

Eberhard Dittus

Pfeif auf Gewalt!

Handbuch mit Spielen und Übungen zu einem
Antigewalt- und Courage -Training



Pfeif auf Gewalt!

Handbuch mit Spielen und Übungen zu einem
Antigewalt- und Courage -Training

Inhalt

I. Einleitung

Vorüberlegungen und Hinweise

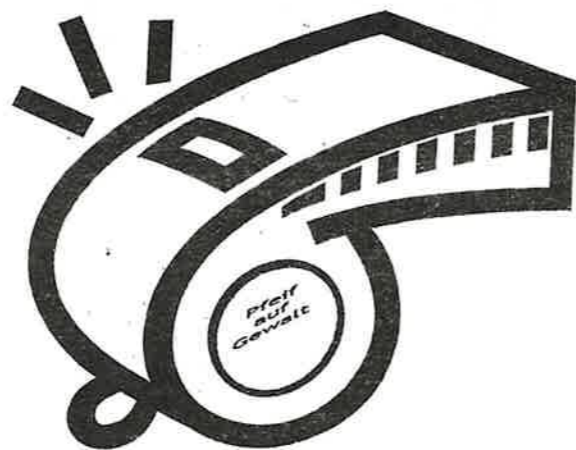
II. Übungen und Spiele

01. Aktiver Anton
02. Bilder
03. Widerstehen lernen
04. Pinguin auf der Eisscholle
05. Takt schlagen
06. Hallo, wie geht's?
07. Gewalt – keine Gewalt
08. Elefantenjagd
09. Gewalt hat viele Gesichter
10. Aufgereiht
11. Gewalt ist
12. Ich will rein!
13. Ich will raus!
14. Der Baumstamm
15. Die Zigarre
16. Menschen-Denkmal
17. Euch kriegen wir auf unsere Seite!
18. Blauer-Peter-Übung
19. Komm mit!
20. Den machen wir fertig!
21. Was braucht der Mensch?
22. Mein Standpunkt
23. Mein Stein
24. Glotzer-Übung
25. Kamele schlachten
26. Schläger-Übung
27. Im Zugabteil
28. Immer wieder aufstehen
29. Kraftprobe
30. Wer bin ich?

III. Anhang

- Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen
- Literaturangaben und Medienhinweise
- Kopiervorlage „Gewalt hat viele Gesichter“
- Kopiervorlage „Trainingsprotokoll“
- Kopiervorlage „Teilnahmebestätigung“

Arbeitsstelle Frieden und Umwelt der Evangelischen Kirche der Pfalz
c/o Eberhard Dittus, Große Himmelsgasse 3, 67346 Speyer
Fon: 06232 - 67 15 17, Fax : 671567, dittus@frieden-umwelt-pfalz.de



Vorüberlegungen und Hinweise

In der Begegnung mit direkter wie indirekter Gewalt erleben wir uns meist in einer Spannung zwischen Angst, Wut, Ohnmacht und dem Wunsch zu helfen. Welche Möglichkeiten des Eingreifens gibt es in solchen Situationen und zwar so, dass die Gewalt nicht weiter eskaliert? Wie erlebe ich meine eigenen Macht- und Gewaltphantasien und meine eigene Gewaltbereitschaft?

„Pfeif auf Gewalt!“ steht als Motto über dem Handbuch mit Spielen und Übungen zu einem Antigewalt- und Courage-Training, das sich nicht nur an Kinder und Jugendliche, sondern auch an Erwachsene richtet. Durch Spiele, Übungen, Videos und Bilder kann der eigene Umgang mit Konflikten bis hin zur Gewalt erlebt und reflektiert werden und zu einer Änderung der Situation und des Verhaltens führen. Ein erster Schritt hin zu einer Verhaltensänderung kann der sein, sich einzugestehen, dass wir alle Anteile von Gewaltbereitschaft in uns tragen. Vor diesem Hintergrund wird die Trainerin/der Trainer (TR) versuchen, die Teilnehmerinnen/Teilnehmer (TN) abwechselnd in verschiedene Rollen zu bringen: in die Rolle des Täters, in die des Opfers und gelegentlich in die Rolle des Zuschauers. Im spielerischen Zugang zu diesem sehr ernstesten Thema liegt geradezu die Chance auf Erfolg.

Die Grundkonzeption des Trainings orientiert sich an der bundesweit angelegten Kampagne „Wege aus der Gewalt“. Sie wurde durch den „Bund für Soziale Verteidigung“ und die Initiative „SOS-Rassismus“ in NRW angeregt und seit 1996 von unserer Arbeitsstelle weiterentwickelt. Das Trainings-Handbuch enthält eine Zusammenstellung von Spielen und Übungen, die aus dem Bereich der außerschulischen Jugendarbeit stammen, die unter den Gesichtspunkten ausgewählt wurden, dass sie friedenspädagogischen Erfordernissen entsprechen und kreative, gewaltfreie Konfliktlösungen ermöglichen.

Die Spiele und Übungen müssen nicht in der Reihenfolge zur Anwendung kommen, in der sie aufgelistet sind. Es hat sich lediglich bewährt, sie so auszuwählen, dass einer eher ruhigen Übung eine lebhaftere folgt oder umgekehrt. Als zeitlicher Rahmen für ein Training werden mindestens 3 - 4 Stunden benötigt. Idealer wären jedoch 6 Stunden. Sehr gut lässt sich mit den Übungen auch ein ganzes Wochenende gestalten.

Eine spezielle Vorbereitung der TN auf das Training muss nicht stattfinden. Die wichtigste Voraussetzung für ein gutes Gelingen ist die Freiwilligkeit der TN und die Bereitschaft zur Mitarbeit. Falls ein TN, aus persönlichen Gründen an einer einzelnen Übung nicht teilnehmen möchte, wird er beauftragt als Beobachter zu wirken.

Der Raum sollte der Größe der Gruppe angepasst sein, und zwar so, dass mit allen TN ein Stuhlkreis gebildet werden kann, der es zulässt, dass mindestens eine Armlänge zum jeweils nächsten TN bestehen kann. Die Größe der Gruppe sollte aufgrund praktischer und gruppenspezifischer Gesichtspunkte zwischen 12 und 18 TN liegen.

Die Übungen werden jeweils so kurz wie möglich erklärt, durchgeführt und zum Abschluss reflektiert. Für diese Phase sollten alle TN genügend Zeit bekommen, damit sie ihre Empfindungen, Erfahrungen, Erkenntnisse und Erwartungen äußern können.

Eberhard Dittus
Arbeitsstelle Frieden und Umwelt der Evang. Kirche der Pfalz



01. Aktiver Anton

1. Ziele

Namen lernen, miteinander in Kontakt kommen.

2. Übung

a) Materialien: Keine

b) Beschreibung

Eine Variante des Spieles "Ich packe meinen Koffer". Der Erste beginnt, stellt sich mit seinem Namen und einem entsprechenden Adjektiv vor: "Ich bin der aktive Anton!". Der nächste TN wiederholt den Namen samt Eigenschaft des ersten und stellt sich dann selbst vor... und der Dritte ... und die Vierte Wenn jemand kein Adjektiv mit dem passenden Buchstaben einfällt, können die Anderen helfen eines zu finden.

3. Reflexion

Ist bei diesem Spiel nicht nötig.

Das Gegenteil
von Krieg ist
nicht Friede,
sondern
Friedensdienst!

Eugen Rosenstock-Hussey

02. Bilderkatalog

1. Ziele

Sich kennen lernen, miteinander ins Gespräch kommen. Eventuell hier schon einen Bezug zum Thema herstellen.

2. Übung

a) Materialien: Bildkartei

b) Beschreibung

Die Bilder werden im Raum verteilt, die TN betrachten sie sich in Ruhe. Die Aufgabe besteht darin sich ein Bild auszusuchen, das in besonderer Weise entweder positiv oder negativ anspricht. Im Stuhlkreis sitzend erzählen die TN, welche Gedanken sie mit dem Bild verbinden.

3. Reflexion

Eine Reflexionsphase ist nicht unbedingt notwendig. Es ist aber möglich darüber nachzudenken, welche Wirkung Bilder haben können. Betrachten wir z.B. die Bilder, die aus einschlägigen Zeitschriften entnommen sind, stellen wir fest, dass sich vielfältige Schreckensbilder offenbar besser verkaufen lassen, als Bilder die etwas Schönes darstellen und Harmonie und Frieden ausdrücken.

Fünf Vorsätze für den Tag: Ich will bei der Wahrheit bleiben. Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen. Ich will frei sein von Furcht. Ich will keine Gewalt anwenden. Ich will in jedem zuerst das Gute sehen.

Mahatma Gandhi

03. Widerstehen lernen

1. Ziele

Wer der Gewalt erfolgreich widerstehen will, braucht festen Grund unter den Füßen und einen sicheren Stand. Die TN sollen sich ganz bewusst um Standfestigkeit bemühen. Sie sollen ausprobieren, ob sie durch nichts bzw. niemand umgeworfen werden können und wie Sie sich in solchen Situationen verhalten können.

2. Übung

a) Materialien: Keine

b) Beschreibung

Die TN verteilen sich stehend im ganzen Raum, so dass alle genügend Platz haben. Es wird darauf hingewiesen, dass es bei dieser Übung zu Körperkontakt kommt. Wenn die TN ihren Standpunkt eingenommen haben, geht die/der TR durch die Reihen und schubst die TN von vorne, hinten oder der Seite leicht an. Einige wird dies aus dem Gleichgewicht bringen, andere werden den "Angriff" auspendeln oder auf andere Weise auffangen. Die/der TR variiert die Kraft des Anstoßes, so dass auch die TN immer wieder dazu gezwungen sind, anders zu reagieren.

3. Reflexion

Zunächst erzählen die TN welche Erfahrungen sie bei der Übung gemacht haben und welche Gefühle dabei eine Rolle spielten. Sie können sich darüber austauschen, ob es besser für sie war, einen "Angriff" abzublocken oder auszuweichen, d.h. elastisch, nachgebend zu reagieren. Welche Rolle spielt die Fußstellung? Gab es Unterschiede hinsichtlich der Position des Angreifers (von vorne, hinten oder der Seite)? Wie steht es mit der Haltung des ganzen Körpers? Sprichwörtliches, wie z.B. "Die Klügere gibt nach", oder "Man darf sich nichts gefallen lassen" oder "Angriff ist die beste Verteidigung" können als Impuls für das Gespräch dienen. In jedem Fall hat die Körperhaltung auch etwas mit unserer „inneren“ Haltung zu tun, mit Flexibilität oder mit Unbeweglichkeit.

Richte unsre Füße auf den Weg des Friedens!

Lukas 1,79

04. Pinguin auf der Eisscholle

1. Ziele

Alle gemeinsam oder jeder gegen jeden? Wie reagiert eine Gruppe, wenn der Lebensraum eng wird?

2. Übung

a) Materialien: ein langes Bergseil oder eine Tapetenrolle

b) Beschreibung

Das Seil hat an einem Ende eine feste Schlaufe, so dass das andere Ende hindurch gesteckt werden kann. So entsteht wiederum eine Schlaufe, nun aber eine, die sich zuziehen lässt. Mit dem Seil wird ein großer Kreis auf den Boden gelegt, um damit ein Spielfeld abzugrenzen: die Eisscholle. Die TN begeben sich als „Pinguine“ auf die Eisscholle, die anfangs noch soviel Platz bietet, dass die Pinguine noch lustig hin und her watscheln können. Nach einer Weile erklärt die/der TR, dass das Eis leider schmelze und den Pinguinen weniger Platz zur Verfügung stehe. Wer von der Scholle fällt, wird von den Eisbären gefressen. Die/der TR zieht am Seil, wodurch der Lebensraum ständig kleiner wird. Das Spiel ist vorbei, wenn entweder nur noch ein Pinguin auf der Eisscholle lebt, oder wenn die Pinguine verhindern, dass die/der TR das Seil nicht mehr enger ziehen kann. Die Alternative zum Seil ist die ausgelegte Tapetenrolle, von der Stück für Stück abgerissen wird, um den Lebensraum zu verkleinern. Es macht Sinn, das Spiel zu wiederholen, damit die Pinguine andere Strategien ausprobieren können.

3. Reflexion

Die TN erzählen, was sie erlebt und wie sie sich gefühlt haben, als die Scholle immer kleiner wurde. Hier spielt vielleicht Platzangst und Panik eine Rolle. Je nach Verlauf der Übung wäre zu fragen, wie es denen erging, die absichtlich von der Scholle verdrängt, vielleicht sogar herunter gestoßen wurden. Wurde durch eine bestimmte Strategie erreicht, dass viele oder möglichst alle überleben konnten? Wie solidarisch waren die einzelnen Gruppenmitglieder? Nach dem Austausch über die Erfahrungen im Spiel ist ein Übertrag ins "richtige Leben" möglich. Wo wurde Lebensraum-Begrenzung erlebt? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Enge und Aggression (z.B. enger Lebensraum in Wohnungen, im Schulsaal, am Arbeitsplatz, bis hin zum „Lebensraum Erde“ ...)?

Ich werde gewaltlos sein, weil ich darin die Antwort auf die Probleme der Menschheit sehe!

Martin Luther King

05. Takt schlagen

1. Ziele

Bei dieser Übung kann erlebt werden, dass es oft leichter ist im Gleichschritt zu gehen und mitzutrotten, als eigene Wege zu gehen und einen eigenen Rhythmus zu finden („gegen den Strom zu schwimmen“).

2. Übung

a) Materialien: Tamburin und viel Platz

b) Beschreibung

Die/der TR gibt mit einem Tamburin einen Rhythmus vor und die TN haben die Aufgabe sich im Raum zu bewegen. Der Rhythmus wird variiert, schneller und langsamer. Dann ruft die/der TR „Stopp!“, wobei die TN sich vergewissern, dass sie einen, für sich, guten Standort gefunden haben. Gut ist es dann, wenn sich die TN wohl fühlen. Falls nicht, können sie den Abstand zu anderen TN korrigieren. Die Übung wird mehrmals wiederholt.

3. Reflexion

Die Erfahrung zeigt, dass sich die meisten TN in einer Richtung bewegen und dies umso stärker, je schneller das Tempo wurde. Weiterhin ist zu beobachten, dass es dann zu den häufigsten Zusammenstößen kommt, wenn das Tempo gesteigert wurde. Die TN sollen erzählen, wie sie es erlebten "nach der Pfeife eines anderen zu tanzen" und ob diejenigen sich wohl fühlten, die mit der Herde trotteten. Wie ist es denen ergangen, die gegen den Strom gelaufen sind? Wo gehen wir im Alltag mit der Herde? Wie ergeht es denen, die nicht mitmachen? Warum ist es oft so schwer, gegen den Strom zu schwimmen? Und zuletzt könnte gefragt werden, wie sich das mit dem Abstand und der Nähe zu anderen verhält und was dieses möglicherweise mit der Entstehung von Aggressionen zu tun hat.

Das Denken der Zukunft muss Kriege unmöglich machen.

Albert Einstein

06. Hallo, wie geht's?

1. Ziele

Bei der Übung geht es um psychische Gewalt, um Ausgrenzung und wie damit umzugehen ist. Die TN sollen erfahren, welche Gefühle (z.B. Ängste, Hoffnungen, Zorn) sich einstellen, wenn sie von anderen ausgeschlossen werden. Sie sollen lernen, Phantasie und Kreativität zu entwickeln, wie sie diese Situationen gewaltfrei bewältigen können.

2. Übung

a) Materialien: keine

b) Beschreibung

Einige TN verlassen den Raum und erhalten draußen folgende Aufgabenstellung: Sie sollen nach Rückkehr in den Raum versuchen, Kontakt mit den anderen aufzunehmen.

Den im Raum zurückbleibenden TN wird gesagt, dass sie die Hereinkommenden konsequent ignorieren sollen. Das ist besonders für diejenigen schwer zu ertragen, die sich gut kennen. Die im Raum Verbleibenden grüßen sich freundlich mit den Worten "Hallo, wie geht's?" und bilden kleine Gruppen, in denen angeregt gesprochen wird. Während nun die anderen - jeweils einzeln - hereinkommen und versuchen Kontakt aufzunehmen, werden sie von denen im Raum ganz bewusst ausgegrenzt. Die Übung wird so lange fortgesetzt, bis die/der TR abbricht.

(Hinweis: Falls es gelingt, bei der Auswahl derer, die den Raum verlassen, diejenigen hinaus zu schicken, die ansonsten die dominierenden Rollen spielen, wäre dies ganz hilfreich! Dadurch könnten einmal die Täter-Opfer-Rollen umgedreht werden!)

3. Reflexion

Die Reflexion soll zunächst den "Ausgegrenzten" die Möglichkeit geben, ihre Erfahrungen und Gefühle anzusprechen. Anschließend äußern sich die Anderen und berichten, wie es ihnen beim Ausgrenzen ergangen ist. Danach ist es hilfreich zu überlegen, wie mit Ausgrenzungen umgegangen werden kann.

Zu sagen „Hier herrscht Freiheit!“ ist immer ein Irrtum oder eine Lüge: Freiheit herrscht nie!

Erich Fried

07. Gewalt - Keine Gewalt

1. Ziele

Diese Übung hilft zu erkennen: Es gibt unterschiedliche Formen von Gewalt und sie wird von Menschen unterschiedlich wahrgenommen, bewertet und beurteilt.

2. Übung

a) Materialien: ein Seil, Rollenbeschreibungen (s. Anlage), 2 beschriftete Plakate mit den Texten: "Gewalt" und "Keine Gewalt".

b) Beschreibung

Die beiden Plakate: "Gewalt" und "Keine Gewalt" werden entgegengesetzt diagonal in zwei Ecken des Raumes gelegt und mit dem Seil verbunden. Zwischen diesen beiden Polen spielt sich das Leben ab, mal näher an „Gewalt“, mal näher an „Keine Gewalt“. Die Blätter mit den Rollenbeschreibungen werden verteilt. Die TN legen ihre Blätter auf die Linie zwischen den beiden Plakaten, je nachdem, wie sie die Situation bewerten näher zu „Gewalt“ oder näher zu „Keine Gewalt“. Spielregel: Die Blätter dürfen nicht übereinander und auch nicht nebeneinander liegen. Wenn alle Blätter liegen, beginnt die nächste Phase, in der die TN die Blätter umsortieren können und miteinander diskutieren, wo welches Blatt ihrer Meinung nach hingehört. Allerdings gilt hier auch wieder: nicht übereinander und nicht nebeneinander legen. Nach einer bestimmten Zeit wird abgebrochen und in der Gesamtgruppe reflektiert.

Eine gute Variante: anstelle der beschrifteten Blätter können an die TN auch unbeschriftete Blätter und dicke Stifte ausgeteilt werden. Die TN sollen je 2 bis 3 Blätter mit eigenen Beispielen beschriften.

3. Reflexion

Die Reflexion findet schon während der Übung innerhalb der Kleingruppen statt, die sich jeweils neu finden. Die/der TR kann nach Abbruch der „Umlegetätigkeit“ mit der Gruppe weiter diskutieren. Ein Ergebnis, das alle zufrieden stellt, wird nie erreicht werden. In manchen Schulzimmern oder Jugendzentren wurde im Anschluss eine Leine gespannt und die Blätter mit Wäscheklammern aufgehängt und wochenlang immer wieder neu umgehängt.

Wenn die Menschheit weiter nach dem Motto „Auge um Auge..“ handelt, ist die ganze Welt bald blind.

Unbekannt

08. Elefantenjagd

1. Ziele

Die TN sollen erfahren, dass Gewalt, besonders in einer Gruppe "Spaß" machen kann und dass das gemeinsame Erleben in der Gruppe Gewaltbereitschaft fördern bzw. steigern kann. Sie sollen auch den Solidarisierungseffekt einer Gruppenaktion spüren.

2. Übung

a) Materialien: Trillerpfeife

b) Beschreibung

Bis zu einem Viertel der Gruppe wird als "Jäger" außerhalb des Raumes über ihre Aufgabe informiert: Sie sollen versuchen, die im Raum Verbliebenen, die einen "Elefanten" bilden, zu trennen. Die „Jäger“ haben das Spiel erst gewonnen, wenn sie den „Elefanten“ auseinander gezogen haben.

Um Verletzungen zu vermeiden werden die Mitglieder des „Elefanten“ gebeten Gegenstände abzulegen, wie z.B. Brillen, Schmuck und Uhren. Nach etwaigen körperlichen Beeinträchtigungen der TN muss gefragt werden. Diese TN werden als Beobachter eingesetzt. Der „Elefant“ stellt Regeln auf, darüber, was die „Jäger“ nicht tun dürfen. Bei Regelverletzungen oder falls ein Mitglied des „Elefanten“ Schmerzen verspürt oder meint, dass ein anderes Mitglied leidet, darf es „Stopp!“ rufen. Damit wird die Übung unterbrochen und erst wieder fortgesetzt, wenn alle damit einverstanden sind. Der TR hat ebenfalls darauf zu achten, dass die Regeln eingehalten werden. Als absolut verbindliches Abbruchzeichen für alle Handlungen gilt das laut geäußerte "Stopp" oder das Signal der Trillerpfeife.

3. Reflexion

Die Übung kommt aus den Bewegungen des gewaltfreien Widerstandes in den USA und lehnt sich an die MILGRAM-Experimente an. Ganz gewöhnliche Menschen, so erkannte Prof. Milgram, können zu Handlangern in grausamen Vernichtungsprozessen werden. Die Reflexion soll den "Jägern" und den "Elefanten" Gelegenheit geben, ihre Erfahrungen und Gefühle anzusprechen. Dabei können viele Aspekte des Gewaltphänomens zur Sprache kommen: Faszination von Gewalt, "blinde Gewalt", unterschiedliches Empfinden von Schmerzen, Angstgefühle, Überlegenheitsgefühle, Solidarität, Spaß an Gewalt und Widerstand, aktive und passive Gewalt. Die erste Frage könnte lauten: „War Gewalt im Spiel?“

Der einzige Krieg, den wir führen dürfen, ist der Krieg gegen den Krieg.

09. "Gewalt hat viele Gesichter" – ein Video

1. Ziele

Wahrnehmen von unterschiedlichen "Gewalt-Bildern" (Formen der Gewalt) in Filmen.

2. Übung

a) Materialien: Video: "Gewalt hat viele Gesichter" und Arbeitsblätter mit Auflistung der 25 Filmausschnitte (siehe Anhang). Das Video ist kostenlos auszuleihen bei der: Bibliothek und Medienzentrale der Evangelischen Kirche der Pfalz, Roßmarktstr. 4, 67346 Speyer, Tel. 06232-667-416, Fax: 667-480, email: bibliothek@evkirchepfalz.de (www.kirchenbibliothek.de)

b) Beschreibung

Der Videofilm zeigt in 15 Minuten fünfundzwanzig verschiedene Szenen z.T. aus der Werbung, aus Nachrichtensendungen oder aus Spielfilmen. Die TN sehen den Film gemeinsam an und kreuzen auf dem Arbeitsblatt an, welche fünf Szenen für sie am stärksten "Gewalt" ausdrücken. Dann werden die Bewertungen zusammen getragen und eine Negativ-Hitliste aufgestellt.

3. Reflexion

In der Reflexionsphase kann darüber gesprochen werden, was die einzelnen Szenen an Gefühlen auslösen, und auch darüber, warum welcher Filmausschnitt, an welcher Stelle der Rangliste steht. Auch hier gilt, dass das Gespräch über die verschiedenen Formen der Gewalt das Wichtigste ist. Bewertungen durch die/den TR brauchen nicht vorgenommen werden.

Die Liebe ist die Grundlage der Gewaltfreiheit.
Worin besteht diese Liebe? Sie ist die absolute
Ehrfurcht vor der menschlichen Person, eine Liebe,
die bis zur Hingabe des eigenen Lebens geht,
selbst für den, der dir das Leben nehmen will.
Darin liegt das Geheimnis der Gewaltfreiheit Gottes

Jean Goss

10. Aufgereiht

1. Ziele

Bevorzugung und Benachteiligung stehen im Mittelpunkt der Übung und die Frage, wie wir damit umgehen können. Verteilungsprobleme können zu Konflikten und zur Gewaltanwendung führen. Die TN sollen auf ihre Empfindungen und Reaktionen bei verletztem Gerechtigkeitsempfinden aufmerksam werden. Sie sollten dazu ermutigt werden, sich nicht mit Ungerechtigkeiten abzufinden.

2. Übung

a) Materialien: Robuste Stühle mit guter Standfestigkeit.

b) Beschreibung

Eine Stuhlreihe wird aufgestellt. Die Anzahl der Stühle entspricht etwa 2/3 der TN-Zahl. Die TN erhalten die Aufgabe, sich auf die Stühle zu verteilen, so dass, die zur Verfügung stehende Fläche gerecht aufgeteilt ist. Der Boden darf nicht berührt werden. Ein Auf- und Absteigen vom Stuhl ist nicht erlaubt. Wenn die Gruppe sich eingerichtet hat, fragt die/der TR die TN, ob der Platz "gerecht" aufgeteilt wurde und evtl. solange korrigieren, bis alle mit der Aufteilung einverstanden sind. Danach beginnt die/der TR die Platzzuteilung unter Vorwänden zu verändern z.B. „Wer einen roten Schal trägt!, dem steht ein eigener Stuhl zu!“ Die restlichen Mitglieder müssen sich auf den verbleibenden Plätzen verteilen. Dies wird so lange fortgeführt, bis keine ausreichende Fläche für die Mehrheit mehr zur Verfügung steht. Falls kein Protest kommt, könnte dann die Übung auch abgebrochen werden.

3. Reflexion

Bevorzugung und Benachteiligung, Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit sind die Themen der Übung. Bei der Reflexion ist wichtig, dass die Empfindungen geäußert werden können, die durch die ungleiche Platzverteilung entstanden sind. Kann aus Neid Gewalt entstehen? Auch über die Reaktionen auf die willkürlichen Anweisungen, die zur Verknappung des Platzes für die Mehrheit geführt hat, kann nachgedacht werden. Gab es Proteste oder den Versuch sich zu wehren?

Glaubt nicht, ihr hättet Millionen Feinde.
Euer einziger Feind heißt Krieg.

Erich Kästner

11. Gewalt ist ...

1. Ziele

So, wie es unterschiedliche Standpunkte bei Sachfragen gibt, so ist auch die Stellung zu dem, was eigentlich Gewalt bedeutet, etwas sehr persönliches. Unter Umständen ist es dementsprechend sehr problematisch, sich gemeinsam auf eine Definition zu verständigen. Bei der Übung wird das Konsensverfahren eingeübt.

2. Übung

a) Materialien: Schreibgeräte für alle, DIN A 6 Zettel, (CD-Player mit ruhiger Musik)

b) Beschreibung

Die TN sitzen im Stuhlkreis. Sie werden aufgefordert, in Einzelarbeit den Satz "Gewalt ist ..." nach ihrem eigenen Verständnis zu Ende zu schreiben. In der zweiten Phase finden sich die TN zu Kleingruppen zusammen und versuchen eine gemeinsame Formulierung zu finden. Im Anschluss kehren alle in den Stuhlkreis zurück, die einzelnen Definitionen werden unkommentiert vorgelesen.

3. Reflexion

Weder nach der ersten noch nach der zweiten Phase der Übung soll eine Reflexionsphase stattfinden. Es genügt, dass die Erfahrung gemacht wird, dass Gewalt für jede und jeden etwas persönliches darstellt und dass in einigen Fällen Übereinstimmung (Konsens) da ist und in anderen Fällen keine Konsensfindung möglich war.

Durch bittere
Erfahrung lernte
ich die eine,
wichtigste
Lektion: mit
meiner Wut
umzugehen. Wie
Hitze durch
richtige
Ausnutzung zu
nützlicher
Energie wird,
kann unsere in
Bahnen gelenkte
Wut in eine
Kraft verwandelt
werden, die die
Welt bewegen
kann.

Mahatma Gandhi

12. „Ich will rein!“

1. Ziele

Obwohl die Übung auf den ersten Blick etwas mit körperlicher Gewalt zu tun hat, geht es im wesentlichen um psychische Gewalt, um Ausgrenzung und wie damit gewaltfrei umgegangen werden kann.

2. Übung

a) Materialien: Keine

b) Beschreibung

Die Übung ist auch als „Burg-Spiel“ bekannt. Zuerst werden 2 bis 3 TN gebeten den Raum zu verlassen. Dort wird ihnen erklärt, dass sie nach Rückkehr in den Raum versuchen sollten, in den geschlossenen Kreis aufgenommen zu werden, der sich mittlerweile gebildet hat. Wie sie das Ziel erreichen sei ihnen überlassen. Denen im Raum zurück bleibenden TN wird erklärt, dass sie einen Kreis bilden und sich mit den Armen einhängen sollten und eine Art „Burg“ bilden sollten, die nur die aufnimmt, die dazu passen. Dazu verabreden die „Burgleute“ ein Zeichen, wodurch die „Burg“ geöffnet werden kann. Eine/einer gibt das Kommando, wann dann die Burg geöffnet werden kann. Eines muss allerdings klar sein: Wer versucht mit Gewalt einzudringen, erhält keine Chance aufgenommen zu werden.

3. Reflexion

Die Botschaft lautet: Mit Gewalt geht nichts! Nur mit Fantasie und möglicherweise viel Geduld öffnen sich Menschen. Im Bild gesprochen: Öffnet sich der Kreis.

Krieg ist
nichts anderes
als
Drückebergerei
vor den
Aufgaben des
Friedens.

Thomas Mann

13. „Ich will raus!“

1. Ziele

Die Übung stellt äußerlich eine Variante der o.g. Übung „Ich will rein!“ dar. Allerdings hat diese Übung einen anderen Schwerpunkt. Er liegt darin, zu erkennen, wie belastend Gruppenzwänge sein können und wie eine Gruppe persönliche Freiheiten einschränken kann. Aus einer Gruppe oder Clique „auszubrechen“ kann sehr schwer sein.

2. Übung

a.) Materialien: Keine

b.) Beschreibung

Zuerst werden 2 bis 3 TN gebeten den Raum zu verlassen. Der zurückbleibenden Burg-Gruppe werden die Regeln erklärt. Sie bestehen darin, denen, die in der „Burg“ eingeschlossen sind, nur Austritt zu gewähren, wenn sie gewaltfreie Mittel anwenden, wobei die Definition von „Gewaltfreiheit“ bei der Burg-Gruppe liegt. Denen, die eingeschlossen sind, wird gesagt, dass sie ausbrechen sollen. Die Mittel sind ihnen überlassen. Einzeln versuchen sie ihr Glück.

3. Reflexion

Bei der Reflexion sollten zuerst die „Gefangenen“ zu Wort kommen. Wie erging es ihnen? Wie gestalteten sich die Lösungsmöglichkeiten? Bei der „Burg-Gruppe“ wäre zu fragen, ob es möglicherweise sogar Spaß gemacht hatte, andere gefangen zu halten und über sie Macht auszuüben. Welche Möglichkeiten bestehen, um aus einer Gruppe oder Clique auszubrechen, insbesondere dann, wenn es sich um eine extremistische Vereinigung handelt?

Verkündest du
Frieden mit
deinen Lippen,
achte darauf,
ihn noch
vollständiger
in deinem
Herzen zu
haben.

Franz von Assisi

14. Die „Baumstamm-Übung“

1. Ziele

Eine Paar-Übung mit dem Ziel, zu überleben, ohne andere dabei zu verletzen. Eine Übung mit Angreifer und Verteidiger, bei der es jedoch möglichst keinen Verlierer geben sollte.

2. Übung

a.) Material: Krepp-Band

b.) Beschreibung

Circa 3-5 Meter lange Streifen aus Krepp-Band auf den Boden kleben. Dann Paare bilden, die sich gegenüber stehen. Einer bekommt die Aufgabe auf die andere Seite zu kommen. Der andere muss versuchen, dieses zu verhindern. Zur Durchführung der Übung kann es hilfreich sein, wenn eine konkrete Aufgabe gestellt wird, wie z.B.: „Verteidige Sicherheit und Ordnung!“ oder „Versuche Freiheit zu erlangen!“ oder „Setze dich für Asyl ein!“ Gewonnen hat entweder der, der auf der andern Seite ankommt oder der es verhindern konnte. Der Baumstamm darf nicht verlassen werden.

3. Reflexion

Häufig gibt es bei einem Konflikt Sieger und Verlierer. Hier könnte es auch mal nur Sieger geben, indem ein Kompromiss gefunden wird.

Über die Gleichgültigkeit:

Der Gegensatz von Liebe ist nicht Hass,
der Gegensatz von Hoffnung ist nicht Verzweiflung,
der Gegensatz von geistiger Gesundheit und gesundem
Menschenverstand ist nicht Wahnsinn, und der Gegensatz
von Erinnerung heißt nicht Vergessen, sondern es ist
nichts anderes als jedes Mal die Gleichgültigkeit.

Elie Wiesel

15. Die Zigarre

1. Ziele

Es geht hierbei um „Verteilungskämpfe“. Es geht um Besitz und besitzen wollen.

2. Übung

a.) Material: Für jeden Zweiten eine Zigarre oder einen Lutscher etc.

b.) Beschreibung

Zuerst werden Paare gebildet, die sich gegenüber sitzen. Dann erhält einer der beiden eine Zigarre mit dem Hinweis, dass er sie unbedingt verteidigen sollte. Falls es ihm gelingt, dürfe er sie behalten.

3. Reflexion

Bei der Reflexion könnte die Frage gestellt werden, ob bei der Erreichung des Zieles Gewalt angewendet wurde. Es könnte auch thematisiert werden, dass das Verhalten des TR möglicherweise sehr autoritär war und wie man damit umgehen kann.

Wie wird Friede?
Durch ein System von politischen Verträgen?
Durch Investierung internationalen Kapitals in den verschiedenen Ländern, d.h. durch die Großbanken, durch das Geld? Oder durch allseitige friedliche Abrüstung zum Zwecke der Sicherstellung des Friedens? Nein, durch dieses alles aus dem einen Grunde nicht, weil hier überall Friede mit Sicherheit verwechselt wird. Es gibt keinen Weg zum Frieden auf dem Weg der Sicherheit. Denn Frieden muss gewagt werden, ist das eine große Wagnis, und lässt sich nie und nimmer sichern.

Dietrich Bonhoeffer

16. Menschen-Denkmal

1. Ziele

Durch Körper-Gestaltung einen Sachverhalt darstellen und daraus lernen.

2. Übung

a.) Material: Keines

b.) Beschreibung

Die Übung ist auch bekannt unter dem Namen „Statuentheater“. Es geht darum, einen bestimmten Sachverhalt oder eine bestimmte Aussage in einer Momentaufnahme - einer Statue - körperlich darzustellen, auf den Punkt zu bringen und daraus zu lernen. Als Beispiel sei genannt: Stellt eine Formation, eine Art Denkmal aus einem Polizisten, fünf Skinheads und drei türkischen Frauen zusammen! Oder: Modelliert mit eurer Gruppe die Begriffe Hass, Gewalt, Ausgrenzung, Armut, Liebe, Panik, Hoffnung, Solidarität!

3. Reflexion

In der Reflexionsrunde sollten alle Beteiligten zu Wort kommen und erzählen können, wie sie sich in ihrer Rolle fühlten. Weiterhin könnte besprochen werden, wie Lösungen insbesondere bei den Gewaltdarstellungen aussehen könnten und wie sich diese durch entsprechende Veränderungen des Denkmals entspannen, bzw. auflösen könnten. Falls notwendig, könnte eine bestimmte Formation nochmals aufgebaut werden, um sie dann schrittweise zu verändern. Welche Klischees spielten dabei eine Rolle? Warum hatte der Polizist jene und die Skinheads andere und die türkischen Frauen wiederum jene Rollen, bzw. Körperhaltungen?

Die Erde
ist ein zu
kleiner Stern
und wir sind
zu kurze Zeit
Besucher auf
ihm, um uns
um mehr zu
kümmern als
um den
Einsatz für
Frieden.

Colman McCarthy

17. Euch kriegen wir auf unsere Seite!

1. Ziele

Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe. Erfahrung von Niederlage und Sieg.

2. Übung

a.) Material: Krepp-Band

b.) Durchführung

Die Gruppe wird geteilt und in der Mitte des Raumes wird mit einem Krepp-Band eine Linie gezogen. Die TN stellen sich je zur Hälfte in einem Feld auf und stehen sich gegenüber. Sie bekommen die Aufgabe, die anderen auf ihre Seite zu ziehen. Das Ziehen ist nur mit und an den Händen erlaubt. Die Übung ist dann zu Ende, wenn eine Gruppe, die andere ganz auf ihre Seite gezogen hat oder wenn die/der TR die Übung beendet.

3. Reflexion

Wie geht es einem, der auf die andere Seite wechseln muss, weil der Andere Stärker ist? Wer konnte am längsten auf seiner Seite verharren?

Das große
Karthago
führte drei
Kriege.
Nach dem
ersten war es
noch mächtig.
Nach dem
zweiten war
es noch
bewohnbar.
Nach dem
dritten war
es nicht mehr
aufzufinden.

Bertolt Brecht

18. Blauer-Peter-Übung

1. Ziele

An gesellschaftlichen Fehlentwicklungen ist immer irgend jemand verantwortlich und damit schuldig. Gewaltanwendung, meist gegen Schwächere und Außenseiter wird oft mit der Sündenbock-Theorie begründet. In der Nazi-Zeit wurden z.B. die Juden für alles verantwortlich gemacht. Die Nazis rechtfertigten hieraus ihre Vertreibungs- und Vernichtungshandlungen gegen Juden.

2. Übung

a.) Material: Eine große „Blaue-Peter-Karte“ und kleine Rollenkärtchen mit Beschriftungen, wie z.B.: „Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer, Pfarrer, Erzieher, Politiker, Künstler, Wirtschaftsvertreter, Sozialarbeiter, Neonazis, Autonome, Flüchtlinge, Polizisten, Medienproduzenten, Ausländer...“

b.) Durchführung

In der Übung kommen die o.g. Rollen vor. Die TN suchen sich eine Rollenkarte aus oder sie wird ihnen zugewiesen. Es können auch jeweils 2 oder 3 TN dieselbe Karte bekommen und eine Gruppe bilden. Die Übung beginnt, indem die/der TR die „Blaue-Peter-Karte“ mit einem entsprechenden Kommentar an eine Person gibt: „Ich, als Politiker, gebe Euch Eltern den „Blauen-Peter“, weil Ihr Eltern heutzutage Eure Kinder nicht mehr ordentlich erziehen könnt!“ Danach wird die „Blaue-Peter-Karte“ von einem zum anderen – mit entsprechender „Begründung“ - weiter gegeben, bis alle dran waren.

3. Reflexion

In der Reflexionsrunde soll deutlich werden, dass Probleme nicht gelöst werden, indem wir immer wieder neue Sündenböcke suchen. Die Schuld immer auf andere zu schieben, könnte auch irgendwann einmal auf uns selbst zurückfallen. Und wer will das schon?

Herrschen heißt, Gewalt ausüben; Gewalt ausüben heißt, das tun, was der, an dem Gewalt ausgeübt wird, nicht will, und was der, der Gewalt ausübt, sich selber sicherlich nicht wünscht:
Folglich heißt herrschen: einem anderen das antun, was wir uns selbst nicht angetan wissen wollen.

Leo Tolstoj

19. „Komm mit!“

1. Ziele

Lernen, seine Bedürfnisse und Empfindungen auszusprechen. Vor allem zu lernen „Nein“ zu sagen. Auch hier können die TN durch Tausch der Rollen erfahren, wie sie sich sowohl als Opfer als auch als Täter fühlen.

2. Übung

a.) Material: Kärtchen mit der Aufschrift „Komme mit!“, „Ich will nicht!“ und „Ich habe Angst!“

b.) Durchführung

Es werden Paare gebildet, bei denen einer das Kärtchen „Komm mit!“ und der andere das Kärtchen „Ich will nicht!“ erhält. Das Kärtchen behält jeder in einer Hand und die andere Hand reicht er dem Partner. Auf Kommando versucht nun jeder das zu erreichen, was auf seinem Kärtchen steht. Wichtig dabei ist der Augenkontakt, der immer gewährleistet sein muss. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht. Die zweite Runde wird mit den Kärtchen der Aufschrift „Komm mit!“ und „Ich habe Angst!“ durchgeführt. Es kann auch ganz einfach nur als Antwort sein: „Nein!“ Das „Nein!“ kann unterschiedlich betont werden bis hin zum lauten schreienden „Nein!“

3. Reflexion

Bei der Reflexion könnte z.B. die Frage gestellt werden, in welcher Situation ich mich besonders unwohl gefühlt habe. Es wäre zu klären, ob es bei gleichgeschlechtlichen Paaren Unterschiede gab und welche Bedeutung der Augenkontakt hatte.

Es war ein kalter, bewölkter Tag, als der Reiter den kleinen Spatz in der Mitte des Weges sah, auf dem Rücken liegend. Im Sattel sitzen bleibend, sah er auf die zerbrechliche Kreatur herunter und fragte: "Was liegst du hier auf deinem Rücken auf der Strasse herum?" "Ich habe gehört, dass heute der Himmel herab fallen soll."

Der Reiter lachte: "Und deine spindeldürren Beine halten ihn auf?" "Man tut, was man kann", sagte der kleine Spatz.

Quelle unbekannt

20. Den machen wir fertig!

1. Ziele

In dieser Übung kann Gewalt in einer der härtesten Formen erlebt werden! Es geht hier um psychische Gewalt. Also Vorsicht bei der Anwendung! Wer sich nicht sicher ist, lässt die Übung besser weg!

2. Übung

a.) Material: Keines

b.) Durchführung

Bei dieser Übung ist speziell noch einmal darauf hinzuweisen, dass die Teilnahme an den Übungen freiwillig ist und zwar sowohl für die Opfer als auch für die Täter. Die Übung darf von jedem sofort abgebrochen werden, dem es zuviel ist.

Zwei bis vier Freiwillige stellen sich, gleichmäßig verteilt im Raum, mit dem Gesicht zur Wand auf. Die anderen erhalten den Auftrag, ihnen hinter ihrem Rücken Schimpfwörter und Beleidigungen beim vorbeigehen ins Ohr zu flüstern. Aber auch einfach zu sagen: „Dich machen wir fertig!“

3. Reflexion

War die Übung zu hart? Wurden Grenzen überschritten? Hat die Übung etwas mit unserem Alltag zu tun? Wie kann ich im Alltag mit verbaler Gewalt umgehen, wie mit solchen Demütigungen und Verletzungen fertig werden?

Geduld
und
langer
Mut
richten
mehr
als
Gewalt
und Wut
aus.

Jean La
Fontaine

21. Was braucht der Mensch?

1. Ziele

Es geht um Bedürfnisse und wie wir damit umgehen. Gleichzeitig ist es eine Übung zur Konsensfindung.

2. Übung

a.) Material: Papier und Stifte

b.) Durchführung

Zuerst schreibt jeder TN auf sein Blatt Papier 5 Dinge, die er unbedingt zum Leben benötigt. Jeder bekommt 2 Minuten Zeit dafür. Danach setzen sich die TN zu zweit zusammen und versuchen wiederum die 5 wichtigsten Dinge zu benennen. Nach weiteren 2 Minuten setzen sich jeweils 2 Zweiergruppen zusammen, die ebenfalls die 5 wichtigsten Dinge benennen sollen. Zuletzt teilen die Kleingruppen ihre Ergebnisse im Stuhlkreis allen mit.

3. Reflexion

Eine ausführliche Reflexion ist meist nicht mehr nötig, da der Lerneffekt vermutlich schon nach der dritten Runde erreicht ist: Gemeinsam geht's besser! Gemeinsam sind wir effektiver! Gemeinsam sind wir stärker!

Mit der Gewaltlosigkeit haben die Massen eine Waffe, die es selbst einem Kind, einer Frau oder sogar einem altersschwachen Mann ermöglicht, der mächtigsten Regierung zu widerstehen. Wenn dein Geist stark ist, ist das Fehlen von physischer Stärke kein Problem mehr.

Mahatma Gandhi

22. Mein Standpunkt

1. Ziele

Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, insbesondere mit der Gewaltbereitschaft und wie andere mich beurteilen.

2. Übung

a.) Material: 2 große Plakate mit der Aufschrift „JA“ und „NEIN“ und Fragen (siehe unten!)

b.) Durchführung

An die zwei gegenüber liegenden Wände wird je ein Plakat mit der Aufschrift „JA“ und „NEIN“ gehängt. Die TN stellen sich in der Mitte des Raumes auf. Dann werden Fragen verlesen und die TN gehen dorthin, wo sie denken, dass sie richtig stehen, also entweder mehr in Richtung JA oder NEIN. Nach jeder Frage gehen die TN wieder in die Raummitte.

3. Reflexion

Die Reflexion kann nach jeder Frage stattfinden. Ein besonderes Augenmerk könnte auf etwaige Außenseiter gelegt werden, die sich in Minderheitensituationen befinden.

Beispiel-Fragen:

Sind Männer gewalttätiger als Frauen?
Kann es Spaß machen, Gewalt auszuüben?
Fällt es Dir schwer zu verlieren?
Ist es bei Schlägereien klüger wegzulaufen?
Würdest Du dich auch mit einer Waffe verteidigen?
Hattest Du schon eine Schlägerei, bei der Blut floss?
Muss Gewalt mit Gewalt bekämpft werden?
Brauchen Kinder manchmal einen Klaps auf den Po?
Ist der ein Feigling, der zugibt Angst zu haben?
Müssen Deutschlands Grenzen für alle offen sein?
Hat Gewalt ihre Ursache in der hohen Arbeitslosigkeit?
Sind die Ausländer schuld an der Zunahme von Gewalt?
Bist Du für die Todesstrafe?
Würdest Du Polizist werden?
Könntest Du ein Tier schlachten?
Sollten Graffiti-Sprayer bestraft werden?
Ist Erpressung schlimmer als Diebstahl?
Ärgert es Dich, wenn andere Witze über dich machen?

.....
.....

Nur wer schwach ist braucht Gewalt!
unbekannt

23. Mein Stein

1. Ziele

Eine Übung zur Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmungen und zum Erkennen, dass Gewalt manchmal unscheinbar und ganz „klein“ anfängt.

2. Übung

a.) Material: Für jeden TN einen Kieselstein, ein Behältnis mit Abdeckung (z.B. Kiste mit Tuch)

b.) Durchführung

Den TN wird erklärt, dass sie die Fähigkeit besitzen auf die unscheinbarsten und kleinsten Dinge zu achten, wenn sie es sich nur zutrauen und wenn sie diese Fähigkeit einüben. Dann darf sich jeder TN aus einer Kiste einen Kieselstein nehmen und ihn in der Hand halten. Die/der TR gibt den Hinweis, dass jeder Stein ein Unikat, ein Original ist. Während er darauf in vielfältiger Weise eingeht, bittet er die TN sich intensiv mit ihrem Stein zu befassen und anschließend wieder in die Kiste zurück zu legen. Dann wird die Aufgabe formuliert: Jeder versucht seinen Stein wieder zu finden und zwar ohne darauf zu sehen. Mit nahezu 100 Prozent findet jeder seinen Stein wieder.

3. Reflexion

Bei der Reflexionsrunde sollte lediglich Mut gemacht werden, seine Wahrnehmungs-Kompetenzen ernst zu nehmen. Hinsichtlich der Frage von Gewalt und ihrer Entstehung sei darauf hingewiesen, dass Gewalttaten in der Regel nicht grundlos ausgeübt werden. Hinter jeder Gewalttat steckt eine oder mehrere Ursachen, die es zu erkunden gilt. Erst dann werden wir der Gewalt effektiv begegnen können.

Gewaltlosigkeit
ist kein
Kleidungsstück,
das man je nach
Wunsch an- und
auszieht. Sie
hat ihren Platz
im Herzen und
muss ein
untrennbarer
Teil unseres
Selbst sein.

Mahatma Gandhi

24. Glotzer-Übung

1. Ziele

In der Übung findet eine Auseinandersetzung mit psychischer Gewalt statt. Sie ist vergleichbar mit der Übung „Den machen wir fertig!“

2. Übung

a.) Material: Keines

b.) Durchführung

Zwei bis drei Freiwillige verlassen den Raum. Ihnen wird nur gesagt, dass sie den Raum wieder einzeln betreten sollen und beobachten, was darin vorgeht. Der zurückbleibenden Gruppe wird erklärt, dass sie die Hereinkommenden von oben bis unten beobachten und anstarren sollten. Die Freiwilligen können entweder alle gleichzeitig in den Raum gelassen werden oder im Abstand von ca. einer Minute. Wichtig ist nur, dass während der Übung nicht gesprochen werden darf.

3. Reflexion

Was hat diese Übung mit Gewalt zu tun? Wie gehen wir mit solchen Situationen um?

Die Gewalt fängt nicht an,
wenn einer einen erwürgt,
sie fängt an, wenn einer sagt:
Ich liebe dich, du gehörst mir!

Die Gewalt fängt nicht an,
wenn Kranke getötet werden,
sie fängt an, wenn einer sagt:
Du bist krank, du musst tun, was ich
sage!

Die Gewalt fängt an, wenn Eltern
ihre folgsamen Kinder beherrschen
und wenn Päpste und Lehrer und El-
tern Selbstbeherrschung verlangen.

Die Gewalt herrscht,
wo irgendwer oder irgendwas
zu hoch ist oder zu heilig ist,
um noch kritisiert zu werden.
Oder wo die Kritik nichts tun darf,
sondern nur reden
und die Heiligen oder die Hohen
mehr tun dürfen als reden.

Erich Fried

25. Kamele schlachten

1. Ziele

Bei dieser Übung kommt es darauf an Solidarität zu leben und andere zu schützen.

2. Übung

a.) Material: Stoffstreifen oder dicker Wollfaden

b.) Durchführung

Einer darf sich als Kamel-Schlachter versuchen. Die anderen sind die Kamele. Aber nur eines (oder auch mehrere, je nach Gruppengröße) soll geschlachtet werden, dieses bekommt am Rücken in die Hose oder mit einer Wäscheklammer einen Stoffstreifen oder Wollfaden angeheftet. Der Kamel-Schlachter hat nun die Aufgabe jenes Kamel zu schlachten. Er hat sein Ziel erreicht, wenn er den Kamel-Schwanz abreißen konnte. Die Frage wird sein: Gelingt es den anderen Kamelen ihren Artgenossen zu beschützen.

3. Reflexion

Eine Reflexion ist fast nicht mehr nötig. Das Spiel macht Spaß. Es eignet sich besonders zum Abschluss eines Trainings und könnte einige Male wiederholt werden.

Das ist das Wichtigste, das ist aber auch das Schwierigste auf der Welt:
Macht zu haben ohne Gewaltanwendung.

Astrid Lindgren

26. Schläger-Übung

1. Ziele

Erfahrung machen, wie äußere Einflüsse sich auf die TN auswirken. Sich „anheizen“ lassen, widerstehen lernen, Eigenkontrolle üben.

2. Übung

a.) Material: 2 Softschläger

b.) Durchführung

Zwei Freiwillige bekommen den Auftrag, sich zu schlagen. (Tabuzonen benennen: nicht ins Gesicht und in den Unterleib schlagen) Die restlichen TN werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie bekommen die Anweisung jeweils 30 Sekunden lang übernehmen sie die Rollen

a.) von „Fan-Clubs“ der beiden Schläger

b.) von „Wegguckern“ und ignorieren den Kampf

c.) von couragierten „Einmischern“, die versuchen die beiden zu trennen, jedoch ohne sie anzufassen.

3. Reflexion

Wie hat sich das Anfeuern, ignorieren und „Stopp-Rufen“ auf die beiden Schläger ausgewirkt? Wie hat sich die Gruppe beim Anfeuern etc. gefühlt?

Ich habe nur drei Feinde. Mein liebster Feind ist der englische Staat, er kann am einfachsten zum Guten beeinflusst werden. Mein zweiter Feind, das eigene indische Volk, ist wesentlich schwerer zu beeinflussen. Mein schwierigster Gegner ist ein Mann namens Gandhi, auf ihn scheine ich relativ wenig guten Einfluss zu haben.

Mahatma Gandhi

27. Im Zugabteil/Bahnhofshalle

1. Ziele

Erleben des eigenen Verhaltens in einer alltäglichen konflikträchtigen Situation. Das eigene Gewaltverständnis kennen lernen.

2. Übung

a.) Material: Zugabteil, das mit Stühlen gestellt wird.

b.) Durchführung

Die 6 Plätze im Zugabteil sind mit Gruppenmitgliedern besetzt, ein Schaffner und ein weiterer Fahrgast, der herein kommt und eine Platzkarte vorzeigen kann und sich auch setzen möchte. Der gesamte Zug ist bis auf den letzten Platz belegt. Die Übung kann mehrere Male durchgespielt werden.

Es können auch andere Situationen konstruiert werden, so zum Beispiel in der Bahnhofshalle, in der ein Fahrgast dringend zum Zug muss und andere ihn daran hindern wollen.

3. Reflexion

Welche Strategie wählt der Fahrgast mit der Platzkarte? Mit welchen Mitteln setzt er sein „Recht“ durch? Wie verhalten sich die Mitfahrer, welche Rolle spielt der Schaffner?

Mit einer geschlossenen Faust
kann man keine Hände schütteln.

Indira Gandhi

28. Immer-wieder-aufstehen

1. Ziele

Die TN erfahren, dass sie sich gegenseitig helfen können, wenn sie einander vertrauen.

2. Übung

a.) Material: keines

b.) Durchführung

Die Übung beginnt als Paar-Übung. Die Partner setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden und auf Kommando versuchen sie gleichzeitig miteinander aufzustehen ohne die Hände zu benutzen. In der nächsten Runde schließen sich je 2 Paare zusammen und in einer weiteren vier, dann acht und zuletzt versuchen es alle gleichzeitig aufzustehen.

3. Reflexion

Der Druck, den die einzelnen ausüben muss gut „dosiert“ sein, sonst gelingt das Aufstehen nicht. Wenn einer zu heftig drückt, wirft er die Anderen leicht um und fällt dann natürlich selbst auch. Je größer die Gruppe, umso schwieriger wird das Ganze. Aber die Erfahrung zeigt: es kann gelingen und danach ist die Freude umso größer.

Es besteht
nicht länger
die Wahl
zwischen
Gewalt und
Gewaltfrei-
heit,
sondern
vielmehr
zwischen
Gewaltfrei-
heit und
totaler
Zerstörung.

Martin Luther
King

29. Kraftprobe

1. Ziele

Die TN sollen erfahren, wie sie mit Sieg und Niederlage, mit Stärken und Schwächen umgehen können.

2. Übung

a.) Material: keines

b.) Durchführung

Paarweise stellen sich die TN in der Mitte des Raumes gegenüber und drücken die Innenhandflächen gegeneinander. Auf Kommando versuchen sie sich an die Wand zu drücken.

Alternative: die TN stehen sich Rücken an Rücken gegenüber und versuchen sich gegenseitig an die Wand zu drücken.

3. Reflexion

Wie erging es mir, als ich an die Wand gedrückt wurde? Wie erging es mir, als ich den anderen an die Wand drücken konnte? Ist das wirklich nur ein Spiel? Wie ist das, wenn ein „Stillhalteabkommen“ getroffen wurde? Wie war das, als mich der Andere „abrutschen“ lies oder kurz zur Seite ging?

Freuen dürfen sich alle,
die Frieden schaffen,
denn sie werden
Gottes Kinder sein.

Matthäus 5, 9

30. Wer bin ich?

1. Ziele

Es geht um Selbst- und Fremdeinschätzung hinsichtlich der eigenen Gewaltbereitschaft. Die Übung eignet sich besonders am Ende eines Trainings, auch vor dem Hintergrund der Frage, bei wem ein geändertes Verhalten zu beobachten ist.

2. Übung

a.) Material: 2 Plakate mit der Aufschrift jeweils „gewalttätig“ und „gewaltlos“

b.) Durchführung

Die zwei Plakate im Raum an den gegenüber liegenden Wänden anbringen. Dann bittet die/der TR die TN sich je nach Selbsteinschätzung – auf seinem Stuhl sitzend - im Raum zu positionieren: entweder mehr in Richtung „gewalttätig“ oder „gewaltlos“. Nachdem die TN ihren Platz gefunden haben, bittet die/der TR, dass jeder zu den Positionen auch der anderen TN Stellung bezieht.

3. Reflexion

Spannend wird die Übung, wenn die Korrekturen an den Stellungen diskutiert werden. Mancher schätzt sich friedlich ein und wird von den Anderen als gewalttätig beurteilt.

Über die
Gewalt:

Der reißen-
de Strom
wird
gewalttätig
genannt.
Aber das
Flussbett,
das ihn
einengt,
nennt kei-
ner
gewalttä-
tig.

Bertolt Brecht

Beispiele zu: „Gewalt“ – „Keine Gewalt“

Ein Skater mit 30 km/h in der Fußgängerzone
Ein Kind, das von den Eltern eine Ohrfeige erhält
Ein Lehrer, der seine Schüler als „dämlich“ bezeichnet
Ein Schüler, der andere nicht abschreiben lässt
Ein Obdachloser, der eine Bank ausraubt
Ein Mädchen, das aus der Klassenkasse 5 Mark klaut
Ein Direktor einer Firma, die ihren Giftmüll ins Ausland schickt
Eine Politesse, die wegen Falschparkens 20 Euro kassiert
Ein Demonstrant vor einem Atomwaffenlager
Ein Vater, der nie Zuhause ist
Ein Arbeitsloser, der „schwarz“ arbeitet
Ein Vater, der Sex-Videos vor seinem Sohn versteckt
Ein Polizist mit einem Gummknüppel
Ein Jugendlicher, wegen Rauchen Hausarrest bekommt
Ein Soldat, der desertiert
Ein Radfahrer, der Fußgänger vom Fußgängerweg klingelt
Ein Autofahrer, der mit 220 km/h über die Autobahn rast
Ein Berber, der im Supermarkt ein Brot klaut
Ein Politiker, der Asylbewerber als „Schmarotzer“ bezeichnet
Eine türkische Frau mit einem Kopftuch
Ein Tierschützer, der in einem Pelzgeschäft eine Bombe legt
Ein Metzger, der ein Kälbchen zu Wurst verarbeitet
Ein 14-jähriger, der raucht
Ein Autofahrer, der an der Ampel einen Blitzstart hinlegt
Eine Prostituierte
Ein Fußballspieler, der seinen Gegner foult
Autofahrer, der durch dichtes Auffahren den Wechsel der Fahrspur erzwingt
Michael Schumacher, wenn er seine Steuern nicht in Deutschland bezahlt
Ausländer, die abgeschoben werden
Kind, das von anderen Kindern Fahrrad-Ventile ausschraubt und wegwirft
Busfahrer, der einer Frau mit Kinderwagen nicht beim Einsteigen hilft
Kunde, der sich im Supermarkt an der Kasse vordrängelt
Tierfreund, der ein Fenster in einem Pelztiergeschäft einschlägt
Stauffenberg, weil er Hitler töten wollte
Mann, der seine Frau überredet, mit ihm zu schlafen, obwohl sie „nein“ sagte
Jemand, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht
Jemand, der einer Familie aus Vietnam nicht die Wohnung vermietet
Jemand, der „Deutschland den Deutschen“ an eine Wand sprüht
Jemand, der Witze über Behinderte erzählt
Jemand, der Flüchtlinge vor der Polizei versteckt
Jemand, der Beifall klatscht, während sich andere verprügeln
Jemand, der einen anderen als „Arschloch“ beschimpft
Jemand, der mit seinem Pitbull ohne Leine und Maulkorb spazieren geht
Jemand, der Drogen verkauft
Jemand, der sich über einen anderen lustig macht
Jemand, der einen anderen als Schwächling bezeichnet
Jemand, der einen Schwarzen als „Nigger“ bezeichnet

.....
.....
.....

Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen

1. Vorbereiten!

Bereiten Sie sich auf mögliche Bedrohungssituationen seelisch vor: Spielen Sie Situationen für sich allein und im Gespräch mit anderen durch. Werden Sie sich grundsätzlich klar darüber, zu welchem persönlichen Risiko Sie bereit sind. Es ist besser, sofort die Polizei zu alarmieren und Hilfe herbei zu holen, als sich nicht nur für oder gegen das Eingreifen entscheiden zu können und gar nichts zu tun.

2. Ruhig bleiben!

Panik und Hektik vermeiden und möglichst keine hastigen Bewegungen machen die reflexartige Reaktionen herausfordern könnten. Wenn ich „in mir ruhe“, bin ich kreativer in meinen Handlungen und wirke meist auch auf andere Beteiligte beruhigend.

3. Aktiv werden!

Wichtig ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen. Eine Kleinigkeit zu tun ist besser, als über große Heldentaten nachzudenken. Wenn Sie Zeuge oder Zeugin von Gewalt bist: Zeigen Sie, dass Sie bereit sind, gemäß Ihren Möglichkeiten, einzugreifen. Ein einziger Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Aktion verändert die Situation und kann andere dazu anregen, ihrerseits einzugreifen.

4. Aus der zugewiesenen Opferrolle heraustreten!

Wenn Sie angegriffen werden: Flehen Sie nicht, und verhalten Sie sich nicht unterwürfig. Seien Sie sich über Ihre Prioritäten im klaren und zeigen Sie deutlich, was Sie wollen. Ergreifen Sie die Initiative, um die Situation in Ihrem Sinne zu prägen: Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch!

5. Kontakt zum Angreifer halten!

Stelle Blickkontakt her und versuche, Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

6. Reden und Zuhören!

Teile das Offensichtliche mit, sprich ruhig, laut und deutlich. Hören Sie zu, was Ihnen Ihr Gegner bzw. Angreifer sagt. Aus seinen Antworten können Sie Ihre nächsten Schritte ableiten.

7. Nicht drohen oder beleidigen!

Machen Sie keine geringschätzigen Äußerungen über den Angreifer. Versuche nicht, ihn einzuschüchtern, ihm zu drohen oder Angst zu machen. Kritisieren Sie sein Verhalten, aber werten Sie ihn nicht persönlich ab.

8. Holen Sie sich Hilfe!

Sprechen Sie nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Dies gilt sowohl für Opfer als auch für Zuschauerrinnen und Zuschauer. Sie sind bereit zu helfen, wenn jemand anderes den ersten Schritt macht oder sie persönlich angesprochen werden.

9. Tun Sie das Unerwartete!

Fallen Sie aus der Rolle, seien Sie kreativ, und nutzen Sie den Überraschungseffekt zu Ihrem Vorteil aus.

10. Vermeiden Sie möglichst jeden Körperkontakt!

Wenn Sie jemandem zu Hilfe kommen, vermeiden Sie es möglichst, den Angreifer anzufassen, es sei denn, Sie sind in der Überzahl, so dass Sie jemanden beruhigt festhalten können. Körperkontakt ist in der Regel ein Grenzüberschreitung, die zu weiterer Aggression führt. Wenn nötig, nimm lieber direkten Kontakt zum Opfer auf.

Aktives gewaltfreies Verhalten ist erlernbar

Indem wir uns unsere Ängste und Handlungsgrenzen bewusst machen, erfahren wir gleichzeitig auch mehr über den Bereich, der zwischen diesen Grenzen liegt. Oft unterschätzen wir die Vielfalt unserer Möglichkeiten. In Rollenspielen und konkreten Übungen zum Umgang mit direkter Gewalt können wir neue kreative Antworten auf Konfliktsituationen entdecken. Verhaltenstrainings bieten uns die Chance bisher ungewohntes Verhalten auszuprobieren, einzuüben und zu reflektieren.

(Text aus Ralf-Eric Posselt: „Schule ohne Rassismus“, Haus Villigst, Schwerte 1996)

Literaturangaben

Die Literaturliste enthält nur eine Auswahl zu dem Themenbereich. Bei der Zusammenstellung orientierten wir uns an praxisbezogener Literatur. Besonders möchten wir auf die Veröffentlichung von Ralf-Eric Posselt hinweisen, an dessen Grundkonzeption sich die Übungen des Trainings orientieren: „Spiele, Impulse, Übungen zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus in der Jugendarbeit, Schule und Bildungsarbeit. Neben den unten aufgeführten Fachbüchern sind weitere zu dem Themenbereich kostenlos auszuleihen bei:

- Bibliothek und Medienzentrale der Ev. Kirche der Pfalz, Roßmarktstr. 4, 67346 Speyer
Tel. 06232-667-416, bibliothek@evkirchepfalz.de, www.kirchenbibliothek.de
- Mediothek / Bibliothek des Landesjugendpfarramtes, Unionstr. 1, 67657 Kaiserslautern
Tel. 0631-3642-013, schoen@evangelische-jugend-pfalz.de

- Besemer, Christoph: Mediation, Vermittlung in Konflikten. Gewaltfrei leben lernen e.V.
- Ben-Jelloun, Tahar: Papa, was ist ein Fremder?. Rowohlt, Reinbek 1999.
- Bittl-Drempetic, K.-H.: Gewaltfrei handeln. City-Verlag, Nürnberg 1993.
- Blum, Heike, Knittel, G.: Training zum gewaltfreien Eingreifen, Graswurzelwerkstatt
- Büttner, Christian: Wut im Bauch. Beltz, Weinheim 1993.
- Creighton, Allan: Die Gewalt stoppen. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1993.
- Duell, Barbara ua.: Konflikttraining mit Eltern, Verlag an der Ruhr, 2003
- Faller, Kurt: Konflikte selber lösen. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1996.
- Faller, Kurt: Mediation in der pädagogischen Arbeit. Verlag an der Ruhr, 1998
- Gugel, G., Jäger, U.: Gewalt muß nicht sein. Verein für Friedenspäd., Freiburg 1995.
- Guggenbühl, Allan: Die unheimliche Faszination. dtv, München 1995
- Hagedorn, Ortrud: Konfliktlotsen. Klett, Stuttgart, 2000.
- Hagemann, Marie: Schwarzer, Wolf, Skin. Thienemanns-Verlag, Stuttgart, 1993
- Lünse, Dieter, Zivilcourage. Agenda-Verlag, Münster 1998
- Posselt, Ralf-Erik: Dem Hass keine Chance. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1997.
- Posselt, Ralf-Erik: Schule ohne Rassismus. Haus Villigst, Schwerte 1996.
- Posselt, Ralf Erik: Spiele, Impulse, Übungen. Haus Villigst, Schwerte 1996.
- Posselt, Ralf-Erik, Gewalt und Rassismus. Verlag an der Ruhr, Mülheim, 1993.
- Prutzman, Priscilla: Das freundliche Klassenzimmer. Weber, Zucht & Co., Kassel 1996.
- Schenk, Achim: Gegen die Gewalt anspielen. Burckhardthaus, Offenbach 1999.
- Schulz v. Thun, F.: Miteinander reden. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 1993.
- Walker, Jamie: Gewaltfreier Umgang mit Konflikten. Cornelsen, Berlin 1999.
- Zöllner, Elisabeth: Und wenn ich zurückhau?. Thienemanns, Stuttgart 1996

Bilder der Gewalt (Arbeitsblatt zum Video)

- 1 „Der Texaner“
- 2 „Die Teufelin“
- 3 „Moderne Zeiten“
- 4 „BGS und Demo“
- 5 „If“ (Engl. Schule)
- 6 „Bomben im Libanon“, `94
- 7 „Autoabgase“, Heute `94
- 8 „WWF-Wrestling“
- 9 „Knorr-Werbung“ `94
- 10 „Volvo-Werbung“ `94
- 11 „Kahlschlag“
- 12 „Der einzige Zeuge“
- 13 „Grüne Tomaten“
- 14 „Die Armen“, ARD `83
- 15 „Goldtausch“
- 16 „Club der toten Dichter“
- 17 „Dirty Dancing“
- 18 „Die Wache: Wildnis“, RTL
- 19 „Spaltprozesse: Baustelle
- 20 „Power-Rangers“, RTL `95
- 21 „Augenzeugen“, RTL `92
- 22 „Spaltprozesse: Polizei“
- 23 „Die Armen: Wohnblocks“, `83
- 24 „Tatort: Moltke“, ARD
- 25 „Thelma & Louise“

Video: KoPäd-Verlag, Pfälzer Wald-Str. 64, 81539 München, Tel. 089 - 6891912

Trainings - Protokoll

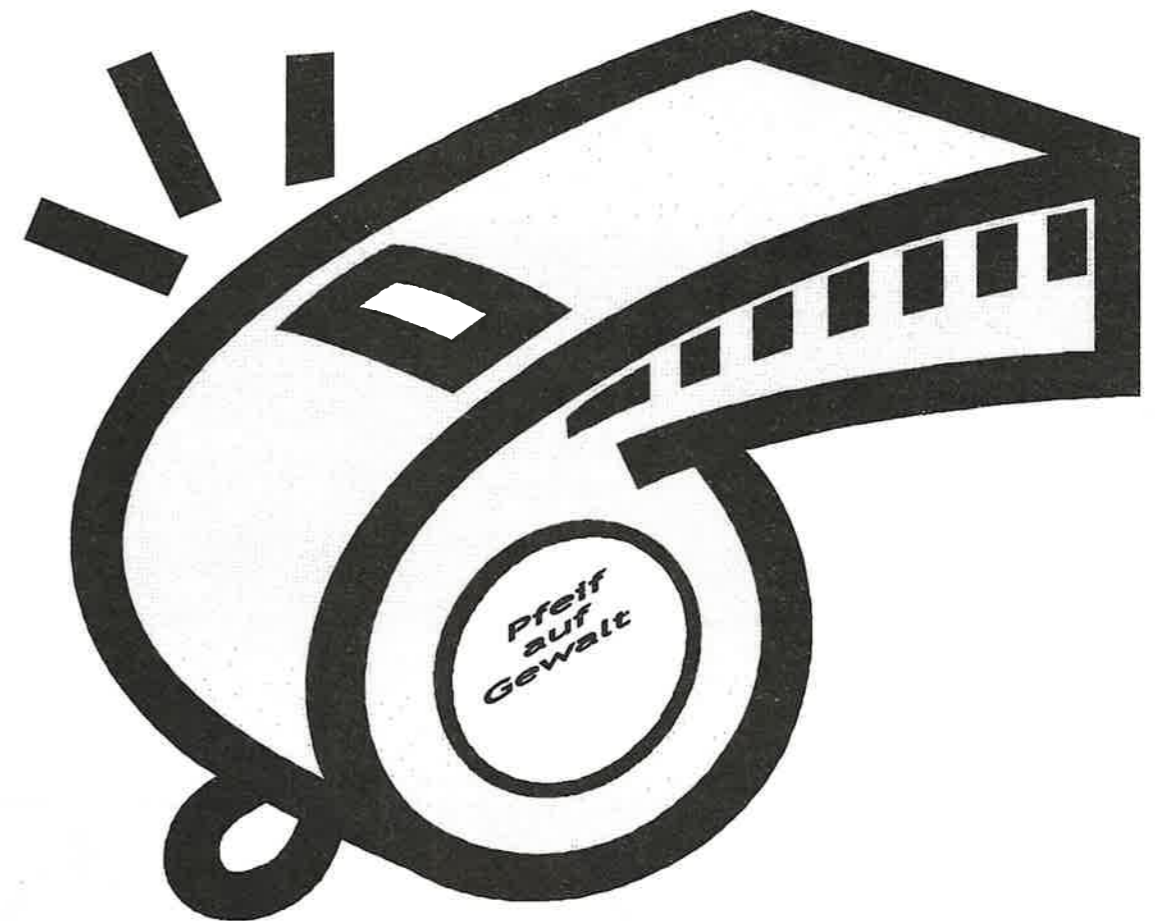
vom in mit:

Bemerkungen

- 01. Aktiver Anton
- 02. Bilder
- 03. Widerstehen lernen
- 04. Pinguin auf der Eisscholle
- 05. Takt schlagen
- 06. Hallo, wie geht's?
- 07. Gewalt – keine Gewalt
- 08. Elefantenjagd
- 09. Gewalt hat viele Gesichter
- 10. Aufgereiht
- 11. Gewalt ist
- 12. Ich will rein!
- 13. Ich will raus!
- 14. Der Baumstamm
- 15. Die Zigarre
- 16. Menschen-Denkmal
- 17. Euch kriegen wir ...!
- 18. Blauer-Peter-Übung
- 19. Komm mit!
- 20. Den machen wir fertig!
- 21. Was braucht der Mensch?
- 22. Mein Standpunkt
- 23. Mein Stein
- 24. Glotzer-Übung
- 25. Kamele schlachten
- 26. Schläger-Übung
- 27. Im Zugabteil
- 28. Immer wieder aufstehen
- 29. Kraftprobe
- 30. Bahnhofshalle
- 31.
- 32.

Teilnahmebestätigung

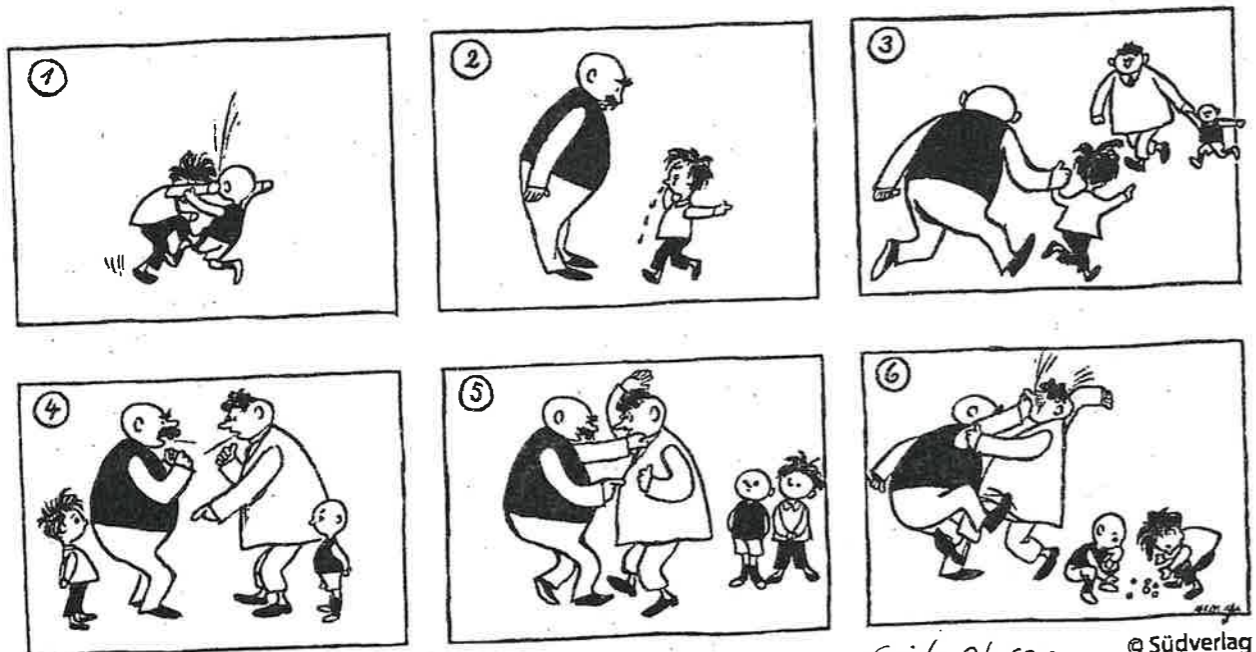
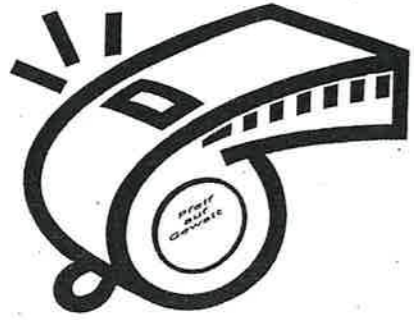
.....
hat an einem Antigewalt- und Courage-Training teilgenommen.



....., den

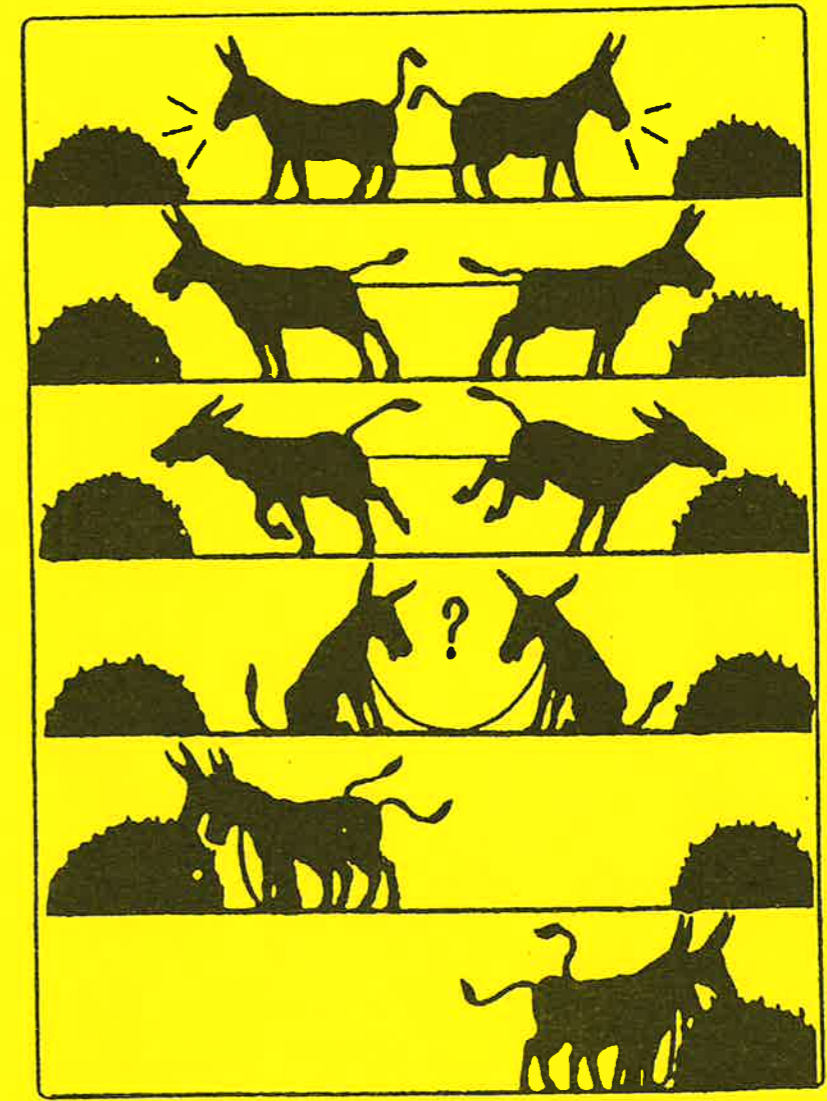
.....
(Trainer)

Arbeitsstelle Frieden und Umwelt der Evang. Kirche der Pfalz Große Himmelgasse 3, 67346 Speyer



Erich Ohsen © Südverlag

Friedensstifter



© Quaker Peace & Service, London

Herausgeber:

Arbeitsstelle Frieden und Umwelt der Evang. Kirche der Pfalz
 c/o Eberhard Dittus, Große Himmelsgasse 3, 67346 Speyer
 Fon: 06232 - 67 15 17, Fax: 06232 - 67 15 67, dittus@frieden-umwelt-pfalz.de