meine Ich-Botschaften

© 1994 Gordon - Jugendtraining
Akademie für personenzentrierte Psychologie GmbH
- Abteilung Gordon Deutschland - Bonn



Rückmeldebogen - Du bist gefragt!

Datum

Du hast an einem Friedensstifter-Training teilgenommen.
 Damit unsere Trainings in Zukunft immer besser werden sind wir an Deiner Meinung interessiert!
 Dieser Bogen will weder Deinen Namen noch Deine Adresse!
 Du kannst die einzelnen Bereiche des Trainings zwischen 1 (sehr gut/ja) und sechs (ungenügend/nein) bewerten, Du bist der Maßstab, Deine Einschätzung ist gefragt, Du bist dran!

1 2 3 4 5 6

1. Welche Note gibst Du dem gesamten Training – wie hat es Dir also insgesamt gefallen?

2. Hast Du die Inhalte verstanden (ist das Thema Gewalt begreifbar vermittelt worden)?

3. Waren die einzelnen Schritte des Trainings für Dich verständlich aufgebaut?

4. Die Informationen (neue Aspekte, die Du vorher so nicht gesehen hast), die Du über das Training vermittelt bekommen hast, waren für Dich ..(die Note ist gefragt)

5. Kannst Du, dort wo Du bist (Schule / Freunden / Familie/ Clique) mit dem Training etwas anfangen?

6. Möchtest Du an dem Thema Gewalt weiterhin dran bleiben und Dich fortbilden?

7. Kannst Du jetzt einem anderen Menschen erklären, was Gewalt ist und woran Du Gewalt erkennen kannst?

8. Würdest Du Dir zutrauen, in gewalttätigen oder rassistischen Situationen Hilfe zu holen / zu organisieren?

9. Wie war der/die Trainer/Trainerin:
 Hat er/sie Inhalte verständlich vermittelt (war die Sprache deutlich)?

Ist der/die Trainer/in auf Äußerungen der Teilnehmer/innen eingegangen, hat er/sie Euch in das Training mit einbezogen?

Wie war das Engagement des/ der Trainers, der Trainerin selber während des Trainings?

10. Du möchtest gerne ein Projekt zu dem Thema machen? Dann schreibe Deinen Namen und Emailadresse hier hin:

bitte ankreuzen

Du bist:

männlich

weiblich

Alter

Mit wem sprichst Du über Gewalt (AnsprechpartnerIn in Konflikt- und Krisensituationen)?
