



# Jugendliche werden Friedensstifter/innen

Ein Handbuch für Trainer/innen zur Ausbildung von  
Jugendlichen zu Friedensstifter/innen

Gefördert von der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)

2. überarbeitete Auflage

Herausgeber: Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK)

Autoren: Stefan Maaß, Armin Ehresmann, Judith Terhar, Dieter Frohloff

Redaktion: Jasmin Schwarz unter Mitarbeit von Judith Kossier

Gestaltung und Satz: entwickeln + gestalten (<http://entwickelnundgestalten.de>)

Druck und Bindung: LASERLINE ([www.laser-line.de](http://www.laser-line.de))

## In folgenden Landeskirchen wird das Projekt „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“ zurzeit durchgeführt

### In der Evangelischen Landeskirche in Baden:

Arbeitsstelle Frieden, Blumenstr. 1 – 7 in 76133 Karlsruhe,  
Ansprechperson: Stefan Maaß, Tel.: 0721 – 91 75 470,  
Mail: [friedensstifter@ekiba.de](mailto:friedensstifter@ekiba.de) oder [Stefan.Maass@ekiba.de](mailto:Stefan.Maass@ekiba.de),  
Website: [www.friedensstifter-baden.de](http://www.friedensstifter-baden.de)



### In der Evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern:

Arbeitsstelle kokon für konstruktive Konfliktbearbeitung,  
Gudrunstr. 33 in 90459 Nürnberg,  
Ansprechperson: Claudia Kuchenbauer, Tel.: 0911 – 43 04 238,  
Mail: [arbeitsstelle-kokon@ejb.de](mailto:arbeitsstelle-kokon@ejb.de),  
Website: [www.arbeitsstelle-kokon.de](http://www.arbeitsstelle-kokon.de)



### In der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers:

Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers,  
Archivstr. 3 in 30169 Hannover.  
Ansprechperson: Lutz Krügener, Tel.: 0511 – 12 41 560,  
Mail: [kruegener@kirchliche-dienste.de](mailto:kruegener@kirchliche-dienste.de)  
Das Projekt wird in Kooperation mit dem Antikriegshaus Sievershausen durchgeführt.



### **In der Evangelischen Landeskirche von Westfalen:**

Amt für Jugendarbeit, Iserlohner Str. 25 in 58239 Schwerte,

Ansprechperson: Dieter Frohloff, Tel.: 02304 – 75 51 90,

Mail: Dieter.Frohloff@afj-ekvw.de,

Website: [www.ev-jugend-westfalen.de](http://www.ev-jugend-westfalen.de),

Das Projekt wird von der Gewalt Akademie Villigst durchgeführt.



### **In der Evangelischen Kirche im Rheinland:**

Evangelisches Kinder- und Jugendreferat der Kirchenkreise an Sieg und Rhein und Bonn, Dammstr. 70 – 80 in 53721 Siegburg,

Ansprechperson: Sofia Renner, Tel.: 02241 – 25 60 110,

Mail: [renner@ekasur.de](mailto:renner@ekasur.de),

Website: [www.evaju.de](http://www.evaju.de)



### **In der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck:**

Referat Kinder- und Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Wilhelmshöher Allee 330 in 34131 Kassel,

Ansprechperson: Hubert Heck, Tel.: 0561 – 93 78 349,

Mail: [hubert.heck@ekkw.de](mailto:hubert.heck@ekkw.de),

Das Projekt wird in Kooperation mit gewaltfrei handeln e.V. durchgeführt.



**Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK):**

Die EAK koordiniert und unterstützt landeskirchenübergreifende Aktivitäten im Projekt „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“,

EAK, Endenicher Str. 41 in 53115 Bonn,

Tel.: 0228 - 24 99 90,

Mail: [office@eak-online.de](mailto:office@eak-online.de),

Website: [www.friedensstifter-online.de](http://www.friedensstifter-online.de)



EAK  
EVANGELISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT  
FÜR KRIEGSDIENSTVERWEIGERUNG  
UND FRIEDEN

# Inhaltsverzeichnis

## **8 Vorwort zur Neuauflage**

## **10 Einführung in das Programm „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“**

- 11 Ziele des Trainings
- 13 Zwei Varianten zur Durchführung des Friedensstiftertrainings
- 16 Erläuterung der verwendeten Symbole

## **18 I. Kennenlernen und Kontakt mit der Gruppe herstellen**

- 20 1. Kennenlernen – Memory
- 21 2. Auf den Stühlen (Auf der Linie)
- 22 3. Assoziation Friedensstifter
- 24 Alternativ: Motivationslinie
- 25 4. Regeln

## **27 II. Einstieg in das Thema „Gewalt erkennen“**

- 28 1. Widerstehen können
- 30 2. Geschichte „Papa, Charlie hat gesagt, ...“
- 30 3. Gewaltdefinition – Einzelarbeit
- 30 4. Gewalt – Meinungsbarometer
- 33 5. Eine gemeinsame Gewaltdefinition – Gruppenarbeit
- 39 6. Jäger und Elefant

## **44 III. Gewalt verstehen**

- 45 1. Meinen Standpunkt finden
- 46 2. Was brauchen Jugendliche, um nicht gewalttätig zu werden?
- 48 3. Knack den Schokoriegel

## **50 IV. Konflikte verstehen**

- 51 1. UGHA – UHGA
- 53 2. Konfliktgeschichte – wie geht's weiter?

56 3. Impulsreferat zum Thema „Destruktiver Umgang mit Konflikten (Eskalation)

## **62 V. Verhalten in Konfliktsituationen (verbale Anmache/ Beleidigungen)**

- 63 1. Beleidigungsmauer
- 65 2. Beleidigungen sammeln
- 66 3. Selbstbewusste Körperhaltung
- 68 4. Beleidigungsroulette
- 69 5. Einige Tipps für Coole

## **71 VI. Umgang mit Gefühlen**

- 72 1. Was lese ich in Dir
- 73 2. Gehen mit Gefühlen
- 74 3. Was mache ich, wenn ich ... bin? (Gefühle)
- 74 4. Impulsreferat zu Gefühlen

## **79 VII. Konstruktive Konfliktbearbeitung**

- 80 1. Kommunikationsstörung
- 81 2. Eigene Konflikte sammeln (Einzelarbeit (5 min))
- 82 3. Austausch in Kleingruppen (15 Min.)
- 82 4. „Halt's Maul du dumme Sau!“
- 83 5. Ich-Botschaften erklären
- 87 6. Arbeitsblatt: Ich-Botschaften üben
- 87 7. Partnergespräch
- 89 8. Aktives Zuhören
- 90 9. Wertebarmeter mit Diskussion
- 92 10. Energie fließen
- 94 11. Konfliktrollenspiel

## **95 VIII. Eingreifen in Gewaltsituationen**

- 98 1. Distanz und Nähe
- 99 2. Atmung und Schreien
- 100 3. Stopp-Schrei-Übung

- 102 4. Zuschauer steuern den Kampf (Geheimnisse der Gewalt)
- 103 5. Eingreifen in Gewaltsituationen
- 105 6. Konfliktrollenspiele

### **106 IX – Was tun bei Mobbing?**

- 112 1. Positionsbarometer: Was ist Mobbing?
- 113 2. Guten Tag – Übung
- 114 3. Intervention bei Mobbing (Standbild „Außenseiter“)
- 115 4. Rollenspiel zu „Mobbing stoppen!“

### **117 Übungen zur Thematisierung von Cybermobbing**

- 117 1. Cyber-Mobbing verletzt mehr?
- 117 2. Cybermobbing – Was kann wer tun?
- 118 3. Was wenn nichts mehr geht? Information über die Gesetzlage
- 119 Optional: Umgangsformen im Netz
- 119 4. Netiquette

### **120 IX. Exkurs: Rassismus erkennen und begegnen**

- 125 1. „Klischee“ – Bilder und deren mögliche Vorurteile erkennen
- 127 2. Meine eigene Herkunft – Vorurteile erkennen
- 128 3. „Ampel“ – zustimmen – tolerieren – widersetzen
- 129 4. „Ein Schritt nach vorn“
- 131 5. Übung: Phrasensack – Vorurteilen und Menschenfeindlichkeit begegnen
- 133 6. Rollenspiel „Rassistische Pöbeleien“ – Zivilcourage lernen

### **137 X. Theologische Grundlagen**

- 138 1. Gedanken zu MT 5,9
- 139 2. Die andere Backe hinhalten
- 140 3. Zivilcourage Johannes 8

### **143 XI. Zertifizierung**



## **145 Sendung und Segnung - 1**

### **149 XII. Feedback und Evaluation**

#### **151 XIII. Zusätzliche Warm-ups und Energizer**

- 152 1. Auf 20 zählen
- 152 2. Spontanes Raten
- 154 3. Ja / nein Sagen und Gleichzeitig reden
- 154 4. Gleichzeitig reden
- 155 5. Tragen / Ertragen
- 155 6. Flussüberquerung 1
- 156 7. Flussüberquerung 2
- 157 7. Drängeln
- 157 8. Blind erfassen
- 158 9. Gordischer Knoten
- 158 10. Finger fangen

#### **159 XIV. Literaturliste – Gewaltüberwinden – aber wie?**

#### **168 XV. Anhang**

- 169 „Papa Charlie hat gesagt...“
- 171 Keine Gewalt – Gewalt
- 173 Konfliktgeschichten
- 177 Beleidigungsroulette
- 178 Tipps für Coole
- 180 Ich-Botschaften
- 183 Cybermobbing
- 187 Cybermobbing-Netiquette
- 188 Arbeitsblatt „Meine eigene Herkunft“
- 190 Rollenkarten
- 191 10 goldene Regeln für den Umgang mit rassistischen Parolen

# Vorwort zur Neuauflage

2011 erschien das erste Handbuch „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“ mit einer Auflage von 3000 Büchern. Seit diesem Zeitpunkt ist es für junge und ältere Trainer und Trainerinnen ein wertvolles Hilfsmittel zur Umsetzung der Friedensstiftertrainings. Das Friedensstifter/innentraining basiert einerseits auf vielen Übungen, die über Jahre von der Gewalt Akademie Villigst entwickelt und erprobt wurden. Andererseits wurden diese durch Übungen anderer Autoren und Autorinnen sowie eigens für das Training entwickelten Übungen ergänzt. Von zentraler Bedeutung für die Durchführung der einzelnen Übungen ist die Praxis, d. h. es wurden die Erfahrungen der Trainer und Trainerinnen in die Übungen integriert.

Nach 6 Jahren ist das Handbuch so gut wie vergriffen, nur noch einige wenige Exemplare sind vorhanden. Die große Nachfrage von Trainern und Trainerinnen und auch anderen Pädagogen und Pädagoginnen veranlasste die „AG Jugendliche werden Friedensstifter/innen“ der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK) eine Neuauflage herauszubringen.

Das Buch wurde von einem Redaktionskreis überarbeitet: Armin Ehresmann (Evang.-lutherische Kirche in Bayern), Judith Terhar, Dieter Frohloff (Evangelische Landeskirche in Westfalen), Stefan Maaß (Evang. Landeskirche in Baden), Elisabeth Peterhoff (Evang.-lutherische Kirche in Bayern), Judith Kosser (EAK) und Jasmin Schwarz (EAK).

Das Buch enthält alle Übungen und Impulse zum Friedensstifter/innentraining mit Jugendlichen. Die Reihenfolge spiegelt grob die Reihenfolge während des Trainings wieder. Im Einführungskapitel werden verschiedene Vorschläge präsentiert, wie ein Training strukturiert werden kann. Die Neuauflage haben wir um 2 Beiträge erweitert: Cybermobbing (geschrieben von Armin Ehresmann und Judith Terhar), sowie aus aktuellem Anlass einen Exkurs zum Thema Rassismus. Die anderen Kapitel stammen von Stefan Maaß.

### **Für wen ist das Buch geeignet?**

Das Buch ist entstanden aus einem Reader für Trainer/innen für Friedensstifter/innen. Also Menschen, die sich in einer 3-tägigen Fortbildung qualifiziert haben, um mit Konfi-Gruppen, Jugendgruppen oder auch in Schulen ein 2-tägiges Friedensstifter/innentraining durchzuführen. Selbstverständlich können die Übungen auch von anderen pädagogisch und in gewaltfreier Konfliktbearbeitung geschulten Personen durchgeführt werden. Dennoch empfehlen wir, sich zum/r Trainer/in für Friedensstifter/innen ausbilden zu lassen. Folgende Landeskirchen bieten inzwischen Ausbildungen an:

- Evangelische Landeskirche in Baden
- Evangelisch-lutherische Kirche in Bayern
- Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck
- Evangelische Kirche von Westfalen
- Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannover
- Evangelische Kirche im Rheinland

Diese Landeskirchen bieten auch Friedensstifter/innentrainings für Gruppen an. Gerade in der Konfi-Zeit haben sich Friedensstiftertrainings als ein wichtiger Impuls erwiesen, das kirchliche Reden vom Frieden mit dem Alltag der Jugendlichen zu verbinden. Damit sich das Programm dauerhaft in einer Landeskirche etabliert benötigt es eine entsprechende hauptamtliche Stelle.

Das Friedensstifter-Programm hat sich jedoch nicht nur in kirchlichen Gruppen bewährt, sondern auch in Schulen. Es wurde sowohl in Gymnasien, Realschulen, als auch Haupt- und Förderschulen erfolgreich durchgeführt. Die Trainings werden immer an die jeweilige Gruppe angepasst und so hoffen wir, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass sich das Programm auch weiterhin im schulischen Bereich etabliert.



# Einführung in das Programm „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“

Das Friedensstifter/innentraining ist ein Gewaltpräventionstraining. Doch was bedeutet das? Was ist ein/e Friedensstifter/in? Ist es jemand, der absolut friedlich ist, jemand, der jeden Konflikt klären kann? Diese Fragen sind auch in den Köpfen der Jugendlichen, die an einem solchen Training teilnehmen und müssen mit ihnen geklärt werden. Da es hier um ein grundsätzliches Verständnis des Programms geht, geben wir hier eine kurze Einführung.

## **Weshalb der Name „Friedensstifter/innentraining“?**

Der Name „Friedensstifter/innentraining löst bei vielen Jugendlichen, insbesondere bei männlichen Jugendlichen, keine sonderlich positiven Assoziationen aus. Sie befürchten, dass das Training sie dazu bewegen will, ruhig und angepasst zu sein und im Streitfall immer nachzugeben. Erwachsene haben manchmal die Vorstellung, die Jugendlichen würden durch das Training verwandelt und wären angepasst und brav. Doch beides intendiert das Training nicht.

Mit dem Begriff „Friedensstifter“ beziehen wir uns auf die Bibel Mt 5, 9 „Selig sind die Frieden stiften, denn sie werden Kinder Gottes heißen.“ Wir haben bewusst die Übersetzung „Frieden stiften“ gewählt und nicht wie die Lutherübersetzung, wo es heißt: „Selig sind die Friedfertigen“. Denn aus unserer Sicht geht es darum, aktiv zu werden und Handlungen zu unternehmen, die dem Frieden dienen. Unser Friedensverständnis orientiert sich an der Definition der EKD-Denkschrift von 2007: „Friede ist kein Zustand (weder der bloßen Abwesenheit von Krieg, noch der Stillstellung aller Konflikte), sondern ein gesellschaftlicher Prozess abnehmender Gewalt und zunehmender Gerechtigkeit – letztere jetzt verstanden als politische und soziale Gerechtigkeit, d. h. als normatives Prinzip gesellschaftlicher Institutionen.<sup>1</sup> Weitere Ausführungen zum Thema Frieden finden Sie als Hintergrundinformation im Kapitel 1 zum Thema Frieden und bei den

---

1 Evangelische Kirche in Deutschland 2007, S. 54

theologischen Überlegungen.

Neben diesem aktiven Verständnis von Frieden stiften, haben wir den Begriff ebenso gewählt, da die meisten Menschen mit dem Begriff Frieden etwas Positives verbinden und dies ist auch bei Jugendlichen so. Und es attraktiver sich für etwas Positives zu engagieren, als nur gegen das Negative, die Gewalt einzutreten.

Doch welche Ziele hat nun das Friedensstifter/innentraining konkret?

## **Ziele des Trainings**

Das Friedensstifter/innentraining hat die folgenden Ziele:

1. Jugendliche werden befähigt, Gewalt zu erkennen und zu benennen.
2. Jugendliche werden ermutigt, gewaltfreie Alternativen in Konfliktsituationen zu entwickeln und auszuprobieren.
3. Jugendliche entwickeln ein aktivierendes Selbstverständnis: Jugendliche/r und Friedensstifter/in zugleich zu sein.
4. Miteinander Spaß zu haben

Grundsätzlich ist es das Ziel den Jugendlichen eine Auseinandersetzung mit den Themen Gewalt und Frieden auf dem Hintergrund ihres Alltags und ihrer Erfahrungen anzubieten. Die Jugendlichen entscheiden, wie sie mit den angebotenen Inhalten umgehen möchten.

Der Spaß am gemeinsamen Lernen zum Thema Frieden ist bei dem Friedensstifter/innentraining von großer Bedeutung. Oftmals haben Jugendliche zuvor bei diesen Themen die Erfahrung gemacht, dass sie Vorträge von Erwachsenen hören, die mit ihrem Alltag nicht viel zu tun haben. Unser Ziel ist es, dass die Jugendlichen in ihrem Alltag etwas damit anfangen können und dies hat natürlich auch Auswirkungen auf den Aufbau und die Durchführung des Trainings.

## **Was kann mit einem Training erreicht werden?**

„Es hat Spaß gemacht und ich habe einiges dazu gelernt!“ Das ist die häufigste Rückmeldung von Jugendlichen am Ende eines Trainings. Auch wenn dies sehr positiv ist, so lohnt es sich dennoch einige Zeit nach einem Training auf die Auswirkungen des Trainings zurückzuschauen. Auch wenn wir dies bisher noch nicht systematisch erhoben haben, machen wir dennoch die Erfahrungen, dass es sowohl von den Hauptamtlichen als auch von den Jugendlichen positive Rückmeldungen zum Training gibt. Jugendliche erinnern sich häufig an einzelne Übungen und welche positiven Impulse sie dadurch erhalten haben. Hauptamtliche berichten zusätzlich, dass sich das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe verbessert habe und einige schildern auch konkrete Beispiele, in welchen Jugendlichen sich friedensstiftend verhalten haben. Dennoch muss man natürlich feststellen, dass eine längerfristige Auswirkung auch davon abhängt, wie das Thema im Umfeld der Jugendlichen eine Rolle spielt bzw. ob es auch Personen gibt, die eine friedensstiftende Haltung vorleben und damit unterstützen.

## **Überblick über das Training**

Das Friedensstiftertraining besteht aus 7 Bausteinen. Es hat einen zeitlichen Umfang von 10 bis 12 Zeitstunden. Sechs Bausteine sollten auf jeden Fall im Training enthalten sein. Der sechste Baustein „Theologische Grundlagen“ kann bei Schulklassen entfallen. Das Buch ist entsprechend der Bausteine aufgebaut und sie finden zu Beginn jedes Bausteins eine kurze Einführung.

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

Friedensstifter/innentrainings verlaufen sehr unterschiedlich, da sie sich an den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder orientieren. Die Bausteine I bis III verlaufen jedoch in den Gruppen fast gleich ab. Ab Baustein IV verändern sich die Trainings. Es gibt Gruppen, da spielt das Thema „Konstruktive Konfliktbearbeitung“ eine große Rolle. Die Jugendlichen möchten ausprobieren wie sie Konflikte mit Gleichaltrigen, Eltern oder Lehrkräften anders bearbeiten können. In anderen Gruppen dagegen steht das Thema „Eingreifen in körperliche Gewaltsituationen“ im Vordergrund, da viele Jugendliche Erfahrungen mit solchen Situationen gemacht haben und einen Ausweg aus dem Gefühl der Ohnmacht suchen. Und es gibt Gruppen, da schiebt sich plötzlich das Thema „Mobbing“ in den Vordergrund, da es zum Beispiel gerade in der Klasse eine akute Situation gibt. In solchen Situationen ist es wichtig, besonders behutsam mit dem Thema umzugehen, da es oftmals auch vorkommt, dass in der Gruppe „Täter/innen“ und „Opfer“ sind.

Für die Zertifizierung ist es erforderlich, dass Inhalte aus allen Bausteinen in dem Training vermittelt wurden (Ausnahme: bei Schulklassen entfällt Baustein VI).

### **Zwei Varianten zur Durchführung des Friedensstiftertrainings**

Wie bereits erwähnt umfasst das Training 16 U-stunden oder 12 Zeitstunden. Wir schlagen hier zwei verschiedene Varianten vor, wie das Training durchgeführt werden kann, die sich beide in der Praxis bewährt haben.

#### **Variante 1: Training an einem Wochenende**

##### **Freitags: 17:00 – 18:30 Uhr: Ankommen, Was ist ein/e Friedensstifter/in?**

Kennlernen, Übersicht über das Wochenende, Wünsche und Erwartungen klären

**20:00 – 21:30 Uhr: Was ist Gewalt? Was sind die Eigenschaften von Gewalt?**

Spielerischer Einstieg ins Thema, Gewaltverständnis klären

**Samstag: 9:00 – 10:30 Uhr: Wie kommt es zur Gewalt?**

Ursachen von Gewalt, Eskalation von Konflikten

**10:45 – 12:15 Uhr: „Hey Du fette Sau!“ – wie reagiere ich auf Provokationen?**

Umgang mit Beleidigungen und blöder Anmache

**15:00 – 16:30 Uhr: Es gibt Zoff – was kann ich tun? – Teil 1**

Umgang mit Gefühlen, Konflikte konstruktiv bearbeiten

**16:45 – 18:15 Uhr Es gibt Zoff – was kann ich tun? – Teil 2**

Konflikte konstruktiv bearbeiten, Verhalten bei körperlicher Gewalt und Bedrohung  
(Alternativ kann das Thema Mobbing behandelt werden.)

**Sonntag: 9:00 – 10:30 Uhr: „Das haut rein! – was kann ich bei einer Schlägerei tun?**

Verhalten bei körperlicher Gewalt

**10:45 – 12:15 Uhr: „Selig sind die Frieden stiften!“**

Andacht, Zertifikatsüberreichung und Auswertung mit Ausblick

**Variante 2: Training verteilt auf 2 Tage**

Zwei Tage-Seminare finden häufig im Schulkontext statt oder auf einem Konfi-Camp. Manchmal haben Pfarrer/innen das Training freitags und samstags mit ihren Konfirmanden und Konfirmandinnen durchgeführt und für den Freitag die Schulen hierfür um Unterrichtsbefreiung gebeten.

**1. Tag: 8:00 – 9:30 Uhr: Ankommen, Was ist ein Friedensstifter/ eine Friedensstifterin?**



Kennlernen, Übersicht über das Wochenende, Wünsche und Erwartungen klären

**9:45 – 11:15 Uhr: Was ist Gewalt? Was sind die Eigenschaften von Gewalt?**

Spielerischer Einstieg ins Thema, Gewaltverständnis klären

**11:30 – 13:00 Uhr: Wie kommt es zur Gewalt?**

Ursachen von Gewalt, Eskalation von Konflikten

**14:00 – 15:30 Uhr: „Hey Du fette Sau!“ – wie reagiere ich auf Provokationen?**

Umgang mit Beleidigungen und blöder Anmache

**2. Tag 9:00 – 10:30 Uhr: Es gibt Zoff – was kann ich tun?**

Umgang mit Gefühlen, Konflikte konstruktiv bearbeiten

**10:45 – 12:15 Uhr: Es gibt Zoff – was kann ich tun? – Teil 2**

Konflikte konstruktiv bearbeiten, Verhalten bei körperlicher Gewalt und Bedrohung (Alternativ kann das Thema Mobbing behandelt werden.)

**13:15 – 14:45 Uhr: „Das haut rein! – was kann ich bei einer Schlägerei tun?“**

Verhalten bei körperlicher Gewalt

**15:00 – 16:30 Uhr: „Selig sind die Frieden stiften!“**

Biblische Aussagen zu Frieden, Zertifikatsübergabe und Auswertung mit Ausblick

## **Material**

Es werden neben Moderationsmaterialien, eine Pinnwand und ein Flipchart, Bata-ka-Schläger und Augenbinden benötigt. Diese können ausgebildete Trainer/innen bei den obengenannten Landeskirchen ausleihen. Kopien für einzelne Übungen können aus den Anhängen vervielfältigt und benutzt werden.

Zertifikate können nur von Trainer/innen ausgestellt werden, die über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Die obengenannten Landeskirchen bieten entsprechende Ausbildungen an. Weitere Informationen erhalten sie bei der

Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Kriegsdienstverweigerung und Frieden (EAK)

Endenicher Straße 41 in 53115 Bonn

Telefon +49 (0)228 24 999 - 0

[www.eak-online.de](http://www.eak-online.de)

[office@eak-online.de](mailto:office@eak-online.de)

### **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. Diese Informationen sind nicht dafür gedacht, um sie im Training den Jugendlichen als Vortrag zu referieren, sondern dienen dem Trainer oder der Trainerin als Hintergrund für das Training.



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.

In diesem Buch haben wir uns entschieden, die geschlechtergerechte Sprache zu verwenden, auch wenn es sich dadurch manchmal etwas holpriger liest.

Im gesamten Reader werden wir die folgenden Abkürzungen verwenden:

TR = Trainer/in

TN = Teilnehmende

A group of five young people are captured in a moment of pure joy, jumping against a bright yellow wall. They are holding hands, suggesting a team-building exercise. The wall is decorated with purple network diagrams consisting of circles connected by lines. The people are dressed in casual, contemporary clothing. The overall atmosphere is energetic and positive.

## I. Kennenlernen und Kontakt mit der Gruppe herstellen



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

Die Anfangsphase des Trainings ist von großer Bedeutung für das weitere Training, da in ihr die Grundlage für das Training geschaffen wird. Die Jugendlichen 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 Jugendlichen arbeiten intensiv mit. Es sind Übungen, die sie sowohl alleine, als auch in der Gruppe durchführen.

**Die Phase umfasst ca. 90 Minuten.<sup>2</sup>**

Die Motivation der Jugendlichen und die Regeln der Zusammenarbeit werden geklärt. Die TR geben Impulse und Anregungen. Die konkrete Ausgestaltung wird mit den Jugendlichen gemeinsam in einer Art „**Kontrakt**“ vereinbart. Bei diesem „Kontrakt“ handelt es sich um eine mündliche Vereinbarung. Er beinhaltet die Zusicherung, dass die Teilnahme der Jugendlichen 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. Es gibt oftmals Konfirmanden und Konfirmandinnen, die mitteilen, dass sie kein Interesse daran haben, Friedensstifter/in zu werden. Sie geben als Grund u.a. an, dass sie keine Lust haben, selbst verletzt zu werden. Dies wird vom TR respektiert und festgehalten. Niemand muss Friedensstifter/in 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 Jugendlichen die für sie wirklich interessanten Konflikte oder Situationen in der Regel noch nicht am Anfang

---

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

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.

Wenn während des Trainings Fotos gemacht werden die veröffentlicht werden sollen, empfehlen sich folgende Regeln: Wer nicht fotografiert werden will, sagt es dem TR. Dann erscheint von diesen Personen kein Bild auf der Homepage o.ä.. Grundsätzlich erfahren alle Jugendlichen, wann die Bilder wo veröffentlicht werden. Jede/r hat dann die Möglichkeit 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 jede/r Jugendliche/r ein Recht darauf hat, dass seine Grenzen respektiert werden.

## 1. Kennenlernen – Memory<sup>3</sup>



**Lernziele: Einander besser kennen lernen, gemeinsam ankommen.**

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



*„Solange wie die Musik läuft ihr im Raum umher und wenn ihr jemandem begegnet, schaut ihr ihm/ihr in die Augen und tauscht 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 ich euch dann sage.“*

Beispielfragen:

---

3 Idee stammt von Heinz Adler, RPI Karlsruhe

- Wie bin ich angereist?
- Was sind meine Hobbies?
- Was war mein erster Gedanke 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 ich 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 TN auch die Erwartungen der gesamten Gruppe hört.



## 2. Auf den Stühlen (Auf der Linie)<sup>4</sup>

**Lernziel: Ziel der Übung ist es gemeinsam als Gruppe eine Aufgabe zu bewältigen, miteinander in Kontakt zu treten und zu kommunizieren.**

Die Stühle werden in einem Halbkreis aufgestellt (Anzahl der TN plus einen 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 vom TR die Aufgabe sich nach einem vorgegebenen Thema 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 o.ä..

---

4 Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Reflexion: Ist es 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 sollte der TR der Gruppe auch keine Hilfestellung geben, wie die TN die Aufgabe besser erfüllen könnten.



### 3. Assoziation Friedensstifter

**Lernziel: Bewusst werden, was jeder TN mit dem Begriff verbindet und zu erkennen, dass die meisten positiven Assoziationen damit verbinden. Klären was Frieden ist.**

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

#### **Variante: Ball zuwerfen**

Man wirft jemanden einen Ball zu und dieser sagt, einen Gedanken, eine Assoziation oder ein Gefühl, das ihm/ihr zu dem Begriff „Friedensstifter/in“ einfällt. Der TR schreibt dann die Begriffe auf einem Flipchart-Papier auf.

Diese Übung ermöglicht dem TR zu erkennen, welches Vorverständnis bei den Jugendlichen zum Thema 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 am Ende des Trainings nochmals betrachtet werden, um zu vergleichen, wie die Ausgangssituation zu Beginn war und wo die Jugendlichen am Ende des Trainings 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 Zwei-



fel der Jugendlichen auf- und anzunehmen.



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 vriten (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.“<sup>5</sup> Das lateinische Wort pax „verweist indessen sehr viel enger auf die rechtlichen Bedingungen des Zusammenlebens, auf die staatliche Ordnung“.<sup>6</sup>

Mit Pax Romana wird in der Regel die Abwesenheit von Krieg gemeint. „Einen umfassenden Blick auf die Beziehungen der Menschen untereinander, aber auch zur Schöpfung und zu Gott selbst eröffnet der von Gott verheißene „Schalom“. Im Schalom verbinden sich die Vorstellung von Frieden, Heilsein und Unversehrtheit mit Gerechtigkeit und Wahrhaftigkeit (Ps 85,8 ff). Ein solcher ganzheitlicher Friede wird die menschlichen Beziehungen und Verhaltensweisen prägen, auch wenn dieser „Schalom“ in seiner ganzen Fülle erst durch den Messias, den „Friedefürst“ erreicht sein wird (Jes 9,5).<sup>7</sup>

Zum Menschsein gehören Konflikte. Diese mögen die Harmonie stören, aber sie sind wichtig, um lebendig zu bleiben. Nach dem Theologen Geiko Müller-Fahrenholz geht es beim Frieden genau darum diese Spannungen schöpferisch zu gestalten.<sup>8</sup> Er versteht Frieden als einen aktiven Prozess. Im Einleitungskapitel wurde schon das Verständnis der EKD-Denkschrift von 2007 zitiert, die Frieden ebenfalls als Prozess versteht und

---

5 Wintersteiner, Werner 2000 S. 107

6 Koppe, Karlheinz 2005 S. 8

7 Evangelische Landeskirche in Baden 2013, S. 5

8 Müller-Fahrenholz 2013, S. 51

zwar als Prozess der abnehmenden Gewalt und der Zunahme von Gerechtigkeit. Der Ökumenische Rat der Kirchen hat in seinem Aufruf zum Gerechten Frieden im Jahr 2011 diesen Prozess noch detaillierter beschrieben: Der Aufruf versteht „gerechten Frieden als einen kollektiven und dynamischen, doch zugleich fest verankerten Prozess [zu verstehen], der darauf ausgerichtet ist, dass Menschen frei von Angst und Not leben können, dass sie Feindschaft, Diskriminierung und Unterdrückung überwinden und die Voraussetzungen schaffen können für gerechte Beziehungen, die den Erfahrungen der am stärksten Gefährdeten Vorrang einräumen und die Integrität der Schöpfung achten.“<sup>9</sup>

Dazu wollen wir Jugendliche mit unserem Training ermutigen. Sie werden nach dem Training nicht in der Lage sein, einen Friedenszustand herzustellen, aber sie können sich an diesem Prozess beteiligen, sie lernen Schritte, die in Richtung gerechter Frieden führen, deshalb sind sie Friedensstifter/innen.

Natürlich können wir in dem Friedensstifter/innentraining nicht alle möglichen Schritte aufzeigen, da dies den zeitlichen Rahmen sprengen würde. Und ist bewusst, dass wir vor allem die Möglichkeiten gegen strukturelle Gewalt aktiv zu werden, in diesem Training bisher nicht thematisieren (wie z.B. gewaltfreier Widerstand von Gandhi oder Martin-Luther-King). Eine Hinzufügung würde den Rahmen des Trainings sprengen. Es könnte jedoch als Aufbautraining o.ä. gut angeboten werden.

### **Alternativ: Motivationslinie**

Es werden zwei DIN A4 Blätter auf den Boden gelegt. Auf dem einen Papier steht 100 Prozent und auf dem anderen 0 Prozent. Die beiden Blätter haben einen großen Abstand voneinander, so dass sich die Gruppe zwischen den beiden Blättern positionieren kann. Der TR liest eine Aussage vor. Die Aufgabe für die Jugendlichen besteht darin, sich zwischen den beiden Blättern zu positionieren und zwar an dem Platz an dem die Jugendlichen die eigene Meinung verorten, 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 Jugendliche befragt, weshalb sie eine bestimmte Position eingenommen haben.

**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 zu arbeiten.



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.

#### **4. Regeln**



Eine konstruktive Zusammenarbeit braucht Regeln. Bei vielen Jugendlichen sinkt die Motivation an einem Training, wenn sie das Stichwort „Regeln“ hören. Das Friedensstiftertraining gibt daher nur 3 Regeln vor, die auf einem Flipchart-Papier festgehalten werden und während des gesamten Trainings gut sichtbar im Raum aufgehängt sind. Die Jugendlichen können ihre Regelwünsche ergänzen. Am Ende fragt der TR, ob alle bereit sind, sich an diese Regeln zu halten.

**Die 3 Friedensstiftertrainingsregeln lauten:**

1. Ich bin für mich verantwortlich: Ich sage es, wenn mich etwas stört!

2. Die Teilnahme an allen Übungen ist freiwillig; allerdings darf die Teilnahme an der Teilnahme der Übung nicht hindern.
3. Persönliches bleibt hier: Persönliche Dinge anderer TN werden nicht außerhalb der Gruppe weiter erzählt!

### **Fotografieren**

1. Fotos werden nur mit Zustimmung der Jugendlichen gemacht!
2. Wenn Personen fotografiert werden, die nicht zugestimmt haben, müssen sie bei Veröffentlichung unkenntlich gemacht werden.
3. Alle müssen wissen, wo die Fotos veröffentlicht werden und müssen die Möglichkeit haben, diese anzusehen. Wenn jemand nach dem Training möchte, dass das Foto von der Homepage entfernt wird, ist dies zu gewährleisten.
4. 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.

A group of six young women are standing in a circle, holding hands. They are looking down at their hands, which are stacked in the center. The background is a bright yellow wall with purple geometric patterns, including circles and lines. The women are dressed in casual winter clothing, including sweaters, scarves, and jackets. The overall atmosphere is one of unity and shared focus.

## II. Einstieg in das Thema „Gewalt erkennen“



### **1. Lernziel: Gewalt erkennen und beim Namen nennen können.**

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 in einer Gewaltsituation „Stopp!“ sagen.

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

## **1. Wiederstehen können<sup>10</sup>**



*„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. Probiert es aus, damit ihr nicht gleich umfällt, wenn ich gleich als ‚böser Strolch‘ vorbei komme und euch provoziere und anremple.“*

Danach geht der TR durch den Raum und schubst die Jugendlichen sanft an.

---

10 nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

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 empfehlen 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 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, steht man fest ohne eine Kampfbereitschaft zu signalisieren. Diese Haltung hat keinen Aufforderungscharakter zur Gewalt. Die erste Haltung dagegen, fördert den Kampf. Es geht jedoch hier nicht darum den Jugendlichen zu sagen, dass sie sich auf eine bestimmte Art und Weise hinstellen müssen, sondern darum dass sie sich bewusst werden, dass die eigene Körperhaltung sowohl eine Haltung von mir ausdrückt, als auch eine Wirkung auf mein Gegenüber hat. Deshalb lautet die Frage an die Jugendlichen: Was will ich? Den Kampf? (Dann stell ich mich in eine Kampfposition!) Will ich eher meine Ruhe und Sicherheit? (Dann stelle ich mich fest hin!) Natürlich gewährleistet eine bestimmte Körperhaltung nicht, dass ich in Ruhe gelassen werde. Doch es erhöht die Wahrscheinlichkeit.

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 wachsen und mich im Boden verankern.



## 2. Geschichte „Papa, Charlie hat gesagt, ...“<sup>11</sup>

**Lernziel:** Unterschiedliches Gewaltverständnis im Alltag bewusst werden.

Die Geschichte ist im Anhang M 1. abgedruckt



Wenn es in der Gruppe Teamer/innen oder andere Mitarbeiter/innen gibt oder ihr mehrere TR 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!“*

## 3. Gewaltdefinition – Einzelarbeit

Jede/r schreibt eine Definition, was Gewalt für ihn oder sie 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 bis 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 Jugendlichen später noch genügend Zeit.

## 4. Gewalt – Meinungsbarometer<sup>12</sup>

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 die Jugendlichen die ihm/ihr (später) zugewiesene Rolle ablegen sollen. Dies geschieht, indem zwischen „Gewalt“ und „Keine Gewalt“, die je eigene Rollenbeschreibung abgelegt wird. Beispiele für die Rollenbeschreibung<sup>13</sup> siehe **Anhang M 2**.

11 Mach mit! Gewalt erkennen – Konflikte lösen. EMW u.a. (HG) S.15

12 Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

13 vgl. Kopiervorlage: Gewalt – Keine Gewalt in „Villigster Trainingshandbuch, S. 26



Danach liest der TR jede Rollenanweisung deutlich vor (damit schon mal alle einen Überblick über die Vielfalt erhalten) und verteilt die schriftlichen Rollenanweisungen an die TN (Bei großen Gruppen erhalten immer zwei Jugendliche eine Rollenbeschreibung).

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



Das 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** unter den TN 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 dem der Gewalt nicht einigen können. Dieser Konflikt kann und sollte während der Übung sogar durch den TR 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, der TR sollte jedoch die exakte Platzierung einer jeweiligen Rollenbeschreibung den TN 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/ihre 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:

4. Ein Vater, der dem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt.
5. Ein Arzt, der wegen Blinddarmentzündung, den Bauch aufschneidet.
6. Ein Polizist mit Gummiknüppel.
7. Jungs betatschen gleichaltrige Mädchen.
8. Ein 58jähriger Lehrer, der Jugendliche nicht mehr ertragen kann.
9. Stauffenberg, weil er Adolf Hitler töten wollte.
10. Ein Jugendlicher erhält die 50. Absage auf eine Bewerbung.
11. Eine Schülerin verbreitet Gerüchte über eine Klassenkameradin.
12. Eine Schülerin spricht nicht mehr mit einer Klassenkameradin.
13. Jugendliche machen mit dem Handy ein Video und stellen es bei YouTube ins Internet.
14. Eine Zahnärztin verweigert die Behandlung eines Jungen mit dem Namen „Cihad“.

15. Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht.
16. Ein Politiker, der sagt, dass es zur arabischen Kultur gehöre, Frauen zu vergewaltigen.
17. Die Europäische Union, die Waffen an Diktatoren schickt, um Flüchtlinge fern zu halten.

## 5. Eine gemeinsame Gewaltdefinition<sup>14</sup> – 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 eurer persönlichen 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. Der 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 der TR den nächsten 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**

---

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

**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 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, anlotzen 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.“**

Jede/r Jugendliche darf nun zwei Begriffe mit einem Strich auf dem Flipchart 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 Friedensstifter/innen 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.

### **Gewaltarten** <sup>15</sup>

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.“<sup>16</sup> 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 persönlichen „Resilienzfaktor“<sup>17</sup> 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

---

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)

durch nicht sprachliche Verständigung ausgeübt werden.“<sup>18</sup>

Mobbing ist eine Sonderform der psychischen Gewalt und trägt gelegentlich auch Anteile von physischer Gewalt. „Mobbing ist Gewalt an einer Person innerhalb ihrer sozialen Bezugsgruppe (z.B. Schulklasse, Wohngruppe, Arbeitsteam usw.). Einzelne, Teile der Gruppe oder auch die ganze 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.“<sup>19</sup> Treten derartige Verhaltensweisen mindestens einmal wöchentlich und dies über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten auf, spricht man von Mobbing.<sup>20</sup>

Die sexuelle Gewalt ist die „Schädigung und Verletzung eines anderen durch erzwungene intime Körperkontakte oder andere sexuelle Handlungen (z.B. Vergewaltigung, Kindersex, Kinderprostitution).“<sup>21</sup> 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 sich jedoch die Ursachen und die Dynamik sexueller Gewalt erheblich von sonstiger physischer und psychischer Gewalt unterscheiden, halte ich es für gerechtfertigt, sie als eigene Kategorie aufzunehmen.<sup>22</sup>

### **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

---

18 Gewalt Akademie Villigst 2007, S. 37

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.

konkreten Handlung ausübt.<sup>23</sup>

### **Kulturelle Gewalt**

Kulturelle Gewalt geht von Ideologien, Überzeugungen, Überlieferungen sowie von Legitimationssystemen aus, mit deren Hilfe direkte oder strukturelle Gewalt ermöglicht und gerechtfertigt wird.<sup>24</sup> Als Beispiel für eine Ideologie kann die 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 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 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*

---

23 Vgl. Gewalt Akademie Villigst 2007, S. 37

24 vgl. Gugel 2006, S. 51



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 Flipchart-Papier aufhängen, auf welchem man Gewaltformen schreibt die genannt werden wie z.B. Mobbing, körperliche Gewalt usw. Wenn die Begriffe auf dem Flipchart stehen, kann man die Gruppe punkten lassen, was sie am meisten kennen und wozu sie am meisten lernen wollen.

## 6. Jäger und Elefant<sup>25</sup>



**Lernziele: Den Unterschied von Spaß an Kräfte messen und Gewalt erleben. Die Bedeutung von Regeln erkennen. Die Bedeutung von Schiedsrichter/in erkennen und Verstehen, weshalb manche Menschen, Gewalt anwenden.**

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

Material: Teppichboden wäre gut und ein 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**

---

25 Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

## **zurzeit 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/innen zwei Gruppen: Jäger/innen und ein Elefant. Der Elefant besteht aus denjenigen, die weder Beobachter/in noch Jäger/in sind.

Die Aufgabe des Elefanten ist es zusammenzuhalten. Das heißt, die Spieler/innen halten und klammern sich fest aneinander, so dass eine geschlossene Einheit entsteht.

Die Jäger/innen haben die Aufgabe, den Elefanten auseinander zu nehmen.

Wenn ein/e Spieler/in keinen Körperkontakt zum Restelefanten hat, scheidet er/sie aus und setzt sich in den Kreis der Beobachter/innen.

Es gibt 3 Möglichkeiten, wie das Spiel beendet wird:

- 1.** Der Elefant wird in alle Einzelteile zerlegt. → die Jäger/innen haben gewonnen.
- 2.** Die Jäger/innen stellen fest, dass der Elefant zu zäh ist und geben auf. → der Elefant hat gewonnen.
- 3.** Ich (der TR) habe den Eindruck, dass die Jäger/innen es nicht mehr schaffen zu gewinnen. Ich gebe dann den Jäger/innen noch 3 Minuten Zeit, das Spiel für sich zu entscheiden.

Es gibt bei dem Spiel nur 1 Regel: **die STOPP! - Regel**

**Wenn jemand STOPP! ruft, unterbrechen alle ihre Aktivitäten. Es gibt für diese Person zwei Möglichkeiten:**

- 1.** Er/sie möchte nicht mehr mitspielen. Er/sie setzt außerhalb der Szene hin.

2. Der/die Spieler/in sagt, dass er/sie eine bestimmte Regel einführen möchte. Sie benennt diese und alle diskutieren dann darüber, ob sie die Regel wollen oder nicht. Wenn eine Entscheidung gefunden wurde, geht das Spiel weiter – ob mit oder ohne Regel.

Nach der Einleitung ist das folgende Vorgehen hilfreich:

- Jäger/innen – Rolle besetzen. Es sollten mindestens 3 Jäger/innen sein, da sonst der Elefant erfahrungsgemäß gewinnt. Ebenso ist es hilfreich, wenn das Jäger/innenteam gemischtgeschlechtlich besetzt ist.
- Klären, ob es neben den „Sportverletzten“ noch weitere Beobachter/innen gibt.
- Nun fragt der TR die Gruppe, ob sie bereits vor Beginn der Übung Regeln wollen und weist darauf hin, dass manche Gruppen z.B. nicht wollen, dass an den Haaren gezogen wird. Die Gruppe ist oft überrascht und möchte, dass Regeln eingeführt wird und eine muntere Diskussion startet. Regeln, denen alle zugestimmt haben, werden auf einem Plakat festgehalten.
- Die Gruppe teilt sich. Elefant bereitet sich im Raum für die Aufgabe vor, der TR geht mit den Jägern und Jägerinnen nach draußen und erklärt den Jägern und Jägerinnen Folgendes:



***„Euer Ziel ist das Spiel zu gewinnen, nicht die anderen zu verletzen. Deshalb unternimmt nichts, was andere verletzt, nur weil es noch nicht als Regel eingeführt wurde.“***

***„Arbeitet zusammen. Wenn ihr jemand an den Beinen zieht, achtet darauf, dass auch ein oder zwei an der Schulter heben, so dass es keine schwerwiegenden Verletzungen gibt.“***

Nun kann es losgehen!

### 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 Spaß 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?



„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 zaghafte Versuchen, beginnen die Elefantenjäger kräftig zu ziehen und der Elefant hält heftiger zusammen. Gerade die Elefanten-Leute scheinen plötzlich Spaß dabei zu empfinden, wenn ihnen das Bein oder der Arm lang gezogen wird.“

Die Regel-Entwicklung schon zu Beginn ist notwendig und sinnvoll, weil die Jugendlichen selber in diesem Spiel die unmittelbare Erfahrung machen, dass gemeinsam abgestimmte, ausgehandelte (und eingehaltene) Regeln (und Werte) gut und wertvoll für sie sind. **Deshalb bitte keine Regeln vorgeben!** Durch die Wiederholung (Übung) solcher und ähnlicher (Kampfes-) Spiele verinnerlicht sich mit der Zeit das gemeinsame Regelwerk.

Die Beobachter/innen berichten oft, 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.

**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.

A photograph of a group of young people at an event. In the foreground, a young man with dark skin and curly hair is looking towards a young woman with light skin and brown hair. The woman is wearing a brown jacket with a white fur collar and a white patterned scarf. In the background, another young woman with dark hair is looking towards the right. The background is a bright yellow wall with purple abstract symbols. A red banner is overlaid on the image.

### 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 finden** <sup>26</sup>

**Lernziel: Bewusstwerden, der Wirkungen von Nähe und Distanz und dass zu große Nähe Unwohlsein auslöst und zu Gewalt führen kann.**

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, während Musik abgespielt wird. Sobald die Musik stoppt, bleiben die TN stehen. Die TN haben nun ihren Standpunkt gefunden 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.

Sobald die Musik wieder gespielt wird, gehen auch die TN wieder im Raum umher. Sie erhalten nun die Anweisung schneller zu gehen. Die Musik stoppt erneut und wieder wird der Abstand zu den Nachbarn überprüft.

Danach wird erneut das Tempo 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 auf dem Schulhof einer Schule zu beobachten sind.

---

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

### Auswertung:

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

## 2. Was brauchen Jugendliche, um nicht gewalttätig zu werden?<sup>27</sup>



**Lernziel: Den Jugendlichen 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 kommt es zur Gewalt? Was sind die wichtigsten Faktoren, Gründe, die Jugendliche gewalttätig werden lassen? Dies wollen wir gemeinsam herausfinden. 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 die Abstimmung 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.“*

Die Jugendlichen schreiben auf je eine Karteikarte ihre Bedingungen.



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

---

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



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



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

### **Plenum:**

Der TR schreibt die Ergebnisse der Gruppen auf das Flipchart.



*„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, schreibt euren Namen drauf und gebt sie bei mir 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:**

„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 für die meisten Jugendlichen sehr anstrengend, sie zeigt jedoch erste Möglichkeiten, was man selbst für den Frieden tun kann. Es geht darum, dass ich mich engagiere, wozu habe ich Lust. Das Aufschreiben der Karten bietet 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 Flipchart besteht darin, jeden Jugendlichen die 5 wichtigsten Bedingungen mit einem Strich markieren zu lassen. 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 gewalttätiger als Erwachsene. Doch dies ist nicht der Fall. 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?“*

### 3. Knack den Schokoriegel<sup>28</sup>



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

Die Jugendlichen 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 ihn unbedingt und zwar komplett!“

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

---

28 nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

### **Auswertung:**

- Welche Strategien wurden verfolgt, um das Ziel zu erreichen?
- War Gewalt im Spiel? Wenn ja, warum? Wegen einem Schokoriegel?
- 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 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 zwei unvereinbare Aufträge erteilt. Wenn beide ihren Auftrag erfüllen wollen, wird es zur Gewalt kommen. Die einzige Möglichkeit diesem Dilemma zu entkommen, ist die Zurückweisung des Auftrags.

Beispiele aus dem Alltag von Jugendlichen: Der Lehrer verlangt von dem/der Klassensprecher/in alle aufzuschreiben, die laut sind und betont, dass er ihn/sie verantwortlich macht, wenn es zu laut wird. Erfüllt der/die Klassensprecher/in diesen Auftrag, so muss er/sie sich gegen den Auftrag der Klasse, nämlich ihre Interessen zu vertreten, stellen. In der Regel wird er/sie dann unbeliebt. Ebenso kann es Aufträge von der Clique geben, mit einer bestimmten Person nicht zusammenzuarbeiten. Teilt der/die Lehrer/in die Klasse in Gruppen ein, so gibt es zwei Aufträge, nämlich nicht mit der Person zusammenarbeiten und die Gruppenarbeit durchzuführen.

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



## 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 den folgenden Übungseinheiten (Kapitel V-VII) wird genau für diese Punkte sensibilisiert und auf die konstruktive Konfliktbearbeitung 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 ihn dennoch 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 – UHGA<sup>29</sup>



**Lernziele: Die Jugendlichen erkennen die Bedeutung und die Grenzen der non-verbalen Kommunikation. Ein weiteres Ziel besteht darin miteinander Spaß zu haben und die Stimmung aufzulockern.**



*„Stellt euch vor, ihr lebt in einem Staat, in welchem es nur erlaubt ist, zwei Worte zu benutzen. „Ugha“ und „Ugha-Ugha“. Der Herrscher möchte damit verhindern, dass die Menschen miteinander in Kontakt treten und sich womöglich gegen ihn verschwören.“*

---

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

*Doch die Menschen wollten sich nicht verbieten lassen, miteinander in Kontakt zu kommen und so probierten sie sich Botschaften zu senden, indem sie nur die Worte „Ugha“ und „Ugha-Ugha“ verwendeten.*

*Und genau dieses sollt ihr nun ausprobieren. Dafür 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 jede/n im Raum einen Keks und erklärt ihnen die Aufgabe:



*„Wenn euer Partner/eure 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/e Partner/in darf auf gar keinen Fall den Keks selbst essen. Darüber hinaus möchte auch euer/e Partner/in euch zu etwas bewegen, versucht zu verstehen, was er/sie meint und macht dies dann.“*

Dann geht der TR zu den TN außerhalb des Raumes und erklärt ihnen ihre Aufgabe.



*„Wenn ihr gleich in den Raum kommt ist es eure Aufgabe, eure/n Partner/in 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/e Partner/in 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).“<sup>30</sup>

## 2. Konfliktgeschichte – wie geht's weiter?



**Lernziele: Erkennen unterschiedlicher Konfliktausgänge und ihrer 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:

Bei einer Durchführung der Übung in einer Schulklasse sollten keine biblischen Geschichten verwendet werden, da dies häufig ein Abwehrverhalten bei Jugendlichen hervorruft.



*„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 an zwei Geschichten 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.“*

Geschichten aus der Schule

1. Die Tischtennisplatte: Beim Streit um eine Tischtennisplatte kommt es zur gewalttätigen Auseinandersetzung
2. Das geliehene Geld: Eine Schülerin hat das von ihr geliehene Geld nicht zurückbe-

---

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

zahlt, es kommt zum Streit, der eskaliert.

Geschichten aus der Bibel:

1. Die Beleidigung: Elisa und die spottenden Knaben (2. Könige 2, 23–24)
2. Bruderstreit: Konflikt zwischen Jakob und Esau: (Gen 27–33)
3. Familienstreit: der Konflikt zwischen Abram, Sarai, Hagar und Ismael (Gen 21)
4. Streit in einer Gruppe: Streit zwischen Armen und Reichen in einer Gemeinde (1. Kor. 11,17ff)
5. Streit um ein Stück Land: Der Konflikt zwischen Abraham und Lot (Gen 13, 1–8)

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

Nach ihrer Gruppenarbeit präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum. 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 beruhigt?
- Sind die Konflikte bearbeitet worden?
- Wenn jemand Außenstehendes mit einbezogen 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.



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.



Konflikte sind normal, sie gehören zum Alltag der Menschen. Was verstehen wir unter Konflikten?

Der Konfliktforscher und Mediator Friedrich Glasl<sup>31</sup> definiert einen Konflikt folgendermaßen:

„Ein Sozialer Konflikt ist eine Interaktion zwischen Akteuren (Individuen, Gruppen, Organisationen usw.) wobei wenigstens ein Akteur Unvereinbarkeiten im Denken / Vorstellen / Wahrnehmen und/oder Fühlen und/oder Wollen mit dem anderen Akteur (anderen Akteuren) in der Art erlebt, dass im Realisieren eine Beeinträchtigung durch einen anderen Akteur (die anderen Akteure) erfolge.“

Nach dieser Definition führt ein Konflikt zu einer Beeinträchtigung und damit auch zu entsprechenden Gefühlen bei den Beteiligten. Glasl betont in seiner Definition, dass ein Konflikt auch vorliegt, wenn sich nur eine Person beeinträchtigt fühlt. Zu unterscheiden vom Konflikt ist die Austragung des Konflikts. Insbesondere Erfahrungen mit destruktivem Umgang können dazu führen, Konflikte zu vermeiden. Doch das Ziel des Friedensstiftertrainings ist es nicht Konflikte zu vermeiden, sondern Möglichkeiten kennenzulernen, mit ihnen konstruktiv umzugehen.

Die Konflikttrainerinnen Fiona Macbeth und Nic Fine vergleichen Konflikte mit Feuer. Sie stellen fest, dass Konflikte und Feuer auf dieselbe Art gedeihen. Beide sind gefährlich. Wenn das Feuer jedoch gebändigt wird, kann es für Wärme und Energie sorgen, dem-

---

31 Glasl, Friedrich: Selbsthilfe in Konflikten 1994, S. 14 – 15

gegenüber können Konflikte sowohl persönliche als auch soziale Veränderung ermöglichen. So wie Feuer, einen Brandstifter, ein Gebläse und Anheizer hat, so haben Konflikte, Verschlimmerer, Provokateure, Agiteure.

Für eine positive Umwandlung brauchen sie Zuhörer, ausdauernde Menschen und Streitvermittler. Positive Umwandlung ist immer möglich. (Macbeth und Fine 1995, S. 6)<sup>32</sup>

### 3. Impulsreferat zum Thema „Destruktiver Umgang mit Konflikten (Eskalation)“<sup>33</sup>



**Lernziel: Destruktiven Umgang mit Konflikten erkennen und verstehen lernen.**

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**

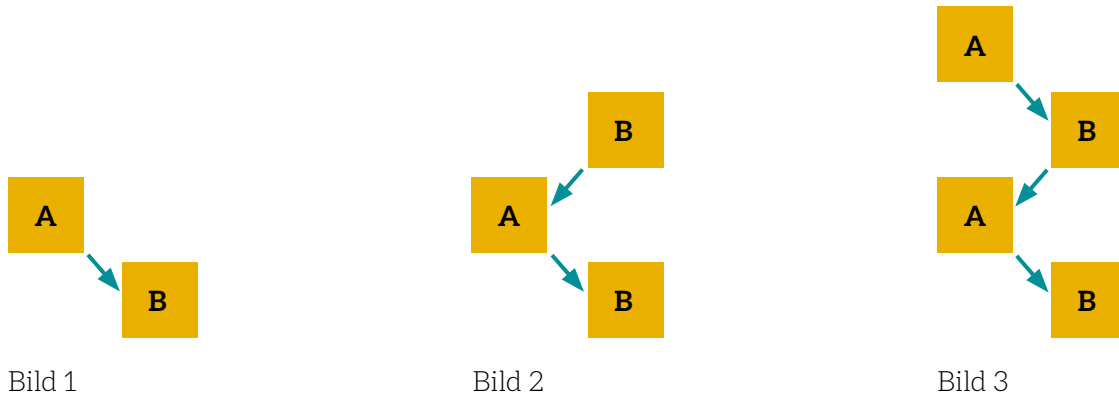
Bei der horizontalen Eskalation strebt jeder Konfliktpartner (A und B) nach einer Überlegenheitsposition. Die Unterlegenheitsposition verursacht Aggression und Wut, da diese Position das eigene Selbstwert- und Selbsterhaltungsgefühl bedroht. Dies heißt dadurch dass A sich „höher stellt“, kommt B in eine „Unterposition“ (Bild A). 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

---

32 Macbeth, Fiona; Fine, Nic (1995): Playing with fire. Creative conflict resolution for young adults. Gabriola Island: S.6

33 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

höhere Position zu bringen (Bild 2). Dies akzeptiert A nicht und ... und so schaukelt sich der Konflikt hoch (Bild 3).



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, zerrn, kratzen, schlagen, usw.)
4. Gebrauch von Waffen (Prügeln mit Gegenständen, stechen, schneiden, schießen, usw.)
5. Einsatz struktureller 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 an 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: „Glitz 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).

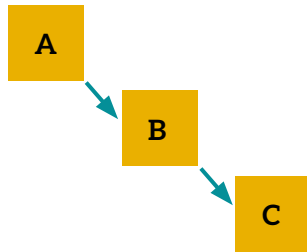


Bild 4

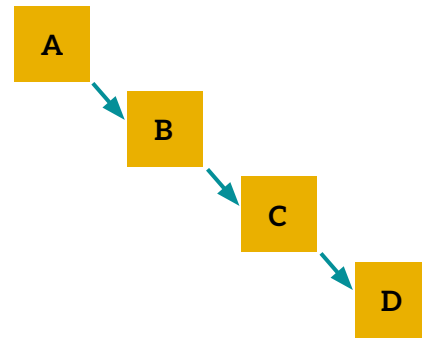


Bild 5

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 deutet 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).

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

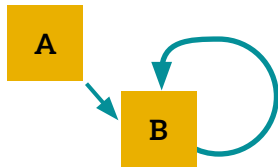


Bild 6

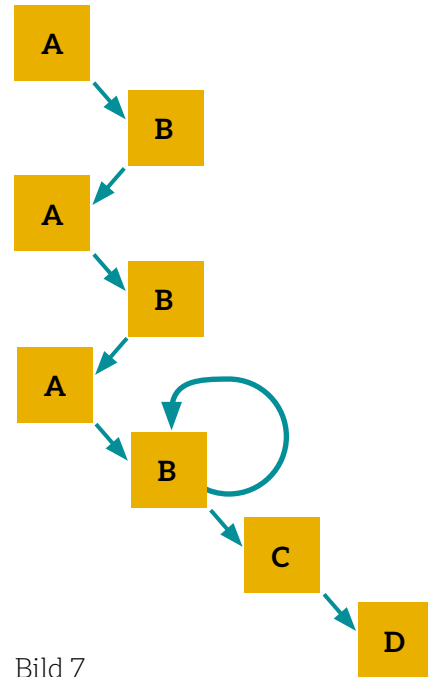


Bild 7

### **Methodische Darstellung:**

**Es gibt zwei unterschiedliche Möglichkeiten der Visualisierung des Vortrags:**

#### **I. Legen von Karten**

Man legt das folgende Bild (Bild 7) mit Kärtchen während des Referats auf den Fußboden. Das Schema liegt dann in der Mitte des Stuhlkreises. 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).

#### **II. Statuendarstellung mit Jugendlichen**

Es werden zwei Jugendliche gebeten, einen Konflikt als Statue darzustellen. Sie stellen sich gegenüber und schauen sich wütend an. Eventuell machen sie auch noch entsprechende Gesten. Beide werden gefragt, wie es ihnen geht, wenn sie sich anschauen.

Manchmal äußert einer, dass er Angst vor dem anderen hat, aber oftmals lachen sie.

Nun wird einer der Beiden gebeten auf einen Stuhl zu steigen. Beide schauen sich erneut wütend an. Und sie werden erneut gefragt, wie es ihnen mit dem anderen geht. Derjenige auf dem Stuhl fühlt sich nun mächtiger. Nun wird der andere gebeten auf einen Tisch zu steigen, d.h. nun ist er in der höheren Position und fühlt sich mächtiger.

Dies ist die erste Möglichkeit des destruktiven Umgangs mit Konflikten: Eskalation.

Für die zweite Möglichkeit werden nun noch zwei weitere Jugendliche benötigt, die sich in ein wenig Abstand aufstellen. Nun wird einem Jugendlichen erklärt, dass er keine Eskalation wolle und deshalb nachgebe. Der Frust sitzt in ihm und er geht auf den ersten Jugendlichen zu, der etwas Abstand hält. An ihm lässt er nun verbal seinen Frust aus. Auch dieser gibt nach und zieht sich zurück und lässt nun seinen Frust am nächsten Jugendlichen aus. Dies ist die zweite Möglichkeit des Umgangs mit Konflikten: Ableitung an Dritte.

Für die dritte Möglichkeit des Umgangs mit Konflikten, der Selbstaggression, bleibt nun nur noch ein Jugendlicher vorne stehen. Ihm wird erklärt, dass er immer nachgebe und dass er auch nicht seinen Frust an anderen auslasse. Als Symbol für den ersten Konflikt bekommt er nun einen Gegenstand zum Tragen (Stuhl, Rucksack). Da er immer so mit Konflikten umgeht, bekommt er nun immer mehr Gegenstände. Schließlich fragt der TR, wie viele Gegenstände er/sie noch tragen wird, bzw. was irgendwann passieren wird. Und so wird klar, dass er entweder irgendwann zusammenbricht oder die Gegenstände wieder abstellen wird. Der TR erklärt, dass man im realen Leben die „Pakete“ nicht einfach ablegen kann, manche zusammenbrechen oder einfach mal ausrasten, wenn das Fass zum Überlaufen kommt.

### **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?



Es geht hier um ein Impulsreferat, dies heißt, es soll kein langer Vortrag gehalten werden, da sich sonst die Jugendlichen ausklinken. Sowohl die Statuendarstellung als auch das Legen der Karten in die Mitte des Stuhlkreises erleichtert den Jugendlichen die Konzentration. Sie erkennen oftmals den Umgang mit Konfliktsituationen in ihrem Alltag. Dabei fällt vielen auf, wie häufig sie Frust an andere weitergeben. 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 Jugendlichen auch andere Jugendliche ein, die alles in sich „hineinfressen“ bis sie „platzen“. Manchmal entsteht auch eine Diskussion darüber, welche der drei destruktiven Varianten die beste sei. Jungs bevorzugen dabei eher die vertikale Eskalation, während Mädchen eher 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)**







**Lernziel: Die Jugendlichen lernen die Grundlagen der konstruktiven Konfliktbearbeitung kennen und können die Wirkung an konkreten Situationen überprüfen.**

## 1. Beleidigungsmauer <sup>34</sup>



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

Beleidigungen können sehr verletzend sein. Aber wieso haben Beleidigungen eine solche 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 Jugendlichen auf der einen Seite der Linie fangen nun an, ihr Gegenüber auf der anderen Seite der Linie 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 Ohnmachtssituationen?
- 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 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.

Auch wenn teilweise starke Beleidigungen ausgesprochen werden, hört man die Jugendlichen lachen. Weshalb ist das so? „Es war ja nur **Spaß** und nicht ernst!“, antworten viele TN. Dies ist ein zentraler Punkt der Übung. Denn es zeigt, dass eine bestimmte Beleidigung nicht bei jedem die gleiche Empfindung auslöst und dass je nach Kontext auch andere Emotionen ausgelöst werden können. Der Kontext hat etwas mit eigenen Zuschreibungen zu tun, wie z.B. „Das ist nur Spaß!“ Dies bedeutet auch, dass jeder die Möglichkeit hat sich mit einer entsprechenden Zuschreibung zu schützen. Dies gelingt natürlich nicht immer. An dieser Stelle ist es jedoch wichtig, sich klar zu machen, dass jeder über diese Fähigkeit verfügt. **Dies bedeutet jedoch nicht, dass jeder jeden beleidigen darf.** Besonders für manche Jungs ist dies eine wichtige Erkenntnis, denn häufig sagen sie: „Wenn einer Hurensohn zu mir sagt, dann muss ich ihm eine 'reinhauen!“. 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 zu viel gesagt werden, da sonst die Jugendlichen abschalten.



**„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 gleich geklärt werden. So sagte z.B. ein Junge zu einem Mädchen die Beleidigung: „Du Brillenschlange“ Dem Mädchen kamen die Tränen, als sie diese Beleidigung hörte. Die anderen Jugendlichen gingen sofort verbal auf den Beleidiger los. Um eine Eskalation zu vermeiden unterband ich dies sofort. Ich habe diese Übung vorgeschlagen und somit ist es auch meine Verantwortung, wenn jemand verletzt wird. Auf Nachfrage erzählte das Mäd-

chen, 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 melden 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 sich nicht immer ein Konflikt 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



**Lernziel: Beleidigungen besser zu verstehen und damit deren 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 Flipchart-Papier.

Anschließend werden die Ergebnisse in der Runde vorgestellt.

### **Auswertung:**

- Was fällt beim Betrachten der Beleidigungen auf?
- Weshalb kommen viele Beleidigungen aus dem Sexualbereich?
- Wieso 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 nach Geschlechtern (geschlechtshomogene Gruppen) eingeteilt werden, also Gruppen mit nur Jungs und nur Mädchen. In einer Gruppe sollten nicht mehr wie 4 bis 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 zwischen den Plakaten der Mädchen und der Jungen

geben wird. 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!“).

Bei Beleidigungen unter Jugendlichen ist eine große Kreativität festzustellen und häufig berichten sie, dass diese „Sprüche“ als Witz gemeint sind. Und tatsächlich gibt es unter Jungs das Verhalten, sich gegenseitig Sprüche in einer Form des Wettbewerbs zu sagen ohne dass es bei den Beteiligten zu Verletzungen kommt. Bei diesen Spielen besteht jedoch die Gefahr, dass es plötzlich kippt und kein Spaß mehr ist. Ebenso können solche Spiele benutzt werden, um sich über andere lustig zu machen und dies als Spaß zu entschuldigen. Dies geschieht auch in den Sozialen Medien. Mehr dazu in der Übung zu Cyber-Mobbing in Kapitel IX.

Das Sammeln der Beleidigungen gibt den meisten Gruppen einen Energieschub.



### 3. Selbstbewusste Körperhaltung

**Lernziel: 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 Körpersprache.“<sup>35</sup> Zur Körpersprache zählt,*

---

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

*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?

Der TR stellt sich mit angewinkelten Beinen und gesenktem Kopf hin. Die Jugendlichen haben nun die Aufgabe, dem TR Anweisungen zu geben, wie 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“ in Kapitel II, 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 Fersen 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.<sup>36</sup>

### **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 Gegenübers.<sup>37</sup> Probiert dies einfach einmal aus.

### **Mit lauter Stimme sprechen<sup>38</sup>**

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

---

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

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

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



*„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. Beleidigungsroulette

**Lernziel:** 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 TN vor Spielbeginn kurz erläutert werden. Der TR kann auch ein Beispiel geben. Die Gruppe bildet mit den Stühlen um das Roulette einen Kreis.

Dann kann es losgehen.

1. Ein Spieler, der eine Beleidigung kontern will, wirft die Kugel ins Roulette.
2. Wenn die Kugel zur Ruhe gekommen ist, bittet er einen anderen Spieler ihm die Beleidigung zu sagen, die zur entsprechenden Nummer gehört. Der TR überreicht diesem die 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 der/die Spieler/innen, der/die die Provokation sagen soll, sich selbst eine Beleidigung ausdenken.

Im Anhang M 5 sind Beispiele für 36 Beleidigungen.

### **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 TR oder der/die Lehrer/in 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. jemand eine Karte verliert 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 bis 6 herstellen und dann kann es losgehen.

## **5. Einige Tipps für Coole** <sup>39</sup>

Im Folgenden sollen einige kleine Tipps gegeben werden, wie man reagieren kann, wenn einer mich provoziert. Es geht hier vor allem darum, dass sich jemand auf meine Kosten 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 Be-

---

39 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.

merkungen dann sogar eskalieren können.

Die Erfahrung zeigt mir jedoch, dass viele Jugendliche dies unbewusst anwenden. Deshalb sollte man sich hüten, die Strategien gleich mitzuteilen. Die Strategien können dem Anhang M5 entnommen werden.

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 im folgenden Kapitel beschrieben.





## VI. Umgang mit Gefühlen<sup>40</sup>



**Lernziele: 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. 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 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.

## 1. Was lese ich in Dir<sup>41</sup>



**Lernziel: Gefühle wahrnehmen, spüren und ausdrücken.**

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

---

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

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

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 des TR 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 der Moderation betrachten sie, wie sie gespiegelt wurden. Der ganze Vorgang wiederholt sich, nur dass die TN jetzt 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.



Der TR gibt jeweils ein kurzes Zeichen, wenn alle mit geschlossenen Augen ihre Statue fertig gebaut haben.

## **2. Gehen mit Gefühlen**

**Lernziel: Warm-up und Sensibilisierung für das körperliche Ausdrücken der Gefühle.**



Die TN laufen durch den Raum. Der TR gibt die folgenden Aufforderungen und alle TN gehen mit dem entsprechenden Ausdruck.

- Selbstbewusst
- Ängstlich
- Wütend
- Aggressiv

- Verliebt
- Schüchtern



Kurze Reflexion darüber wie sich die Körperhaltung je nach angesagtem Gefühl verändert hat.

### 3. Was mache ich, wenn ich ... bin? (Gefühle)

Zuerst fertigt man Plakate mit den 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 folgende biblische 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.
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?



### 4. Impulsreferat zu Gefühlen

Da Jugendliche genauso wie viele Erwachsene Gefühle gerne in gute und schlechte Gefühle einteilen, soll hier ein kurzer Überblick über Gefühle gegeben werden. Die Grund-

lage bildet die Darstellung der französischen Psychologin Isabelle Filliozat.<sup>42</sup> 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 Funktion**<sup>43</sup>

<b>Emotion</b>	<b>Körperliche Reaktion</b>	<b>Funktion</b>
<b>Angst</b>	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 voranzuschauen, dann verschwindet sie.

42 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.

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

<b>Wut</b>	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.
<b>Traurigkeit</b>	Beschleunigter Herzschlag, aber nicht so stark wie bei der Wut, sehr geringer Temperaturanstieg der Haut, Tonusabfall <sup>44</sup> , Gefühl der Beklemmung in der Brust, Verkrampfung der Gliedmaßen, 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.
<b>Freude</b>	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.

**„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)**

**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.“<sup>45</sup> 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

44 Unter Tonus versteht man den Spannungszustand der Muskulatur.

45 Filliozat 2003, S. 111f

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.“<sup>46</sup> 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.“<sup>47</sup> 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 mitteilnehmend, sie will umarmen.“<sup>48</sup> Sie 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.

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 Buches sprengen. Wer dies allerdings interessiert, findet in den angegebenen Büchern auch dazu Informationen.

Im Friedensstiftertraining sollte der Schwerpunkt auf dem 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

---

46 Filliozat 2003, S. 145

47 Filliozat 2003, S. 177

48 Filliozat 2003, S. 166

die Wut zu äußern, wie dies geschehen kann ohne den anderen anzugreifen, wird dann bei den Ich-Botschaften in Kapitel VII beschrieben werden.

Das Abbauen von Wut kann die Spannung lösen. Dies kann sehr hilfreich sein, so 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.



A photograph of four young people (three women and one man) engaged in a conversation. They are standing in front of a bright yellow wall decorated with purple line art consisting of circles and connecting lines. The man on the far left is partially visible, looking towards the group. The woman next to him is looking towards the woman in the center. The woman in the center is looking towards the woman on the far right. The woman on the far right is looking back towards the woman in the center. A red banner with white text is overlaid across the middle of the image.

## VII. Konstruktive Konfliktbearbeitung



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

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. Kommunikationsstörung<sup>49</sup>



**Lernziel: 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 sich die beiden Bewegenden nicht berühren können. Der TR versteckt einen Gegenstand im Aktionsbereich von Person C. Die beiden anderen dürfen die Linie nicht überqueren. Der Gegenstand muss gemeinsam durch die Mithilfe aller drei Personen gefunden werden. Der Rest der Gruppe beobachtet (evtl. arbeitsteilig) jeweils nur eine agierende Person.

---

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

### **Fragen an die Spieler/innen:**

- Welche Wahrnehmungen und Empfindungen der Agierenden stellt ihr fest?
- 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?

### **Fragen 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.

## **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 euch zu folgenden Fragen aus:

1. Mit wem hast du am häufigsten Stress?
2. Mit wem macht dir Stress am meisten zu schaffen und warum?“

#### Auswertung:

Sammeln der verschiedenen Konfliktbereiche auf einem Flipchart-Papier.



### 4. „Halt's Maul du dumme Sau!“<sup>50</sup>

**Lernziel: Den Unterschied zwischen Ich- und Du-Botschaften spüren.**

#### Anweisung:

„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 diesen 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. „Eure 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.“

---

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

### **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 Übung** <sup>51</sup>

Alle Jugendlichen stehen im Kreis. Der TR liest die Ich- und Du-Botschaften bunt gemischt vor. Nach jeder Aussage, spüren die Jugendlichen, ob diese Aussage ihre 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.

## **5. Ich-Botschaften erklären** <sup>52</sup>

Nachdem der Unterschied zwischen Du- und Ich – Botschaften erlebt wurde, wird er

---

51 Anregung von Teilnehmenden einer Trainerfortbildung.

52 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.

nun auch theoretisch erläutert.

Es wird hier das Modell von Thomas Gordon verwendet, man kann auch das Modell von Marshall Rosenberg verwenden. Sie sind beide sehr ähnlich, da sie aus der gleichen „Psychologenschule“ 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?

Thomas Gordon nennt die folgenden Merkmale einer wirksamen Konfrontation: <sup>53</sup>

- 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 Flipchart-Papier:

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

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

## **Du-Botschaften**<sup>54</sup>

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:

- Sie beurteilen, den Anderen und sagen, 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 Schuldgefühle.
- 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:

---

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

1. dem unannehmbaren Verhalten	2. der Empfindungen	3. der spürbaren Folgen
- vorwurfslos .	- echt - angemessen	- Zeit - 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 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. Wie 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 <sup>55</sup>

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 dreiteilige-Ich-Botschaft und tragt diese Formulierung in das Blatt ein.“*

## 7. Partnergespräch

Jeder TN sucht sich einen Partner oder eine Partnerin. Die Paare probieren nun die Wirkung der eben formulierten Ich-Botschaft aus. Ein TN beginnt und sagt seinem Partner/ seiner Partnerin die Ich-Botschaft. Der Partner/die Partnerin 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 haben: <sup>56</sup>

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.“<sup>57</sup> 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 habe. 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 eige-*

---

56 Gordon 2002, S.105ff.

57 Gordon 2002, S. 106f

nen 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

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 zu 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. Wertebarmeter mit Diskussion<sup>58</sup>



**Lernziel: Aktives Zuhören mit einem kontroversen Thema auszuprobieren.**

Es werden vier Blätter an den vier Wänden des Raumes aufgehängt. 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 dazu auf. Die Jugendlichen sollen sich dabei eindeutig entscheiden

---

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

(Position beziehen).

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

**Für die Diskussion gilt die folgende Regel:**

Für die Diskussion ist eine Aussage auszuwählen bei der es sehr unterschiedliche Auffassungen gab. Denn nur so kann eine spannende Diskussion zustande kommen. Es gilt nun folgende Regel:

Bevor ich meine Meinung sage, muss ich dem Vorredner aktiv zugehört haben. Nur,

wenn der sich verstanden fühlt, darf ich meine Meinung kundtun.

**Auswertung:**

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

## 10. Energie fließen<sup>59</sup>



**Lernziel: Sich Bestandteilen von Kommunikation bewusst werden (Führen, sich führen lassen, gemeinsam suchen, sich einigen).**



**Anweisung an die Gruppe:**

„Sucht euch einen Partner oder Partnerin, der/die ungefähr die gleiche Körpergröße hat und mit dem/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 lang 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 lang durch.

**3. Durchgang:**

---

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

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

Die Gruppen führen die Übung ein bis zwei Minuten lang durch.

#### **4. Durchgang:**

**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?
- Was ist im dritten Durchgang passiert? Sind mehr Stifter 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), sich gemeinsam zu arrangieren und eine Lösung zu finden, die die Bedürfnisse beider Personen befriedigt (Win-Win-Lösung). Diese Übung soll auch dazu dienen, wach zu werden.

Im letzten Durchgang gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie die TN 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.

## 11. Konfliktrollenspiel

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.

Bei dem Rollenspiel gibt es zwei Spieler/innen und eine Beobachter/innen.



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



**Lernziel: 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.“<sup>60</sup>

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.“<sup>61</sup> 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,

---

60 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

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

dass es jetzt und hier auf ihr eigenes Tun und Lassen ankommt.“<sup>62</sup>

Doch welche Bedingungen braucht es nun, um einzugreifen?

Ich möchte dies versuchen mit Hilfe einer Übersicht<sup>63</sup> 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 sowohl soziale Kompetenzen als auch 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)
- 3.** Konfliktklärung (erst nachdem sich alle beruhigt haben)

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

---

62 Bastian, T. 1996, S. 23-24

63 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

Eine Konfliktklärung bevor sich beide Seiten beruhigt haben, funktioniert in der Regel nicht.

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 ist hierbei wichtig. Selbstsicherheit erlange ich durch die innere Klarheit, einen festen Stand (wie in der Übung „Widerstehen können“ in Kapitel II geübt) sowie einer klaren Vorstellung von Gewalt und dass ich diese Situation nicht akzeptiere und ich etwas tun muss.

## 1. Distanz und Nähe<sup>64</sup>



**Ziele: 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 Rollenwechsel geschieht das Heranwinken, Einhalt gebieten 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/dieser Partnerin?



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

## 2. 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 TR 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 TR 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 „Angreifern und Angreiferinnen sowie bei den Opfern“ die (Wahrnehmungs-) Sinne „reduziert“. Sowohl die Angreifer und Angreiferinnen als auch deren Gegenüber sollen möglichst jede körperliche Äußerung vermeiden und nur noch mit den Augen Kontakt aufnehmen. Die „Angreifenden“ 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/n „Angreifer/in“ 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.

### 3. Stopp-Schrei-Übung <sup>65</sup>



**Lernziel: Nonverbale Möglichkeiten erkennen und erfahren, wie man einen Angreifer gewaltfrei stoppen kann.**

Die Jugendlichen werden gebeten, 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 „Angreifenden“ erklärt, die anderen zu sich wehrenden „Opfern“.

Die „Angreifenden“ 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“.



*An die „Opfer“ gewandt: „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 Angreifenden 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 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 TR gibt die entsprechenden Signale und die Angreifenden bewegen sich auf ihre „Opfer“ zu und werden durch diese gestoppt – und nachdem der letzte Angreifer beziehungsweise die letzte Angreiferin sein/ihr Ziel erreicht hat, bedankt sich der TR: „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 TN wiederum ihre Ausgangsposition (in gegenüberstehenden Reihen) einnehmen und der TR 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: Der TR darf nicht bewertend eingreifen, die TN 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 Angreifers/ der Angreiferin 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.



#### 4. Zuschauer steuern den Kampf (Geheimnisse der Gewalt)<sup>66</sup>

**Ziel: Bedeutung der Zuschauer erkennen, die Dynamik einer Gewaltsituation besser verstehen und sich der eigenen Rolle in der Situation bewusst werden.**

Zwei Jugendliche 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 TR aufpassen und reagieren: Wenn der Kampf losgeht, unterstützt (durch Anfeuerungsrufe) jede Gruppe ihren „Schläger“. Nach circa zehn Sekunden gibt der TR (im Hintergrund für die Jugendlichen 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“:**

- 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 geheißert! Den Kämpfenden ist es kaum möglich den Kampf zu beenden, so lange wie sie angefeuert werden.

## 5. Eingreifen in Gewaltsituationen <sup>67</sup>



**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/innen“ und zwei Eingreifer/innen benötigt. Die Eingreifer/innen werden vor die Tür geschickt, um sich eine gemeinsame Strategie zu überlegen.

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.

Auch wenn es vorher die Anweisung gab gewaltfrei einzugreifen, greifen die meisten

---

67 Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

Jugendlichen gewaltsam ein. Sehr häufig werden sie von den Kämpfenden heftig geschlagen.

Mädchen greifen zu Beginn häufig nicht ein, mit der Begründung, sie seien körperlich unterlegen. Doch in der Realität greifen sehr viel mehr Frauen als Männer ein, vielleicht weil Frauen gerade nicht auf die Karte „körperliche Überlegenheit“ setzen. Umgekehrt zeigt diese Erfahrung, dass Jugendliche genauso wie Erwachsene die Vorstellung im Kopf haben, Gewalt könnte nur mit Gewalt unterbunden werden.

Auch wenn das Eingreifen am Anfang nicht gleich funktioniert, so sollen die Jugendlichen ermutigt werden, in dem analysiert wird, was funktioniert hat und was nicht.

### **Häufige Fehler:**

- Beide Kämpfenden werden von hinten versucht festzuhalten und auseinander zu ziehen. Gefahr: Die Angreifenden rasten aus, da sie in Panik geraten.
- Aufmerksamkeit der Kämpfenden wird erreicht, aber dann passiert nichts oder sie werden körperlich berührt (körperliche Berührung ist gefährlich).
- Die Zuschauenden werden gefragt, ob sie helfen wollen. Doch nichts passiert. Die Zuschauenden brauchen klare Anweisungen.
- Die Kämpfenden werden angeschrien und beleidigt. Gefahr: Die Kämpfenden gehen auf diejenigen los, die eingegriffen haben.

Wenn die Gruppe keine Idee mehr hat, was sie noch tun sollte, 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 anspreche, 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. Diese Hinweise sind auch auf „Gelben Karte gegen Gewalt“, die man an dieser Stelle verteilen kann. <sup>68</sup>



## 6. Konfliktrollenspiele <sup>69</sup>

**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 Jugendlichen benannte und selbst erlebte Situationen „durchgespielt“ und reflektiert werden. Bewertet als TR nie die Lösungsversuche, sondern lasst die Jugendlichen 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. Um einen Perspektivwechsel zu ermöglichen, sollten die Rollen auch gewechselt werden.

---

68 Die „Gelbe Karte gegen Gewalt“ kann über die Gewaltakademie bezogen werden.  
[www.gewaltakademie.de](http://www.gewaltakademie.de)

69 Nach dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche



## IX. 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.“<sup>70</sup> 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 (Konfirmandenunterricht und Schulklassen), welche an einem Friedensstiftertraining teilnehmen, kann es Mobbing geben. TR für Friedensstifter/innen sollten die Grundlagen des Themas kennen, um entsprechend reagieren zu können. Da sich Mobbing häufig nicht nur im direkten Kontakt innerhalb der Gruppe, sondern auch in den sozialen Medien abspielt, wurde auch das Thema „Cybermobbing“ mit aufgenommen. In einem Friedensstiftertraining sollte in dem Bereich der Schwerpunkt gesetzt werden, der dem Bedürfnis der Gruppe entspricht.

### **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 Kennzeichen<sup>71</sup> vorhanden sind:

---

70 Schäfer 2010 S. 120

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

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 Tätern/Täterinnen gegenüber und erlebt den/die Täter/in als völlig überlegen)
4. Hilflosigkeit des Opfers

### **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 und der TR nicht mit. Zweitens werden vielleicht einzelne Handlungen wahrgenommen, diese scheinen nicht so gravierend, bzw. die Reaktion des Opfers scheint total überzogen zu sein, dass ein Eingreifen notwendig wäre. Beispiel: Ein mobbender Schüler stößt auf dem Rückweg von der Tafel an seinen Platz 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 werden, 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.“<sup>72</sup> So muss das Opfer nicht eine irgendwie geartete Auffälligkeit besitzen (wie z.B. dicke Brille, Migrationshintergrund) 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 Jugendliche zu Opfern machen. Es ist viel eher so, dass einzelne Eigenschaften der Opfer

verwendet werden, um Jugendliche 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 gemobbt, „die am schlechtesten integriert sind.“<sup>73</sup> 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 anderes gelöst werden, als durch Mobbing.

Als Hilfestellung zum Erkennen von Mobbing verwenden Heike Blum und Detlef Beck den Begriff der „Mobbingbrille“. <sup>74</sup> Sie bezeichnen damit eine geschärfte Wahrnehmung in drei Bereichen: 1. Mobbing-Handlungen (gegen einen Jugendlichen 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**

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 Gruppenmitgliedern 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 selbst verbuchen kann? Wen lässt man besser in Ruhe, weil er/sie erfolgreich Kontra gibt?<sup>75</sup> 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 Jugend-

---

73 Schäfer, Herpell, 2010, S. 34

74 Blum, Beck 2010, S. 31ff.

75 Köstler 2009, S. 22

lichen 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:

### **Hauptakteure (eine oder mehrere die hauptsächlich Mobben)**

#### **die Mobbing unterstützenden Rollen:**

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

### **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).<sup>76</sup>

In einer Gruppe, in der Mobbing stattfindet, gibt es ein Drittel „Zuschauer/innen“ und „Erdulder/innen“, sowie ein Drittel „Verteidiger/innen“. „Haupt-Akteure“, „Assistenten“ und „Verstärker“ stellen ebenfalls ein Drittel dar. Je länger das Mobbing andauert, umso stärker manifestiert es sich. Das Opfer wird immer mehr Auffälligkeiten zeigen. Immer mehr „Zuschauer/innen“, „Erdulder/innen“ und „Verteidiger/innen“ werden zunehmend auf Distanz zum Opfer gehen und die „Verteidiger/innen“ werden zu „Erdulder/innen“.

Der Mobbing-Betroffene kommt nicht alleine aus seiner Rolle heraus. Er/Sie braucht Unterstützung von Anderen. Je mehr das Opfer unterstützen, umso größer ist die Wahr-

---

76 Blum, Beck 2010, S.45f



scheinlichkeit, 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 Wirkungen ein Ausgeschlossen sein haben können, 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 Jugendliche 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. 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.

### **Cybermobbing**

Als Variante des Mobbing gilt Cybermobbing – Cybermobbing findet im Internet und in den so genannten „Sozialen Netzwerken“ wie Facebook, Twitter, WhatsApp usw. statt. Manchmal werden eigens „Hassgruppen“ gebildet, die nichts weiter als den Zweck haben, sich über eine bestimmte Person lustig zu machen und sich auf ihre Kosten abzuheben – ohne dass der oder die Betroffene das zunächst mitbekommen mag.

Das Fatale an Cybermobbing ist die ungleich größere Reichweite und Haltbarkeit einer Nachricht, aus der sich Dynamiken mit großer Wucht entwickeln können. Selbst kleinere Aktionen oder Streiche, die vom Urheber „nicht so gemeint waren“, können im Internet Eigendynamik entwickeln und beim Opfer die Gewissheit vermitteln, vor einem unbegrenzten Kreis an Menschen dauerhaft bloßgestellt zu sein. Zur Wiederholung kommt es auch dadurch, dass das verletzende Verhalten von anderen oftmals auch unbedacht

weitergegeben wird. Man braucht nur auf „teilen“ oder „weiterleiten“ zu klicken.

Andererseits entwickeln Jugendliche oftmals eine große Gelassenheit mit geposteten Nachrichten – nichts ist so uninteressant wie eine Nachricht aus einer Timeline von vor zwei Wochen. Damit ist das Thema Cybermobbing aber nicht erledigt, denn ob ein Beitrag Brisanz entwickelt oder vergessen wird, hängt mitunter auch daran, wie der oder die Beteiligten mit dem Thema umgehen. Dass Cybermobbing Leben zerstören kann, vermittelt eindrucksvoll der Clip von Amanda Todd, die sich wegen Cybermobbing letztlich das Leben nahm <https://www.youtube.com/watch?v=Au0cemUHTGA> (deutsche Fassung).

Dass die Rolle der mutmaßlich „Unbeteiligten“ auch beim Cybermobbing eine große Funktion hat, wird im Clip „Egal 2.0 – Was mach‘ ich eigentlich, wenn ich nichts mache?“ von ich-wir-ih.de sehr schön deutlich.

(Dieser kann unter <http://www.ich-wir-ih.de/materialpakete/stress-im-netz/> heruntergeladen werden)



**Lernziele: Mobbing wahrnehmen, Mobbingdynamik verstehen und Hilfe organisieren können.**

### 1. Positionsbarometer: Was ist Mobbing?

In welchen Fällen handelt es sich um Mobbing? Der TR fertigt zwei Blätter an mit: „Ja“ und eines mit „nein“. Diese beiden Blätter werden in einigem Abstand voneinander auf den Boden gelegt. Die Jugendlichen sollen sich nun entsprechend ihrer Meinung zu den folgenden Aussagen 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 Konfi-Freizeit 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 - Übung<sup>77</sup>



**Wichtig:** Bei dieser Übung sollte ein 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.

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 TN nicht; diese/r wird von allen „geschnitten“, er/sie ist quasi Luft und existiert nicht.

### **Auswertungsfragen:**

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

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 aus Kapitel XIII.

### 3. Intervention bei Mobbing (Standbild „Außenseiter“)



**Lernziele: Die Dynamik und Wirkung von Mobbing verstehen.**

Vier Jugendliche 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 sich anders hinstellen? Soll es weggehen? Was soll das „Opfer“ tun, um die Mobbingssituation zu verändern?

Die anderen Jugendlichen verändern dann ihre Position entsprechend. Der TR 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 Kurzinformatio über die verschiedenen Rollen bei Mobbing gegeben werden (siehe oben bei Hintergrundinformation)

## 4. Rollenspiel zu „Mobbing stoppen!“<sup>78</sup>

### **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 den/die Lehrer/in 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,

---

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

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.

**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 braucht es, um die anderen Mitschüler zu aktivieren?

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

# Übungen zur Thematisierung von Cybermobbing

## 1. Cyber-Mobbing verletzt mehr?

Gemeinsam wird auf einem Flipchart-Papier gesammelt, worin sich Cybermobbing vom Mobbing „Offline“ unterscheidet. Die herausfordernde Überschrift soll zur kritischen Auseinandersetzung führen. Die Liste wird auf Zuruf erstellt und darf gern vorerst unvollständig bleiben und im Laufe z.B. der nächsten Übung ergänzt werden.

- Schnelle Verbreitung – Bilder, Texte, Screenshots werden schnell geteilt und weitergeleitet.
- Größere Öffentlichkeit – in Gruppen, auf Facebook, Instagram usw. werden mehr Menschen erreicht, als z.B. auf dem Schulhof.
- Kein Schonraum zuhause oder am Wochenende, das Handy bringt stete Erreichbarkeit, weil es ja immer dabei ist.
- Rund um die Uhr – 24 Stunden / 7 Tage die Woche.
- Anonyme und enthemmte Täter, da es keine Rückmeldung über Mimik oder Gefühle gibt.
- Das Internet vergisst schwer. Bilder, Chats sind schwer komplett aus dem Internet zu löschen. Kopien existieren sehr lang auf Handys und Webseiten.
- Kann jeden treffen, da auch schlagfertige, selbstsichere Jugendliche per Handy und Internet verletzbarer sind als im täglichen Leben.
- „Heimlich“ (die Betroffenen können es lange geheim halten).

## 2. Cybermobbing – Was kann wer tun?



Bei der folgenden Übung werden verschiedene Situationen aus verschiedenen Perspektiven geschildert. Die Jugendlichen sollen sich damit auseinandersetzen, was sie tun würden, wenn sie in einer bestimmten Situation eine der Rollen einnehmen. Dabei geht es vom Täter, der Täterin der/die bewusst oder auch leichtfertig handelt, über den Betroffenen bis zum Mitleser.



**Lernziel: Bewusstwerden der eigenen Rolle und lernen was in den angesprochenen Situationen weiterhelfen kann.**

Drei unterschiedliche Varianten stehen zur Auswahl an. Karten finden Sie im Anhang M7 und die Fragen im Anhang M8.

#### **Variante Karten:**

(Bei Gruppen über 12 Teilnehmern macht es Sinn kleinere Gruppen zwischen 6 – 10 Personen zu bilden. Der TR können sich abwechselnd in alle Gruppe einbringen.)

Die einzelnen Karten werden kopiert, zerschnitten und verdeckt auf einen Stapel gelegt. Ein/e Jugendliche/r zieht eine Karte, liest die Situation vor und überlegt, wie er reagieren könnte. Anschließend soll diskutiert werden ob seine Reaktion den gewünschten Erfolg hätte und ob es weitere Reaktionsmöglichkeiten gibt. Zwischendurch kann man ruhig immer wieder auf bereits selbst erlebte Situationen der TN zu sprechen kommen.

#### **Variante Rollenspiel:**

Die Karten werden als Rolleninstruktionen verteilt. Es können mehrere alternative Entwicklungen durchgespielt werden.

#### **Variante Gruppenarbeit:**

Es werden 4er Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält je ein Beispiel und beantwortet die darunter stehenden Fragen. Anschließend werden alle Situationen und Lösungen in der Großgruppe besprochen. Hier sollte auch Platz sein für bereits erlebte ähnliche Situationen.

### **3. Was wenn nichts mehr geht? Information über die Gesetzlage**

Hier sollte eine kurze Information über die Rechtslage erfolgen. Das Internet ist kein rechtsfreier Raum, die Jugendlichen sollen dafür ein Gespür entwickeln.

- Drohung, Erpressung, Nötigung egal ob öffentlich oder nicht sind Straftaten. Beschimpfungen, Drohungen egal ob auf dem Schulhof oder per Handy oder Internet können verfolgt werden wenn sie überhand nehmen.
- Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereiches durch Bildaufnahmen (§ 201a



StGB) - du entscheidest welche Bilder im Netz von dir gezeigt werden dürfen.

- Beleidigung (§185 StGB), üble Nachrede (§186 StGB) und Verleumdung (§187 StGB) können und werden bestraft.
- Kinderpornographie (§§ 135, 197 StGB) Niemand darf Bilder von nackten Kindern und Jugendlichen weiterverbreiten. Auch Ex-Freunde/ Ex-Freundinnen und Klassenkameraden/ Klassenkameradinnen machen sich damit strafbar.

## Optional: Umgangsformen im Netz

**„Wie will ICH, dass andere mit mir umgehen?“**

Gemeinsam auf einem Flipchart-Papier sammeln.

- Nachfragen, bevor Missverständnisse entstehen.
- Streitigkeiten face to face klären.
- Keine Bilder posten oder weiterleiten, ohne dass die Leute, die zu sehen sind, das erlauben.
- Vorsicht bei Screenshots von Chats, nicht einfach Gespräche weiterleiten.
- Selbst nur Bilder verschicken, die man sich auch allgemein zeigen würde.
- Position beziehen auf Seiten des Opfers – es gibt keine Unbeteiligten.
- Bilder, die einem anvertraut wurden, nicht weitergeben.
- Sich über die Öffentlichkeit klarwerden - wen geht was an?

## 4. Netiquette

Die DIN A6 Kärtchen aus Anhang M8 können an die Jugendlichen zum Mitnehmen verteilt werden.



**IX. Exkurs: Rassismus erkennen und  
begegnen**



Man braucht sich nur umzusehen, um es zu merken: Jeder ist anders. Schon rein äußerlich unterscheiden wir uns nach Geschlecht, Kleidung, Frisur, Haut-, Augen-, Haarfarbe usw.

In den letzten Jahrzehnten sind viele Menschen aus anderen Ländern nach Deutschland eingewandert. Menschen auf der Suche nach Arbeit oder auf der Flucht vor politischer oder religiöser Verfolgung, Unterdrückung, Hunger oder Krieg. Durch diesen Einwanderungsprozess sind die Unterschiede von kulturellen Lebensstilen (z.B. Essen, Kleidung, Musik) in Deutschland wie in anderen europäischen Ländern größer geworden. Nicht nur in der Schule, auch in Sportvereinen, im Fernsehen, im Supermarkt, im Jugendzentrum, der Disco oder einfach auf der Straße kannst du das beobachten. Bezeichnend ist, dass bestimmte Gruppen von Menschen abwertend als „Fremde“, „Asylanten/Asylantinnen“, „Ausländer/innen“ bezeichnet werden, obwohl etliche von ihnen in Deutschland geboren sind und einen deutschen Pass haben und mitten in unserer Gesellschaft leben. Sie werden so benannt, weil man sich wegen der äußeren Erscheinung, z.B. der Hautfarbe und anderen körperlichen Merkmalen mit seiner „deutschen“ Herkunft zu diesen Gruppen abgrenzen will. Wir halten es dagegen für besser, einwandernde Menschen auch Einwanderer/Einwanderinnen oder Flüchtlinge als schutzbedürftige und geflüchtete Menschen zu bezeichnen.

### **Warum wir von Rassismus reden?**

Gebräuchliche Begriffe wie „Ausländerfeindlichkeit“ oder „Fremdenhass“ haben in der Vergangenheit weniger zur Hilfe als vielmehr zur Verschleierung des wirklichen Problems beigetragen. Es sind eben nicht die „Ausländer/innen“ oder die „Fremden“, die angegriffen oder diskriminiert werden, sondern immer nur bestimmte Gruppen mit bestimmten Merkmalen. Schweden, Holländer, Amerikaner oder Franzosen z. B. sind von Übergriffen und Diskriminierung in ihrer Mehrheit nicht betroffen, solange sie Weiße sind.

Dagegen erfahren Menschen, die hier geboren und aufgewachsen sind, sogenannte „ausländerfeindliche“ oder „fremdenfeindliche“ Ablehnung und oft auch Gewalt. Sie sind

keine Ausländer/innen: z. B. schwarze Deutsche, Deutsche türkischer Herkunft oder Kinder von Einwanderern/Einwanderinnen. Anschläge, Ausgrenzung und Diskriminierung gegen Menschen in Deutschland oder anderswo haben nur sehr wenig mit „Fremdheit“ oder einem anderen Pass zu tun. In Wirklichkeit geht es um offenen oder heimlichen Rassismus, um oben und unten sowie um Macht und Machtmissbrauch.

Es geht nicht um den deutschen Pass, um die nichtdeutsche Staatsangehörigkeit. Entscheidend sind vielmehr bestimmte Merkmale, aufgrund derer ihnen Fremdheit zugeschrieben wird.

Dunkle Haut- und Haarfarbe, nicht-christliche Religion, nichtdeutsche Herkunft oder Muttersprache und von der Mehrheitsbevölkerung abweichende kulturelle Gewohnheiten, z.B. bei der Kleidung oder beim Essen. Wenn Menschen allein wegen solcher körperlicher, religiöser und kultureller Merkmale als minderwertige Gruppen angesehen und sowohl in ihrem Alltag als auch in der Gesellschaft insgesamt (Gesetze, Behörden, Medien) diskriminiert und ausgegrenzt werden, reden wir von Rassismus.

Rassismus liegt also immer dann vor, wenn bestimmte Merkmale von Menschen (z.B. Hautfarbe, ethnische Herkunft, Nationalität, Geschlecht, Religion usw.) mit bestimmten Eigenschaften gekoppelt werden (z.B. wenn von der Herkunft auf die geistige, sexuelle oder kriminelle Energie o.ä. geschlossen wird) und durch diese Konstruktion eine Abwertung praktiziert wird und das Recht auf Ausbeutung, Beherrschung und Demütigung hergeleitet wird.

Wo Menschen benachteiligt oder diskriminiert werden, ist oft auch Rassismus im Spiel. Über ein Vorurteil hinaus teilt Rassismus Menschen anhand bestimmter Merkmale in höher- und minderwertige Gruppen ein und behauptet die Überlegenheit der eigenen Gruppe über die andere. Merkmale für diese Einteilung sind: die Hautfarbe, die Nationalität oder ethnische Herkunft (vor mehreren Generationen), Kultur oder Religion. Es geht hier also um viel mehr als Klischees oder Vorurteile.

Rassismus rechtfertigt und betreibt die Diskriminierung und Ausgrenzung von Schwarzen, Einwanderern/Einwanderinnen, Flüchtlingen, Sinti und Roma und anderen Minderheiten und dient dem Machterhalt der eigenen „weißen“ Gruppe. Denn die Übernahme von Rassismus in alltägliche Situationen durch Denk- und Handlungsformen, sollen die dahinter liegenden Machtstrukturen stabilisieren und von den dominierenden Gruppen als normal und allgemein gebräuchliches Verhaltensmuster im Sinne der Mehrheitsgesellschaft betrachtet werden.

### **Rassismus hat verschiedene ideologische Wurzeln**

Die Wurzeln des Rassismus reichen weit in die Geschichte zurück. Mit der Rechtfertigung der gnadenlosen, auch von der Mehrheit der Christen und Christinnen mitgetragenen Sklaverei und völligen Entmenschlichung des Anderen, des „Schwarzen“ im Kolonialismus ab dem 16. Jahrhundert mit der Rechtfertigung von Unterdrückung und Ausrottung ganzer Völker.

Noch im letzten Jahrhundert kam im Zeichen der Aufklärung der Versuch auf, pseudo-wissenschaftliche Theorien zu entwickeln, Menschen in Rassen einzuteilen und die Überlegenheit weißer Menschen zu beweisen. Diese Theorien lieferten die ideologische Rechtfertigung für Sklaverei und Judenverfolgung und damit auch für den Holocaust.

Aber trotz aller Versuche ist es niemals gelungen, Menschen einwandfrei Rassen zuzuordnen. Menschen lassen sich nicht in Rassen einteilen. Aufgrund der Unterschiede untereinander ist jeder Mensch für sich einmalig. Unter schwarzen ebenso wie unter weißen Menschen gibt es z.B. große Unterschiede in der Hautfarbe, Gesichtsform, Charaktereigenschaften usw. Wir wissen inzwischen mehr über Völkerwanderungen (die ersten Menschen stammen aus Afrika) und über die Gentechnik, die eine größere Genübereinstimmung zu einem Menschen aus Afrika als zu meinem Nachbarn nachweisen kann.

Bis heute existiert die Überzeugung, dass Europa und damit die „Weißen“ dem Rest der Welt überlegen seien. Dieses bestätigt sich in der globalen Macht- und Ressourcenverteilung.

lung ebenso wie in alltäglichen Diskriminierungen in unserer Gesellschaft.

### **Antisemitismus ist eine perfide Form von Rassismus**

Eine besondere Form des Rassismus ist der Antisemitismus, der immer noch in Deutschland – auch 70 Jahre nach der Gefangenenbefreiung in den Konzentrationslagern und dem Ende der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft - verwurzelt ist. Der Antisemitismus bezeichnet die Feindseligkeit gegenüber Jüdinnen und Juden. Es ist ein Verallgemeinerungsmechanismus, um Juden kollektiv negative Eigenschaften zuzuschreiben: Dieser verbreitet verschwörerische Theorien gegen das weltweite Finanzkapital, das angeblich in jüdischer Hand sei und von New York gesteuert würde und insbesondere auch gegen den Staat Israel und damit auch gegen jeden einzelnen Juden oder Jüdin. Auch hier spielt der Pass keine Rolle. Zum Beispiel gibt es amerikanische, holländische, israelische oder deutsche Juden und Jüdinnen (in Deutschland schon seit dem frühen Mittelalter). Antisemitismus ist ganz alt und u.a. religiös begründet und sieht in „den Juden“ das Volk, das, wie es fundamentale und antijudaistische Christen es sagen, „unseren Herrn Jesus Christus“ getötet habe. Dabei gerät völlig aus dem Blick, dass Jesus aus Nazareth selbst Jude war und ein römischer Statthalter die Entscheidung zur Kreuzigung Jesu entschieden hat.

Rassismus und Antisemitismus richten sich vor allem gegen uns alle, gegen die Demokratie, gegen die Menschenwürde, gegen die allgemeinen Menschenrechte und gegen eine Gesellschaft, in der alle mithelfen, den Frieden zu stiften. Im Rassismus und Antisemitismus treten besonders deutlich Demokratiefeindlichkeit, Hass und Rechtsextremismus zutage.

### **Menschliche Rassen und einheitliche nationale Kulturen gibt es nicht!**

Da die Rassenlehre durch die Gen-Forschung mittlerweile überholt ist und Rassekonstruktionen nicht mehr funktionieren, kann sich auch der Rassismus nicht mehr offen auf die Überlegenheit oder Minderwertigkeit bestimmter „Rassen“ berufen. Manche Leute verpacken Rassismus darum so: "Vielleicht stimmt es, dass alle Menschen gleichwertig sind, aber ihre Kulturen sind so unterschiedlich, dass sie nicht zusammen leben können."

Der so genannte „Ethnopluralismus“ ist Unsinn! Genauso wenig wie es reinrassige Menschenrassen gibt, gibt es einheitliche Kulturen der Länder oder Europas. In Deutschland findet man z.B. eine Vielzahl von Musikrichtungen und Kleidungsstilen, verschiedene (nicht)religiöse und politische Einstellungen oder Dialekte. Es gibt Unterschiede zwischen den verschiedenen religiösen und politischen Richtungen, zwischen Jung und Alt, Reich und Arm, Frauen und Männern, Bayern und Rheinländern etc.

### **Rassismus ist Gewalt und kann töten!**

In dem gestiegenen Hass und der Gewalt gegen Geflüchtete der letzten Jahre sehen wir, wohin Rassismus führen kann. Es werden Menschen bedroht, gejagt, ihre Unterkünfte in Brand gesteckt und grausam ermordet, nur weil sie nichtdeutscher Herkunft sind. Seit 1990 sind laut Amadeu-Antonio-Stiftung mindestens 179 Menschen Todesopfer rechter Gewalt geworden. Die zehn bekannten Morde des „Nationalsozialistischer Untergrund“ (NSU) stellen nur die Spitze des Eisbergs dar. Noch immer werden Tag für Tag Menschen wegen ihrer Hautfarbe, ihrer Herkunft, Kultur oder Religion ausgegrenzt, bedroht und in der Gesellschaft diskriminiert. Rassismus, die Islamfeindlichkeit und besonders der Antisemitismus sind Wurzeln des Rechtsextremismus, der eine Ideologie der Ungleichwertigkeit und gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit und einen nationalen Chauvinismus voraussetzt und Gewalt als Mittel nicht nur akzeptiert, sondern auch als Mittel einsetzt.

### **1. „Klischee“ – Bilder und deren mögliche Vorurteile erkennen**

Die Gruppe wird in 4er Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen Flipchart-Papier und Malstifte und hat die Aufgabe ein Bild zu malen, das die Anderen dann erraten müssen.

Der TR verteilt an jede Gruppe eine Aufgabe.

Gruppe: 1. Malt einen „Franzosen“ auf einen großen Bogen Papier (Flipchart)

Gruppe 2: Malt eine „Deutsche“ usw.

Anschließend werden die Bilder vor der anderen Gruppe im Plenum vorgestellt. Die Anderen raten, wen das Bild darstellt.

Anschließend folgt ein Gespräch über „Klischee“ und „Vorurteile“ im Plenum. Die Aussagen werden auf einem Flipchart-Papier gesammelt und verglichen.

### **Fragen zur Übung:**

- Was ist mir bei der Übung aufgefallen?
- Was ist Klischee und wann beginnen Vorurteile?



### **Definition Klischee: franz. Cliché: Abklatsch**

*Klischees sind vorgeprägte Wendungen, abgegriffene und durch allzu häufigen Gebrauch verschlissene Bilder („Abklatsch“), Ausdrucksweisen, Rede- und Denkschemata, die ohne individuelle Überzeugung einfach unbedacht übernommen werden. Meist entstammen diese aus der Werbung oder von Spielfilmen und regen zum Schmunzeln an, weil jede/r weiß, dass die Menschen nicht so sind wie auf dem Bild, das man hat.*

### **Definition Vorurteil:**

*Ein Vorurteil heißt ein Urteil, wenn eine Person, eine Gruppe oder etwas Anderes vor einer gründlichen und umfassenden Untersuchung, Abklärung und Abwägung in einer meist äußerlich zugeordneten Kategorie (Hautfarbe, Religion, Geschlecht, sexuelle Orientierung Kultur, Haartracht oder Kleidung) als Meinung einer Gruppe eingeteilt und beurteilt wird. Solche Vorstellungen stimmen meistens nicht mit der Wirklichkeit überein, legen den/die Einzelne/n fest und wirken meist auf den/die Einzelne/n negativ. Menschen suchen Bestätigung und registrieren besonders die Dinge, die ihre Bilder und Vorstellungen von der Welt bestätigen. Sie nehmen selektiv wahr. Sie entspringen meist aus Fremdheit, seltene Begegnung, Angst und einzelner schlechter Erfahrungen.*

### **Auswertung der Übung:**

- Welche Vorurteile habe ich/haben wir?



- Warum haben wir Vorurteile?
- Wann sind Vorurteile gefährlich?
- Wie kann man mit eigenen Vorurteilen gegenüber anderen Menschen umgehen?
- Was kann man gegen geäußerte Vorurteile anderer tun?

Weiteres Material: Video: „Cliché“ (6 Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=Oey-MIcHJOs4>



### **Vorurteile und Rassismus erkennen und begegnen – Die Arbeit gegen Rassismus fängt bei uns selbst an!**

Rassismus und Diskriminierung lassen sich nicht von heute auf morgen aus der Welt schaffen. Schon Einstein hat gesagt: „Es ist schwieriger, ein Vorurteil zu zerstören als ein Atom.“

Dieses zu überwinden ist wie bei der Gewalt eine Daueraufgabe. Leider gibt es keine einfachen Rezepte, um dagegen vorzugehen. Trotzdem lässt sich auch mit kleinen Schritten viel erreichen. Und es gibt immer mehr Organisationen, Gruppen und Menschen, die auf unterschiedlichen Wegen versuchen, Rassismus und Diskriminierung zu überwinden und Vielfalt anerkennen. Hierzu gehört das Erkennen und Abbauen von Vorurteilen sowie eine ständige Reflexion eigener weißer Privilegien in Kirche, Jugendarbeit, Schule und Beruf, nämlich überall da, wo wir mit Menschen zu tun haben. Rassismuskritische Arbeit ist Haltungsarbeit!

## **2. Meine eigene Herkunft – Vorurteile erkennen**

Aufgabe: Vorlesen des Vorspanns aus dem Buch von Noah Sow, Deutschland schwarz weiß, 2009, Seite 13 bis 15 oben ( Anhang M9), Der alltägliche Rassismus im Plenum.

Die Gruppe soll raten, aus welchem Land die Autorin des Buches kommt.

Schließlich wird jemand richtig raten. Das Land ist „Deutschland“.

Die schwarze Deutsche Noah Sow beschreibt in ihrem Buch den alltäglichen unbewussten Rassismus in Deutschland aus ihrer schwarzen Perspektive und sorgt für eine Menge erkenntnisfördernder Stolpersteine z.B. in unserer Sprache und ist von daher zur weiteren Vertiefung zum Thema Rassismus einsetzbar.



### 3. „Ampel“ – zustimmen – tolerieren – widersetzen <sup>79</sup>

**Lernziele: Die Einzelnen und die Gruppe lernen eigene Position nach menschenrechtlichen Grundsätzen zu ergreifen und einen Konsens der Toleranz und Vielfalt zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen, die Grenzen der Toleranz zu erkennen und Widerspruch zu üben bzw. sich zu widersetzen.**

#### **Aufgabe:**

Alle stehen oder sitzen im Kreis und erhalten eine Karte mit einer Aussage. Mitten im Raum liegen die Ampelkarten. Diese werden in der Reihe von jedem/jeder Einzelnen abgelegt unter

**rot** = unmöglich, sollte verboten sein,

**gelb** = tolerabel,

**grün** = okay, sollte in „Deutschland“ erlaubt sein.

Überschneidungen sind auch möglich.

Auf den Karten stehen Aussagen wie:

Moschee mit Minarett, Lehrerin mit Kopftuch, Nazi-Aufmarsch, Asyl für Geflüchtete, Demonstration gegen Rechts, Gebetsraum für Muslime in der Schule, Kruzifix in der Schule, Hakenkreuzschmiererei auf der Schultoilette, Judenwitz, Beschneidung bei Jun-

---

79 Aus: <http://baustein.dgb-bwt.de/Inhalt/index.html> Bausteine, B 4, Seite 101 u. 102)

gen aus religiösen Gründen, Kirchenglockengeläut, Ruf eines Muezzin, „Die Deutschen sind die Besten“, frauenfeindlicher Spruch, freie Religionsausübung, Burka, Koranschule, Synagoge, NPD, AfD, Neonazis, die Hitler verehren, Rechte Musik, Ausweisung von minderjährigen Flüchtlingen, Kreuz an der Schmuckkette, Holocaustleugnung, Mädchen mit Kopftuch, Graue Wölfe (Türkische Nationalisten), Obdachlose beleidigen, „schwul“ als Schimpfwort, „Neger“ oder „Zigeuner“ etc.

Sind alle Karten unter den Ampelkarten abgelegt, diskutiert und verändert die Gruppe das Gesamtergebnis, bis ein Konsens besteht.

Der TR sollte unbekannte Begriffe erläutern, Hinweise geben oder Fragen stellen.

### **Auswertung der Übung:**

- Wie war es für dich, die Karte zu positionieren?
- Seid ihr mit dem Gruppenergebnis einverstanden oder was wollt ihr noch verändern?
- Inwieweit ist Toleranz wichtig und wo hört diese auf und wann ist Widerspruch nötig?
- Wann sollte man sich widersetzen und klar mit einem „No-Go“ reagieren?

## **4. „Ein Schritt nach vorn“<sup>80</sup>**



**Lernziel: Erkennen eigener Privilegien, Entwicklung von Empathie für Diskriminierte und Benachteiligte.**

### **Aufgabe:**

Jede/r TN geht möglichst viele Schritte anhand seiner vorgegebenen Rollenanweisung.

**Die Rollenkarten können Anhang M10 entnommen werden.**

Die TN stellen sich in einem großen Raum an einer Wand oder draußen alle nebenei-

---

80 aus: Rassismuskritische Arbeit mit Kindern, edition zebra, Gewalt Akademie Villigst, 2016, Seite 32 bis 34

inander auf und erhalten jeweils eine Rollenkarte von der Leitung. Sie bekommen ein wenig Zeit, sich in die Rolle hineinzusetzen und evtl. an die Spielleitung leise Fragen zu ihren Rollen oder auch Verständnisfragen zu stellen, wenn sie nichts mit der Rolle anfangen können.

Sie erhalten die Aufgabe, jeweils eine Fußlänge vor zu gehen, wenn sie die vorgelesenen Situationen mit JA oder VIELLEICHT beantworten können. Können sie diese nicht mit einem JA oder VIELLEICHT, sondern nur mit einem NEIN antworten, müssen sie stehen bleiben. Wer am weitesten gekommen ist, hat die geringsten Einschränkungen und die meisten Privilegien/Vorteile.

Vom TR werden folgende Situationen vorgelesen:

- Deine Eltern haben genug Geld für jeden Monat.
- Du lebst in einem Haus mit Garten.
- Du hast ein eigenes Zimmer.
- Du hast ein Smartphone/I-Pad.
- Du kannst eine Schule besuchen.
- Du kannst mit einer Jugendfreizeit ins Ausland fahren.
- Mit dir verabreden sich die Kinder deiner Klasse gerne.
- Du schreibst meist gute Noten.
- Du kannst modische Kleidung tragen.
- Du spielst mit deinen Klassenkameraden in der Pause Fußball oder machst Seilspringen.
- Wenn du traurig bist, hast du Freunde, die dich trösten.
- Wenn du Hilfe in der Schule brauchst, können deine Eltern dir helfen.
- Du kannst ein Musikinstrument lernen und in einen Sportverein gehen.
- Du darfst zu einer Party der evangelischen Kirchengemeinde gehen.
- Du kannst dir mit deinem Taschengeld kleine Wünsche erfüllen.

### **Auswertung:**

- Was habt ihr bei der Übung empfunden?
- Warst du mit deiner Rolle zufrieden?
- Was ist euch bei der Übung aufgefallen?
- Wer konnte am wenigsten vorwärts gehen und warum?
- Wer ist am weitesten gekommen und warum?
- Was bedeutet es für Menschen, die aus einem anderen Land kommen, arm sind oder durch eine Behinderung eingeschränkt sind?
- Was können wir als Gruppe tun, damit andere Jugendliche weniger ausgegrenzt oder ausgeschlossen werden und mit uns gerecht teilhaben können?

## **5. Übung: Phrasensack – Vorurteilen und Menschenfeindlichkeit begegnen**



**Lernziel: Einen kreativen und spontanen Umgang mit rassistischen Vorurteilen begegnen lernen.**

Alltagsrassismus entlarven und begegnen!

Es gibt Menschen jeden Alters, die vor Krieg, Folter, Unrechtssystemen und Hunger geflohenen und schutzbedürftigen Menschen die Menschenrechte absprechen. Als „bio-deutsche“ Einheimische wollen sie anderen keinen Platz in unserem Land gewähren, ihnen keine menschenwürdigen Bedingungen zugestehen, ihnen Zugänge zu Bildung und Arbeit verschließen. Diese mit dem Rechtspopulismus sympathisierenden Menschen äußern sich laut und verächtlich in der Familie, in der Öffentlichkeit, in der Schule und in den sozialen Medien und sehen sich als Verteidiger des Volkes, der Kultur und des Abendlandes. Dieses äußert sich vorwiegend in einer Sprache und Bildern, die diskriminierend und verachtend wirkt. Dieses wird „Alltagsrassismus“ genannt.

### **Aufgabe:**

Auf vorgegebene Phrasen sollen spontan Antworten auf eine Phrase gegeben werden und Argumente ausgetauscht werden

In einem Beutel sind gängige Vorurteile und rassistische Phrasen, die jemand aus dem Beutel zieht. Darauf soll eine kreative und spontane Antwort gegeben werden. Diese Antwort kann in der Gruppe diskutiert werden. Anschließend wird nach Alternativen gesucht und mögliche Strategien überlegt.

Beispielhafte Phrasen, die falsch und statistisch widerlegbar sind:

- Ausländer sind krimineller als Deutsche.
- Die Ausländer wollen deutsche Frauen haben.
- Flüchtlinge wollen nur das deutsche soziale Netz nutzen.
- Ausländer wollen Deutschen nur die Arbeit wegnehmen.
- Ausländer wollen nur unseren Wohlstand.
- Muslime wollen Europa unterwandern und einen Gottesstaat aufbauen.
- Die arabischen Flüchtlinge sind eingeschleuste gewalttätige Islamisten.
- Die meisten Flüchtlinge sind „Wirtschaftsflüchtlinge“ und werden gar nicht verfolgt.
- Den Deutschen werden wegen der Flüchtlinge die Gelder für Soziales und Bildung gekürzt.
- „Zigeuner“ klauen alles und hinterlassen Dreck (Müllhäuser).
- Der Islam passt nicht in unsere deutsche Kultur.
- Die Burka dient als Versteck für Bombengürtel.
- Das Kopftuch wird den muslimischen Mädchen und Frauen aufgezwungen und dient der Unterdrückung.
- Ausländer sind gewalttätiger als Deutsche.

### **Variante 1:**

Die Leitung geht reihum im Kreis und lässt von einem Teilnehmenden nach dem anderen eine Phrase aus dem Beutel ziehen und sie haben 10 Sekunden Zeit, sich ein Contra-Argument zu überlegen und zu entgegnen.

## Variante 2:

Es werden zwei Parteien (Pro und Contra) an einen Tisch gegenüber gesetzt und stellen einen „Stammtisch“ dar. Sie argumentieren jeweils zu einer Phrase.

## Auswertung:

Anschließend findet ein Austausch im Plenum statt:

- Wie ging es euch als Pro oder Contra-Partei?
- Was macht die Phrasen-(Pro)-Partei so stark?
- Was sollte die Contra-Partei beachten?
- Wann ist eine Diskussion mit Austausch von Argumenten sinnvoll und wann nicht?
- Welche Strategie ist sinnvoll, um dem Argumente-Springen zu begegnen?
- Bitte sammelt einige Merksätze oder schaut auf die 10 Goldenen Regeln für Umgang mit rassistischen Parolen

Die 10 Goldenen Regeln für den Umgang mit rassistischen Parolen vom Amt für Jugendarbeit der EKvW können Anhang M11 entnommen werden.

## 6. Rollenspiel „Rassistische Pöbele!“ – Zivilcourage lernen



**Lernziel: Zivilcourage gegen rassistische Gewaltsituationen erlernen.**

**Rassismus thematisieren und Zivilcourage trainieren!**

Alltagsrassismus muss entlarvt und zur Sprache gebracht werden. Das erfordert Mut und gute Argumente, dafür sind Kenntnisse zu Menschenrechten, über unsere Verfassung, über Gesellschaft und Politik notwendig, dafür benötigen wir aber auch kreative und schlagfertige Antworten.

Nicht immer macht es nämlich Sinn, sich auf Argumente mit Gegenargumenten einzulassen. Andere Reaktionsformen sind meist effektiver und sinnvoller: z.B. sich einem rassistisch bedrohten Betroffenen (Opfer) durch Ansprechen zuwenden und mit mehreren schützen oder Hinterfragen von Argumenten, wie z.B. „woher hast du die Informa-

tion?“ „Kannst du mir die Statistik auch zukommen lassen?“ oder bewusstes Ignorieren „Diesen Blödsinn muss ich mir nicht anhören“ sind manchmal besser. Jemand, der/die Anhänger/in einer rechten Gruppierung ist, wird man mit Argumenten nicht überzeugen können und es wird keine Diskussion auf Augenhöhe geben können. Vielmehr besteht die Gefahr, dass man den rassistischen Argumenten eine Öffentlichkeit bietet und dass solche Diskussionen eskalieren und zu Gewalt führen können, wenn sich jemand in eine Ecke gedrückt fühlt oder sich als „Nazi“ definiert sieht.

### **Aufgabe:**

Rollenspiel im Bus – aktiv werden

### **Anleitung:**

Wir stellen uns einen Kleinbus mit drei Reihen Bussitzen (2 Stühle) mit einem Gang dazwischen vor. Das heißt wir brauchen 12 Stühle für die 6 Bänke (je 2 Stühle für eine Sitzbank). Ein einzelner Stuhl stellt den Fahrersitz dar. Es spielen ein Busfahrer und 7 Passagiere, davon erhält ein Mädchen die Rolle einer Muslima mit Kopftuch und zwei Jungen von zwei jugendlichen Nazi-Sympathisanten von der Spielleitung Anweisungen und Requisiten (ein Kopftuch für das Mädchen und 2 Caps für die Jungen) unabhängig außerhalb des Raumes.

Sollten es mehr als 10 Teilnehmende geben, erhalten diese Beobachtungsaufgaben außerhalb des Geschehens (Außenkreis oder Tische).

Alle sitzen auf den aufgebauten Stühlen (Busbänke) und der Fahrer fährt los und hält an einer Haltestelle an.

Die beiden Nazi-Sympathisierenden Jungen haben vorher folgende Anweisung erhalten:

Sie steigen beim Fahrer in den Bus ein und gehen durch den Gang und setzen sich hinter das muslimische Mädchen und reden zunächst miteinander über Muslime, über Flücht-



linge und besonders über die blöden Kopftücher (Eskalationsstufe 1).

Wenn keine/r der anderen drei Passagiere bis dahin nichts unternehmen und das Mädchen vor ihnen auch nicht reagiert, pöbeln die beiden Jungen das Mädchen an und äußern allgemeine rassistische Sprüche. (Eskalationsstufe 2).

Sollte bis dann noch niemand der anderen Mitfahrenden reagiert haben, ziehen die Jungen an dem Kopftuch bzw. bedrängen oder bedrohen sie sogar das Mädchen, bis sie sich wehrt und bis irgendetwas aktiv wird und eingreift (Eskalationsstufe 3).

Es greifen Passagiere oder Fahrer in irgendeiner Form ein.

**Wichtig! Sollte die spielerische Gewalt noch weiter zunehmen, ohne dass jemand eingreift, bricht die Spielleitung die Übung an der Stelle ab.**

**Auswertung:**

- Zunächst die aktiven Beteiligten fragen, wie sie sich gefühlt haben und welches Eingreifen ihr Verhalten verändert hat.
- Dann die anderen Passagiere fragen, wie sie sich gefühlt haben und ob sie mit ihrem Handeln zufrieden sind.
- Varianten des Eingreifens der anderen Passagiere und des Fahrers sammeln lassen und evtl. die Situation noch mal spielen lassen.

**Mögliche Varianten des Aktiv-Werdens (zunächst von den Mitspielenden finden lassen:**

- Das Mädchen sagt STOPP und/oder ruft um Hilfe. Andere gehen zu ihr.
- Passagiere sprechen das Mädchen an, ob es für sie in Ordnung ist oder ob sie sich auf einen anderen Platz bzw. neben die Passagiere setzen möchte.
- Die beiden Jungen ansprechen und sie zunächst bitten, mit der Belästigung aufzuhören.

- Sollte dieses nicht wirken oder derjenige bedroht werden, dann andere Passagiere um Hilfe bitten und das Mädchen schützen.
- Den Busfahrer auf die Situation aufmerksam machen, wenn die Eskalation fortschreitet.

**Weiterführende Literatur zu diesem Exkurs:**

- Rassismuskritische Arbeit mit Kindern, edition zebra, Gewalt Akademie Villigst, [www.gewaltakademie.de/shop](http://www.gewaltakademie.de/shop)
- Rassismus begreifen, edition zebra, Gewalt Akademie Villigst,
- 101 Projektideen gegen Rechtsextremismus, edition zebra, Gewalt Akademie Villigst,
- Aktions- und Info-Heft zum Thema Rassismus und Rechtsextremismus, Amt für Jugendarbeit der EKvW mit Gewalt Akademie Villigst und Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus im RB Arnsberg, nur online verfügbar: <https://www.ev-jugend-westfalen.de/index.php?id=269>
- Bausteine zur nicht-rassistischen Bildungsarbeit, DGB Bildungswerk Thüringen e.V. (nicht mehr in gedruckter Form erhältlich, aber Übungen stehen im Internet und können einzeln heruntergeladen werden: [www.baustein.dgb-bwt.de](http://www.baustein.dgb-bwt.de)
- Themenhefte von Schule ohne Rassismus, z.B. Rassismus, Rechte Musik und Symbolik, Religionen,
- Bestellung unter: [www.schule-ohne-rassismus.org](http://www.schule-ohne-rassismus.org)
- Noah Sow, Deutschland schwarz weiß, Der alltägliche Rassismus (aus der Sicht einer Betroffenen), München 2009
- Schule ohne Rassismus-Schule mit Courage (SoR-SmC), Themenheft: Rassismus erkennen und bekämpfen, und andere Themenhefte zu Religionen und rechter Musik, Bestellung per E-Mail: [schule@aktioncourage.org](mailto:schule@aktioncourage.org)

A top-down photograph showing several people's hands clasped together in a circle on a red carpet. The hands are of various skin tones and are holding each other in a supportive grip. Some individuals are wearing accessories like black leather bracelets, a green beaded bracelet, and a colorful beaded bracelet. A purple sleeve is visible on the right side, and a red sneaker is partially seen in the upper right corner. The overall scene conveys a sense of community and mutual aid.

## X. Theologische Grundlagen

## 1. Gedanken zu MT 5,9

Friedensstifter/innen 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. Wenn das kein Grund zur Freude ist, was dann? Die Seligpreisungen wirken oftmals so emotionslos, dabei leitete das hebräische Wort *aschrej*, das höchstwahrscheinlich von Jesus verwendet wurde und das Luther mit „selig“ übersetzte eine Preisung, einen Wunsch ein oder gab eine besondere Stimmung wieder, beschrieb einen Zustand, etwa das Gefühl der „Seligkeit“, das Glück nach der Geburt eines Kindes (Gen 30,13).<sup>82</sup>

Damit wird schon zu Beginn des Verses ausgedrückt, dass etwas Besonders folgen wird. Doch dieser Vers will nicht nur Freude über die friedensstiftenden Menschen zum Ausdruck bringen, sondern er richtet die Erwartung an alle Christen/Christinnen, sich friedensstiftend zu engagieren. Wie bereits in Kapitel I erläutert, geht es hier nicht um den Pax Romana, sondern den biblischen Shalom. Und dennoch stellt sich die Frage, wie das Frieden stiften nun konkret aussehen kann? Interessanterweise taucht die Zusage Gottes Kinder zu sein noch ein zweites Mal in der Bergpredigt auf und zwar Mt.5,45, als Folge der Feindesliebe. Man kann davon ausgehen, dass die Parallele eine Verbindung zwischen diesen beiden Versen herstellen will. Deshalb kann man auch sagen, 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. Ge-

---

82 Vgl. Ginzel 1985, S. 31

nau 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 Friedensstifter/innentrainings.

## 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 an, 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!“<sup>83</sup>

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.

---

83 Wink 1988, S. 36

Du kannst mich nicht entwürdigen.“<sup>84</sup> 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 ihn anders bestraft, an diesem Punkt kommt er nicht vorbei. Ihm wird die Macht genommen, sein Opfer zu demütigen.<sup>85</sup>

Damit wird deutlich, dass Frieden stiften gewaltfrei geschehen soll. Gewaltfrei heißt jedoch nicht passiv oder sogar gar nichts zu tun, sondern sich aktiv gegen Unrecht und Gewalt einzusetzen. Es wird oftmals eingewendet, dass es auch in der Bibel viele Stellen von äußerster Gewalt gibt. Ja die Bibel zeichnet ein sehr realistisches Bild von der Welt in der Gewalt herrscht und auch immer wieder mit Gottes Willen gerechtfertigt wird. Eine gesamtbiblische Perspektive lässt jedoch keine theologische Rechtfertigung von Krieg zu, auch wenn einzelne Stellen immer wieder zur Rechtfertigung von Krieg und Gewalt missbraucht wurden.<sup>86</sup>

### 3. Zivilcourage Johannes 8

Jesus aber ging zum Ölberg.<sup>2</sup> Und frühmorgens kam er wieder in den Tempel, und alles Volk kam zu ihm, und er setzte sich und lehrte sie.<sup>3</sup> Aber die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu ihm, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte<sup>4</sup> und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden.<sup>5a</sup> Mose aber hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? <sup>6</sup>Das sagten sie aber, ihn zu versuchen, damit sie ihn verklagen könnten. Aber Jesus bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde.<sup>7</sup> Als sie nun fortfuhren, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: <sup>b</sup>Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie.<sup>8</sup> Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde.<sup>9</sup> Als 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.<sup>10</sup> Jesus aber richtete sich auf und fragte sie: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? <sup>11</sup>Sie antwortete: Niemand, Herr.

---

84 A.a.O. S. 37

85 vgl. a.a.O. S. 37

86 Vgl. Evangelische Landeskirche in Baden 2013, S. 5

Und Jesus sprach: So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und <sup>e</sup>sündige 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:

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**

<sup>3</sup>Aber die Schriftgelehrten und Pharisäer brachten eine Frau zu ihm, beim Ehebruch ergriffen, und stellten sie in die Mitte <sup>4</sup>und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist auf frischer Tat beim Ehebruch ergriffen worden. <sup>5a</sup>Mose aber hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? <sup>6</sup>Das 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**

<sup>7</sup>Als sie nun fortzogen, 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**

<sup>9</sup>Als 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**

<sup>10</sup>Jesus aber richtete sich auf und fragte sie: Wo sind sie, Frau? Hat dich niemand verdammt? <sup>11</sup>Sie antwortete: Niemand, Herr. Und Jesus sprach: So verdamme ich dich auch nicht; geh hin und sündige 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 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 er 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!“





## XI. Zertifizierung

Heinz Adler (bis August 2008 Studienleiter am RPI der badischen Landeskirche) hat ein Ritual, für die Übergabe der Zertifikate ausgearbeitet.

Wir wollen, dass die Friedenspässe nach Beendigung des Trainings 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

**Friedenslieder, die für die Übergabe geeignet sind:**

- 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
- Gott gab uns Atem

A top-down photograph showing several people's hands and forearms stacked in a circle on a red carpet. The hands are of various skin tones and are resting on each other, symbolizing teamwork, support, and unity. Some individuals are wearing accessories like black leather bracelets and colorful beaded bracelets. A purple sleeve is visible on the right side, and a red sneaker is partially visible in the top right corner. A semi-transparent red banner with white text is overlaid on the lower half of the image.

## XII. Feedback und Evaluation

Neben einem mündlichen oder mit anderen Methoden gestalteten Feedback, sollte auf jeden Fall ein Evaluationsbogen von den Jugendlichen ausgefüllt werden.





### XIII. Zusätzliche Warm-ups und Energizer



Je nach Situation in der Gruppe können Energizer (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 zählen<sup>87</sup>

Die TN 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 TN 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 TN verhalten - abwartend oder forsch?
- Woran lag es, dass immer wieder von vorn angefangen werden musste?
- Welche Gefühle spielten dabei eine Rolle?

## 2. Spontanes Raten<sup>88</sup>

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



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



„Stellt euch einander gegenüber auf. Ich stelle euch nun eine Frage, über den anderen

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

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

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?
- Spontanes RatenMacht der andere gerne Sport?
- Spontanes RatenSpielt er/sie ein Instrument?
- Spontanes RatenMacht er/sie gerne Urlaub mit der gesamten Familie?
- Spontanes RatenIst er/sie handwerklich geschickt?
- Spontanes RatenTanzt er/sie gerne?
- Spontanes RatenSchreibt er/sie ein Tagebuch?
- Ist er/sie Fußballfan?
- Spontanes RatenTrinkt er/sie Kaffee zum Frühstück?
- Spontanes RatenLiest er/sie gerne?
- Spontanes RatenBeschäftigt er/sie sich mit dem Computer?
- Spontanes Ratenchwimmt er/sie gerne?
- Spontanes RatenMacht er/sie gerne Urlaub am Meer?

### **Auswertung:**

- Wie oft habt ihr richtig gelegen mit eurer Einschätzung?
- Wie seid ihr zu eurer Einschätzung gelangt?
- Gibt es bestimmte Merkmale anhand derer ihr zu eurer Einschätzung gekommen seid?



### 3. Ja / nein Sagen<sup>89</sup> und Gleichzeitig reden<sup>90</sup>

„Stellt euch nun in Paaren gegenüber auf. 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 die Partner die Rollen.

#### **Auswertung**

- Was ist leichter gefallen: dem „Ja“ Druck zu verleihen, oder dem „Nein“?
- Hat jemand im Lauf der 3 Minuten seine/ihre Rolle aufgegeben oder war er/sie in Versuchung dazu? Wie kam es dazu?
- Welche begleitenden Elemente (Körpersprache, Mimik) haben aus Sicht des jeweils Anderen besonderen Nachdruck verliehen und weshalb?

### 4. Gleichzeitig reden

Alle sitzen sich in Paaren gegenüber. Jeder nimmt sich ein eigenes Thema vor, über das er/sie sprechen möchte. Auf „los“ geht's los: Alle fangen gleichzeitig an, jede/r redet über sein/ihr Thema - mit dem Bemühen, den/die Partner/in 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?

---

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. 79

90 Faller, Kurt; Kerntke, Wilfried; Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mediation für Schule



## 5. Tragen / Ertragen <sup>91</sup>

Der TR fragt: „Wer kann einen Menschen alleine für 1 Sekunde tragen“. Die Jugendlichen 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!

## 6. Flussüberquerung 1 <sup>92</sup>

Die Gruppe befindet sich an einem Flussufer im Urwald und hat die Aufgabe, den Fluss zu überqueren. Die Gruppe muss gemeinsam den Fluss überqueren, um auf das sichere Land, auf der gegenüberliegenden Seite, 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 Jugendlichen gesichert werden, sonst wird dieser Stein von den Kroko-

---

91 Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

92 Aus dem Curriculum des Friedensstiftertrainings der westfälischen Kirche

dilen verschlungen.

## 7. Flussüberquerung 2<sup>93</sup>

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 beide 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 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 TR 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 TR 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 TN zum anderen Ufer gelangen oder die 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.

---

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

## 7. Drängeln<sup>94</sup>

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

Im Raum wird ein dreimal drei Meter großes Feld abgeklebt. Die TN stellen sich im Feld auf, und auf das Zeichen des TR hin versuchen sich die TN 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.

## 8. Blind erfassen<sup>95</sup>

Mit verbundenen Augen gehen die TN ohne zu sprechen umher und suchen sich einen Partner/eine Partnerin. 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.

---

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

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

### **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?

## **9. Gordischer Knoten <sup>96</sup>**

Die TN stehen im Kreis, Hände nach vorne gestreckt, Augen fest geschlossen. Alle gehen gleichzeitig langsam vor bis zur Kreismitte, bis jede/r TN 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.

## **10. Finger fangen <sup>97</sup>**

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

---

96 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

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





**XIV. Literaturliste – Gewaltüberwinden –  
aber wie?**

## **Einige ausgewählte Titel zur Vertiefung der Inhalte der Ausbildung der TR 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

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. Praxisleitladen 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.

Evangelische Landeskirche in Baden (Hg.): Richte unsere Füße auf den Weg des Friedens. Ein Diskussionsbeitrag aus der Evangelischen Landeskirche in Baden. Karlsruhe.2013

Evangelische Kirche in Deutschland: Aus Gottes Frieden leben - für gerechten Frieden sorgen. Eine Denkschrift des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2. Aufl. Hannover: 2007. Online verfügbar unter [http://www.ekd.de/download/ekd\\_friedensdenkschrift.pdf](http://www.ekd.de/download/ekd_friedensdenkschrift.pdf)

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.

Müller-Fahrenholz, Geiko: Heimat Erde. Christliche Spiritualität unter endzeitlichen Lebensbedingungen. 1. Aufl. Gütersloh. 2013

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.

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: Kampffessspiele 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

Ginzler, Günther B.: Die Bergpredigt. Jüdisches und christliches Glaubensdokument. Heidelberg.1985

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.

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.

Lederach, John Paul: Vom Konflikt zur Versöhnung. Kühn träumen – pragmatisch handeln. Schwarzenfeld: 2016

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

Maaß, Stefan: „Jugendliche werden Friedensstifter/innen“ – ein landeskirchliches Projekt zur Gewalt- prävention und Konfliktfähigkeit für Konfirmand/innen? 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.

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.

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

Raiser, Konrad; Schmitthenner, Ulrich (Hg.): Gerechter Friede. Ein ökumenischer Aufruf zum gerechten Frieden ; Begleitdokument des Ökumenischen Rates der Kirchen. Berlin. 2012

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.

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.

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.

Weingardt, Markus A.: Was Frieden schafft. Religiöse Friedensarbeit ; Akteure – Beispiele – Methoden. 1. Aufl. Gütersloh. 2014

Weingardt, Markus A. (Hg.): Warum schlägst du mich? Gewaltlose Konfliktbearbeitung in der Bibel : Impulse und Ermutigung. 1. Auflage. Gütersloh. 2015

Wink, Walter: Angesichts des Feindes. Der dritte Weg Jesu in Südafrika und anderswo. München 1988

Wink, Walter: Verwandlung der Mächte. Eine Theologie der Gewaltfreiheit. Regensburg: 2014

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



**XV. 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 Bahn-gleise gesetzt haben, um die Atom-müllzüge 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)

**Anhang  
M1**

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?“

## **Anhang**

### **M1**

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 Euro 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 Arbeitern/Arbeiterinnen 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. Ein 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.

**Anhang  
M2**

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 schiebt 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 Klassenkameradin.
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 führen 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“.

## Anhang

### M1

## Konfliktgeschichten <sup>98</sup>

### „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?*

### **Gen 13, 1-8 Streit um ein Stück Land – Der 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.

**Anhang  
M3**

---

98 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.

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?*

### **Könige 2, 23-24 Die Beleidigung - Elisa und die spottenden Knaben**

#### **Anhang M3**

Der Prophet Elisa ging hinauf nach Bethel. Als er kurz vor Bethel war, kamen einige Jungs aus der Stadt heraus und verspotteten ihn und sprachen zu ihm: „Kahlkopf komm herauf! Kahlkopf komm herauf!“ Elisa wandte sich um, und als er sie sah, ....

*Wie geht die Geschichte weiter?*

### **Gen 27-33 - Bruderstreit: Konflikt zwischen Jakob und Esau**

Jakob und Esau waren Zwillingsbrüder. 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 Erstgeburtssegens 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 Rebek-



ka, 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 – Familienstreit – der 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?*

### **1. Kor. 11,17ff. Streit in einer Gruppe: Streit zwischen den Armen und den Reichen in einer Gemeinde**

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.

## **Anhang M3**

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.

Doch nun hatte sich in Korinth etwas verändert. Die Reichen, die nicht arbeiten mussten, aßen und tranken und als die Armen, die arbeiten mussten kamen war nichts mehr da. Da sagte Paulus, dass dies kein Essen im Sinne Jesu sei, wenn die einen satt und besoffen waren, während die anderen hungrig waren.

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

### **Das geliehene Geld**

Katrin hat Lisa, einer Klassenkameradin in den letzten Wochen öfters Geld geliehen,

damit sich Lisa in den Pausen etwas zum Essen zu kaufen konnte.

Katrin hat Lisa schon mehrfach gebeten, das Geld, es sind inzwischen schon 8, 50 Euro zurückzubringen. Aber sie hat es angeblich immer vergessen.

Heute hat nun Katrin ihren Geldbeutel vergessen und sie möchte sich etwas zu essen kaufen. Da sieht sie Lisa, am Kiosk anstehen. Sie geht hin und bittet sie, ihr das Geld zurückzugeben. Diese sagt, dass sie nicht genug dabei habe, es reiche gerade für ihr Essen. Da wird Katrin wütend und schreit Lisa an: „Gib mir sofort, mein Geld!“ „Schrei mich nicht an Du blöde Kuh!“, erwidert Lisa. Da versucht Katrin Lisa den Geldbeutel aus der Hand zu nehmen und es kommt zu einem Gerangel. Wie geht es weiter?

### Beleidigungsroulette

Du Hurensohn	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 Zahnspangenfresse	Du schwule Sau
Hast Du heute schon Deinen Friseur verklagt?	Du Analtrompete
Du Motherfucker	Du bist so dumm wie ein Stück Toastbrot
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

**Anhang  
M3/M4**

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.	Dei Mudda klaut bei Kick
Du Sackgesicht	Du gehörst doch auf die Sonderschule
Du bist so dumm und hässlich	Sabberndes Froschgesicht

## Tipps für Coole

Hier ein paar Tipps, wie du „cool reagieren“ kannst, wenn dich jemand provoziert und einen Streit oder gar eine Schlägerei mit dir anfangen will. Das Grundprinzip des „Cool reagieren“ lautet: „Ich mache etwas, was der andere nicht erwartet!“ Der andere will mich mit seinen Beleidigungen kränken - er will, dass ich mich klein mache oder dass ich ihn angreife. Beides mache ich beim „Cool reagieren“ nicht. Es kommt nämlich darauf an, den Streit nicht weiter anzustacheln, sondern die Provokation ins Leere laufen zu lassen. Dies ist nicht einfach und gelingt auch nicht immer. Man kann dies aber trainieren.

### Anhang M4/M5

<p><b>lebhaftes Schweigen</b></p> <p>Ich schweige und mache ein interessantes Gesicht, z.B. ich schaue erstaunt oder gelangweilt.</p>	<p><b>entgiftende Gegenfrage</b></p> <p>Bsp.: Jemand sagt: „Da hast du einen schönen Blödsinn verzapft!“ – Was meinst du genau mit schönen Blödsinn verzapft?</p>
<p><b>Unerwartet Zustimmung</b></p> <p>Du wirst beleidigt mit: „Du bist so dumm, dass es weh tut!“</p> <p>Einfach zustimmen: „Das stimmt!“</p>	<p><b>Zustimmen und den Namen des Angreifers erwähnen</b></p>

<p><b>Die Ablenkungsfrage</b></p> <p>„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.</p>	<p><b>Maßlos übertreiben</b></p> <p>„Du bist so hässlich. „Ja ich habe jetzt einen Job im neuen Frankenstein-Film!“          „Du hast so viele Pickel im Gesicht!“ –          „Dann schau dir erst mal meinen Rücken an!“</p>
<p><b>Bitte um Bedenkzeit</b></p> <p>„Da fällt mir jetzt gar nichts dazu ein, da muss ich mal darüber nachdenken. Gib mir einfach mal eine Minute!“</p>	<p><b>Leerlaufbemerkung</b></p> <p>Saaag blooß</p>

**Anhang  
M5**

### 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)

### 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 GbR  
- Abteilung Gordon Deutschland - Bonn

Anhang  
M6

Anhang  
M6

**Sich auf das Verhalten beziehen**

Verhaltensweisen, die du hören und sehen kannst  
(äußerliche Reaktion)



**"Platsch"**  
stellt Vermutungen an, was der Andere im Innersten denkt oder fühlt.



**Tatsächliche Auswirkungen**

des Verhaltens des Anderen auf dich:  
Um was es dich bringt,  
Wie es dich behindert,  
Wie es dir Schaden zufügt



Meine Botschaft an \_\_\_\_\_  
Name

Wenn du \_\_\_\_\_  
Verhalten

\_\_\_\_\_  
Gefühle

Weil \_\_\_\_\_  
Auswirkungen



3 Bestandteile:

**Meine** Des Verhalten des Anderen das mich abtut

**Ich-** Meine Gefühle dabei

**Botschaften** Die Auswirkungen seines Verhaltens auf mich



## Cybermobbing

<p>Dein Freund Klaus zeigt dir eine Nachricht die er heute Morgen von Robert bekommen hat. Robert ärgert Klaus immer wieder gemeinsam mit anderen oder passt ihn nach der Schule ab. „Hey Vollidiot, wenn wir dich heute erwischen, machen wir dich platt!“</p> <p>Was rätst du ihm?</p> <p>Was könntest du tun?</p>	<p>Du hast heute Morgen eine Nachricht von Robert, der dich gemeinsam mit anderen immer wieder ärgert und nach der Schule abpasst, bekommen.</p> <p>„Hey Vollidiot, wenn wir dich heute erwischen, machen wir dich platt!“</p> <p>Was könntest du tun?</p> <p>Wo kannst du Dir Hilfe holen?</p>	<p>Dein Mitschüler Klaus verhält sich in letzter Zeit komisch. Er ist noch ruhiger als sonst, wird total schlecht gelaunt wenn jemand an sein Handy will und ist auch so schlechter gelaunt als üblich.</p> <p>Was könntest du tun?</p> <p>Wen kannst du noch zu dem Thema ansprechen?</p>
<p>Susi hat mit Bernd Schluss gemacht. Um sich an ihm zu rächen, schickt sie Nacktbilder, die sie früher von ihm bekommen hat, an seine Freunde weiter. Als sein Freund bekommst du eines der Bilder.</p> <p>Was tust du?</p> <p>Wie kannst du Bernd unterstützen?</p>	<p>Du bist Bernd. Susi hat mit dir Schluss gemacht. Um sich an dir zu rächen, schickt sie Nacktbilder, die du ihr früher mal geschickt hast, an deine Freunde weiter. Du bekommst von deinen Freunden Hinweise, was passiert ist.</p> <p>Was kannst du tun?</p> <p>Wo bekommst du Hilfe?</p>	<p>Susi hat mit Bernd Schluss gemacht. Um sich an ihm zu rächen, schickt sie Nacktbilder, die sie früher von ihm bekommen hat, an seine Freunde weiter.</p> <p>Später am Tag bereut sie das Ganze.</p> <p>Was könntest du an ihrer Stelle tun?</p>

## Anhang M7

**Anhang  
M7**

<p>Du wurdest von Benny beim Umziehen in der Umkleide beim Schulsport fotografiert und er postet das Bild in seinem Blog. „Hey da lauf ich einmal bei den Mädels vorbei und gleich ein Volltreffer!“</p> <p>Es gibt etliche Kommentare...</p> <p>Was kannst du tun?</p> <p>Wer könnte dich unterstützen?</p>	<p>Benny fotografiert deine Freundin Diana beim Umziehen in der Umkleide beim Schulsport und postet das Bild in seinem Blog. „Hey da lauf ich einmal bei den Mädels vorbei und gleich ein Volltreffer!“</p> <p>Es gibt etliche Kommentare...</p> <p>Was kannst du tun?</p>	<p>Dein Kumpel Benny fotografiert Diana beim Umziehen in der Umkleide beim Schulsport und postet das Bild in seinem Blog. „Hey da lauf ich einmal bei den Mädels vorbei und gleich ein Volltreffer!“</p> <p>Es gibt etliche Kommentare...</p> <p>Was könntest du dazu schreiben?</p>
<p>Du hast dich mit deiner Freundin Ilona zerstritten und nun schreibt sie auf ihrem Profil bei Facebook, dass du eine „dumme Ziege“ und eine „Bitch“ bist und postet allerlei peinliche Geschichten. Sie sei froh, mit dir nichts mehr zu tun zu haben.</p> <p>Wie kannst du reagieren?</p>	<p>Deine Freundin Ilona hat sich mit Megan zerstritten und nun schreibt sie auf ihrem Profil bei Facebook, dass Megan eine „dumme Ziege“ und eine „Bitch“ sei und postet allerlei peinliche Geschichten. Sie sei froh, mit ihr nichts mehr zu tun zu haben. Du liest es zufällig.</p> <p>Was kannst du tun?</p>	<p>Ilona hat sich mit deiner Freundin Megan zerstritten und nun schreibt sie auf ihrem Profil bei Facebook, dass Megan eine „dumme Ziege“ und eine „Bitch“ sei und postet allerlei peinliche Geschichten. Sie sei froh, mit ihr nichts mehr zu tun zu haben. Du liest es zufällig.</p> <p>Was kannst du tun?</p>

<p>Arno hat beim Fußball mehrmals die Trainingstermine verpasst und soll aus der Mannschaft ausgeschlossen werden. Er schreibt in die WhatsApp-Gruppe, dass er mehrfach beleidigt und bloßgestellt wurde und sowieso nicht mehr kommen wollte. Als sein Trainer hattest du schon so etwas erwartet. Was kannst du tun?</p>	<p>Du hast beim Fußball mehrmals die Trainingstermine verpasst und sollst aus der Mannschaft ausgeschlossen werden. Du willst deinem Ärger endlich Luft machen und schreibst in die WhatsApp-Gruppe, dass du dich eh in der Mannschaft unwohl gefühlt hast und dass du eh nicht mehr kommen wolltest. Plötzlich bricht eine Antwortflut in der Gruppe aus. Was kannst du noch tun?</p>	<p>Arno hat beim Fußball mehrmals die Trainingstermine verpasst und soll aus der Mannschaft ausgeschlossen werden. Er schreibt in die WhatsApp-Gruppe, dass er mehrfach beleidigt und bloßgestellt wurde und eh nicht mehr kommen wollte. Als sein Teamkollege bist du verwundert. Was könntest du tun?</p>
--	--	---

## Anhang M7

### Situationen Gruppenarbeit

1. Klaus hat heute Morgen eine Nachricht von Robert bekommen. Robert ärgert Klaus immer wieder gemeinsam mit anderen oder passt ihn nach der Schule ab.

„Hey Vollidiot, wenn wir dich heute erwischen, machen wir dich platt!“

Was könnte Klaus tun?

Wen könnte er um Hilfe bitten?

Was könnten seine Freunde tun?

Woran könnten seine Freunde/ Mitschüler merken, dass etwas bei Klaus schief läuft?

2. Susi hat mit Bernd Schluss gemacht. Um sich an ihm zu rächen, schickt sie Nacktbil-

der, die sie früher von Bernd bekommen hat, an seine Freunde weiter.

Was kann Bernd tun?

Als sein Freund bekommst du eines der Bilder. Wie kannst du Bernd unterstützen?

Was könnte Susi tun, wenn sie merkt, dass ihre Aktion zu weit ging?

**3.** Benny fotografiert Diana beim Umziehen in der Umkleide beim Schulsport und postet das Bild in seinem Blog. „Hey da lauf ich einmal bei den Mädels vorbei und gleich ein Volltreffer!“

Es gibt etliche Kommentare...

Was könnte Diana tun?

Welche Reaktion von Bennys Freunden wäre hilfreich?

Was könnten Dianas Freundinnen tun?

## Anhang

### M7

**4.** Die Freundinnen Ilona und Megan haben sich zerstritten und nun schreibt Ilona auf ihrem Profil bei Facebook, dass Megan eine „dumme Ziege“ und eine „Bitch“ sei und postet allerlei peinliche Geschichten. Sie sei froh, mit ihr nichts mehr zu tun zu haben.

Was könnte Megan tun?

Wie könnten Megans / Ilonas Freunde helfen?

**5.** Arno hat beim Fußball mehrmals die Trainingstermine verpasst und soll aus der Mannschaft ausgeschlossen werden. Er schreibt in die WhatsApp-Gruppe, dass er mehrfach beleidigt und bloßgestellt wurde und eh nicht mehr kommen wollte.

Plötzlich bricht eine Antwortflut in der Gruppe aus.

Was kann Arno noch tun?

Als sein Teamkollege bist du verwundert. Was könntest du tun?

Als sein Trainer hast du mit so einer Reaktion gerechnet. Was könntest du tun?

## Cybermobbing-Netiquette



Anhang  
M8

## Arbeitsblatt „Meine eigene Herkunft“

Ich stamme ursprünglich aus einem Land, dessen Zivilisationsgrad vor noch nicht allzu langer Zeit von vielen Staaten der westlichen Welt belächelt und interessiert, aber von oben herab zur Kenntnis genommen wurde. Kein Wunder: Ganz in der Nähe gab es beispielsweise noch Stämme, die die Schädel ihrer verstorbenen Kinder bemalten (!) und sammelten.

Meine Großmutter, eine Eingeborene, hatte sechszehn Geschwister. Das Wasser kam selbstverständlich aus dem Dorfbrunnen statt wie heute aus dem Wasserhahn. Wenn es einmal regnete, wurde das Wasser eifrig gesammelt. Elektrizität hatte damals im Dorf kaum jemand. Auch heute noch kämpfen wir mit den in unserer Gegend üblichen Problemen: korrupte Politiker, ethnische Konflikte (was vielleicht kein Wunder ist, denn die Grenzen meines Landes waren nie zwei Generationen dieselben), hohe Verschuldung und so weiter. In den letzten Jahrzehnten hat mein Land aber einen enormen Schritt nach vorne gemacht. Inzwischen ist es politisch recht stabil, und es kann heute auf einige stolz sein:

### Anhang M9

Bei Einteilung des Landes durch Gebietszuteilungen an einzelne ethnische Untergruppen, die vor etwa zwei Generationen stattfand, war einige Willkür im Spiel. Die Grenzen der fast teilsouveränen Stammesgebiete spiegelten nicht wirklich die genaue Besiedelung durch die jeweiligen Völker wider. Zudem variierten die Gebiete stark in ihrer Größe. Trotzdem kam es nicht zum Bürgerkrieg.

Seit über 70 Jahren war das Land in keinem ethnischen Krieg mehr verwickelt. Kleinere ‚Scharmützel‘ unter einzelnen ethnischen Gruppierungen werden bisher gut unter Kontrolle gehalten.

Aus den vielen Dialekten, die im Land gesprochen werden, und von denen einige jeweils nur für Eingeborene desselben Gebietes verständlich sind (darunter auch reine Lautsprachen), wurde in einem friedlichen Prozess einer der Dialekte als Amtssprache ausgewählt. Ursprünglich wurde er zwar nur von einem relativ kleinen Stamm gesprochen,

doch er setzte sich widerstandslos durch. Jeder im Land versteht nun zumindest rudimentär die offizielle Amtssprache (das können nicht alle Länder von sich behaupten)!

Seit ungefähr 20 Jahren gibt es bei uns flächendeckend Festnetz-Telefonanschlüsse. Das war noch weit bis in die neunziger Jahre hinein unvorstellbar.

Eine Episode der Militärdiktatur, in die einzelne Stammesgebiete zeitweise zurückfielen, konnte unblutig (!) beendet werden.

Die größte Herausforderung, die die Zivilisierung (die zugegebenermaßen durch äußere Kräfte bewirkt wurde) mit sich brachte, war für uns wohl der Umgang mit der Demokratie. Diesen meistern wir heute vorbildlich. Obgleich wir quasi >>zu unserem Glück gezwungen<< wurden, konnten wir eine spektakulär positive wirtschaftliche und sozialpolitische Tendenz verzeichnen, die nicht zuletzt auf jahrelange umfangreiche Lieferung von Hilfsgütern, staatsbildende Entwicklungshilfe und auch militärische Präsenz fortschrittlicher, zumeist westlicher Staaten zurückzuführen ist. Die neuen Landesgrenzen, die wie bei vielen afrikanischen Ländern nicht durch unseren Staat selbst, sondern durch die Regierungen anderer Länder gezogen worden sind, wurden durch die Regierung unseres Landes im Jahr 1990 sogar offiziell anerkannt.

**Anhang  
M9**

*Frage: Wie heißt dieses Land?*

Dieses Land heißt natürlich – Deutschland. Meine Oma, die Eingeborene, stammt aus Bayern. Nebenan, in Tirol, bemalte man Schädel und stellte sie ins Regal. In den neuen Bundesländern hatten noch 1994 viele Haushalte keinen Festnetz-Anschluss. Über die verschiedenen Zivilisierungsgrade meines Volkes weiß ich bestens Bescheid.

**Vorspann aus: Noah Sow, Deutschland schwarz weiß, Der alltägliche Rassismus, 3. Aufl., 2009, Goldmann Verlag, S.13-15**

## Rollenkarten

Du bist vor drei Monaten mit deinen Eltern aus Syrien nach Deutschland geflohen.	Du bist ein 13-jähriges muslimisches Mädchen und trägst ein Kopftuch.
Du bist die Tochter eines Bankdirektors.	Du hast eine Hautkrankheit und musst alle drei Wochen für eine Woche in eine Klinik.
Du bist die/der beliebte Klassensprecher/in deiner Schulklasse.	Du hast ein eigenes Zimmer und wohnst in einem großen Haus mit Garten.
Du bist alleine als 16-Jährige/r erst vor zwei Wochen aus Syrien nach Deutschland geflüchtet und kannst kaum deutsch sprechen.	Du spielst Klavier und darfst Reitunterricht nehmen.
Du bist ein Junge, der eine starke Brille tragen muss.	Deine Eltern sind nicht Deutsche sondern Ausländer aus der Europäischen Union.
Du stotterst oft im Unterricht.	Du sitzt wegen einer Lähmung im Rollstuhl.
Du bist ein/e 14-jährige/r Konfirmand/in.	Du bist vor 6 Monaten mit deiner Familie aus Tunesien geflüchtet und hast die muslimische Religion.
Deine Eltern sind arbeitslos und leben von Hartz IV.	Du bist eine 19-jährige muslimische bosnische Abiturientin.
Du bist eine 18-jährige deutsche Auszubildende mit guten Noten.	Du gehst zur Förderschule weil du fast blind bist.
Du bist ein super Fußballspieler und spielst Gitarre in einer Band.	Du bist ein 19-jähriger Asylbewerber und hast keine Arbeitserlaubnis.
Du bist eine 19-jährige Punkerin und jobbst in einer Kneipe.	Du bist ein ausgebildeter Tischler und bist zurzeit arbeitslos.

### Anhang M10



# 10 goldene Regeln für den Umgang mit rassistischen Parolen

## 10 goldene Regeln für den Umgang mit rassistischen Parolen

1. Gesprächspartner\_innen ernst nehmen und auf die Inhalte eingehen
2. Gesprächsregeln betonen und für eine zivile Umgangsform einsetzen
3. Grenzen der Gesprächsbereitschaft klar machen und erklären
4. Polarisierungen auflösen (,die', ,wir')
5. beim Thema bleiben und ,Parolenspringen' unterbinden
6. verbal ,abrüsten' und nicht ,persönlich' werden
7. Ansprüche reduzieren, Umstehende im Blick haben
8. Bündnispartner\_innen suchen
9. reflektierter und selbstkritischer Blick auf das eigene Handeln
10. Humor und Selbstironie bewahren

### Was ist noch zu beachten?

- a) Mit wem habe ich es zu tun und wie gut kann ich meinen Gegenüber einschätzen?
- b) Wo befinde ich mich? (Bushaltestelle, Arbeitsplatz, Schule, etc.)
- c) Bin ich und/oder sind andere gefährdet?
- d) Muss ich unmittelbar reagieren oder kann ich mir vielleicht Bedenkzeit nehmen?
- e) Bin ich Zeug\_in einer Straftat?

Anhang  
M11

