



**S**oziales

**T**raining zum

**A**ufbau

**R**ealistischer

**K**onfliktlösungsstrategien

- Ein Handbuch für Schulklassen -

OBERFRANKEN  
STIFTUNG

Jana Krenz  
Inguna Kanaska  
Jörg Pfaff  
Nicole Groß

## Inhalt

Vorwort .....	3
1 Einleitung .....	4
2 Grundlagen .....	6
2.1 Installation .....	6
2.2 Durchführende .....	6
2.3 Handhabung des Handbuches .....	7
3 Arbeit mit Klassen .....	10
3.1 Ziele .....	10
3.2 Techniken .....	10
3.3 Module und Umsetzung .....	11
3.3.1 Modul 1: Kennen Lernen .....	17
3.3.2 Modul 2: Wahrnehmung .....	22
3.3.3 Modul 3: Gefühle .....	31
3.3.4 Modul 4: Nonverbale Kommunikation – Körpersprache .....	36
3.3.5 Modul 5: Verbale Kommunikation .....	45
3.3.6 Modul 6: Stress .....	58
3.3.7 Modul 7: Provokation/Konflikt, Lösung .....	65
3.3.8 Modul 8: Selbstverantwortung .....	84
3.3.9 Modul 9: Opferperspektive/Handlungsmöglichkeiten .....	91
3.3.10 Modul 10: Energizer .....	101
4 Zusätzliche Angebote .....	106
5 Angebote für Lehrkräfte .....	108
6 Angebote für Eltern .....	110
7 Arbeitsmaterialien .....	112
7.1 Kurzvorstellung STARK .....	112
7.2 Checkliste Vorbereitung .....	114
7.3 Elternbriefe .....	115
7.4 Elternfragebogen zur Schulzufriedenheit .....	119
7.5 Lehrerinformation .....	122
7.6 Arbeitsmaterialien für die Module .....	126
8 Schlussbemerkung .....	165
9 Literatur- und Quellenverzeichnis .....	166

## Vorwort

Zwischen der Adolph-Kolping-Berufsschule (AKBS) und dem Verein für Jugendhilfe e.V. (VfJ) besteht bereits eine langjährige Zusammenarbeit bei der Durchführung von pädagogischen Maßnahmen wie Coolnesstrainings® (CT) und Sozialer Kompetenztrainings für SchülerInnen<sup>1</sup> der AKBS. Diese Trainings zielen darauf ab, Schüler, die einen besonderen Förderbedarf aufweisen, methodisch bei der Weiterentwicklung ihrer sozialen Fähigkeiten zu unterstützen.

Um Schule als gewaltfreien sozialen Lebensraum ganzheitlicher zu gestalten und weiterzuentwickeln, haben wir **STARK** (Schulisches Training zum Aufbau Realistischer Konfliktlösungen) aus der Taufe gehoben. Ziel ist es, gemeinsam mit Schülern, deren Eltern und Lehrkräften eine lösungsorientierte Konfliktkultur an der Schule zu fördern.

Dank großzügiger Unterstützung seitens der Oberfrankenstiftung, der Regierung von Oberfranken durch Frau Ltd. RSchDin Scherr, der ehemaligen und derzeitigen Vorsitzenden des VfJ, Frau Faber und Frau Dörner, sowie der ehemaligen Schulleiterin und dem jetzigen Schulleiter der AKBS Frau Bräunig und Herr Pump, konnte dieses Projekt in den Schuljahren 2010/2011 sowie 2011/2012 erfolgreich konzipiert und durchgeführt werden.

Wir sind der Ansicht, dass sich **STARK**, unabhängig vom Schultyp, gut dazu eignet, in den Schulalltag implementiert zu werden. Aus diesem Grund haben wir dieses Handbuch geschrieben. Es soll vor allem als Arbeitsgrundlage für Klassentrainings dienen, deren Inhalte und Materialien sofort im Unterricht verwandt werden können.

Wir empfehlen die Durchführung der Klassentrainings ab der 8. Klasse.

Großer Dank gebührt in diesem Zusammenhang den Lehrkräften Frau Groß, Frau Pflaum und Herrn Grieshammer, die bei Entwicklung und Durchführung der Trainingseinheiten mitgewirkt haben. Zusätzlich bedanken wir uns nochmal bei Fr. Groß bei der Mitwirkung zu diesem Handbuch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung und freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen!

Sollten Sie Fragen zu **STARK** haben, dann nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf oder besuchen Sie unsere Fortbildung „**STARK**-Schulung für Lehrkräfte“, die wir zum Handbuch anbieten werden.

Bamberg, Dezember 2012

---

<sup>1</sup> Im Folgenden wird bei der Bezeichnung nur noch die männliche Schreibweise verwendet. Dies dient dem Lesefluss.

## 1. Einleitung

„Es gibt eine in letzter Zeit wachsende Gruppe von Schülerinnen und Schülern insbesondere an Hauptschulen und Berufsschulen, die in hohem Maße Verhaltensauffälligkeiten zeigen, den Unterricht massiv stören und teils auch durch Gewalttaten auffallen. Diese Schüler beeinträchtigen den Bildungsanspruch der lernwilligen Mitschüler und stellen durch ihr Gewaltpotenzial eine Gefährdung der körperlichen und seelischen Unversehrtheit von Mitschülern und Lehrkräften dar“ (Bayerischer Landtag 2006, S. 2).

Wenngleich nicht jede Schule gleichermaßen mit derartigen Herausforderungen konfrontiert ist, so bleibt doch festzuhalten, dass der Unterstützungsbedarf bei der Bewältigung alters- und sozialisationsbedingter Schwierigkeiten zugenommen hat.

Ausgehend vom Bayerischen Erziehungs- und Unterrichtsgesetz (BayEUG 2008), wonach „Achtung vor der Würde des Menschen, Selbstbeherrschung, Verantwortungsgefühl, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein“ als oberste Bildungsziele genannt werden, und unter Berücksichtigung o. g. Entwicklungen, wird ersichtlich, dass Schule vermehrt als sozialer Lebensraum gefordert ist, ihr methodisches Repertoire zu erweitern, will sie ihren Bildungsanspruch weiterhin verwirklichen (BayEUG, Art. 2, Abs. 1).

Dies entspricht auch dem Paradigmenwechsel, den Bildungsbegriff betreffend, der sich in Deutschland seit Veröffentlichung der letzten Pisa-Studien vollzogen hat. Demnach wird „Bildung ... zunehmend auch als ein Prozess der Selbstbildung verstanden“ d.h. Schulen „müssen ... sich nun umgekehrt die Frage gefallen lassen, welchen Beitrag sie zu dem eigenständigen und lebensweltlich verfassten Bildungsprozess des Subjektes leisten können und leisten wollen.“ (vgl. Kilb 2005, S. 15).

Das Konzept von **STARK** berücksichtigt diesen Blickwinkel und bezieht Schüler, Lehrkräfte und Eltern gleichermaßen mit ein. Grundlage dieser Konzeptidee ist die Überzeugung, dass alle drei Ebenen, die auf den Schulalltag einwirken, ihren Beitrag dazu leisten können, die Institution Schule positiv als Ort sozialen Zusammenlebens als auch als Ort sozialen Lernens zu gestalten.

### 1. Arbeit mit Schülern:

In regelmäßigen Klassentrainings werden Impulse zur Entwicklung sozialer Kompetenzen (Wahrnehmungsschulung, Konfliktmanagement und Training von Verhaltensalternativen) gesetzt. Ziel ist es, den Schülern durch Vermittlung alltagspraktischer Fähigkeiten die Übernahme von Eigenverantwortung als auch gesellschaftlicher und sozialer Verantwortung zu ermöglichen. Dazu bezieht **STARK** auch externe Referenten mit ein wie z. B. Jugendkontaktbeamte der Polizei, Rettungssanitäter oder Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainer.

### 2. Einbeziehung der Eltern

Für Eltern sieht **STARK** themenzentrierte Elternabende vor, in denen es um die Weitergabe von Informationen und um die Vermittlung konkreter pädagogischer Handreichungen geht. Durch die Einbeziehung von Referenten aus örtlichen Beratungsstellen sollen zusätzlich Kenntnisse der sozialen Hilfssysteme vor Ort vermittelt und Hemmschwellen abgebaut werden. Von Bedeutung hierbei ist, die

Wünsche und Anregungen der Eltern aufzunehmen und umzusetzen.

Zudem sieht **STARK** die Teilnahme von Eltern an gemeinsamen Veranstaltungen mit Schülern und Lehrkräften vor und schafft somit einen positiven Zugang zur Institution Schule, erlaubt eine neue Qualität im Kontakt mit Lehrkräften und ermöglicht die Entdeckung von Ressourcen und Fähigkeiten bei ihren Kindern.

### 3. Zusammenarbeit mit Lehrkräften

Wie wir eingangs festgestellt haben, befinden sich Lehrkräfte in einem Spannungsfeld zwischen Vermittlung von Schulwissen als originärer Aufgabe bis hin zum Umgang mit wachsenden individuellen Problemlagen und Verhaltensauffälligkeiten von Schülern.

Um den sich verändernden Anforderungen weiterhin und mit einer positiven Arbeitshaltung begegnen zu können, ist die Weiterentwicklung eigener Konfliktlösungskompetenzen und die Schaffung von kollegialen Unterstützungsstrukturen unverzichtbar.

Hierzu bieten sich praxisbezogene schulinterne Fortbildungen an, wie sie **STARK** vorsieht.

## 2 Grundlagen

### 2.1 Installation

Bevor Sie mit **STARK** arbeiten, bedarf es eines längeren zeitlichen Vorlaufes. Neben Ihrer Bereitschaft, **STARK** in Ihren Unterricht zu integrieren und dafür einen zusätzlichen Aufwand für Vorbereitung und Durchführung in Kauf zu nehmen, ist es notwendig, das Einverständnis der Schulleitung einzuholen.

Weil dieses Konzept, wie jegliche neue Initiative an einer Schule, von der Akzeptanz und der Kooperationsbereitschaft des Kollegiums lebt, besteht der nächste Schritt darin, **STARK** im Rahmen einer Lehrerkonferenz vorzustellen und weitere Interessierte zu gewinnen. Hierfür empfiehlt sich eine anschauliche Präsentation mit klarer Formulierung der Ziele und einem inhaltlichen Überblick.

Da die Klassentrainings von zwei Personen durchgeführt werden, bedarf es mindestens einer weiteren interessierten Lehrkraft bzw. einer sozialpädagogischen Fachkraft, soweit diese an Ihrer Schule beschäftigt ist.

Sollten finanzielle Ressourcen für Extraausgaben nicht vorhanden sein, gilt es, sich frühzeitig nach Finanzierungsmöglichkeiten umzutun, wobei **STARK** auch mit geringem finanziellem Aufwand durchgeführt werden kann.

Zuletzt sollten die Eltern der Schüler künftiger **STARK** – Klassen frühzeitig bei einem Elternabend oder auch schriftlich darüber in Kenntnis gesetzt werden.

Eine Checkliste zur Vorbereitung von **STARK** sowie Muster von Elternbriefen finden Sie unter Punkt 7 Arbeitsmaterialien.

### 2.2 Durchführende

Wie bereits angemerkt, sieht die Durchführung der Klassentrainings zwei Personen vor, die über eine „Trainerpersönlichkeit“ verfügen. Darunter verstehen wir:

1. Fähigkeit zur Empathie (offene Fragen stellen, aktives Zuhören, nonverbale Mitteilungen „hören“, Feedback geben).
2. Beharrlichkeit beim Umgang mit Unlust.
3. Durchsetzungsvermögen bei Widerstand.
4. Verantwortungsbewusstsein darüber haben, dass wir es mit Jugendlichen zu tun haben.
5. Authentizität und Humor.

## 2.3 Handhabung des Handbuches

In diesem Handbuch werden eine Reihe von Modulen vorgestellt, die gleichbedeutend mit Themenkomplexen sind. Zu jedem dieser Module werden exemplarisch eine Anzahl von Übungen mit dem entsprechenden Ablauf, Zielen und Auswertung erläutert. Dies bietet die Möglichkeiten, im Baukastensystem genau die Trainingseinheit zusammen zu stellen, die für die konkrete Gruppe/Klasse passend erscheint. Einzelne Übungen können auch spontan an passender Stelle in den Unterricht eingefügt werden. Natürlich handelt es sich bei den vorgestellten Übungen nur um Vorschläge, die jederzeit verändert, ergänzt oder komplett durch andere Übungen ersetzt werden können.

Bei Konzeption einer kompletten Einheit hat sich generell folgende Struktur als sinnvoll erwiesen:

- 1) Begrüßung der Teilnehmer und Wiederholung der Inhalte der letzten Einheit
- 2) Energizer zur Fokussierung der Teilnehmer auf die Einheit
- 3) Benennung und Vorstellung des Themas/theoretischer Input
- 4) Durchführung von Übungen, bei Bedarf unterbrochen durch entspannende Übungen
- 5) Zusammenfassung der Ergebnisse der Einheit
- 6) Gemeinsames Erarbeiten des Feed-back-Bogens
- 7) Ausblick auf die folgende Einheit.

Bei der Durchführung der Übungen ist es wichtig, darauf zu achten, den Schülern genügend Raum zu geben, eigene Beispiele aus ihrer Lebenswelt zu benennen (die sich oft beträchtlich von der der Lehrenden unterscheidet). Dies ermöglicht einerseits den Transfer der Inhalte in das eigene Erleben, andererseits stellt es eine gute Kontrollmöglichkeit dar, ob die Lerninhalte verstanden worden sind.

Jede Übung ist mit einer Nummer versehen. Werden für die Übung schriftliche Arbeitsmaterialien (Formblätter, Bilder, Graphiken) benötigt, werden diese in der Online-Version dieses Handbuches unter der entsprechenden Nummer bei Punkt 7 (Arbeitsmaterialien) zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt. Bei der Schriftversion des Handbuches ist eine entsprechende CD beigelegt oder kann bei den Verfassern bestellt werden. Zusätzlich ist jede Übung mit einer kleinen Graphik versehen. Diese wiederholt sich auf den entsprechenden Arbeitsmaterialien unter Pkt. 7, um die Zuordnung zu erleichtern.

Jede Übung ist mit einer Zeitangabe versehen. Diese Angaben sind Schätzwerte und abhängig von der Gruppengröße und der Intensität, mit der sich die TN auf die einzelnen Übungen einlassen können. Sollte im Rahmen einer Übung eine dem Thema entsprechende Diskussion entstehen, hat es sich als sinnvoll erwiesen, dieser den nötigen Raum einzuräumen.

Ist die logische Aufeinanderfolge bestimmter Übungen sinnvoll, ist dies entsprechend gekennzeichnet.

Im Rahmen mancher Module sind Theorieinputs vorangestellt. In Kurzform wird hier die pädagogische Grundlage der folgenden Übungen erläutert. Dies dient in erster Linie dem Verständnis des Durchführenden, kann aber auch den TN vermittelt werden. Inwieweit dies geschieht, hängt von der Leistungsfähigkeit der Schüler ab und muss von den Trainern im Einzelfall entschieden werden.

## Hinweise zur Auswertung der Übungen:

Bei vielen Übungen sind die Lerninhalte beispielhaft erfahrbar. Die Auswertung ist dabei von zentraler Bedeutung und steht immer in Verbindung mit den Feinzielen, die für jede Übung einzeln aufgelistet sind. Die Auslegung der Grob- und Feinziele hängt von der Schwerpunktsetzung der Durchführenden ab und ist jederzeit erweiterbar.

Ziel einer Auswertung ist es, sich bewusst mit den Inhalten, Erfahrungen und Erlebnissen auseinanderzusetzen, diese aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und durch die Akzeptanz des dahinter stehenden Sinnes konkrete Verhaltens- und Einstellungsänderungen zu erzielen.

Die Auswertung oder Reflexion läuft dabei in mehreren Phasen ab:

### **1. Phase**

Ziel ist hier das Abrufen der konkreten Erlebnisse, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle aus der Übung in Bezug auf den Einzelnen und/oder die Gruppe.

Wichtige Fragestellungen hier sind:

- Was ist passiert?
- Wie hast du dich/die anderen sich verhalten?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Was hast du gesehen, gehört?
- Wie haben sich die anderen verhalten, wie hast du sie wahrgenommen?

### **2. Phase**

In dieser Phase werden die Erfahrungen der TN zusammengefasst, strukturiert und nochmals überprüft.

Mögliche Fragestellungen:

- Kann man deine/eure Erfahrungen ... so zusammenfassen?
- Habe ich das richtig verstanden, dass du/die meisten von euch ... erlebt hat/haben?
- Können wir deine/eure Erlebnisse in folgende Ordnung bringen? ...

### **3. Phase**

Ziel ist es, die abstrahierten einzelnen Erfahrungen der TN in eine grundsätzliche Struktur oder Gesetzmäßigkeit zu integrieren.

Hier kann entweder Rückgriff auf den bereits erfolgten Theorieinput genommen oder dieser hier eingefügt werden.

### **4. Phase**

Ziel hier ist die Installierung des theoretischen Wissens und Rücktransfer in den Lebensalltag der TN.

In dieser Phase werden die gewonnenen Erkenntnisse von den Teamern nochmals zusammengefasst und durch Rückfragen an die TN überprüft, ob sie es verstanden haben. Im letzten Schritt werden diese Erfahrungen in die Erlebniswelt der TN zurücktransferiert, indem sie aufgefordert

werden, Beispiele aus ihrem eigenen Leben zu benennen, die sich mit den Erkenntnissen decken oder diese abbilden.

Mögliche Fragestellungen:

- Hast du/habt ihr bereits Situationen erlebt, die ähnlich waren?
- Was haben die Erfahrungen mit eurem Leben zu tun?
- Hast du/habt ihr schon Menschen beobachtet, die so reagierten?
- Kannst du dich erinnern, dass es Konflikte gab, in denen dir dein jetziges Wissen geholfen hätte? Welche?
- Wie würdest/könntest du heute in dieser Situation reagieren?

Grundsätzlich sind bei der Auswertung folgende Punkte hilfreich und zu beachten:

- a) Jede Erfahrung der TN ist mit Respekt zu behandeln und ernst zu nehmen, auch wenn sie vielleicht dem Üblichen oder dem Auswertungsziel widerspricht. Hier kann überprüft werden, ob der Betreffende sich vielleicht nur falsch ausgedrückt hat. Falls nicht, wird die Erfahrung akzeptiert („Das ist sehr interessant, dass es dir so ging ...“)
- b) Der Teamer muss vorher genau vorbereitet haben, in welche Richtung die Auswertung vorgenommen werden soll, um den „roten Faden“ auch dann zu behalten, wenn TN ausschweifen. Manchmal entwickeln sich ungeplante Diskussionen, die für die TN Bedeutung besitzen und deshalb zugelassen werden sollten.
- c) Innerhalb der Auswertung ist es hilfreich, immer wieder zusammen zu fassen und zu überprüfen. Dabei sollten die Ergebnisse visualisiert werden.
- d) Für TN, die große Schwierigkeiten damit haben, sich über ihre emotionale Befindlichkeit verbal zu äußern, kann als Einstieg eine Hilfestellung gegeben werden, z.B. über die

- 5-Finger-Auswertung:

Daumen ...	steht für:	Was war gut?
Zeigefinger ...	steht für:	Auf was muss ich achten?
Mittelfinger ...	steht für:	Was war schlecht? Was hat mich gestresst?
Ringfinger ...	steht für:	Was war mit den anderen? (aus jeder Perspektive)
Kleiner Finger ...	steht für:	Was kam zu kurz? Auf was muss mehr geachtet werden?

oder noch einfacher über die

- Daumenauswertung:

Daumen hoch:	war gut, habe mich gut gefühlt
Daumen quer:	war so lala ...
Daumen nach unten:	mir ging es schlecht dabei.

Zum Schluss nochmals ein wichtiger Hinweis:

Allein in den zwei Jahren des STARK - Projektes haben wir vollkommen unterschiedliche Klassenkonstellationen kennengelernt, deshalb: Nicht jede Übung ist für jede Klasse geeignet! Wir vertrauen darauf, dass die Umsetzenden die menschliche und pädagogische Erfahrung mitbringen, flexibel die Elemente auszuwählen, die für die Schüler hilfreich und entwicklungsfördernd sind.

### 3. Arbeit mit Klassen

#### 3.1. Ziele

In Anlehnung an ähnlich konzipierte Trainings beinhaltet **STARK** folgende Ziele, (vgl. Kilb/Peter 2009, S. 234 ff):

1. Ein Bewusstsein für die Selbstverantwortung des eigenen Denkens und Handelns entwickeln.
2. Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens.
3. Verständnis für Spielregeln (Schule, Ausbildung, Betrieb) entwickeln.
4. Realistische Selbsteinschätzung der eigenen Rolle in Schule / Betrieb.
5. Kritikfähig sein.
6. Über kommunikative Techniken verfügen:
  - Positive und negative Gefühle äußern können.
  - Eine eigene Meinung vertreten können, ohne zu beleidigen oder zu verletzen.
  - Forderungen stellen können.
  - Sich angemessen gegen Ungerechtigkeiten wehren können.
  - Kritik aushalten und angemessen äußern können.
  - Sich zu trauen Fragen zu stellen.
  - Sich zu trauen, andere um Hilfe zu bitten.
  - Erwachsenen gegenüber gelassen, höflich und freundlich bleiben.

#### 3.2 Techniken

Hier greifen wir auf bewährte Elemente sozialer Gruppentrainings zurück:

1. Gleichbleibende Struktur der Trainingseinheiten.
2. Gruppengespräche als Möglichkeit, Austausch und Reflexion nach Regeln zu kultivieren.
3. Rollenspiele als bewährte Möglichkeit, soziale Handlungskompetenzen zu erweitern.
4. Übungen aus der Konfrontativen Pädagogik um aggressives Verhalten im pädagogischen Schenraum zu thematisieren.
5. Entspannungsübungen (z. B. nach Jacobsen) bzw. Phantasiereisen, um die Fähigkeit zur Entspannung und das Erleben des eigenen Körpers zu schulen.
6. Schul-Erlebnis-Pädagogische Übungen zur Förderung von „Ich-Kompetenz“, der „Übernahme von sozialer Verantwortung, der Eingliederung in die Klassengemeinschaft“ sowie zum Erwerb methodischer Kompetenzen (vgl. [www.schulerlebnispaedagogik.de](http://www.schulerlebnispaedagogik.de))
7. Feedbacktafel (Smileys) zur Selbst- und Fremdeinschätzung als fester Bestandteil, um Veränderungen festzustellen und allmählich zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu kommen.
8. Trainer und beobachtender Co-Trainer wechseln sich ab.
9. Die Art der Übungen wird auf die jeweilige Trainerpersönlichkeit zugeschnitten, um Authentizität zu gewährleisten.

### 3.3 Module und Umsetzung

#### Hardware:

Zur Durchführung der Trainingseinheiten sind nur geringe Voraussetzungen nötig. So sollte ein entsprechender Gruppenraum zur Verfügung stehen, in dem die Gruppenstunden durchgeführt werden können. Hier sollte die Möglichkeit bestehen, den Raum den Anforderungen anzupassen (z.B. Stuhlkreis). Ist geplant, auch eine Trainingseinheit mit einem Referenten für Selbstverteidigung durchzuführen, muss eine geeignete Turnhalle (o.ä.) vorhanden sein.

Für die Gruppenstunden der Module sind an Material ein bestückter Moderationskoffer, Flipchart sowie die jeweils bei den Modulübungen angegebenen Materialien nötig.

Von großem Vorteil hat es sich erwiesen, wenn die Möglichkeit besteht, einzelne Übungen per Videokamera aufzunehmen und bei der Auswertung abzuspielen. Dazu sind neben dem Videoequipment auch die entsprechenden Abspielmöglichkeiten nötig. Dies stellt keine Voraussetzung dar, ist aber im Einzelfall sehr effektiv.

#### Zeitliche Aspekte:

Um ein kontinuierliches Arbeiten mit den Klassen zu ermöglichen, finden die Klassentrainings regelmäßig, über das ganze Schuljahr verteilt, statt. Je nach Belastbarkeit der Klasse empfehlen wir zwischen 2 und 3 Schulstunden. Für Vor- und Nachbereitung sind etwa 1,5 Stunden zu veranschlagen.

#### Umsetzung der Klassentrainings:

Generell ist folgendes zu beachten:

- Kurzvorstellung des Ablaufs zu Beginn jeder Einheit.
- Inhalte an kognitive Fähigkeiten der TN anpassen. Weniger ist manchmal mehr.
- Inhalte und Rhythmisierung genau auf Gruppe abstimmen. D. h., entsprechend gruppenspezifischer Erkenntnisse ist es wichtig darauf zu achten, wer welche Rolle inne hat und in welcher Phase die Gruppe sich gerade befindet.
- Arbeitsaufträge genau formulieren. Dies ist besonders wichtig bei Schülern mit AD(H)S.
- Pausenzeiten einplanen.
- Ausreichend Zeit für die abschließende Feedbackrunde nehmen.
- Bei besonderen Vorkommnissen während des Trainings, Lehrkräfte, die anschließend unterrichten, informieren.
- Einheiten können zwar variiert werden, müssen aber thematisch zueinander passen.

Folgenden Themenkomplexe werden im STARK-Projekt behandelt:

#### **Modul 1**      **Kennen lernen**

Hier werden Übungen gesammelt, die das gegenseitige Kennenlernen der Schüler/Teilnehmer ermöglicht. Zusätzlich können hier bereits Gruppennormen und Regeln ausgehandelt werden.

**Grobziele:**

- Gegenseitige Wahrnehmung
- Kontaktaufnahme (Wer ist Wer?)
- Orientierung (Wer ist in meiner Klasse?)
- Förderung von Sensibilität und Konzentration
- Verantwortungsbereitschaft anbahnen
- Festlegung gemeinsamer Regeln im Umgang miteinander

**Modul 2**

**Wahrnehmung**

Unter Wahrnehmung wird hier die Fähigkeit eines Menschen verstanden, Reize aus der Umwelt über die ihm zur Verfügung stehenden fünf Sinne aufzunehmen. In einem unbewussten Vorgang entscheidet der Mensch, welche der aufgenommenen Reize sein Bewusstsein erreichen. Diese Wahrnehmungen werden dann in einem zweiten Durchgang bewertet und bilden die Grundlage für die Entscheidung eines Menschen über sein Handeln und sein Lebenskonzept. Sowohl Auswahl als auch Interpretation der Wahrnehmungen geschehen aufgrund vielfältiger Faktoren (Alter, Geschlecht, Lebenssituation, emotionale Empfindlichkeiten, Gruppensituation, Legenden, Erfahrungen, Vorurteilen, etc.). Bereits hier wird deutlich, welche Bedeutung diese Prozesse im menschlichen Miteinander haben, aber auch, wie störanfällig dieser Prozess sein kann. Ziel dieser Einheiten ist, den Teilnehmern den Vorgang bewusst zu machen, eigene Wahrnehmungsmuster zu erkennen und in Frage zu stellen und zu erkennen, dass insbesondere die Interpretation einer Situation selbstverantwortlich verändert werden kann.

**Grobziele:**

- Verdeutlichung des Wahrnehmungsprozesses
- Verdeutlichung der individuellen Auswahl - und Bewertungssituation
- Bedeutung dieses Vorgangs für das eigene Handeln im zwischenmenschlichen Bereich, insbesondere hinsichtlich Konflikt(aus)lösung
- Erkennen und Akzeptanz der Störanfälligkeit und subjektiven Prägung dieses Vorgangs sowie der damit einhergehenden Verantwortung und konstruktiven Beeinflussbarkeit

**Modul 3**

**Gefühle**

Bei diesem Themenkomplex werden zwei wichtige Elemente miteinander verbunden. Zunächst geht es darum, die eigene Gefühlswelt stärker und bewusster wahrzunehmen, die Bedeutung für das eigene (Über-)Leben und Handeln und die des Gegenübers zu erkennen und zu akzeptieren. Gefühle bilden immer die Grundlage unserer Motivation. In einem zweiten Schritt soll auf dieser Grundlage eine Sensibilität für die Gefühlswelt und emotionale Wirklichkeit des Gegenübers geschaffen werden, was die Voraussetzung darstellt, in Konfliktsituationen einen Perspektivenwechsel vornehmen zu können.

**Grobziele:**

- Förderung von Sensibilität
- Wahrnehmung der eigenen Emotionalität
- Erspüren der körperlichen Verortung von Gefühlen
- Erkennen der Bedeutung von Gefühlen für eigenes Handeln

- Weiterentwicklung von Empathie
- Bewusstsein über die Verantwortung der Folgen eigenen Handelns auf die emotionale Wirklichkeit des Gegenübers
- Akzeptanz und Toleranz gegenüber der Gefühlswelt anderer

#### Modul 4 **Nonverbale Kommunikation - Körpersprache**

Nonverbale Kommunikation macht den Hauptteil der Kommunikation eines Menschen aus. Dieser Umstand ist den meisten Menschen nicht bewusst. Etwa 55% Gewichtung erhält dieser Teil in der Kommunikation, der Anteil der Stimme liegt bei 38%, die Sprache, d.h. der eigentliche Inhalt des Gesagten macht dagegen nur 7% aus. Nonverbale Signale haben dabei unterschiedliche Aufgaben. So werden sie (egal, ob bewusst oder unbewusst) z.B. zum Ausdrücken von Gefühlen, zur Mitteilung von Bewertungen (z.B. erfreuter oder verächtlicher Gesichtsausdruck), zur Darstellung von konkreten Eigenschaften der Person genutzt oder auch dazu, das Gesagte zu unterstreichen. In diesem Modul geht es darum, zu lernen, die Körpersprache des Gegenübers deutlicher zu lesen, sich der eigenen Körpersprache im Allgemeinen und in konkreten Situationen bewusst zu werden, den eigenen Zielen förderliche Körpersprache zu erlernen und zu trainieren.

##### **Grobziele:**

- Entwicklung von Interesse und Aufmerksamkeit für den Anderen
- Verfeinerung der bewussten und unbewussten Wahrnehmung von Signalen eines Gegenübers sowie deren Interpretation
- Förderung sozialer Kompetenz, v.a. in beruflichen und schulischen Kontexten
- Sensibilisierung für die eigene Person und deren Außenwirkung sowie deren kritische Reflexion

#### Modul 5 **Verbale Kommunikation**

Auch wenn, wie oben beschrieben, die emotionale Reaktion in erster Linie auf nonverbale Aussagen des Gegenübers gerichtet ist, so reagieren Menschen zwangsläufig verbal. Ziel dieses Moduls ist es, zu lernen, in Kenntnis der oben beschriebenen Vorgänge die eigenen sprachlichen Aussagen so zu gestalten, wie es den eigenen Zielen und der Situation angemessen ist.

##### **Grobziele:**

- Förderung von Sensibilität und Konzentration
- Verständnis von Sprache als Medium der Kommunikation und dessen bewusster Umgang damit
- Entwicklung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sowie wertschätzendem Umgang miteinander
- Akzeptanz anderer Lebenswelten und deren Gleichwertigkeit

#### Modul 6 **Stress**

Stress im negativen Sinne beeinflusst Menschen auf vielfältige Weise, sowohl in ihrem persönlichen Wohlergehen, als auch daraus resultierend in ihrem Umgang mit ihren Mitmenschen. Gerade in Konfliktsituationen ist der Stresslevel besonders hoch. Ziel dieses Moduls ist es, sich einerseits der eigenen Stressfaktoren, deren Auswirkungen und der konkreten

Emotionen bewusst zu werden und deren Subjektivität akzeptieren zu lernen, andererseits geht es darum, sich Auswege und alternative Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

**Grobziele:**

- Kennenlernen allgemeiner Erkenntnisse über das Phänomen „Stress“
- Auseinandersetzung mit eigenen Stressauslösern und der Subjektivität deren Beurteilung
- Kennenlernen und Respektierung der Stressfaktoren anderer
- Gemeinsame Erarbeitung von stressabbauenden Mechanismen

**Modul 7**

**Konflikt, Provokation, Lösung**

In Konflikten zwischen Menschen kommt dem Wissen um die ablaufenden Prozesse und Wirkmechanismen in der Interaktion besondere Bedeutung zu. Dieses Modul stellt eine Zusammenfassung der Erkenntnisse der vorherigen Module dar. Es geht darum, das bis dahin erworbene Wissen um

- Prozessen der Wahrnehmung,
- den Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen,
- den Erkenntnissen hinsichtlich der verbalen und nonverbalen Kommunikation,
- den Auswirkungen von Stressfaktoren

so miteinander zu verknüpfen, dass es möglich wird, in kontrollierter und konstruktiver Weise mit Konflikten und Provokationen umzugehen.

**Grobziele:**

- Auseinandersetzung mit den Phänomenen Konflikt und Provokation
- Erarbeitung eines strukturellen Wissens über Abläufe und Wirkmechanismen
- Verbindung der bisherigen Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen
- Erarbeitung einer deeskalierenden Grundhaltung und Möglichkeiten deren Umsetzung

**Modul 8**

**Selbstverantwortung**

Die Grundlage jedes bewussten konstruktiven Handelns in Konfliktsituationen stellt die Überzeugung dar, dass der Mensch für seine Taten und die daraus erwachsenden Konsequenzen selbst verantwortlich zeichnet. Wir stehen als soziale Wesen immer in Interaktion mit anderen. Deren Handlungen haben einen Einfluss auf unser Denken und Fühlen. Das daraus erwachsende Handeln ist aber ausschließlich in der eigenen Verantwortung zu suchen. Ziel dieses Moduls ist es, dieses an sich selbstverständliche Wissen nochmals bewusst zu machen.

**Grobziele:**

- Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstverantwortung, dessen praktischer Bedeutung für den Einzelnen und den daraus erwachsenden Konsequenzen
- Entwicklung eines Bewusstseins für die Trennung der Verantwortlichkeiten innerhalb menschlicher Interaktion
- Akzeptanz der Konsequenzen

## Modul 9

### Opferperspektive

Das Einnehmen der Opferperspektive, d.h. die Fähigkeit, durch Empathie die Gefühle eines anderen – gerade in traumatisierenden Situationen – bis zu einem gewissen Grad nachvollziehen zu können, stellt die deutlichste Barriere davor dar, selbst zum Täter zu werden. Dieses Modul verfolgt das Ziel, in Abkehr vom heute in der Jugendsprache gängigen Opferbegriff als Beleidigung wieder ein Bewusstsein dafür herzustellen, was Opfer-Sein im ursprünglichen Sinne eigentlich bedeutet, welche Gefühle damit verbunden sind und welche Handlungsalternativen Außenstehenden als Unterstützungsmaßnahmen zur Verfügung stehen.

#### Grobziele:

- Auseinandersetzung mit der wirklichen Bedeutung des Opferbegriffes
- Erleben der damit verbundenen Gefühle in geschütztem Rahmen
- Förderung von Sensibilität
- Akzeptanz sozialer Verantwortung
- Kennenlernen von Unterstützungsmöglichkeiten

## Modul 10

### Feedbackbögen und Energizer

Feedback bedeutet Rückkopplung und hat hier zum Ziel, den jeweiligen Empfänger durch visuelle Darstellung aktueller Sachverhalte vom jeweiligen Standpunkt des anderen zu informieren. Hier werden nur zwei Feedbackbögen vorgestellt – einer, um den TN die Gelegenheit zu geben, die Teamer zu informieren und einer, um den Teamern die Möglichkeit einzuräumen, den TN Rückmeldung über ihr Verhalten zu geben.

Energizer dienen dazu

- einander besser kennen zu lernen
- als Gruppe zusammen zu wachsen
- sich zu entspannen
- „Dampf abzulassen“
- Ermüdungserscheinungen entgegenzuwirken
- die Diskussion zu beleben
- die Konzentrationsfähigkeit zu fördern
- das Gedächtnis zu trainieren
- nach Misserfolgen wieder aufzumuntern
- eine Aktivität vorzubereiten oder abzuschließen.

(Quelle: <http://www.smv.bw.schule.de/smv-spiele/spiele.pdf>)

#### Grobziele:

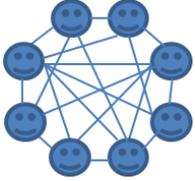
- Das eigene „Ich“ erleben, erfahren und erkennen
- Das „Du“ erleben, erfahren und erkennen
- Förderung von Sensibilität und Konzentration
- Positive Beeinflussung des Selbstkonzepts durch das Gefühl, sich etwas zuzutrauen und für andere wichtig zu sein
- Durch erfolgreiche Kooperation erfahren, dass man willens und in der Lage ist, mit anderen gemeinsame Aufgaben zu bearbeiten



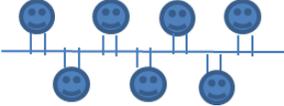
## Modul 1: Kennen Lernen – Übungen

Lfd. Nummer	Übung und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 1.1	<p><b>Lustige Fragen zum Kennenlernen/ Interview</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Kontaktaufnahme zwischen den Schülern</li> <li>• Schaffung einer entspannten Atmosphäre</li> <li>• Freies Sprechen vor der Klasse</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Schüler werden zu Zweierteams zusammengestellt und erhalten die Aufgabe, sich gegenseitig anhand eines vorbereiteten Fragenkatalogs zu interviewen und die Ergebnisse schriftlich festzuhalten. Wenn alle Teams diese Aufgabe bewältigt haben, stellen sie den jeweils anderen der restlichen Klasse vor. Durch die etwas ungewöhnlichen Fragen wird ein entspannter Umgang miteinander möglich.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min Teamarbeit, pro Team ca. 5 min Vorstellung</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Fragebogen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
M 1.2	<p><b>Namensballrunde</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitiges Kennenlernen auf ganzheitlicher</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Die Arme werden verschränkt. Ein Ball wird von TN zu TN weiter geworfen, bis jeder den Ball einmal gefangen und einmal geworfen hat. Jeder TN nennt beim ersten Fangen seinen Namen. Wer den Ball weitergegeben hat, öffnet seine Arme. So wird deutlich, wessen Name schon genannt ist bzw. wer noch frei ist.</p> <p>Jeder TN merkt sich genau die Person und den Namen, von dem er den Ball bekommen hat und die Person und den Namen, dem er den Ball zuwirft. Ab der zweiten Runde bekommt man den Ball immer von der gleichen Person und wirft zur gleichen Person wie beim ersten Mal. Dabei wird der Name laut gerufen. Mit der Zeit werden immer mehr Bälle in das Spiel gegeben. Ziel der Gruppe ist es, einander so viele Bälle wie möglich in der festgelegten Wer-</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u></p> <p>kleine weiche Bälle</p>

	<p>Ebene durch individuellen Erfahrungs- und Informationsaustausch, durch erste Annäherungen über Blick- und Körperkontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaffung einer wohlwollenden Atmosphäre, in der sich jeder als Individuum einbringen kann</li> </ul>	<p>fer- und Fängerreihenfolge zuzuspielen. Fällt ein Ball auf den Boden, wird er wieder in das Spiel eingebracht.</p>	
<p>M 1.3</p>	<p><b>Wohlfühlhaus – „So fühle ich mich in der Schule wohl!“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitige Wahrnehmung</li> <li>• Gemeinsames Aufstellen gruppenrelevanter Normen und Werte</li> <li>• Förderung eines Bewusstseins eigener Bedürfnisse und der eigenen Verantwortung dafür</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u>          Jeder Schüler erhält das vorbereitete Arbeitsblatt mit dem Auftrag, in Einzelarbeit zu den drei genannten Kategorien die Punkte aufzuschreiben, die ihm wichtig sind. Danach stellt jeder seine Ergebnisse der Klassengemeinschaft vor. Die Punkte werden auf drei farblich unterschiedlichen Moderationskarten gesammelt und in der Form von Grundmauern eines Hauses auf ein Plakat geklebt. So entsteht ein „Wohlfühlhaus“. Dieses kann dann im Klassenzimmer aufgehängt werden.</p> <p>Die drei Kategorien teilen sich in:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>ARBEITEN/LERNEN:</b> Hier werden die Punkte, Regeln und Werte gesammelt, die für das gemeinsame Lernen und Arbeiten von Bedeutung sind.</li> <li>2. <b>GEMEINSCHAFT:</b> Hier werden die Punkte, Regeln und Werte gesammelt, die den Umgang mit- und untereinander regeln, insbesondere auch den im Konfliktfall.</li> <li>3. <b>ORDNUNG:</b> Hier werden die Punkte und Vorschriften gesammelt, die die Ordnung in der Schule, im Klassenzimmer etc. regeln.</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u>          ca. 10 min Einzelarbeit           pro Schüler ca. 4 min Vorstellung           ca. 10 min Diskussion + Plakaterstellung</p> <p><u>Material:</u>          Arbeitsblatt (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)           Plakat           evtl. Moderationskarten</p>

<p>M 1.4</p>	<p><b>Netzspiel</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitige Wahrnehmung</li> <li>• Schaffung eines Gemeinschaftsgefühls</li> <li>• Schaffung eines Bewusstseins über die eigene Bedeutung innerhalb des sozialen Kontextes sowie dessen Beeinflussbarkeit</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die Schüler stehen oder sitzen in einem Kreis. Der Leiter wirft ein Knäuel Schnur zu einem TN (behält dabei das Ende der Schnur in der Hand). Der TN der das Knäuel nun hat, behält ebenfalls die Schnur in der Hand und wirft das Knäuel zum nächsten (und immer so weiter, bis jeder das Knäuel mehrmals hatte). In der Folge entsteht zwischen den TN ein Netz. Das Werfen und Fangen kann je nach Ziel mit verschiedenen Aufgaben belegt sein (z.B. Namen nennen, Bedürfnisse formulieren, Stärken des anderen benennen usw.)</p> <p><u>Auswertung:</u> Über die Entstehung des Netzes zwischen den TN können die gegenseitigen Beziehungen visualisiert werden. Von Bedeutung ist dabei, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass alle TN in der Klassengemeinschaft voneinander abhängig sind, sich ständig gegenseitig beeinflussen und das Handeln des Einzelnen immer Auswirkungen auf alle anderen hat, sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne. Dies kann durch Ziehen am Netz (das alle anderen spüren) verdeutlicht werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Knäuel</p>
<p>M 1.5</p>	<p><b>Kalibrierübung – Kannst du Gedanken lesen?</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Jeder TN stellt sich einmal in die Mitte. Die Anderen erhalten die Aufgabe, den Betreffenden ohne Kenntnis seiner Person ausschließlich aufgrund ihres ersten Eindruckes nach folgenden (ohne weiteres veränderbaren) Kriterien einzuschätzen und dies schriftlich festzuhalten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hobby</li> <li>2. Lieblingsessen</li> <li>3. Stärken</li> <li>4. Schwächen</li> <li>5. Verhalten im Kurs („Wie wird sich X im Kurs/in der Klasse verhalten?“)</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> pro TN ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u> Arbeitsblatt (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterial)</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Kennenlernen des Anderen</li> <li>• Schaffung eines ersten Bewusstseins darüber, dass „Ausstrahlung“ bereits ein Bild über die Person festigt</li> <li>• Training der nonverbalen Wahrnehmungsmöglichkeiten</li> <li>• Erleben und Aushalten eines Feedbacks durch Andere</li> </ul>	<p><u>Auswertung:</u></p> <p>Jeder teilt nun dem in der Mitte Stehenden seine Einschätzung mit und begründet diese. Der Betreffende kann am Ende der Runde ein Statement über seine eigene Einschätzung abgeben.</p> <p>Diese Übung dient bereits der Vorbereitung der Themenkomplexe „Wahrnehmung“ und „Nonverbale Kommunikation“. Die Schüler erfahren, dass auch ohne direkte Kommunikation der Andere von ihnen eingeschätzt, eingestuft und bewertet wird.</p>	
M 1.6	<p><b>Sortierübung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktaufnahme mit den anderen Teilnehmern</li> <li>• Installation gruppendynamischer Prozesse</li> <li>• Aushalten von Nähe und Frustration bei Neubeginn der Übung</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Es wird eine Kreidelinie auf dem Boden gezogen (alternativ eine Schnur auf den Boden gelegt). Die Schüler stellen sich an der Linie auf. Die Aufgabe lautet nun, sich nach bestimmten Kriterien zu sortieren (z.B. Monat oder Tag des Geburtstages, Schuhgröße, Anzahl der Geschwister, etc.). Wichtig dabei ist, dass jeder TN zu jedem Zeitpunkt mindestens mit einem Fuß in Kontakt mit der Linie bleiben muss. Verlässt einer die Linie ganz, wird die Übung von Beginn an wiederholt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min</p> <p><u>Material:</u> Kreide oder Schnur</p>

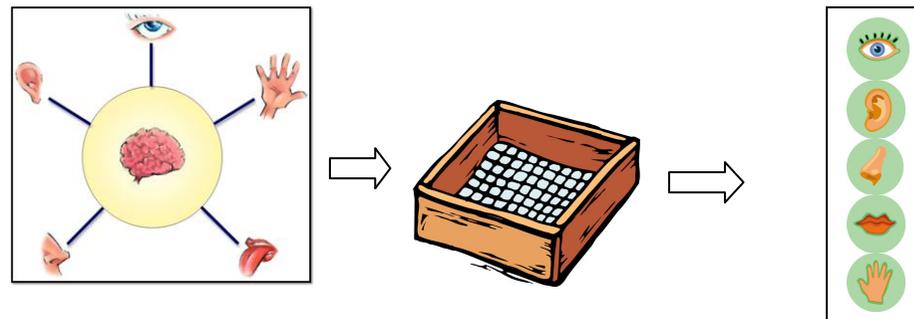
<p>M 1.7</p>	<p><b>Zauberstab</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installation gruppendynamischer Prozesse</li> <li>• Förderung von Teamarbeit</li> <li>• Kennenlernen der Lösungsstrategien einzelner Teilnehmer</li> <li>• Umgang mit Erfolg und Misserfolg</li> <li>• Aushalten von Frustration</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Benötigt wird ein ca. 3 m langer Bambusstab. Die TN stellen sich versetzt gegenüber im Abstand von ca. 75 cm auf, so dass auf jeder Seite ungefähr gleich viele Personen stehen. Nun müssen alle Beteiligten ihre Zeigefinger gerade ausstrecken. Auf diese ausgestreckten Finger wird der Bambusstab abgelegt. Die TN erhalten die Aufgabe, diesen Bambusstab gemeinsam vorsichtig auf dem Boden abzulegen. Dabei müssen stets alle mit beiden Fingern mit dem Bambusstab in Berührung bleiben. Sobald ein TN nicht mit beiden Fingern am Stab bleibt, beginnt die Übung von Neuem. Der Leiter erzählt den Beteiligten, dass er den Stab verhext hat.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Was sich recht einfach anhört, kann von vielen Gruppen zunächst nicht gelöst werden. Die Lösung der Aufgabe erfordert ein eingespieltes Zusammenarbeiten aller TN. Der Name „Zauberstab“ leitet sich davon ab, dass der Stab in der Regel trotz (oder gerade wegen des Tuns der TN) nicht nach unten, sondern nach oben wandert.</p> <p>Schaffen die TN die Übung, erfolgt die Auswertung hinsichtlich der Unterschiede in ihrem gegenseitigen Umgang miteinander bei Misserfolg und Erfolg (Zusammenarbeit, Teamprozesse etc.).</p> <p>Diese Übung kann aber auch mehrmals im Laufe des Kurses eingesetzt werden. Insbesondere, falls es den Schülern beim ersten Mal auch nach vielen Versuchen nicht gelingt, den Stab abzulegen, kann darauf verwiesen werden, dass diese Übung am Ende des Kurses von ihnen lösbar ist. Dies steigert die Motivation und Neugier der Betroffenen, an dem Kommenden mitzuarbeiten.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Bambusstab (im Baumarkt erhältlich)</p>
--------------	--	---	--

## Modul 2 Wahrnehmung - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 2.1	<p><b>Afrikanisches Dorf</b> <u>Feinziele:</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Thema</li> <li>• Spontanäußerung zum Gesehenen</li> <li>• Offene Meinungsäußerung in der Gruppe</li> <li>• Aufzeigen von Wahrnehmungstäuschungen</li> <li>• Perspektivenwechsel</li> <li>• Transfer auf den persönlichen Bereich</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Zwei Teamer, einer männlich, einer weiblich spielen der Gruppe schweigend eine kurze Szene vor. Die Gruppe erhält die Aufgabe, genau zuzuschauen und später ihre Beobachtungen und die Meinungen zu äußern.</p> <p>Start der Szene: Mann und Frau betreten das Zimmer. Der Mann geht vorneweg. Beide bewegen sich in Richtung der Mitte des Zimmers. Dort sind bereits zwei Stühle vorbereitet, auf einem befindet sich ein Teller mit Keksen. Die Frau versucht, den Mann zu überholen. Dieser verhindert das mit einer Armbewegung und deutet der Frau, sich wieder hinter ihm einzureihen. Bei den Stühlen angekommen, setzt sich der Mann auf den freien Stuhl. Der Frau bedeutet er, auf dem Boden Platz zu nehmen. Wenn beide sitzen, greift die Frau nach dem Teller mit Keksen. Der Mann schreitet auch hier ein, nimmt den Teller und isst langsam einen Keks. Danach reicht er der Frau den Teller, die sich nun auch bedienen darf. Ende der Szene.</p> <p><u>Auswertung:</u> Die Schüler werden aufgefordert, das Gesehene nachzuerzählen und ihre Meinung darüber zu äußern. Im Normalfall werden sich die Beteiligten darüber einig sein, dass der Mann die Frau unterdrückt, benachteiligt, in ihrem Wert unter sich stellt (und ähnliches). Die Schüler begründen dies durch ihre Beobachtungen (der Mann will vorne gehen, die Frau muss sich auf den Boden setzen, der Mann darf zuerst essen etc.).</p> <p>Die Auflösung überrascht dann allerdings die Schüler: Die Szene spielt in einem afrikanischen Land. Dort wird die Frau als direkte Verbindung zur Mutter Erde verehrt. Der Mann steht in der Rangfolge weit unter ihr. Aus diesem Grund geht der Mann immer vor der Frau und beschützt mit seinem Körper ihr Leben. Auch muss sich der Mann auf den Stuhl setzen. Als normale Sitzform dort gilt das Sitzen auf der Erde. Dies ist allerdings nur weiblichen Personen erlaubt. Der Mann ist unrein und darf den Boden nur mit den Füßen, nicht mit seinem Körper</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 3 min für Szene  ca. 15 min für Auswertung und Diskussion</p> <p><u>Material:</u> 2 Stühle  Teller  Kekse (o.ä.)</p>

		<p>berühren. Auch beim Essen schlägt sich dies nieder. Die Frau nimmt nur Essen zu sich, dass vorher durch den Mann geprüft und für gut befunden wurde, um zu verhindern, dass sie schlechte oder gar giftige Nahrung zu sich nimmt.</p> <p>Die Übung dient dazu, den Schülern einen ersten Einstieg in den Themenkomplex der Wahrnehmung zu ermöglichen. Es lässt sich gut erklären, dass Wahrnehmungen bei uns Menschen sofort mit gelernten Denkmustern und Schemata verbunden und auf dieser Grundlage interpretiert werden. Dies ist einerseits ein normaler und wichtiger Vorgang, der uns den Alltag sehr erleichtert. Andererseits kann dies aber auch (siehe Beispiel) zu Fehlinterpretationen führen, die im realen Leben recht schnell in konflikthafte Auseinandersetzungen münden können. In der Auswertung können Schüler nach eigenen Beispielen gefragt werden, in denen sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben.</p>	
M 2.2	<p><b>Theorieinput</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einblick in die Abläufe bei Wahrnehmungsprozessen</li> <li>• Verstehen von Fehlerquellen</li> <li>• Erste Auseinandersetzung mit eigenen Interpretationsmustern</li> <li>• Entwicklung der Bereitschaft, andere Denkmuster</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> In dieser Übung erhalten die Schüler einen schematisch stark vereinfachten Einblick in die menschlichen Wahrnehmungs – und Interpretationsprozesse.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der vorhandenen menschlichen fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) als einzige Eingangsportale von Informationen aus der Umwelt</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Information darüber, dass das Gehirn mit der Menge der anfallenden Informationen immens überfordert ist und deshalb eine unbewusste Filterung der Informationen vornimmt</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> Ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> Bilder zur visuellen Verstärkung der Erklärung (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>

anzuerkennen und zu verstehen

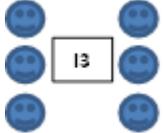


3. Die Informationen, die wir letztendlich bewusst wahrnehmen, stellen nur einen Bruchteil der Informationen dar, die den Menschen ursprünglich erreichen. Das Gehirn selektiert aufgrund von Vorerfahrungen, bewertet nach „wichtig“ und „unwichtig“, nach emotionalen Bedeutungen etc.. Menschen in unterschiedlichen Lebenswelten nehmen vollkommen unterschiedliche Dinge in der gleichen Situation wahr. Übrig bleibt das, was das Gehirn glaubt, zum Reagieren und Überleben in der konkreten Situation zu benötigen.
4. Der Mensch nimmt also nur einen kleinen Ausschnitt der Realität wahr. Diese bewusst wahrgenommenen Informationen werden in der Folge auch noch in internen Prozessen emotional bewertet.
5. Darauf bauen dann die Handlungsentscheidungen des Menschen auf.

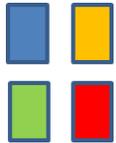
Auswertung:

Der dargestellte Prozess soll den Schülern verdeutlichen, dass jede Situation subjektiven Wahrnehmungsprozessen unterliegt und es wichtig ist, sich dieses Prozesses bewusst zu sein ... oder: „Manchmal ist es anders, als man denkt.“ Diese Haltung stellt die Grundlage dafür dar, in sozialen Situationen die Bereitschaft zu entwickeln, das Gegenüber auch dann bewusst wahrzunehmen, wenn es scheinbar ganz anders „tickt“ und dieses „Anderssein“ als gleichwertig anzuerkennen.

		<p>Flankierend hat es sich als sinnvoll erwiesen, aktuelle Beispiele anzubringen, um die einzelnen Punkte erfahrbar zu machen (z.B. Führt an der Schule eine Straße vorbei und hört man die vorbeifahrenden Autos, werden die Schüler gefragt, ob einer von ihnen exakt benennen kann, wie viele Fahrzeuge seit Beginn der Einheit vorbeifuhren. Dies kann selbstverständlich niemand benennen. Hier kann gut erklärt werden, dass diese Informationen ausgeblendet werden, um sich auf das Geschehen im Raum zu konzentrieren, obwohl die Information rein physikalisch an das Ohr gelangt sind.)</p>	
<p>M 2.3</p>	<p><b>Kippbilder – Optische Täuschung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visuelle Sensibilisierung</li> <li>• Einübung eines Perspektivenwechsels</li> <li>• Festigung des Wissens, dass eigene Wahrnehmung und Interpretation von subjektiven Bedeutungen abhängt</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN werden in Zweiergruppen zusammengefasst. Dabei kann darauf geachtet werden, Schüler einander zuzuordnen, die bisher noch wenig Gelegenheit hatten, miteinander Kontakt zu knüpfen.</p> <p>Den Teams werden Bilder mit optischen Täuschungen vorgelegt. Sie sollen gemeinsam herausfinden, was auf den Bildern gesehen werden kann.</p> <p><u>Auswertung:</u> Jedes Team stellt jeweils seine Ergebnisse vor. Dabei können bereits Überlegungen angestellt werden, warum wer was in welcher Reihenfolge erkannt hat. Diese Überlegungen sind den Bildern entsprechend zunächst eher lustiger Natur, stärken aber das Bewusstsein dafür, dass die eigene Wahrnehmung von subjektiven Gegebenheiten abhängt.</p>	<p><u>Zeit:</u> Ca. 40 min</p> <p><u>Material:</u> Bilder mit optischen Täuschungen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien) Quelle: Internet, Verf. unbekannt</p>

<p>M 2.4</p>	<p><b>12 – 13 – 14 oder A – B – C</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisierung für den Vorgang bei Wahrnehmung, das Geschehene immer im Kontext anderer Informationen einzuordnen</li> <li>• Transfer auf eigene Erlebnisse/Erfahrungen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die Gruppe wird in zwei gleich große Teilgruppen geteilt, die sich gegenüber aufstellen. Gruppe 1 wird unten stehendes Bild 1 gezeigt, Gruppe 2 entsprechend Bild 2 und zwar so, dass die jeweils eine Gruppe keine Einblicke in das Bild der anderen Gruppe erhält. Dann wird beiden Gruppen gleichzeitig Bild 3 gezeigt, mit der vorherigen Aufforderung, ohne vorheriges Überlegen, schnell zu antworten, was zu sehen ist.</p> <p>Bild 1: <table border="1" data-bbox="817 512 1075 587"><tr><td>A</td><td>I3</td><td>C</td></tr></table></p> <p>Bild 2: <table border="1" data-bbox="817 616 1075 691"><tr><td>I2</td><td>I3</td><td>I4</td></tr></table></p> <p>Bild 3: <table border="1" data-bbox="817 719 907 794"><tr><td>I3</td></tr></table></p> <p>Im Normalfall werden die Gruppen entsprechend ihrer vorhergehenden Beobachtung antworten (Gruppe 1 mit „B“, Gruppe 2 mit „13“).</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>An dieser Übung lässt sich gut veranschaulichen, dass unser Gehirn Wahrnehmungen immer in den Zusammenhängen interpretiert, in denen diese stattfinden. Das unterschiedliche Erleben und Bewerten von (eigentlich gleichen) Situationen stellt oft den Ausgangspunkt von Konflikten dar. Die Schüler können in der Auswertung nach ähnlichen Erlebnissen aus ihrem Alltag befragt werden, um die Sensibilität für die entsprechenden Prozesse zu fördern.</p>	A	I3	C	I2	I3	I4	I3	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Zahlen und Buchstaben (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
A	I3	C								
I2	I3	I4								
I3										
<p>M 2.5</p>	<p><b>Unaufmerksamkeitsblindheit</b></p>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Den Schülern wird der Kurzfilm „Gorillas in unserer Mitte“ von Simons und Chabris gezeigt. Im Film werfen sich zwei Mannschaften á drei Spielern Basketballbälle zu. Die Zuschauer erhalten die Aufgabe, schweigend zu zählen, wie oft die Bälle zugespielt werden. Nach etwas mehr als 40 sec. läuft ein Mensch in einem Gorillakostüm durch das Bild.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 5 min mit Auswertung</p>							

	 <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein für Wahrnehmungsfehler schaffen</li> </ul>	<p><u>Auswertung:</u></p> <p>Die Schüler werden befragt, wie viele von ihnen den Gorilla wahrgenommen haben. Viele sind es in der Regel nicht und diese sind dann umso überraschter, wenn der Film ein zweites Mal gezeigt wird. An diesem Kurzfilm kann recht gut verdeutlicht werden, dass unser Gehirn nur eine begrenzte Verarbeitungskapazität besitzt. Sind die Wahrnehmungskanäle durch visuelle Aufgaben ausgelastet, kann es sogar passieren, dass man einen „Gorilla übersieht“.</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Film „Gorilla in unserer Mitte“ von Simons und Chabris  <small>(Quelle Internet: z. B. <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a>)</small></p>
M 2.6	<p><b>Watzlawick: Der Mann mit dem Hammer/</b></p>  <p><b>Parabel aus Polen: Der Schirm</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spontanäußerungen zum Gehörten, Nacherzählen</li> <li>• Erfassen des Kerngedan-</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Den Schülern wird die Geschichte „Der Mann mit dem Hammer“ von Paul Watzlawick (1983) vorgelesen.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Auch wenn das Verhalten des Mannes in der Geschichte scheinbar vollkommen überzogen und belustigend erscheint, zeigt es doch einen Mechanismus menschlicher Wahrnehmungsprozesse auf. Erlebnisse mit und Wahrnehmungen über andere Menschen werden immer im Kontext der Beziehung gesehen und entsprechend interpretiert. Unsere Handlungen basieren dann wiederum auf diesen Interpretationen. Zusätzlich können emotional belastende Erlebnisse (wie in der Geschichte der Umstand, einmal nicht begrüßt worden zu sein), dazu beitragen, dass wir in einer Form inneren Monologes uns ein Bild der Wirklichkeit „basteln“, das nur bedingt in Übereinstimmung mit der Realität steht. Ein wichtiges Auswertungsdetail bei dieser Übung ist es, anzuerkennen, dass Interpretationen von Situationen bewusst verändert werden können, von z.B.: „Die haben über mich gelacht, als ich vorbei gelaufen bin“ zu „Als ich vorbei gelaufen bin, haben sie über etwas gelacht“. Während Satz 1 wütend macht und vermutlich dazu führt, dass ich die Personen gereizt zur Rede stelle, lässt Satz 2 die Möglichkeit offen, dass die Personen der Gruppe mich nicht einmal wahrgenommen haben und ihr Lachen mit mir nichts zu tun hatte.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>Ca. 10 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Paul Watzlawick:  Der Mann mit dem Hammer</p> <p>Parabel aus Polen:  Der Schirm  (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>

	<p>kens: Trennung zwischen Wahrnehmung und Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Bedeutung eigener Erlebnisse auf die Wahrnehmung</li> <li>• Bewusstwerden der Veränderbarkeit eigener Interpretationen und deren Folgen</li> </ul>	<p>Alternative (oder zusätzlich) kann die kurze Parabel aus Polen „Der Schirm“ (Verf. unbekannt) als Arbeitsgrundlage herangezogen und nach den gleichen Kriterien ausgewertet werden.</p>	
<p>M 2.7</p>	<p><b>Bilderpost</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokussierung der Sinne durch die konzentrierte gegenseitige Wahrnehmung</li> <li>• Aufzeigen von Informationsverlust, Informationsverzerrung bei Weitergabe von Informationen</li> <li>• Erkennen der Bedeutung „eigener Bilder“ im Kopf, die an der Informationsverzerrung mitwirken</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Sechs TN der Gruppe werden aus dem Raum geschickt. An der Tafel werden vier Bilder (mit möglichst unterschiedlichem Inhalt) aufgehängt. Ein TN wird in den Raum gerufen, der sich die Bilder genau anschauen darf. Danach werden die Bilder verdeckt. Ein zweiter TN wird in den Raum gerufen. TN 1 hat nun die Aufgabe, TN 2 genau zu erklären, was da an der Tafel hängt. Danach hat TN 2 die Aufgabe TN 3 mitzuteilen, was TN 1 ihm erzählt hat usw. Der Letzte erzählt der restlichen Klasse, was bei ihm an Information angekommen ist (Was genau ist an der Tafel?). Daraufhin werden die Bilder aufgedeckt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Ähnlich wie bei dem Kinderspiel „Stille Post“ hat das Ergebnis mit dem ursprünglichen Inhalt nur noch wenig zu tun. Die Übung soll erfahrbar machen, wie sich Informationen von Mensch zu Mensch verändern. Dies hängt natürlich einerseits mit unserer nur begrenzten Aufnahmekapazität zusammen, andererseits aber v.a. mit dem Umstand, dass jeder Begriff unserer Sprache in unserem Gehirn mit einem eigenen, nur uns bekanntem Bild verbunden ist. Wird dieses Bild durch das Hören des Begriffes aktiviert, ist es dieses Bild, dass wir weitergeben. Fehlinterpretationen des Gehörten, Informationsverzerrung und –verlust und damit oft massive Bedeutungsveränderung sind die Folge. Sich dieses Prozesses bewusst zu werden, ist Ziel dieser Übung.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min inklusive Auswertung</p> <p><u>Material:</u> 4 Bilder mit Alltagssituationen (Quelle: Internet)</p>

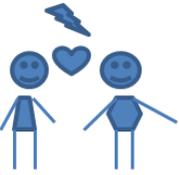
<p>M 2.8</p>	<p><b>Tempel der 1000 Spiegel</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung und genaues Zuhören</li> <li>• Erkennen, dass Erlebnisse unsere Interpretation unserer Wahrnehmungen beeinflussen</li> <li>• Bewusstwerden, dass dieser Prozess grundlegende Auswirkungen auf unser Lebensgefühl hat</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Der „Tempel der 1000 Spiegel“ (Verf. unbekannt) ist eine kurze moderne Fabel, die den Schülern vorgelesen wird.</p> <p><u>Auswertung:</u> Die Aussage dieser Geschichte ist relativ einfach: Erlebnisse und Erfahrungen prägen unsere Sicht der Welt. Auf dieser Grundlage reagieren und handeln wir aufgrund daraus resultierender Vorannahmen. Unsere Weltsicht hat damit die Angewohnheit, sich immer wieder zu bestätigen, da wir alle Wahrnehmungen dahingehend interpretieren und mit hoher Wahrscheinlichkeit immer wieder die Erfahrungen machen, die wir erwarten. Dieser Prozess kann das gesamte Leben prägen und sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. (Stichwort: Selbsterfüllende Prophezeiung“)</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Geschichte: „Tempel der 1000 Spiegel“ (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
<p>M 2.9</p>	<p><b>„Wie viele Hände ...“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung von Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper, Geist, Seele</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN stellen sich im Kreis auf. Ein TN stellt sich in die Mitte und schließt die Augen (oder bekommt diese verbunden). Die Außenstehenden legen nach vorheriger stummer Absprache eine konkrete Anzahl von Händen auf den TN in der Mitte auf. Der „Blinde“ hat die Aufgabe, zu erspüren, wie viele Hände sich auf seinem Körper befinden. Hat er die Anzahl richtig benannt, werden die Hände durch Antippen der Reihe nach wieder weggenommen. So wird dem TN in der Mitte die Kontrolle der erspürten aufgelegten Hände erleichtert. Der Reihe nach kommt jeder TN, der sich die Übung zutraut, in die Mitte.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Bevor der TN in der Mitte die Augen schließt, bekommt er die Möglichkeit zu sagen, wo er die Hände NICHT aufgelegt bekommen mag.</p>	<p><u>Zeit:</u> pro TN ca. 3 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung, Sammlung</li> </ul>	<p><u>Auswertung:</u> Diese Übung dient der Entspannung, der Sammlung und kann nach schwierigen Übungen oder am Ende der Einheit als Downer eingesetzt werden.</p>	
M 2.10	<p><b>Die Physalisübung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung vielfältiger Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN müssen mit verbundenen Augen viele verschiedene Früchte erkennen. (Demnach werden entweder allen die Augen verbunden oder die TN aus dem Raum geschickt und einer nach dem anderen hereingeholt.)</p> <p><u>Auswertung:</u> Auch diese Übung kann bei Bedarf eingesetzt werden, um die Sinne zu schulen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 5 min pro TN</p> <p><u>Material:</u> Verschiedene Früchte</p>

## Modul 3: Gefühle - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 3.1	<p><b>Gefühle wahrnehmen/benennen</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das eigene „Ich“ und die Umwelt bewusst wahrnehmen</li> <li>• Sich als Person angenommen und „wertvoll“ fühlen</li> <li>• Vertrauen in sich gewinnen</li> <li>• Erspüren, wo im Körper sich das Gefühl bemerkbar macht</li> <li>• Gefühl auf eigene Situation beziehen</li> <li>• Gefühle durch Farben wiedergeben</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN sitzen im Stuhlkreis und schließen die Augen. Die Trainer teilen mit, dass sie Sätze vorgegeben werden, in denen Gefühle ausgedrückt werden. Aufgabe der TN ist es, diese Sätze auf sich wirken zu lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wo spürst du das Gefühl?</li> <li>- Lasse deine Augen geschlossen und deute mit der Hand auf die Körperstelle, wo du dieses Gefühl am deutlichsten spürst (Kopf, Bauch, Hände, Füße, Beine, etc.).</li> </ul> <p><u>Sätze:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich bin verliebt. (Liebe)</li> <li>2. Ich habe eine schlechte Note bekommen. (Trauer, Enttäuschung)</li> <li>3. Ich habe fast nichts für meine Schulaufgabe gelernt. (Angst)</li> <li>4. Mein bester Kumpel hat mir gesagt, wie toll er es findet, dass wir Freunde sind. (Freude, Berührung)</li> <li>5. Mein Freund/meine Freundin hat Schluss gemacht. (Trauer, Enttäuschung)</li> <li>6. Der Schulkamerad ärgert mich und schubst mich immer. (Wut)</li> <li>7. Ich habe in einer wichtigen Probe eine gute Note geschrieben, weil ich viel gelernt habe. (Stolz)</li> </ol> <p>In einem zweiten Schritt überlegen die Schüler, welche Gefühle sie noch kennen und sammeln diese auf Moderationskarten. Gemeinsam kann dann überlegt werden, welche Farbe man welchem Gefühl zuordnen könnte.</p> <p><u>Auswertung:</u> Die Schüler sollen nach dieser Übung die Gelegenheit bekommen, sich auszutauschen, ihre Erfahrungen zu benennen, aber v.a., zu erkennen, dass jeder Gefühle an anderen Orten spürt und anders wahrnimmt. Jeder ist verschieden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p>

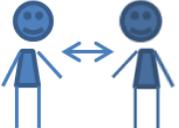
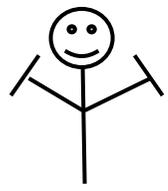
		<p>Wichtig ist dabei, deutlich zu machen, dass JEDES Gefühl seine Ursachen und seinen Sinn hat. Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle, sondern nur angenehme und unangenehme. Gefühle sind immer sinnvoll:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefühle sind ein Indikator, wie es mir geht, wie ich eine Situation erlebe, was ich brauche.</li> <li>- Gefühle sind ein Warnsystem, das mir hilft, für mich zu sorgen (Schmerz heißt, ich bin verletzt und brauche Hilfe, Angst heißt, es ist gefährlich, Wut heißt, ich wurde verletzt und muss achtsam sein, etc.).</li> <li>- Wichtig: jedes Gefühl hat seine Berechtigung, es gibt immer einen Grund dafür, selbst wenn man ihn gerade nicht versteht!</li> </ul> <p>Im nächsten Schritt wird den Schülern die Erkenntnis bewusst gemacht, dass nicht nur das Gefühl an sich zwischenmenschliche Bedeutung hat, sondern die Reaktion/Handlung, die darauf erfolgt: Meine Reaktion bestimmt, wie es weitergeht. Z.B. ist Wut an sich absolut okay, prügte ich deshalb aber auf den anderen ein, handele ich auf eine Weise, die NICHT mehr okay ist.</p>	
M 3.2	<p><b>Eine Reise in das Land der Wut</b> (Deutsches Rotes Kreuz, 2001)</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlassen auf die Geschichte</li> <li>• Entspannung</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN sitzen an ihren Plätzen. Die Lehrkraft gibt folgende Anweisungen an die Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Setze dich bequem hin.“,</li> <li>- „Stelle beide Füße auf den Boden.“,</li> <li>- „Du kannst deinen Kopf auf die Bank legen.“,</li> <li>- „Schließe deine Augen.“</li> <li>- „Denke daran, ruhig zu atmen.“</li> </ul> <p>Im Anschluss daran wird die Phantasiereise langsam vorgelesen, um den TN die Möglichkeit einzuräumen, die einzelnen Gefühle mitzuerleben und auch wieder loszulassen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Eine Reise in das Land der Wut (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>

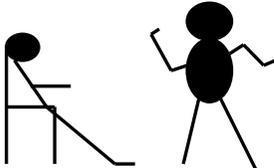
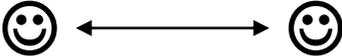
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•erspüren und Verorten von Gefühlen</li> </ul>	<p><u>Auswertung:</u> Die Schüler erhalten die Möglichkeit, wieder in der Realität anzukommen. Sie dürfen ihre Erlebnisse benennen und wie es ihnen in den einzelnen Phasen der Geschichte erging. Auch hier bietet sich eine gute Möglichkeit, eigene Erlebnisse aus der Lebenswelt der TN aufzugreifen.</p>	
M 3.3	<p><b>Was fühlen sie?</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von Gefühlszuständen von Personen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Im Klassenzimmer werden Bilder aufgehängt, die einen Menschen in unterschiedlichsten emotionalen Zuständen zeigen (diese Bilder sind bewusst überzogen dargestellt). Die Bilder sind nummeriert. Die Schüler erhalten ein Blatt mit den entsprechenden Nummerierungen und bekommen die Anweisung, nach und nach die verschiedenen „Bildstationen“ aufzusuchen, das ihrer Meinung nach dargestellte Gefühl aufzuschreiben und sich dazu eine kleine Szene aus dem Alltag auszudenken, die die dargestellte Person in diesen emotionalen Zustand gebracht hat.</p> <p><u>Auswertung:</u> Gemeinsam wird dann ausgewertet, was die TN zu den Bildern gefunden haben. Hier kann bereits ein Übergang zum Kapitel der nonverbalen Kommunikation erfolgen, indem erarbeitet wird, welche konkreten Merkmale in Mimik und Gestik es waren, die die Einzelnen zu ihren Einschätzungen gebracht haben (z.B. weit aufgerissene Augen bei Angst, hochgezogene Augenbrauen bei Erstaunen, etc.)</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Bilder (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
M 3.4	<p><b>Ich löse Gefühle aus ...</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Die Schüler erhalten ein vorbereitetes Arbeitsblatt, auf dem fünf unvollständige Sätze stehen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich habe ..... mit meinem Verhalten TRAURIG gemacht, als ich/indem ich/weil ich .....</li> <li>2. Ich habe ..... mit meinem Verhalten GLÜCKLICH gemacht, als ich/indem ich/weil ich .....</li> <li>3. Ich habe ..... mit meinem Verhalten WÜTEND gemacht, als ich/indem ich/weil ich .....</li> <li>4. Ich habe ..... mit meinem Verhalten ÄNGSTLICH gemacht, als ich/indem ich/weil</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min Eigenarbeit</p> <p>ca. 30 min Darstellung und Auswertung</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des eigenen Alltags/des eigenen Verhaltens</li> <li>• Schaffung eines Bewusstseins: Mein Verhalten hat Auswirkungen!</li> <li>• Förderung von Empathie und Verantwortungsbewusstsein</li> </ul>	<p>ich .....</p> <p>5. Ich habe ..... mit meinem Verhalten STOLZ gemacht, als ich/indem ich/weil ich .....</p> <p>Die TN sollen überlegen, bei wem sie welches Gefühl innerhalb des letzten Jahres ausgelöst haben. Die Ergebnisse werden vorgestellt. Daran kann sich eine Diskussion anschließen, wie es den Betroffenen in den jeweiligen Situationen ging. Ebenso eignet sich diese Übung gut, (eventuell vorhandene) Probleme in der Gruppe aufzugreifen.</p> <p><u>Auswertung:</u> Sinn dieser Übung ist es, neben einer Reflexion des eigenen Verhaltens ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass das eigene Verhalten Auswirkungen auf die Gefühls- und Lebenswelt der Mitmenschen hat: Mein Tun hat Auswirkungen, ich bin mit meinem Verhalten der Auslöser für Gefühle meines Gegenübers!</p>	<p><u>Material:</u> Arbeitsblatt (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
<p>M 3.5</p>	<p><b>Geschichte eines Bildes</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit Bildmaterial</li> <li>• Einfühlung in die Situation der Beteiligten</li> <li>• Entwicklung von Empathie</li> <li>• Auseinandersetzung mit eigenen Erlebnissen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Jeder TN erhält ein Bild, auf dem eine Szene dargestellt ist, die Menschen in emotional hoch aufgeladenen Situationen zeigt. Aufgabe der TN ist es, eine Geschichte zu schreiben. Die Anweisungen an die Schüler lauten im Einzelnen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schau dir das Bild ganz genau an. Was ist darauf zu sehen? Welche Personen sind beteiligt, wo könnte die Szene spielen, wann?</li> <li>2. Überlege und erspüre, wie es den gezeigten Personen geht. Was denken sie? Was fühlen sie?</li> <li>3. Erfinde eine Geschichte über diese Personen. Wie kam es zu der dargestellten Situation? Was ist vorher passiert?</li> <li>4. Schreibe diese Geschichte weiter. Was passiert nach dieser Situation? Wie geht es weiter? Welche Folgen hat es für die Beteiligten?</li> </ol> <p><u>Anmerkung:</u> Sind aus der Anamnese und der aktuellen Lebenssituation der TN Informationen über belastende Erlebnisse und/oder schwierige Familienkonstellationen bekannt, ist es wichtig, sensibel bei der Auswahl und Zuordnung der Bilder zu sein.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min für die Geschichte  ca. 10 min pro TN für die Wiedergabe</p> <p><u>Material:</u> Bilder (Quelle: Internet)</p>

		<p><u>Auswertung:</u> Für diese Übung ist von besonderer Bedeutung, den TN genug Zeit einzuräumen, um sich in „ihre“ Geschichte einzuarbeiten. Einige brauchen hier erfahrungsgemäß Unterstützung, um tiefer in die Geschichte einzusteigen.</p> <p>Die Geschichte kann in Form eines Aufsatzes, aber auch in Stichpunkten aufnotiert werden. Jeder sollte allerdings in der Lage sein, seine Geschichte flüssig vor den anderen zu erzählen.</p> <p>Für die Trainer ist es von Bedeutung, sich die Geschichten genau anzuschauen. Viele TN verarbeiten unbewusst eigene Erfahrungen/Erlebnisse/Gefühle in den Erzählungen.</p>	
--	--	---	--

## Modul 4 Nonverbale Kommunikation/Körpersprache - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 4.1	<p><b>Theorieinput Nonverbale Kommunikation</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen einfacher Zusammenhänge in Bezug auf nonverbale Kommunikation</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Nonverbale Kommunikation umfasst ein riesiges Feld, auf das in diesem Modul nur in Ansätzen eingegangen werden kann. Bei diesem Theorieinput sollen die TN für die Thematik sensibilisiert werden.</p> <p>Zunächst kann gemeinsam mit den Schülern das Thema umrissen werden. Was gehört alles zur nonverbalen Kommunikation? Nonverbale Kommunikation umfasst letztendlich jegliche nicht-sprachliche Kommunikation wie:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>1. Mimik: Gesichtsausdrücke</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>2. Blickkontakt</b></p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>3. Tonfall</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>4. Gestik:</b></p>  </div> </div>	

		<p><b>5. Körperhaltung und –bewegung</b></p>  <p><b>6. Distanzzonen</b></p>  <p>Paul Watzlawick (Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler) äußerte einmal den Satz: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Watzlawick, P., Beaven, J.H., 1969). Dies beschreibt die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation. Sie beginnt bereits dann, wenn wir einen Menschen zum ersten Mal sehen. Lange bevor das erste Wort gesprochen ist, „lesen“ wir im Aussehen, dem Gesichtsausdruck, der Haltung, der Kleidung etc. des Anderen und machen uns ein Bild über ihn, das er nur schwer wieder revidieren kann.</p> <p>Körpersprache macht rund 55 % der Verständigung aus, der Anteil der Stimme liegt bei 38 %. Nur 7 % Wert hat der Inhalt, das gesprochene Wort.</p> <p>Nonverbale Kommunikation läuft z.T. bewusst (abwertende Blicke zu einem Konkurrenten), zum Teil unbewusst (leise Stimme im Bewerbungsgespräch) ab. Vielen Menschen ist ihre eigene Außenwirkung nicht bewusst. Hierauf sollen die folgenden Übungen eingehen.</p>	
M 4.2	<p><b>Gefühlsstatue:</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> 7 TN erhalten jeweils den Auftrag, ein bestimmtes Gefühl/eine Stimmung (Trauer, Freude, Angst, Wut, Verliebt sein, Enttäuschung, Langeweile) durch eine konkrete Körperhaltung/Mimik nonverbal als Statue darzustellen. Die restlichen TN müssen erraten, um welches Gefühl es sich handelt.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Konzentration und Sensibilität</li> <li>• Steigerung von Beobachtungsfähigkeiten</li> <li>• Analyse von Details der Mimik, Gestik und Körpersprache</li> </ul>	<p><u>Auswertung:</u></p> <p>Haben sie dies geschafft, wird gemeinsam analysiert, welche Elemente/Details sie zu ihrer Auswahl gebracht haben. In der Folge wird zusammen analysiert, welche Details grundsätzlich auf welche Stimmung hindeuten.</p>	
M 4.3	<p><b>Bewerbungssituation</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse von Haltungsverfehlern in einem Bewerbungsgespräch</li> <li>• Reflexion eigener Außenwirkung</li> <li>• Training der Bewerbungssituation</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Den TN werden Bilder ausgehändigt, die Situationen aus Bewerbungsgesprächen zeigen. Diese Bilder werden gemeinsam analysiert nach möglichen Fehlern des Bewerbers. Zusammen werden im Anschluss Punkte gesammelt, welche Verhaltensweisen eher förderlich und welche eher hinderlich für die erfolgreiche Vorstellung in einer solchen Situation sind. Im Folgenden werden in Rollenspielen diese Punkte durchgespielt. Die Gruppe dient dabei als Beobachter und gibt dem jeweiligen „Bewerber“ im Anschluss eine Rückmeldung über seine Wirkung.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Auf diese Weise hat jeder TN die Möglichkeit, das Setting einer Bewerbungssituation bereits vor dem Ernstfall einmal geprobt zu haben. Er kennt seine Stärken und Schwächen und kann in der realen Situation bewusst darauf achten.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 60 min</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Bilder (Quelle: Internet)</p>
M 4.4	<p><b>Ampelüberquerung</b></p>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>8 TN werden gebeten, sich in zwei gleichen Gruppen á 4 TN mit einem Abstand von ca. 3-4 m gegenüberzustellen. Die verbleibenden Schüler erhalten die Rolle von Beobachtern, die genau auf die Veränderung der Körpersprache achten sollen.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 20 min mit Auswertung</p>



Feinziele:

- Körpersprache als Konfliktvermeidung versus Konfliktverschärfung
- Einfluss der inneren Erwartungshaltung auf die Körpersprache

Die 8 TN werden instruiert, sich vorzustellen, jeweils auf einer Straßenseite an einer Ampel zu stehen. Auf Kommando der Trainer schaltet die Ampel auf „grün“.

1. Beim ersten Durchgang erhalten die Teilnehmer die Anweisung, einfach die Straßenseite zu wechseln.
2. Beim zweiten Durchgang wird einer Gruppe mitgeteilt (ohne dass die andere Gruppe es erfährt), beim Kommando „grün“ stur geradeaus zu gehen.
3. Im dritten Durchgang wird beiden Gruppen die Aufgabe gestellt, stur geradeaus zu gehen.

Auswertung:

Nach Durchführung der Übung sollen alle Beteiligten ihre Erfahrungen und Gefühle mitteilen. Diese werden, wie auch die im Anschluss zu sammelnden Beobachtungen der restlichen Klasse hinsichtlich der Veränderung der Körperhaltungen schriftlich an der Tafel fixiert.

Im Normalfall sollte es beim ersten „Überqueren der Straße“ keinerlei Probleme gegeben haben. Die TN sind vermutlich einander selbstverständlich ausgewichen, da ihre Aufmerksamkeit dem Überqueren der Straße galt. Körperkontakt oder Konflikte dürfte es kaum gegeben haben.

Der zweite Durchgang hingegen wird bereits Irritationen hervorgerufen haben. Während eine Gruppe nach wie vor ihre Aufmerksamkeit dem Überqueren der Straße gewidmet hat, wurde bei der zweiten Gruppe der Fokus der Aufmerksamkeit durch die Änderung der Aufgabe (gehe stur geradeaus) auf die dadurch erwarteten Kollisionen gelenkt. Die Beobachter können feststellen, dass die Geradeaus-Geher auch verstärkt bewussten Blickkontakt mit dem Gegenüber aufgenommen haben, da diese plötzlich den Rang von „Gegnern“ eingenommen haben. Die nicht instruierte Gruppe hat vermutlich irritiert weiterhin versucht, den Entgegenkommenden auszuweichen.

Der dritte Durchgang wird zu Zusammenstößen, Schubsen und provokativen Bemerkungen geführt haben. Durch die Instruktionen sind beide Gruppen auf Stress vorbereitet, weil deutlich ist, dass die Aufgabe nur über Körperkontakt und Kraft zu erfüllen ist.

		<p>Wichtig hier ist bei der Auswertung darauf zu achten, wie elementar der Einfluss der Körpersprache ist. Sobald die Gedanken in Richtung Konflikt geschaltet werden, ändert sich auch die Körperhaltung. Diese strahlt dann bereits die Bereitschaft und Erwartung zu Stress und Konflikt voraus. Selbst Unbeteiligte können dies wahrnehmen und werden sich entsprechend dann ebenfalls körperlich darauf einstellen. Auf diese Weise sind die Voraussetzungen zu einer konflikthafter Auseinandersetzung bereits geschaffen, bevor auch nur ein einziges Wort gefallen ist.</p>	
<p>M 4.5</p>	<p><b>Nähe-Distanz-Übung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen und Erspüren von Distanzzonen</li> <li>• Körperliches und emotionales Erleben der Unterschreitung der Intimzone</li> <li>• Aushalten von Nähe</li> <li>• Halten und Aushalten von Blickkontakt</li> <li>• Bewusstmachung des Stressgefühls</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Alle TN stellen sich in zwei gleich großen Reihen mit einem Abstand von ca. 3-4 m gegenüber auf. Arme und Hände müssen bewegungslos an den Körperseiten hängen. Niemand darf während der Übung ein Wort sprechen. Die TN erhalten den Auftrag, ständig mit dem Gegenüberstehenden Blickkontakt zu halten.</p> <p>Gruppe 1 wird aufgefordert, auf Kommando langsam auf den jeweils gegenüber Stehenden zuzugehen und zwar so weit, bis sie den Eindruck haben, dass es dem Gegenüber noch gerade so angenehm ist. In diesem Abstand bleiben die TN nun unter ständigem Blickkontakt ca. 1 min stehen.</p> <p>Danach wird Gruppe 1 aufgefordert, noch einen großen Schritt nach vorne zu gehen. Die Teilnehmer sollten danach nicht mehr als 20 cm voneinander entfernt stehen. Auch in dieser Haltung bleiben die Teilnehmer ca. 1 -2 min stehen. (Sollte deutlich werden, dass die Übung für einen Teil der TN nicht mehr aushaltbar ist, kann auch früher aufgelöst werden.)</p> <p>Nachdem alle Teilnehmer auf ihre Ausgangsplätze zurückgekehrt sind, wird die Aufgabe in vertauschten Rollen wiederholt.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Die Übung erzeugt ein enormes Stresspotential. Es ist deshalb darauf zu achten, dass diese Übung nicht am Ende einer Moduleinheit steht.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min mit Auswertung</p>

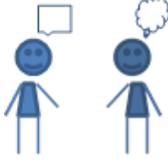
		<p><u>Auswertung:</u>          Alle TN werden nach ihren Erfahrungen und Gefühlen befragt. Im Normalfall erzeugt die Übung enormen Stress, der sich in den Körperhaltungen deutlich widerspiegelt. Aufgabe der Trainer ist es, die Stressreaktionen der TN zu beobachten und danach zurückzumelden.</p> <p>Im Anschluss werden die TN über die menschlichen Distanzzonen aufgeklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intime Distanzzone: bis 50 cm              In diese Zone dürfen nur Familie, engste Freunde oder der Partner eindringen, ohne dass es bei dem Betreffenden Stress und Aggressionen auslöst.</li> <li>- Persönliche Distanzzone: ca. 50 – 150 cm              Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte (z.B. wenn man sich die Hände schüttelt) dürfen diese Zone betreten.</li> <li>- Soziale Distanzzone: 150 – 360 cm              Diesen Abstand sollte man zu Menschen halten, zu denen man im normalen Alltagsleben Kontakt hat (Lehrer, Verkäufer, etc.).</li> <li>- Öffentliche Distanzzone: &gt; 360 cm</li> </ul> <p>Die Nichteinhaltung der persönlichen oder gar intimen Distanzzone (siehe Übung) löst bei einem normalen Menschen Ablehnung, Stress und Aggression aus, zumindest allerdings ein stark empfundenes Unbehagen. Trotzdem sind wir täglich Situationen ausgesetzt, in denen dies passiert (Bus, Bahn, Ampel, Anstellen beim Verkäufer etc.). Sinn der Übung ist es, sich dieses Stresses bewusst zu werden, ihn zu erspüren, um im Alltag bei Bedarf gegenzusteuern.</p> <p>Verschärft wird die Übung durch die Anweisung, ständig Blickkontakt zu halten. Bereits der Volksmund sagt, dass die Augen die Fenster zur Seele darstellen. Direkter Blickkontakt der natürlichen Art (immer mal wieder wegschauen können) stellt eine natürliche Kontaktaufnahme dar. „Anstarren“ dagegen ist ein massiver Stressauslöser, signalisiert Aggressivität und löst entweder einen Fluchtimpuls (die Situation verlassen) oder einen Angriffsimpuls (denjenigen zur Rede stellen) aus. Nicht zuletzt deshalb beginnen viele Konflikte, die gewalttätig enden, als Reaktion auf das Gefühl, von jemandem „blöd angeschaut“ zu werden.</p>	
--	--	--	--

<p>M 4.6</p>	<p><b>Foyer</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Bedeutung von Blickkontakt in der zwischenmenschlichen Kommunikation</li> <li>• Bewusstwerden über Emotionen</li> <li>• Transfer in den Alltag</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die Schüler bewegen sich stumm im Raum. Die folgende Übung findet in drei Sequenzen statt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zunächst wird dieses sich Bewegen ohne Vorgaben durchgeführt.</li> <li>2. In der zweiten Sequenz werden die Schüler aufgefordert, bewusst jede Kontaktaufnahme zu vermeiden.</li> <li>3. Bei der dritten Sequenz dagegen sollen die Schüler versuchen, möglichst jedem, dem sie begegnen in die Augen zu schauen und durch Kopfnicken, Lächeln Kontakt mit jedem aufzunehmen.</li> </ol> <p>Bei allen drei Sequenzen wird das Tempo im Verlauf so lange gesteigert, bis Ausweichen kaum mehr möglich ist.</p> <p><u>Auswertung:</u> Zunächst erhalten die Schüler wieder die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mitzuteilen, um dann zu einer Einschätzung zu gelangen, welche der Varianten für sie am besten funktioniert, welche sich am angenehmsten anfühlt und warum. Auch ist die Frage relevant, wie lange ein Blickkontakt normalerweise hält, wie lange er angenehm ist und ab wann es stressig wird. Diese Übung dient wiederum dazu, den Schülern ein Bewusstsein für die damit einhergehenden Emotionen zu schaffen. Dies soll sie befähigen, sich im Alltag schneller und gezielter unangenehmen Situationen zu entziehen, oder, falls dies nicht möglich ist, bewusst damit umzugehen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 25 min mit Auswertung</p>
<p>M 4.7</p>	<p><b>Übung: Diener und König</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Zwei TN bilden jeweils ein Team. Einer ist König und bewegt sich majestätisch, seiner Bedeutung und seines Status bewusst, durch den Raum. Der zweite ist Diener, der sich ständig vor dem König verbeugen muss, sobald er ihm begegnet, und dessen Wohl und Wehe von der guten Laune des Patriarchen abhängt. Später werden die Rollen getauscht.</p> <p><u>Auswertung:</u> Auch hier geht es zunächst um die Frage, wie sich die Betroffenen in den jeweiligen Rollen</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min mit Auswertung</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusster Umgang mit Körperhaltung</li> <li>• Erkennen des Zusammenhangs zwischen Körperhaltung und Gefühl</li> </ul>	<p>fühlten. Die Beobachter erhalten die Möglichkeit, mitzuteilen, wie die Schauspieler genau ihre Rollen in der Körpersprache umgesetzt haben. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die Frage, was die TN jeweils dazu beigetragen haben, dass der andere in seiner Rolle bleibt.</p> <p>Zentral ist hier die Erkenntnis, dass eine bestimmte Körperhaltung nicht nur ein Ergebnis des inneren Gefühlszustandes ist, sondern diesen auch rückkoppelnd beeinflusst. Daraus folgt, dass durch eine bewusste Veränderung der Körperhaltung auch das innere Gefühl verändert werden kann. Dies kann mit den Schülern ausprobiert werden. Sie werden aufgefordert, eine Körperhaltung anzunehmen, die gekennzeichnet ist durch „sich klein machen“ (Schultern nach vorne beugen, Arme dicht am Körper, enger Fußstand). Nachdem sie gespürt haben, wie es ihnen geht, werden sie aufgefordert, genau die gegenteilige Haltung einzunehmen (gerade hinstellen, Beine leicht auseinander – sicherer Stand etc.). Wenn sie auch hier in das neue Gefühl eingetaucht sind, wird die Veränderung des emotionalen Zustandes nur durch eine bewusste Veränderung der Körperhaltung verdeutlicht.</p>											
<p>M 4.8</p>	<p><b>Nonverbales Verhalten in Konfliktsituationen</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenüberstellung sinnvoller und nicht sinnvoller Verhaltensweisen in Konfliktsituationen</li> <li>• Zusammenfassung der Erkenntnisse des Moduls „Nonverbale Kommunikation“</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Gemeinsam wird mit den Schülern überlegt, welches Verhalten aufgrund der Erfahrungen in Konfliktsituationen sinnvoll oder nicht sinnvoll ist (ISB 2003, S. 189):</p> <table border="1" data-bbox="696 959 1809 1422"> <thead> <tr> <th>Sinnvolles Verhalten</th> <th>Nicht sinnvolles Verhalten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Körpersprache und Inhalt des Gesagten müssen zusammenpassen, da die Person sonst unglaublich wirkt.</b></td> <td>Ängstlich zurückweichen.</td> </tr> <tr> <td><b>Blickkontakt herstellen! Falls es schwer fällt, dem Gegenüber direkt in die Augen zu schauen, den Blick auf die Nasenwurzelrichten.</b></td> <td>Blick abwenden, Blickkontakt vermeiden, Augen niederschlagen</td> </tr> <tr> <td><b>Gerade Körperhaltung! Die Hände ruhig halten, fest stehen, die Schultern zurück nehmen.</b></td> <td>Unterwürfige Körperhaltung einnehmen: Schultern nach vorn beugen, Arme dicht am Körper, eng mit den Füßen stehen</td> </tr> <tr> <td><b>Ernst und konzentriert bleiben.</b></td> <td>Unsicheres Lächeln</td> </tr> </tbody> </table>	Sinnvolles Verhalten	Nicht sinnvolles Verhalten	<b>Körpersprache und Inhalt des Gesagten müssen zusammenpassen, da die Person sonst unglaublich wirkt.</b>	Ängstlich zurückweichen.	<b>Blickkontakt herstellen! Falls es schwer fällt, dem Gegenüber direkt in die Augen zu schauen, den Blick auf die Nasenwurzelrichten.</b>	Blick abwenden, Blickkontakt vermeiden, Augen niederschlagen	<b>Gerade Körperhaltung! Die Hände ruhig halten, fest stehen, die Schultern zurück nehmen.</b>	Unterwürfige Körperhaltung einnehmen: Schultern nach vorn beugen, Arme dicht am Körper, eng mit den Füßen stehen	<b>Ernst und konzentriert bleiben.</b>	Unsicheres Lächeln	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p>
Sinnvolles Verhalten	Nicht sinnvolles Verhalten												
<b>Körpersprache und Inhalt des Gesagten müssen zusammenpassen, da die Person sonst unglaublich wirkt.</b>	Ängstlich zurückweichen.												
<b>Blickkontakt herstellen! Falls es schwer fällt, dem Gegenüber direkt in die Augen zu schauen, den Blick auf die Nasenwurzelrichten.</b>	Blick abwenden, Blickkontakt vermeiden, Augen niederschlagen												
<b>Gerade Körperhaltung! Die Hände ruhig halten, fest stehen, die Schultern zurück nehmen.</b>	Unterwürfige Körperhaltung einnehmen: Schultern nach vorn beugen, Arme dicht am Körper, eng mit den Füßen stehen												
<b>Ernst und konzentriert bleiben.</b>	Unsicheres Lächeln												

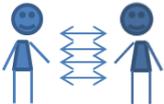
		<b>In verständlichen kurzen Sätzen sprechen. Ich – Botschaften senden (siehe Modul verbale Kommunikation), Anweisungen geben: „Ich möchte, dass du aufhörst!“</b>	Undeutliche Sprache	
		<b>Mit lauter und ruhiger Stimme sprechen.</b>	Zaghafte, zurücknehmende, leise Stimme	
		<b>Ruhig und tief atmen.</b>	Schnelle und flache Atmung.	
		<b>In gefährlichen Situationen sich eine Fluchtmöglichkeit schaffen, Verwirrung stiften, z.B. durch scheinbar sinnfreies Verhalten (gackern, kreischen, etc.)</b>	Nervöser Stand: an der Kleidung oder mit den Fingern spielen, fahrige Gesten machen	

## Modul 5: Verbale Kommunikation - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 5.1	<p><b>Theorieinput Verbale Kommunikation</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Funktion von Sprache</li> <li>• Sensibilisierung für eigene sprachliche Angewohnheiten</li> <li>• Bedeutung des Zuhörens</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Verbale Kommunikation ist der Austausch gesprochener Worte. Im Gegensatz zu Teilen der nonverbalen Kommunikation geschieht diese bei einem gesunden Menschen bewusst. Obwohl sie weniger als 10 % der eigentlichen Botschaft ausmacht, ist sie es, auf die sich die Menschen im Konfliktfall berufen. Medium der verbalen Kommunikation ist die Sprache. Nach Edward Sapir ist „Sprache ... eine ausschließlich dem Menschen eigene, nicht im Instinkt wurzelnde Methode zur Übermittlung von Gedanken, Gefühlen und Wünschen mittels eines Systems von frei geschaffenen Symbolen“ (vgl. Lyons, 1992, S. 13).</p> <p><u>Funktionen von Sprache:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch von Informationen</li> <li>• Aufbau und Aufrechterhaltung von Interaktion</li> <li>• Mitteilung von emotionalen Zuständen, Wünschen, Bedeutungen, Beziehungsstrukturen</li> <li>• Strukturierung der Außenwelt: Denken funktioniert ebenfalls in der Regel auf sprachlicher Basis</li> <li>• Sprache als Identifikationsmerkmal (z.B. Jugendsprache, Slangs, Dialekte)</li> <li>• Lenken des Verhaltens anderer</li> <li>• Durchsetzung eigener Bedürfnisse</li> <li>• Ausübung von Macht</li> <li>• usw.</li> </ul> <p>Die Funktionen der Sprache können mit den Schülern gemeinsame oder in Kleingruppenarbeit erarbeitet werden. Zu allen Funktionen können Beispiele aus ihrer Lebenswelt gesucht werden, in denen die jeweilige Funktion die größte Bedeutung hat.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> Moderationskarten</p>

		<p>Von Belang beim Sprechen ist es, dem Empfänger möglichst die Botschaft zu übermitteln, die einem selbst wichtig ist. Dafür ist es notwendig, sich klarer Strukturen zu bedienen und gleichzeitig der Fehlerquellen bewusst zu sein.</p> <p>Noch wichtiger als das Sprechen selbst stellt sich die Fähigkeit zum Zuhören heraus. „Miteinander sprechen“ bedeutet, sich immer wieder auf die vorherige Aussage des Gegenübers zu beziehen. Dazu ist es notwendig, die Botschaft, die dieser übermitteln wollte, verstanden zu haben.</p> <p>Auf diese Punkte gehen die folgenden Übungen ein.</p>	
<p>M 5.2</p>	<p><b>4-Ohren-Hören nach Schulz von Thun</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verstehen des Kommunikationsmodells von Schulz von Thun</li> <li>• Anwendung des Kommunikationsmodells auf eigene Beispiele</li> <li>• Akzeptanz, dass 4 Botschaften immer Teil der Sendung sind und es in der eigenen Verantwortung liegt, wie sie aufgenommen wird</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Mit dem Kommunikationsmodell von Schulz von Thun können die vier Seiten einer Nachricht dargestellt werden (vgl. Schulz von Thun, 2004)</p>  <p>(Quelle: <a href="http://www.schulz-von-thun.de">http://www.schulz-von-thun.de</a>)</p> <p>Bei jeder Nachricht, die jemand von sich gibt, „sendet“ er Botschaften auf vier verschiedenen Ebenen. Diese sind im Einzelnen:</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Bedeutung im Provokationsfall</li> <li>• Auseinandersetzung mit eigenen Kommunikationsmethoden</li> </ul>	<p><b>1. Die Sach- oder Informationsebene:</b> Hier sind die reinen Sachverhalte, Daten, Fakten relevant.</p> <p><b>2. Die Beziehungsebene:</b> Hier teile ich meinem Gegenüber mit, wie ich zu ihm stehe, was ich von ihm halte, wie ich ihn und unsere Beziehung definiere.</p> <p><b>3. Die Appellebene:</b> Auf dieser Ebene teile ich dem Gegenüber mit, was ich von ihm möchte, welches Verhalten ich bei ihm erreichen will.</p> <p><b>4. Die Selbstoffenbarungsebene:</b> Auf dieser Ebene teile ich etwas über mich mit, wie es mir geht, wer ich bin.</p> <p>Der Empfänger wiederum kann die entsprechende Nachricht mit den gleichen „vier Ohren“ hören. Die Wahrscheinlichkeit, dass es dabei zu Missverständnissen und Konflikten kommt, ist erstaunlich hoch, da die Übereinstimmung der Ebenen von vornherein nicht gegeben sein muss. Dies ist im Gegenteil eher die Ausnahme, denn die Regel.</p> <p>Ein beliebtes Beispiel hierfür aus der Praxis ist folgende Situation: Ein Ehepaar sitzt gemeinsam im Auto. Sie fährt. Man nähert sich einer Ampel, die auf „Rot“ schaltet. Er sagt zu ihr: „Die Ampel da vorne ist rot.“ Worauf sie ihn hörbar wütend anraunzt: „Das nächste Mal fährst du!“</p> <p><u>Er könnte mit seiner Aussage auf verschiedenen Ebenen meinen:</u></p> <p><b>Sachebene:</b> Die Ampel ist rot. <b>Beziehungsebene:</b> Ich helfe dir, ich unterstütze dich. <b>Appellebene:</b> Bremse. <b>Selbstoffenbarungsebene:</b> Ich bin aufmerksam und fahrtüchtig.</p> <p><u>Sie versteht auf den verschiedenen Ebenen:</u></p> <p><b>Sachebene:</b> Die Ampel ist rot. <b>Beziehungsebene:</b> Du kannst nicht fahren! Du passt nicht genug auf!</p>	
--	---	--	--

		<p><b>Appellebene:</b> Bremse endlich!  <b>Selbstoffenbarungsebene:</b> Ich habe Angst als Beifahrer. Ich fühle mich neben dir nicht sicher! Ich kann besser fahren als du.</p> <p>Diese (oder analoge) Situationen sind vielen Menschen derart vertraut, dass es vielen nicht einmal mehr auffällt, dass die verbale Reaktion der Frau auf der Sachebene in keinerlei Beziehung zu seiner verbalen Aussage steht. Es wird sehr deutlich, dass sie vermutlich mit dem Beziehungsohr hörte und auf dieser Ebene reagierte.</p> <p>Gemeinsam mit den Schülern können Situationen/Beispiele gesucht und darauf untersucht werden, welche Aussagen sie auf welchen Ebenen haben.</p>	
M 5.3	<p><b>Der „Hurensohn“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung des Kommunikationsmodells</li> <li>• Auseinandersetzung mit eigenen Anteilen</li> <li>• Training des Switchens zwischen den verschiedenen Ebenen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u>  Ziel dieser Übung ist es, dass oben beschriebene Kommunikationsmodell auf die derzeit „beliebteste“ Aufforderung zum Konflikt – die Beleidigung „Hurensohn“ anzuwenden und den gedanklichen und emotionalen Ausweg zu finden.</p> <p>Immer wieder werden wir mit der Aussage der Jugendlichen/Heranwachsenden konfrontiert, dass obige Beleidigung zwangsläufig einen Konflikt nach sich ziehen muss, da der „Gegner“ die Familie des Betroffenen beschimpft und entwürdigt hätte. „Da muss ich reagieren, das kann ich doch nicht auf meiner Familie sitzen lassen!“. Mit Hilfe des Kommunikationsmodells kann den Schülern erklärt werden, was die Ziele eines solchen Provokateurs sind, dass dies nichts mit der Familie zu tun hat und welche emotionalen Auswege es gibt, der Situation kontrolliert zu begegnen.</p> <p>Die Schüler werden in Kleingruppen aufgeteilt, erhalten ein vorbereitetes Arbeitsblatt des Modells und die Aufgabe, die vier Ebenen dieser „Botschaft“ zu erarbeiten. Dabei soll besonderer Wert auf die Ebene der Selbstoffenbarung des Gegenübers gelegt werden (siehe auch Modul 7.2 Was will der Provokateur, was ist das für einer?“ und Modul 7.5 Statuswippe)</p>	<p><u>Zeit:</u>  ca. 20 min für Vorarbeit + gemeinsame Auswertung  ca. 15 min für die Diskussion</p> <p><u>Material:</u>  Arbeitsblatt „Kommunikationsmodell“  Plakat „Kommunikationsmodell“</p>

		<p><u>Beleidigung „Hurensohn“:</u></p> <p><b>Sachebene:</b> Deine Mutter geht einer Tätigkeit im horizontalen Gewerbe nach (als reine Faktenmitteilung).</p> <p><b>Beziehungsebene:</b> Ich kann dich nicht leiden. Wir sind keine Freunde.</p> <p><b>Appellebene:</b> Reagiere auf mich! Zeige mir, dass ich es geschafft habe, dich zu verletzen! Gib mir die Möglichkeit, dich weiter zu provozieren!</p> <p><b>Selbstoffenbarungsebene:</b> Ich fühle mich klein. Es geht mir schlecht. Ich brauche dich, deine Reaktion, um mich besser/größer zu fühlen. Ich will, dass es dir schlecht geht, damit ich mich über dich erheben kann. Ich benutze dich zur Erhöhung meines angekratzten Selbstwertgefühls (usw.).</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Die Ergebnisse der Kleingruppen können gemeinsam auf einem großen vorbereiteten Plakat gesammelt werden. Dabei wird schnell deutlich, dass die Sachebene keine Rolle spielt. Auch die Beziehungsebene ist vernachlässigbar. Um was es dem Provokateur wirklich geht, ist die Appellebene. Mit seiner Beleidigung möchte er bei seinem Gegenüber eine Reaktion hervorrufen, die ihm einerseits deutlich macht, dass er es geschafft hat, zu verletzen und zu demütigen, und ihm andererseits die Möglichkeit gibt, dieses „Spiel“ weiter zu betreiben. Der Grund für dieses Handeln ist auf der Selbstoffenbarungsebene zu finden. Man stelle sich einfach nur vor, wie die emotionale Befindlichkeit eines Menschen ist, der es für notwendig erachtet, einen anderen zu erniedrigen, zu verletzen und zu demütigen, um sich besser fühlen zu können.</p> <p>Aus den Zusammenhängen wird deutlich, dass es bei der Beleidigung nicht um die Mutter/die Familie des Angesprochenen geht, deren „Ehre“ demnach auch nicht verteidigt werden muss. Hier liegt der emotionale Ausweg für den Beleidigten. Wenn es gelingt, die „Botschaft“ des Provokateurs mit dem Selbstoffenbarungsohr zu hören, d.h., ihn in der Befindlichkeit wahrzunehmen, die er über sich preisgibt, ist es nicht mehr notwendig, auf den angebotenen Konflikt einzusteigen. Dieser gelassene gefühlsmäßige Zustand ermöglicht andere, kontrollierte und deeskalierende Reaktionsweisen auf einen derartigen Angriff.</p>	
--	--	--	--

<p>M 5.4</p>	<p><b>Ich-Botschaften</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstes Wahrnehmen des eigenen „Ichs“ und der Umwelt</li> <li>• Erfassen des Sinngehaltes einer Mitteilung</li> <li>• Erspüren der Gefühlszustände bei Ich- und Du-Botschaften und deren Veränderung</li> <li>• Erlernen des Aufbaus einer Ich - Botschaft</li> <li>• Formulierung von Ich-Botschaften mit Hilfe des Rasters</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Ich-Botschaften stellen eine Selbstmitteilung dar und haben ihre Entsprechung auf der Selbstoffenbarungsebene des Kommunikationsmodells von Schulz von Thun.</p> <p>Gerade in Konfliktsituationen neigen Menschen dazu, in generalisierender Form das Gegenüber mit Du-Botschaften zu überschütten und den Konflikt dadurch zu verschärfen („Immer tust du ..., niemals lässt du mich ...). Der Andere fühlt sich dadurch einerseits angegriffen und hat das Gefühl, sich verteidigen zu müssen, andererseits ist er durch die Generalisierung der Aussage hilflos, da er sich nicht gegen einen konkreten Vorwurf in einer konkreten Situation wehren kann.</p> <p>Mit einer Ich-Botschaft teile ich meinem Gegenüber dagegen mit, wie es mir geht, was sein Verhalten bei mir ausgelöst, was ich mir wünsche. Ich – Botschaften sind eindeutige Informationen, die nicht angreifen, nicht bewerten, nicht herabsetzen und die Beziehung nicht verletzen. Die Bedeutung einer Ich-Botschaft ergibt sich aus ihrer deeskalierenden Wirkung.</p> <p>Ich – Botschaften bestehen aus vier Teilen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benennung des Gefühls: „Ich bin ...“</li> <li>2. Benennung des Auslösers: „... wenn du ...“</li> <li>3. Benennung der Begründung: „... weil ...“</li> <li>4. Äußerung der Erwartung: „... und ich möchte, dass ...“</li> </ol> <p>(Alternativ gibt es auch eine Kurzfassung, die nur aus den Teilen 1 und 2 besteht).</p> <p>Am sinnvollsten hat es sich erwiesen, nach einer kurzen Einführung zum Thema zunächst auf die emotionalen Auswirkungen von Ich- und Du –Botschaften einzugehen und die daraus folgenden Verhaltensalternativen aufzuzeigen. Dafür können die Schüler mit jeweils drei Beispielsätzen angesprochenen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du erzählst immer alles weiter! Du bist fies und gemein!</li> <li>- Bist du blind? Kannst du nicht aufpassen? Weil du immer hier so rumrennst, trampelst du ständig auf meiner Schultasche herum!</li> <li>- Du bist eine richtige Verräterin und die anderen sagen das auch!</li> </ul>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 45 min</p>
--------------	---	--	---------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin enttäuscht, wenn du dein Versprechen nicht einhältst, weil ich mich darauf verlassen habe. Ich möchte, dass du in Zukunft einhältst, was du versprichst!</li> <li>- Ich bin sauer, dass du meine Stifte genommen hast, ohne zu fragen, weil ich sie den halben Tag gesucht habe und ich möchte, dass du zukünftig vorher fragst.</li> <li>- Ich bin verärgert, dass du zu spät kommst, weil ich ewig auf die warten musste. Ich möchte, dass du das nächste Mal anrufst und Bescheid gibst, falls es später wird.</li> </ul> <p>Nach jedem Satz wird bei den Schülern abgefragt, wie es sich anfühlt, wie das Gesagte auf sie wirkt und wie ihre Reaktion ausgefallen wäre. Diese unterschiedlichen Erfahrungen werden gesammelt und gegenüber gestellt.</p> <p>In einem zweiten Schritt wird den Schülern der Aufbau einer Ich – Botschaft (siehe oben) erläutert und an Beispielsätzen geübt.</p> <p>Der dritte Schritt besteht darin, ausgesuchte Du – Botschaften zu äußern und die Schüler zu beauftragen, diese in entsprechende Ich – Botschaften umzuformulieren:</p> <p>Beispiele:</p> <p>Du – Botschaft: „Musst du Idiot ständig von mir abschreiben?“  Ich – Botschaft: „Ich bin sauer, wenn du von mir abschreibst, weil ich dann auch Ärger bekommen kann und ich möchte, dass du das lässt.“</p> <p>Du – Botschaft: „Du erzählst immer alles weiter! Du bist fies und gemein!  Ich – Botschaft: „Ich bin enttäuscht, wenn du die Dinge, die ich dir im Vertrauen mitgeteilt habe, an andere weitererzählst, weil mir das unangenehm ist und ich möchte, dass du das für dich behältst.“  etc.</p> <p><u>Auswertung:</u>  Die bewusste Anwendung von Ich – Botschaften in Konfliktsituationen ermöglicht eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen. Der Sprecher übernimmt die Verantwortung (und</p>	
--	--	---	--

		<p>schiebt diese nicht als Schuld auf das Gegenüber ab). Dies fördert die Klärung von Konflikten in einer für alle positiven Weise. Für die Schüler ist es zunächst irritierend und verunsichernd, weil die Mitteilung einer Ich – Botschaft immer auch ein „sich Öffnen“ darstellt und eine Preisgabe eigener Gefühle beinhaltet. Dies ist in der jugendtypischen Sprache nicht unbedingt angelegt. Der Erfahrung nach legt sich diese Verunsicherung allerdings mit der entsprechenden Übung. Aus diesem Grund sollte im zukünftigen Umgang miteinander ein Augenmerk auf diese Prozesse gelegt werden.</p>	
<p>M 5.5</p>	<p><b>Rollenspiel: Mäppchen</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung des Wissens über Ich – Botschaften</li> <li>• Reflexion unterschiedlicher Reaktionen auf Verhalten anderer</li> <li>• Erleben von Auswirkungen unterschiedlicher Reaktionsmöglichkeiten auf den weiteren Verlauf eines Konfliktes</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Diese Übung besteht aus einem kurzen Rollenspiel, das in drei verschiedenen Varianten wiederholt wird.</p> <p><u>Ausgangspunkt:</u> Ein Schüler (gespielt von einem Trainer oder einem gut instruierten TN) sitzt an seinem Tisch. Sein Mäppchen liegt weit am Rand (auf der Kante). Ein zweiter TN läuft am Tisch vorbei und wirft das Mäppchen beim Vorbeigehen herunter. Dies ist wohl nicht zum ersten Mal passiert. Der zweite TN ist nicht in den weiteren Ablauf eingeweiht. Er wird nur instruiert, die Ausgangssituation zu spielen und dann auf den Fortgang der Situation entsprechend zu reagieren. Alle anderen TN sind Beobachter.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durchgang: Nach dem Fall des Mäppchens beschimpft TN 1 auf laute und gröbste Art und Weise TN 2.</li> <li>2. Durchgang: Nach dem Fall des Mäppchens schaut TN 1 verängstigt und drückt sich in seinen Stuhl.</li> <li>3. Durchgang: TN 1 reagiert nach dem Fall des Mäppchens mit einer klaren Ich - Botschaft: „Ich bin sauer, dass du mein Mäppchen schon wieder heruntergeworfen hast. Beim letzten Mal ist mein Füller kaputt gegangen. Alles war voller Tinte und ich habe Ärger mit meiner Mutter bekommen, weil schon wieder ein neuer Füller notwendig war. Ich möchte, dass du das zukünftig unterlässt!“</li> </ol> <p><u>Auswertung:</u> Jeder Durchgang wird in der Auswertung dahingehend beleuchtet,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• was das Verhalten des TN 1 für Auswirkungen auf die aktuelle Situation hatte,</li> </ul>	<p><u>Zeit:</u> ca. 25 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Mäppchen  Stuhl, Tisch</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wer die Kontrolle über die Situation hatte,</li> <li>• welches Verhalten daraufhin TN 2 zeigte,</li> <li>• welche Konsequenzen/Folgen daraufhin jeweils für die Betroffenen angefallen sind und</li> <li>• welche der Verhaltensweisen von TN 1 für seinen Wunsch (ein heiles Mäppchen zu haben) am erfolgversprechendsten sind.</li> </ul> <p>Wichtig dabei ist, herauszuarbeiten, dass die Reaktion des TN 1 den Fortgang der Ereignisse maßgeblich beeinflusst.</p>	
M 5.6	<p><b>Aktives Zuhören - Theorieinput</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition Aktives Zuhören</li> <li>• Kennenlernen der Techniken und der Grundhaltung</li> <li>• Übung des Erlernten anhand von Beispielen</li> </ul>	<p><i>Gesagt, heißt nicht unbedingt gehört! ... Gehört, heißt nicht unbedingt verstanden!</i></p> <p>Viele Menschen sind der irrigen Meinung, dass das bloße Aufnehmen der Worte des Gegenübers „Zuhören“ bedeutet. „Aktives Zuhören“ grenzt sich vom bloßen Hören aber dadurch ab, dass sich der Hörende nicht nur mit sich selbst beschäftigt, sondern sich in seinen Gesprächspartner hineinversetzt und ihm die volle Aufmerksamkeit schenkt. Er beschäftigt sich nicht nur mit dem, was der Andere sagt, sondern auch damit, was er damit ausdrücken möchte.</p> <p>Nach Carl Rogers kennzeichnen folgende Elemente das Aktive Zuhören:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Grundhaltung dem Anderen gegenüber, die einfühlsam und offen ist,</li> <li>- ein Verhalten, das authentisch ist und</li> <li>- eine Einstellung, die Wertschätzung, Akzeptanz und Beachtung signalisiert. (vgl.: <a href="http://www.carlrogers.de">www.carlrogers.de</a>)</li> </ul> <p>Die Ziele des Einsatzes des aktiven Zuhörens liegen dabei auf der Beziehungsebene im Aufbau gegenseitigen Vertrauens und eines würdigenden Umgangs miteinander, auf der semantischen Ebene hilft es, Missverständnisse zu vermeiden. (Quelle: <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation">http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation</a>)</p> <p>Als Techniken des Aktiven Zuhörens können zusammenfassend benannt werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paraphrasieren: Die Aussage wird mit eigenen Worten wiederholt.</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Verbalisieren: Die Gefühle, die Emotionen des Gegenübers werden gespiegelt.</li> <li>3. Nachfragen und klärende Fragen bei Unklarheiten</li> <li>4. Zusammenfassen: Das Gehörte/Verstandene wird mit wenigen Worten zusammengefasst.</li> <li>5. Weiterführen: Die Geschichte zu Ende erzählen lassen.</li> <li>6. Abwägen: Emotionale Befindlichkeiten konkret einstufen lassen.</li> </ol> <p>(Quelle: frei nach <a href="http://www.rhetorik.ch/Hoeren/Hoeren.html">www.rhetorik.ch/Hoeren/Hoeren.html</a>)</p> <p>Durch das Training eines aktiven Zuhörens wird auch die Selbstoffenbarungsebene aus dem Modell des „Vier-Ohren-Hörens“ trainiert, die insbesondere in Provokationssituationen wichtig ist (siehe Modul 5.2 Verbale Kommunikation und Modul 7.2 Provokation)</p>	
M 5.7	<p><b>Echo-Übung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training von Vorformen des Zuhören-könnens</li> <li>• Gesprächspartner ausreden lassen</li> <li>• Satzkonstruktionen verbessern</li> <li>• Einbezug der Redebeiträge anderer</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Mit der Echo – Übung sollen die TN trainieren, auf den Redebeitrag des Anderen Bezug zu nehmen. Dazu wird ein nichtgegenständliches Bild (Auswahl frei) an der Tafel aufgehängt.</p> <p>Zusätzlich werden Redewendungen für zwei Stationen den TN an der Tafel zugänglich gemacht:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Redewendungen für TN 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich glaube</li> <li>• Ich schätze</li> <li>• Ich meine</li> <li>• Vielleicht</li> <li>• Ich finde</li> <li>• Es könnte sein, dass</li> <li>• Wahrscheinlich</li> <li>• Ich denke</li> <li>• Es ist möglich, dass</li> <li>• Ich vermute</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Redewendungen für Echo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...ich denke, dass das etwas anderes ist</li> <li>• ...aber ich meine</li> <li>• ...ich stelle mir vor</li> <li>• ...was du denkst meine ich auch</li> <li>• ...stimme dir zu, habe aber noch eine andere Idee</li> <li>• ...da bin ich aber anderer Ansicht</li> <li>• ...meine Vermutung ist</li> </ul> </div> </div>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> Redewendungen für die TN</p>

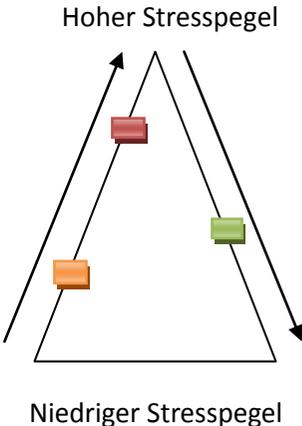
		<p>Der 1. TN äußert Vermutungen zu dem Bild mit Hilfe der Redewendungen. TN 2 wiederholt zuerst möglichst genau die Aussagen des 1. TN und nennt dann die eigenen Vermutungen. Er gibt also zunächst ein Echo von sich, das er anschließend erweitert. Wichtig dabei ist, dass sich die TN dabei anschauen und den Anderen beim Vornamen nennen. TN 3 wiederholt, was TN 2 vermutet hat und gibt dann seine eigene Einschätzung wieder. Dies sollte über mehrere Stationen laufen.</p> <p>Variante: Es wird ein Text vorgelesen. TN 1 muss sich mit einem ganzen Satz zum Inhalt des Textes äußern. „Ich habe gehört, dass ...“. TN 2 sieht TN 1 an, nennt ihn beim Namen und wiederholt diesen Satz. Dabei wendet er oben benannte Redewendungen zum Echo an. „Du hast gesagt, dass ... und ich möchte hinzufügen ...“</p> <p><u>Auswertung:</u> Viele Menschen haben die Angewohnheit, sich beim „Zuhören“ mehr darauf zu konzentrieren, was sie selbst antworten möchten, als darauf, was der Andere erzählt. Diese Übung dient der Konzentration auf die Redebeiträge des Gegenübers. Um genau wiedergeben zu können, was mein Kommunikationspartner äußert, muss ihm bis zum Schluss meine volle Aufmerksamkeit gelten.</p> <p>Bei dieser Übung ist es wichtig, den TN genug Zeit einzuräumen. Es geht nicht unbedingt darum, ein flüssiges Gespräch zu führen, sondern darum, exakt die Inhalte wiederzugeben. Da es viele TN nicht gewohnt sind, sich bis zum Ende des Redebeitrages auf den Anderen zu konzentrieren, können die Antworten demnach auch erst nach entsprechender Nachdenkzeit exakt gegeben werden.</p>	
M 5.8	<p><b>Rollenspiel Aktives Zuhören</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Um oben beschriebene Technik den Schülern näher zu bringen, bietet sich ein Rollenspiel an. Dies ermöglicht den TN, den Unterschied in den Kommunikationsmethoden emotional erfahrbar zu machen.</p> <p>Dazu werden die Schüler in 3er-Gruppen eingeteilt. Innerhalb der Gruppe erhält jeweils</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Auftragskarten mit Beispielen</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusste Wahrnehmung des „Ichs“ und des „Anderen“</li> <li>• Training von Fähigkeiten wie Ausreden lassen, Rückfragen stellen</li> <li>• Zusammenfassung der erfassten Inhalte</li> <li>• Bewusste Anwendung der Körpersprache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einer die Position des Erzählers,</li> <li>- einer die Position des Zuhörers,</li> <li>- einer die Position des Beobachters.</li> </ul> <p>Der Erzähler erhält die Aufgabe, 3-5 Minuten über ein Thema zu erzählen (am besten etwas aus seinem zeitnahen, direkten Erleben, z.B. einem Hobby, einem Ausflug, etc. – alternativ können auch Themen vorgegeben werden).</p> <p>In der ersten Runde erhält der Zuhörer die Aufgabe, sich ganz bewusst „nicht aktiv zuhörend“ zu verhalten, d.h., er schaut weg, guckt auf die Uhr, gähnt, beschäftigt sich mit seinem Handy, fällt ins Wort, etc. (siehe Auftragskarten für die Spieler unter Pkt. 7 Arbeitsmaterialien). Der Beobachter hat den Auftrag, genau die Reaktionen des Erzählers zu notieren. (Anschließend erfolgt ein Wechsel der Rollen, damit jeder die drei Rollen erspürt und erlebt hat).</p> <p>Aus den gemeinsamen Erfahrungen werden im Anschluss zusammen mit den Schülern die Punkte erarbeitet, die als unangenehm wahrgenommen wurden um dann im Umkehrschluss die Regeln für das aktive Zuhören abzuleiten, wie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ausreden lassen</li> <li>2. Interesse und Verständnis zeigen durch:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blickkontakt</li> <li>- Stimme (Ton: „mmh, ja“ etc.)</li> <li>- Mimik (Gesichtsausdruck)</li> <li>- Gestik (Kopfnicken)</li> <li>- Körperhaltung (sich zuwenden, etc.)</li> </ul> </li> <li>3. Gesagtes zur Bestätigung wiederholen</li> <li>4. Nachfragen, sich in die andere Person hineinversetzen, Gefühle widerspiegeln</li> <li>5. Zurückhaltend sein mit eigenen Ideen, Meinungen, Kritik.</li> </ol> <p>Sowohl die unangenehmen Gefühle als auch die Regeln werden schriftlich auf einem Plakat fixiert.</p>	<p>(siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
--	---	---	--

		<p>In der zweiten Runde werden die Kleingruppen nochmals aufgefordert, wie oben beschrieben vorzugehen, nur dass diesmal der Zuhörer jeweils „aktiv zuhörend“ vorgeht. Wie es den Einzelnen dabei geht, wird im Anschluss wieder gesammelt und den Erfahrungen aus Runde 1 gegenübergestellt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Am Ende kann gemeinsam mit den Schülern überlegt werden, welche Vorteile das aktive Zuhören für sie persönlich hat und in welchen Situationen/Lebensbereichen es aktuell von Nutzen wäre, die Methode auszuprobieren. Dabei dürfen auch kritische Stimmen zugelassen werden. (Aktives Zuhören dient auch der Zeitgewinnung oder kann als eine Möglichkeit benutzt werden, das Gespräch in eine bestimmte Richtung zu lenken, ohne dass der Gesprächspartner dies bemerkt.)</p>	
<p>M 5.9</p>	<p><b>Erbsenzähler</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training des Aktiven Zuhörens</li> <li>• Training des disziplinierten freien Sprechens</li> <li>• Förderung von Konzentration</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Jeder TN bekommt 5 Erbsen (o.ä.). Die TN gehen dann aufeinander zu und verwickeln sich gegenseitig in ein Gespräch. Ziel ist es, den Gegenüber zu einer „Ja“ – oder – „Nein“ – Antwort zu verleiten. Erreicht ein Partner dieses Ziel, muss ihm der andere eine seiner Erbsen abgeben und der Gesprächspartner wird gewechselt. Ziel ist es, so viele Erbsen wie möglich zu erhalten.</p> <p><u>Auswertung:</u> Sinn dieser Übung ist es, bewusst und konzentriert zu kommunizieren und zwar über die ersten Floskeln eines Gespräches hinaus. Die TN erfahren dabei, wie „aktiv“ aktives Zuhören wirklich ist und was es vom normalen Hören unterscheidet.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p> <p><u>Material:</u> Erbsen (oder Perlen, Linsen, Muggelsteine, etc.)</p>

## Modul 6: Stress - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 6.1	<p><b>Theorieinput: Stress</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen von Grundkenntnissen über Stress</li> <li>• Auseinandersetzung mit Auslösern für Stress</li> <li>• Erkennen der subjektiven Beurteilung von Stressfaktoren</li> </ul>	<p>Stress stellt eine natürliche Reaktion des Körpers und der Psyche auf Herausforderungen dar. Dies geschieht auf der körperlichen Ebene durch Ausschüttung bestimmter Hormone, die Beschleunigung von Puls und Atmung, Erhöhung des Blutdrucks, Schärfung der Sinne, Anspannung der Muskeln und dient dazu, durch das Bereitstellen zusätzlicher Energie den Menschen in Leistungshochform zu bringen. Unsere Urahnen waren dadurch in der Lage, durch Flucht oder Kampf auf eine gefährliche Situation zu reagieren.</p> <p>In unseren heutigen Lebenszusammenhängen funktioniert dieser Mechanismus genauso, auch wenn die – den Stress auslösenden – Faktoren anderer Natur sind. Unterschieden wird dabei in Eustress (positiver Stress) und Disstress (negativer Stress). Während Eustress einen oft vorübergehenden Zustand z.B. bei der Bewältigung bestimmter Aufgaben darstellt, der leistungssteigernd wirkt, motiviert und positiv empfunden wird, ist Disstress gekennzeichnet durch das Gefühl von Bedrohung, Überforderung und Ohnmacht. Die normalen Reaktionsmöglichkeiten (Flucht und Kampf) können in vielen Lebenssituationen nicht zum Einsatz kommen. So entsteht ein Dauerstresszustand, der krankmachend ist.</p> <p>Auslöser für Stress können sowohl äußere Faktoren aus der Umwelt (Hitze, Kälte, Lärm, etc.), als auch innere Faktoren sein. Letztere können unterschieden werden in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- körperliche ... z.B. Krankheit, Durst, Hunger</li> <li>- mentale ... z.B. Über- oder Unterforderung, Zeit- und Termindruck, Kontrollbedürfnis, eigene Ansprüche etc.</li> <li>- soziale ... z.B. Konflikte, Einsamkeit, Probleme in der Partnerschaft, Erziehungsschwierigkeiten, Verlusterfahrungen usw..</li> </ul> <p>Die psychischen Auswirkungen von Disstress lassen sich wie folgt zusammenfassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- depressive Verstimmung bis hin zu Depressionen</li> <li>- Gereiztheit bis zu massiver Aggressivität</li> </ul>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlafstörungen und Müdigkeit/Erschöpfung</li> <li>- Konzentrationsschwächen und Vergesslichkeit</li> <li>- Grübeleien und Entscheidungsunfähigkeit</li> <li>- Ängste und Missbrauch von legalen/illegalen Drogen</li> <li>- psychosomatische Erkrankungen</li> </ul> <p>Von Bedeutung dabei ist, anzuerkennen, dass ein Stressgefühl immer subjektiver Natur ist. Was ein Mensch als Stressor wahrnimmt, hängt von eigenen Erfahrungen, Ängsten, Ressourcen, inneren Einstellungen, Gefühl der Selbstwirksamkeit und eigenen Motivationen und Zielen ab.</p>	
<p>M 6.2</p>	<p><b>Persönliche Stressfaktoren</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des eigenen Alltags und der Lebenssituation</li> <li>• Identifikation von Stressfaktoren</li> <li>• Reflexion des eigenen Umgangs mit Stressoren</li> <li>• Entwickeln von Alternativen des Umgangs mit Stressfaktoren</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u>          Jeder TN erhält fünf Karteikarten und bekommt den Auftrag, fünf Stressfaktoren aus seinem Alltag aufzunotieren. Diese Stressfaktoren können sowohl allgemeiner Natur (z.B. die morgendliche Überfüllung von Bus und Bahn auf dem Weg zur Schule) als auch persönlicher Natur (z.B. ein Konflikt mit den Eltern) sein.</p> <p>An der Tafel wird derweil folgende Skizze aufgezeichnet:</p> 	<p><u>Zeit:</u>          ca. 10 min pro TN für Schritt 1          ca. 5 min pro TN für Schritt 2          ca. 20 min für Diskussion</p> <p><u>Material:</u>          5 Karteikarten pro TN</p>

		<p>Die TN erhalten in einem zweiten Schritt die Aufgabe, die gefundenen Stressfaktoren auf dem „Berg“ einzusortieren, gestaffelt danach, wie emotional beeinträchtigend die gefundene Stresssituation für sie sind (unten nur leicht beeinträchtigend, oben stark beeinträchtigend) und ihre Einstufung zu begründen.</p> <p><u>Auswertung:</u> Durch diese Übung werden den TN durch eine Reflexion des eigenen Alltags eigene (und fremde) Stressfaktoren bewusst. Dies hat einerseits zur Folge, dass ein Bewusstsein dafür geschaffen werden kann, dass Stressfaktoren unterschiedliche subjektive Bewertungen erfahren können, andererseits ermöglicht die gemeinsame Auswertung bereits den Einstieg in eine Diskussion, wie diese Stressfaktoren gemindert oder ausgeschaltet werden können, oder – falls dies nicht möglich ist – wie die Einzelnen damit umgehen (oder umgehen können).</p> <p><u>Variante:</u> Bei konflikthafter Situationen innerhalb einer Klasse kann diese Übung eingesetzt werden, um zunächst jedem TN die Möglichkeit zu geben, darzustellen, was innerhalb des Klassenverbandes als störend erlebt und wie stark diese Beeinträchtigung empfunden wird. Danach kann als zweiter Schritt gemeinsam erarbeitet werden, was sich die TN als positiv formuliertes Ziel wünschen. Dies ermöglicht den Einstieg in die Diskussion von Verhaltensregeln, die den unerwünschten Zustand beenden.</p>	
M 6.3	<p><b>Stressbarometer</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Auf dem Boden wird eine ca. 7 m lange Linie mit Kreide (oder Kreppband) aufgezeichnet und in eine Skala von 0 – 10 eingeteilt.</p> <p>0 = Kein Stress ... 10 = Starker Stress</p> <p>Den TN werden nun vorbereitete Stresssituationen aus ihrem Alltag vorgetragen (Beispiele siehe Arbeitsblatt). Nach kurzer Bedenkzeit sollen sich die TN auf der Skala einsortieren, je nachdem, wie wenig oder stark belastend sie die Situation empfinden. Wenn alle ihren</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p> <p><u>Material:</u> Kreide oder Kreppband</p> <p>Liste mit Problemsituationen</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion eigener Stressfaktoren</li> <li>• Kennenlernen und Akzeptanz der Unterschiedlichkeit der Wahrnehmung von Stressfaktoren</li> </ul>	<p>Standpunkt gefunden haben, hat jeder die Möglichkeit, seine Einordnung zu begründen.</p> <p><u>Auswertung:</u> Ähnlich wie die obige Übung dient diese Übung dazu, die unterschiedliche Bewertung von Stressfaktoren durch unterschiedliche Personen sichtbar darzustellen. Die TN erfahren etwas von der emotionalen Wirklichkeit ihrer Mitschüler und lernen, diese anzuerkennen, zu akzeptieren und zu beachten.</p> <p>Gemeinsam kann in einem zweiten Schritt überlegt werden, was die Situationen so stressig macht und welche Möglichkeiten zur Entlastung es für die Einzelnen gibt. Bei der Auswahl der aufgelisteten Stresssituationen kann darauf geachtet werden, aktuell bestehende Elemente aus dem Schulalltag zu integrieren, um auf diese – entspannte Weise – gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.</p>	<p>(siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
<p>M 6.4</p>	<p><b>Stresstest nach Holmes und Rahe</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion des eigenen Alltags hinsichtlich Stressfaktoren</li> <li>• Einschätzung und Einordnung dieser Stressfaktoren</li> <li>• Entwickeln eines Bewusstseins, dass auch positive Stressfaktoren Einfluss auf</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN erhalten einen vorgefertigten Fragebogen, auf dem sowohl positive als auch negative Stressfaktoren benannt sind. Dieser Stresstest wurde von den amerikanischen Psychologen Holmes und Rahe 1967 entwickelt (Holmes-Rahe-life changes scale vgl. "Social Readjustment Rating Scale" von Thomas Holmes und Richard Rahe. Erstmals veröffentlicht in Journal of Psychosomatic Research, 1967, vol. II S. 214. ) und wird hier in der Version für Jugendliche verwendet (vgl. <a href="http://www.drilley.com/pages/stresstestDE.html">http://www.drilley.com/pages/stresstestDE.html</a>.)</p> <p>Die TN erhalten die Aufgabe, die auf sie zutreffenden Faktoren anzukreuzen. Jeder Nennung ist ein Zahlenwert zugeordnet. Durch Zusammenrechnung der angekreuzten Faktoren erhalten die TN einen auf sie aktuell zutreffenden „Stresswert“. Jeder TN hat im Anschluss die Möglichkeit, seine Ergebnisse vorzustellen und das erhaltene Ergebnis hinsichtlich des eigenen emotionalen Erlebens zu bewerten.</p> <p><u>Auswertung:</u> Diese Übung verschafft den TN einen Überblick über ihre derzeitige Lebenssituation und ein Bewusstsein für problematische Lebensbereiche. Hier wird deutlich, dass auch als positiv empfundene Lebenssituationen den Stresslevel steigern. Als stressig empfundene Lebenssi-</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 5 min zum Ausfüllen  ca. 5 min pro TN zur Vorstellung</p> <p><u>Material:</u> Fragebogen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>

	<p>den Stresslevel haben</p>	<p>situationen haben oft etwas mit Wandel und Veränderung zu tun, was einerseits positiv sein kann, aber auch Verunsicherung hervorruft. Verunsicherung ist einer der größten Stressfaktoren für den Menschen. Hier gilt es Aufmerksamkeit zu wahren.</p> <p>Als Auswertungskriterien werden folgende Werte angegeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis 199 Punkte -&gt; nicht oder kaum gefährdet.</li> <li>• Von 200 bis 299 Punkte -&gt; gefährdet.</li> <li>• Über 300 Punkte -&gt; extrem gefährdet!</li> </ul> <p>Die genannten Stressfaktoren sind mit festen Zahlen versehen. Manchmal entspinnt sich im Anschluss eine Diskussion über die festgelegten Werte, die z.T. als unterschiedlich reell empfunden werden. Hier kann gemeinsam mit den TN reflektiert werden, welche Faktoren es sind, die eine Situation verschlimmern oder leichter verarbeitbar machen. Die TN können sich darüber austauschen, was ihnen im konkreten Fall geholfen hat, welche Menschen in ihrem Umfeld wichtig waren (oder wichtig erscheinen könnten), welche inneren Einstellungen (Gedanken, Gefühle etc.) geholfen haben, kurz, was bei der Bewältigung der Situation von Vorteil war (oder hinderlich).</p>	
<p>M 6.5</p>	<p><b>Provokationsliste</b></p>  <p><u>Feinziele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit eigenen „wunden“ Punkten und den dahinterstehenden verletzten Gefühlen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Den TN wird ein vorbereitetes Arbeitsblatt, auf dem eine „Hitliste“ von als Provokation empfundenen Situationen verzeichnet ist, ausgehändigt. Sie erhalten den Auftrag, die für sie belastenden Situationen anzukreuzen und sich zu überlegen, ob und wann sie diese Situation bereits erlebt haben. Im zweiten Schritt werden die Ergebnisse einzeln vorgestellt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Diese Übung stellt bereits eine Überleitung zum nächsten Modul dar.</p> <p>In der Auswertung geht es v.a. darum, gemeinsam mit den TN zu erarbeiten, was konkret die Provokation, d. h. die Gefühle in der Situation ausmacht, die verletzt wurden. Mögliche Punkte hier könnten sein:</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min für das Ausfüllen des Arbeitsblattes  ca. 5 min pro TN für die Vorstellung  ca. 30 min für die Auswertung</p> <p><u>Material:</u> Provokationsliste –</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen und Akzeptanz der Unterschiedlichkeit in der Bewertung</li> <li>• Erarbeiten gemeinsamer Unterstützungs - und Lösungsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fehlende Anerkennung</li> <li>- Verletzung der körperlichen Unversehrtheit</li> <li>- Verunsicherung</li> <li>- Abwertung (der Person, der Leistung)</li> <li>- Ablehnung</li> <li>- Ausschluss aus sozialen Bezügen</li> <li>- Fehlende Anerkennung von Eigentum</li> <li>- usw.</li> </ul> <p>Sinn dieser Übung ist es, den TN den Zusammenhang zwischen „als Provokation empfundener Handlung“ und der eigenen emotionalen Verletzung zu verdeutlichen. Hier kann verdeutlicht werden, dass nicht die Handlung des anderen an sich den Stress hervorruft, sondern die Bedeutung, die sie für jemanden hat, bzw. die Bedeutung, die dieser ihr gibt. Diese Bedeutung hat mit eigenen emotionalen Befindlichkeiten zu tun und kann bewusst beeinflusst werden!</p> <p>In einem dritten Schritt können gemeinsam Möglichkeiten erarbeitet werden, wie der Einzelne auf die Situation positiv reagieren kann und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Hier ist es auch sinnvoll, gemeinsam zu überlegen, welche Personen/Institutionen es im privaten, schulischen oder gesellschaftlichen Kontext gibt, an die sich die Betroffenen wenden können.</p>	<p>Arbeitsblatt (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
<p>M 6.6</p>	<p><b>Entspannungsbaum</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion eigener Entspannungsmöglichkeiten</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN werden in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält 10 bunte Karteikarten. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam 10 Möglichkeiten für Stressreduktion zu finden und auf den Karten zu notieren. Dabei können eigene Erfahrungen eingebracht werden, genauso wie Gehörtes oder Beobachtetes. Alle drei Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Doppelnennungen werden herausortiert. Gemeinsam kann dann weiterdiskutiert werden, welche Möglichkeiten es noch gibt. Die Teamer können die TN dabei unterstützen, Lösungsmöglichkeiten und Wege zu finden, die die TN bisher noch nicht in Betracht gezogen haben.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min Kleingruppenarbeit  ca. 15 min Vorstellung der Ergebnisse  ca. 20 min Diskussion und Erstellen des Baumes</p>

- Kennenlernen der Methoden anderer Teilnehmer
- Gemeinsame Erarbeitung und Übernahme alternativer Verhaltensweisen



Im Vorfeld wurde auf einem Plakat ein Baum vorbereitet. Die Karteikarten werden als „Blätter“ an den Baum geheftet. Dieser Entspannungsbaum kann im Klassenzimmer aufgehängt werden. Abfotografiert und für alle TN kopiert stellt ein Entspannungsbaum auch eine gute Möglichkeit dar, das eigene Zimmer zu Hause mit angenehmen Botschaften zu füllen.

Auswertung:

Die gemeinsame Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten in der Kleingruppe, die Vorstellung der Ergebnisse in der Großgruppe und die gemeinsame Erarbeitung und Ergänzung von Alternativen, gepaart mit der immer wieder einzufordernden Untermauerung der Beispiele mit eigenen Erlebnissen, geben allen Schülern die Möglichkeit, eigene Verhaltensweisen zu reflektieren, zu überdenken und zu erweitern. Als sichtbares Ergebnis stellt der Entspannungsbaum zusätzlich ein mit positiven Botschaften gefülltes Ergebnis dar, dass im Klassenzimmer Verwendung finden kann.

Material:  
30 Karteikarten in drei Farben  
Plakat mit Baum

## Modul 7: Provokation/Konflikt – Lösung – Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 7.1	<p><b>Theorieinput: Konflikt</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition der Begrifflichkeit Konflikt</li> <li>• Definition der Begrifflichkeit Provokation</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Für die Auseinandersetzung mit diesem Themenbereich erscheint es zunächst notwendig, den Begriff „Konflikt“ einzugrenzen. Folgende beiden Definitionen des Begriffes sind im Hinblick auf die Zielgruppe und das Modul am Verständlichsten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Konflikt = Kollision von Standpunkten oder Interessen unterschiedlicher Personen bzw. Gruppen, was meist mit ausgeprägter Beteiligung des Gefühls geschieht.“ (Quelle: <a href="http://wdb.fh-sm.de/KonfliktDefinition">http://wdb.fh-sm.de/KonfliktDefinition</a>)</li> <li>2. Korn/Mücke definierten als Kriterien sozialer Konflikte Folgendes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 2 Personen (Parteien) sind beteiligt.</li> <li>• Die Personen haben etwas miteinander zu tun, sie interagieren miteinander.</li> <li>• Die Personen haben unterschiedliche Meinungen, Gefühle, Werte oder Ziele.</li> <li>• Die Meinungen, Gefühle, Werte oder Ziele behindern sich gegenseitig.</li> <li>• Mindestens eine Person erlebt eine Beeinträchtigung.</li> </ul> </li> </ol> <p>(vgl. Weidner/Kilb/Kreft, 2001, S. 84)</p> <p>Gemeinsam werden mit den TN die grundsätzlichen Merkmale eines Konfliktes erarbeitet. Die TN erhalten Karteikarten und schreiben pro Wortkarte einen Begriff/Situation auf, der/die einen Konflikt darstellt. Jeder präsentiert sein Ergebnis und hängt die Wortkarte an die Tafel.</p> <p>Die Trainer stellen den TN die Konflikttreppe vor. Diese besteht aus mehreren Stufen (siehe Abbildung), die ähnlich einer Ampel in drei Bereiche eingeteilt werden kann.</p> <p>Grün = Es ist alles entspannt. Gelb = Es existieren Meinungsverschiedenheiten, es kommt zum Streit. Rot = Es „knallt“, der Streit beginnt zu eskalieren, in der Folge verlieren die Konfliktparteien</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 45 min</p> <p><u>Material:</u> Karteikarten</p> <p>Verschiedenfarbige Blätter DIN A4 (mindestens drei Farben)</p>

nach und nach Hemmungen und sind am Ende bereit, die „Vernichtung“ des anderen anzustreben, selbst um den Preis des eigenen Sturzes in den Abgrund.



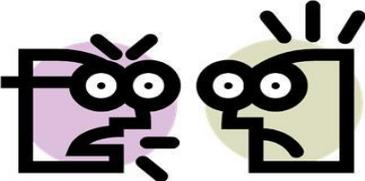
Die TN sortieren nun ihre Karteikarten den einzelnen Stufen der Konflikttreppe zu. Gemeinsam werden weitere Beispiele aus dem Alltag der TN für jede Stufe gefunden.

Jeder TN erarbeitet nun für sich eine mögliche Lösung „seines“ benannten Konfliktes. Diese werden gesammelt und den folgenden Lösungsbereichen zugeordnet:

Lösungsstufen:

- Keine Lösungsmöglichkeit mehr
- „Vernichtung“ des Gegners
- Verlassen der Situation, Flucht
- Unterwerfung des Konfliktpartners
- Verstehen, aber nicht einverstanden sein
- Akzeptieren anderer Meinung
- Kompromiss, Konsens
- Keine Notwendigkeit einer Konfliktlösung

Als letzter Schritt werden nun die Lösungsbereiche den einzelnen Stufen zugeordnet.

		<p>Ziel dieses Moduls ist es, sich der einzelnen Eskalationsstufen bewusst zu werden, Konflikt und Provokation als Prozesse zu verstehen, die jederzeit durch eigenes bewusstes zielgerichtetes Handeln weiter eskaliert oder deeskaliert werden können.</p>	
<p>M 7.2</p>	<p><b>Was will der Provokateur? / Was ist das für einer?</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten der Motive für Provokation</li> <li>• Erarbeiten des Fremdbildes eines Provokateurs</li> <li>• Bezug zum 4-Ohren-Hören und dem Wechsel der Wahrnehmungsebene</li> <li>• Emotionaler Ausstieg aus der Provokationsspirale</li> </ul>	<p>Provokation wird hier verstanden als „absichtlich herbeigeführten, überraschenden Normbruch, der den anderen in einen Konflikt hineinziehen und zu einer Reaktion veranlassen soll, die ihn, zumal in den Augen Dritter, moralisch diskreditiert und entlarvt.“ (Paris 1998, S.4)</p> <p>Im Konfliktfall agiert der Provokateur also so, dass die andere Person ein Verhalten zeigt, das den Konflikt verschärft. Die Gründe hierfür können unterschiedlicher Natur sein, sind aber immer der Selbstdarstellung und der gezielten und gewollten Eskalation geschuldet.</p> <p><u>Ablauf:</u> Um zu lernen, provokativem Verhalten anderer gelassen zu begegnen, ist es unumgänglich, sich mit der Person des Provokateurs und seinen Motiven auseinander zu setzen. Dies kann gemeinsam mit den TN in Form eines Brainstormings geschehen. Viele TN haben bereits Erfahrungen mit Situationen, in denen sie entweder selbst provoziert haben, oder provoziert wurden, so dass es ihnen in der Regel nicht schwer fällt, sich damit auseinander zu setzen.</p> <p>Die erste zu stellende Frage bezieht sich dabei auf die Motive des Provokateurs. Diese lassen sich wie folgt zusammenfassen:</p> <p><u>Ein Provokateur will:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mich wütend machen</li> <li>• Mich beleidigen</li> <li>• Mich demütigen</li> <li>• Mich kränken</li> <li>• Mich abwerten</li> <li>• Macht über mich haben</li> <li>• In meinen seelischen Nahraum eindringen</li> <li>• Mich kontrollieren (mit meinen Gefühlen spielen)</li> </ul> 	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Karteikarten</p>

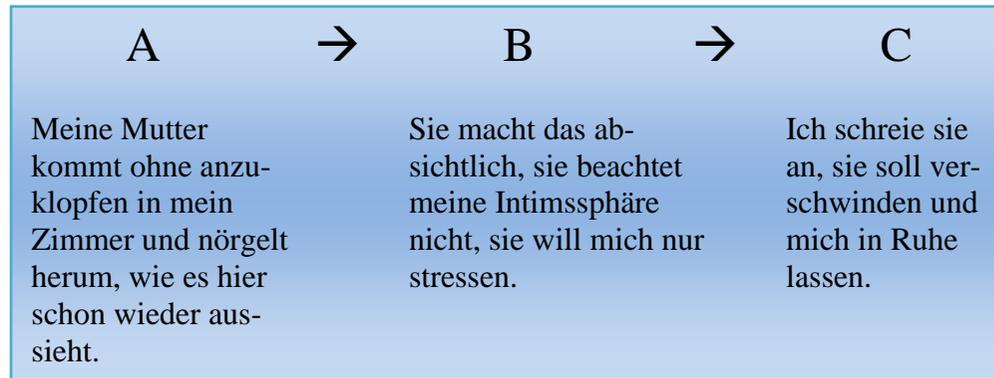
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dass ich angreife, dass ich Dinge tue, die es ihm erlauben, gemein zu mir zu sein</li> <li>• Mich in sein Spiel hereinziehen, in dem er die Regeln bestimmt.</li> <li>• usw.</li> </ul> <p>Daran schließt sich nahtlos die Frage an, in welcher psychischen Verfassung ein Mensch sein muss, der diese Ziele verfolgt. Auch hier haben die TN erfahrungsgemäß keine Probleme, Antworten zu finden. Wichtig hier ist es, nicht Schimpfwörter zu sammeln, sondern auf die emotionale Befindlichkeit des Provokateurs einzugehen:</p> <p><u>Was ist der Provokateur für einer?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er ist jemand, der sich schlecht fühlt, und deshalb mich braucht, um sich besser fühlen zu können. Er will mir wehtun, mich demütigen, damit es jemanden gibt, dem es noch schlechter geht als ihm.</li> <li>• Er ist jemand, der sich klein und unwichtig fühlt und der deshalb versucht, mich noch kleiner als sich zu machen, damit er sich größer und wichtiger fühlen kann. Er versucht, mich abzuwerten, damit er über mir stehen kann.</li> <li>• Er ist jemand, der sich ohnmächtig fühlt, warum sonst sollte er versuchen, Macht über mich auszuüben?</li> <li>• Er ist jemand, der das Gefühl hat, sein Leben nicht kontrollieren zu können, deshalb versucht er, wenigstens Kontrolle über mich auszuüben.</li> <li>• Er ist gefrustet, enttäuscht und versucht, das an mir auszulassen.</li> <li>• Ihm ist vielleicht langweilig, weil er nichts hat, mit dem er seine Zeit sinnvoll ausfüllen kann, und benutzt nun mich, um das nicht aushalten zu müssen.</li> </ul> <p>Diese Ergebnisse sollten gut sichtbar auf einem Plakat, an der Tafel o.ä. fixiert werden, damit sie für die weiteren Schritte abrufbar sind. Dieser Perspektivenwechsel fällt einigen TN in einer Provokationssituation sehr schwer. Unterstützt werden können diese TN, indem visuell immer wieder die „Selbstoffenbarung“ des Provokateurs zur Verfügung gestellt wird.</p> <p><u>Auswertung:</u> Die intensive Auseinandersetzung mit der fiktiven Person eines Provokateurs in einer entspannten emotionalen Situation ermöglicht den TN ein Bild desselben zu erstellen, das – in Anlehnung an die Selbstoffenbarungsebene des „4-Ohren-Modells“ (siehe Übung 5.2) einen Pro-</p>	
--	--	---	--

		<p>vokateur in seinem „Sein“ darstellt und nicht – wie in der Konfliktsituation – in seinem Tun. Dieses Bild, das fest im Kopf der TN verankert werden sollte, stellt die emotionale Grundlage dafür dar, im Falle einer Provokation anders als bisher handeln zu WOLLEN. Der Provokateur wird vom verletzenden Feind, der bekämpft werden muss, zum Typ mit vielen Problemen, die er aber (bitteschön!) alleine lösen soll. Dies stellt den Ausstieg aus der Eskalationsspirale dar.</p> <p>Nebenbei müssen sich die TN, die selbst provozierend auftreten, mit dem Fremdbild auseinandersetzen, das andere in diesen Situationen von ihnen erstellen. Dieser Gedanke sollte nicht unbedingt explizit benannt, aber immer stillschweigend mitgedacht werden.</p> <p>Auf dieser Grundlage kann im nächsten Schritt gemeinsam darüber nachgedacht werden, wie die eigene Position in einer Provokationssituation verortet werden kann und was man bereit ist, zu tun, um diese zu halten.</p>	
M 7.3	<p><b>Was will ich?</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit eigenen Zielen</li> <li>• Bewusstmachung eigener Werte</li> <li>• Verankerung grundlegender eigener Motive und Handlungsmaximen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Ebenso wie bei Übung 7.2 sollten die Ergebnisse dieser Übung gut sichtbar für alle TN visuell fixiert werden. Auch hier bietet es sich an, diese in Form eines gemeinsamen Brainstormings zu sammeln. Um den TN den Einstieg zu erleichtern, ist es sinnvoll, nochmals auf die Motive des Provokateurs zu verweisen. Die eigenen Ziele ergeben sich daraus logisch folgend:</p> <p><u>Ich will (meine Ziele):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cool und zurückhaltend sein</li> <li>• Mir kein Thema aufdrängen lassen</li> <li>• Die Spielregeln selbst bestimmen</li> <li>• Nicht seine emotionale „Tankstelle“ sein</li> <li>• Mir NIEMALS seinen Willen aufzwingen lassen</li> <li>• Defensiv, ausweichend sein</li> <li>• Notfalls anderen Ort aufsuchen</li> <li>• Mich keinesfalls gezwungen sehen, mich zu wehren</li> </ul>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> Karteikarten</p>

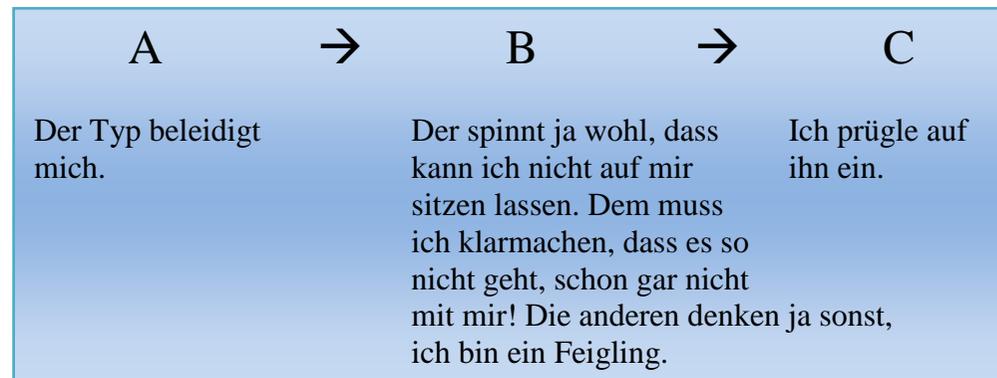
		<p>Eine Provokation gelingt immer dann, wenn der Provokateur einen „wunden“ Punkt beim Gegenüber trifft. Aus der daraus folgenden Verletzung neigen Menschen dazu, trotz eigentlich gegenteiliger Lebensgrundsätze „zurückzuschlagen“ und sich damit auf die Eskalationsspirale einzulassen. Jeder Mensch besitzt solche „Schwachstellen“. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich im Vorhinein damit auseinanderzusetzen. Deshalb wird hier nochmals auf die Übung 6.5 (Provokationsliste) hingewiesen.</p> <p>Aus den erarbeiteten Motiven und Zielen lassen sich nun gemeinsam mit den TN Grundsätze formulieren. Der Inhalt dieser Grundsätze kann wie hier dargestellt lauten. Die konkrete Formulierung sollte den TN überlassen werden, damit sie sich in ihrer Sprachwelt damit identifizieren können:</p> <p><u>Grundsätze:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Grundregel lautet: Ich will nicht belehren, ich bin nicht der Trainer, Lehrer, Pastor oder Psychologe des Provokateurs.</li> <li>• Er ist immer der Schwächere. Er schafft es nicht, meine Friedensgrundsätze außer Kraft zu setzen!</li> <li>• Ich kenne nur ein Ziel: Keiner schafft es, mich in eine körperliche Auseinandersetzung zu ziehen!</li> <li>• Wenn er es schaffen würde, mich zu provozieren, hätte er gewonnen. Ich aber will gewinnen!!</li> </ul> <p><u>Auswertung:</u> Die Übungen 7.2 und 7.3 sollten in einer Trainingseinheit abgearbeitet werden. Übung 7.2 sollte dabei Übung 7.3 vorangestellt sein.</p> <p>Beide Übungen zielen letztendlich darauf, die TN zu unterstützen, sich einen emotionalen und kognitiven Standpunkt auf der Metaebene zu erarbeiten. Dieser ermöglicht auch in hochemotionalen Situationen ein kontrolliertes Handeln durch vorhandenes Wissen über die Wirkmechanismen solcher Abläufe, als auch über sich selbst als Person (siehe Übung 7.4).</p>	
--	--	--	--

<p>M 7.4</p>	<p><b>A – B – C –Modell (nach Albert Ellis)</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit strukturellen Abläufen sozialer Interaktion</li> <li>• Erkennen der Bedeutung eines bewussten Wissens über die eigene Person</li> <li>• Akzeptanz der Notwendigkeit, sich mit eigenen Glaubenssätzen auseinander zu setzen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Diese Übung lehnt sich an die ABC-Theorie nach Albert Ellis an (vgl. Wahlen/DiGiuseppe/Wessler, 2005) und unterstützt die TN, sich einerseits ein Wissen über die eigene Person zu erarbeiten, andererseits dessen Bedeutung zu erkennen. Ellis geht davon aus, dass Reize (extern oder intern) bewertet werden und dies die Grundlage für Verhaltenskonsequenzen darstellt (hier wird dem Thema entsprechend nur auf äußere Reize eingegangen).</p> <p>Dies kann verkürzt wie folgt dargestellt werden:</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  </div> <p><b>A</b> → stellt dabei einen Reiz aus der Umwelt dar. Konkret steht A für eine Person, mit der ein Konflikt besteht und die provoziert. A ist nicht veränder- oder beeinflussbar. A kann nicht verhindert oder abgestellt werden.</p> <p><b>B</b> → stellt die Bewertung der Situation dar. Beliefs sind Grundüberzeugungen, die bewusst oder unbewusst vorhanden sind. Sie entscheiden über</p> <p><b>C</b> → die Verhaltenskonsequenzen.</p> <p>Im Normalfall läuft dieser Prozess ständig und ohne bewusste Kontrolle ab. In Auseinandersetzungen spielt dies aber eine zentrale Rolle. Um im Konfliktfall die Kontrolle wiederzuerlangen (oder zu behalten) ist es notwendig, sich näher damit auseinanderzusetzen.</p> <p>Die TN werden aufgefordert, Beispiele aus ihrer eigenen Erfahrung nach diesem Modell darzustellen. Exemplarisch sind hier zwei Situationen dargestellt:</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Karteikarten  Papier</p>
--------------	--	--	---

Beispiel 1:



Beispiel 2:



Bei der Darstellung wird deutlich, dass durch diesen unbewusst ablaufenden Mechanismus „C“ immer gleich bleibt bzw. die Möglichkeit von Verhaltensalternativen kaum vorhanden ist. Wenn „A“ aber nicht beeinflussbar, „C“ immer nur die logische Konsequenz ist, kann nur „B“ verändert werden!

Es geht also letztendlich darum, den Ablauf umzustellen. „B“ muss an erste Stelle rücken. Ich muss mich

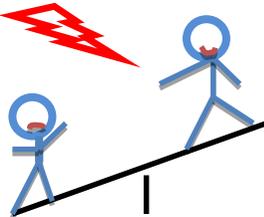
- intensiv und ehrlich mit meinen Überzeugungen auseinandersetzen,
- muss sie mir bewusst machen,
- überprüfen,
- aktiv verändern und
- deutlich verankern.

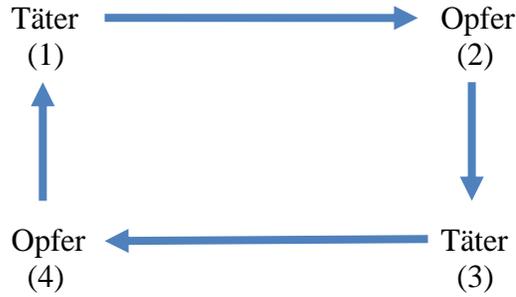
Dann habe ich die Möglichkeit, egal welches „A“ auf mich zukommt, bewusst und kontrolliert zu entscheiden, welche Verhaltensweise ich zeigen will. Als Ergebnis vervielfachen sich meine Handlungsalternativen, da ich den Ablauf bewusst kontrolliere.

B	→	A	→	C
Ich weiß etwas über mich, ich weiß, wer ich bin, ich weiß, was ich will und was nicht. Ich bin mir im Klaren, dass jedes Handeln Konsequenzen hat und ich entscheide bewusst, welches ich wählen will.		Situation kommt	→	C 1
			→	C 2
			→	C 3
			→	C 4
			→	C 5
			→	C 6
			→	C 7
			→	C ...

Jeder TN erhält nun die Aufgabe, seine eigenen Überzeugungen aus der gefundenen Situation zu formulieren und zu überprüfen. Diese Grundüberzeugungen sind tief in jeder Person verankert und nur schwer veränderbar. Trotzdem sollten alle den Versuch unternehmen, diese Überzeugungen umzuformulieren, um zu erkennen, welche Verhaltensoptionen dadurch plötzlich möglich sind.

Bei den oben dargestellten Beispielen könnte dies wie folgt lauten:

		<p><u>Beispiel 1:</u> Änderung von „B“: Sie hat mal wieder vergessen, anzuklopfen. Wahrscheinlich hatte sie einen anstrengenden Tag. Sie möchte, dass ich Ordnung lerne, weil ich es später alleine schaffen muss.</p> <p><u>Beispiel 2:</u> Änderung von „B“ Dem Typ muss es echt schlecht gehen, wenn er sich so verhält. Das ist aber nicht mein Problem. Von ihm lasse ich mir meinen Tag nicht versauen. Beleidigen kann mich nur, wem ich es gestatte. Er darf sich jemand anderen suchen, mit dem er sein Spiel spielen kann.</p> <p>Die Neubewertung der Situationen führt zu einem anderen emotionalen Zustand, der nun andere – deeskalierende – Reaktionen ermöglicht.</p> <p><u>Auswertung:</u> Zusammenfassend kann den TN nochmals die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit eigenen inneren Überzeugungen verdeutlicht werden. Hier bietet es sich an, die TN zu animieren, positiv formulierte Aussagen über die eigene Person schriftlich niederzulegen.</p> <p>Hierdurch werden mehr Verhaltensmöglichkeiten geöffnet, ohne dass die bisherigen verlorengehen. Aus einem bloßen Re-agieren wird ein bewusstes Agieren und damit Kontrolle.</p>	
M 7.5	<p><b>Statuswippe</b> (Rhode/Meis/Bongartz, 2004, S. 19 ff.)</p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Motive in einer Provokation</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die Statuswippe stellt ein Bild dar, das es den TN ermöglicht, die Positionen der Beteiligten einer Provokation zu versinnbildlichen.</p> 	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfassen der Strukturen</li> <li>• Bewusster Umgang mit Eskalationssituationen</li> <li>• Installierung eines „Bildes“ als STOP-Signal</li> </ul>	<p>In einer Provokationssituation lädt der Provokateur sein „Opfer“ auf eine Wippe ein. Er stellt sich dabei auf den oberen Teil der Wippe und begibt sich in einen Hochstatus. Geht das „Opfer“ auf die Provokation ein, nimmt es automatisch den Tiefstatus ein. Natürlich ist dieser Status sehr unangenehm und der Betreffende versucht, den Platz mit dem Provokateur zu tauschen, indem er ebenfalls provoziert und zwar eine Stufe intensiver, um den Hochstatus zu erreichen. Dies wiederum veranlasst den ursprünglichen Provokateur ...</p> <p><u>Auswertung:</u> Das hier entworfene Bild zeigt deutlich auf, dass dieses „Spiel“ für das Opfer nicht zu gewinnen ist. Bereits in dem Moment, in dem er auf die Provokation eingeht, hat der Betreffende verloren, da er sich vom Provokateur in DESSEN Spiel hat hereinziehen lassen. Die Situation kann nicht befriedigend gelöst werden. Einer der Beteiligten wird als Verlierer vom Platz gehen, was letztendlich nur einer Unterbrechung des Spiels mit erwarteter Fortsetzung und Eskalation gleichkommt. Endet die Situation in einer körperlichen Auseinandersetzung, verlieren beide.</p> <p>Unserer Erfahrung nach bietet dieses Bild vielen jungen Menschen in Kurzform den gedanklichen Anker, der in stressigen, hochemotionalen Situationen gebraucht wird, um sich entweder einer Eskalation sofort zu verweigern oder zumindest frühzeitig zu entziehen.</p>	
M 7.6	<p><b>Täter-Opfer-Viereck</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen der Motive in einer Provokation</li> <li>• Erfassen der Strukturen der Täter-Opfer-Beziehung</li> <li>• Erfassen des Ausweges</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Den TN wird das Täter-Opfer-Viereck vorgestellt:</p> 	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p>

		<p>Der Täter (1) provoziert und macht so einen anderen zum Opfer (2). Der Betreffende geht auf die Provokation ein, handelt entsprechend und wird zum Täter (3). Als Täter (3) verhält sich das ursprüngliche Opfer so, dass es den Konfliktpartner zum Opfer macht (4). Aus dieser Situation heraus kann dieser aus seiner Sicht berechtigt zum Täter (1) werden. Dieser Mechanismus läuft ununterbrochen ab, in der Regel kann im Nachhinein kein Anfang definiert werden.</p> <p><u>Auswertung:</u> Der dargestellte Mechanismus macht deutlich, was ein mögliches Motiv einer Provokation sein kann – sich selbst in eine Situation zu bringen, die einen (scheinbar) berechtigt, sich massiv gegen die „Angriffe“ des anderen zur Wehr setzen zu können.</p> <p>Auch kann hier gut dargestellt werden, weshalb es bei der Aufarbeitung eines Konfliktes oft vollkommen unterschiedliche Meinungen darüber gibt, wer der „Schuldige“ ist. Je nachdem, an welchem Punkt dieses unaufhörlichen Kreislaufes jemand eine Interpunktion setzt, kann er sich als Opfer und den Konfliktpartner als Täter definieren.</p>	
M 7.7	<p><b>Aggressionsskulptur</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung</li> <li>• Erkennen des Einflusses der Körperhaltung</li> <li>• Teamarbeit</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Zwei TN werden aufgefordert, miteinander eine Skulptur zu erstellen, die zwei Kontrahenten in einer heftigen körperlichen Auseinandersetzung zeigt, sowohl was die Körperhaltung, Mimik als auch Gestik betrifft.</p> <p>Die Gruppe stellt sich um die Skulptur herum. Jeder TN der Gruppe darf der Reihe nach nun ein Detail der Menschen – Skulptur verändern (Körperhaltung, Hände, Stellung zueinander, Gesichtszüge, etc.). Ziel ist es, zum Schluss eine Skulptur erstellt zu haben, die bar jeglicher Aggressivität die Beteiligten in entspannter Atmosphäre zeigt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Diese Übung stellt eine Teamübung dar, die nach vorherigen, sehr theoretischen und schwierigen Übungen einen Moment der Entspannung einfügt, in dem spielerisch das bisher Gelernte angewendet werden kann.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min</p>

<p>M 7.8</p>	<p><b>Schiebeübung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektivenwechsel in der Provokation</li> <li>• Erarbeiten einer grundsätzlichen Deeskalationsstruktur</li> <li>• Anwendung des bisher Erfahrenen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Diese Übung wird in zwei Abschnitten durchgeführt.</p> <p><u>Teil 1:</u> Die TN werden zu Zweiertteams zusammengefasst und stellen sich jeweils im Abstand von ca. 80 cm gegenüber auf. Die Handflächen werden in Höhe des Kopfes aneinandergelegt. Die Beine sind leicht gespreizt, um einen sicheren und festen Stand zu haben. Alle Beteiligten werden darüber informiert, dass es bei dieser Übung darum geht, den anderen durch Drücken und Schieben mit den Armen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sobald einer der Beteiligten einen Schritt macht, bekommt der andere einen Punkt. Wichtig ist, dass die Handflächen immer zusammenbleiben müssen. Den TN wird nach dem Startsignal ca. 5 min Zeit eingeräumt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Nach dem ersten Teil dieser Übung erfolgt eine Auswertung. Die TN erhalten Gelegenheit, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Dann wird darauf eingegangen, welche Konsequenzen ihr Handeln hatte. Haben die Beteiligten die Übung korrekt ausgeführt, lauten diese in etwa wie folgt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immer wenn ich den anderen aus dem Gleichgewicht gebracht hatte, habe ich mit hoher Wahrscheinlichkeit mein eigenes Gleichgewicht auch verloren.</li> <li>2. Ich musste immens viel Kraft, Anstrengung und Taktik einsetzen, um überhaupt ein Ergebnis zu erzielen.</li> <li>3. Beim Einsatz von zu viel Kraft gefährde ich mich selbst.</li> <li>4. Bei in etwa gleich starken Partnern kam es kaum zu sichtbaren Ergebnissen.</li> </ol> <p><u>Teil 2:</u> Dieser Teil der Übung startet mit der gleichen Aufstellung. Dieses Mal wird allerdings ein Partner instruiert, ständig Druck auszuüben. Der zweite TN wird instruiert, nachzugeben und darf dabei auch seinen Standpunkt verlassen. Nach ca. 5 min wird gewechselt. Dies führt zu der kuriosen Situation, dass sich die Paare durch den Raum „schieben“.</p> <p><u>Hinweis:</u> Hier ist darauf zu achten, dass die Beteiligten nicht zu stürmisch agieren.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min pro Übungsabschnitt mit Auswertung</p>
--------------	---	---	---

		<p><u>Auswertung:</u> Dieser Teil der Übung wird von den Beteiligten zunächst meist als sehr erleichternd erlebt. Umso wichtiger ist es, die Übung gut auszuwerten. Die TN werden wieder nach ihren Erfahrungen befragt. In Anlehnung an den 1. Teil der Übung geht es darum, die grundsätzlichen Muster der Vorgänge herauszuarbeiten. Diese sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nur der TN, der Druck ausübte, musste Kraft aufwenden. Der zweite Beteiligte konnte sich ohne Anstrengung durch den Raum schieben lassen.</li> <li>2. Auch wenn es zunächst von außen anders wahrgenommen wird, so ist es derjenige, der geschoben wird, der die Richtung bestimmt! Er hat die Kontrolle darüber, wohin das Paar sich bewegt. Der Druck Ausübende muss folgen und wird wie ein Hündchen an der Leine durch den Raum geführt.</li> <li>3. Die wichtigste Erkenntnis lautet: Durch scheinbares Nachgeben geht die Kontrolle über die Situation auf einen der Beteiligten über und zwar auf den, der zurückgeht!</li> </ol> <p>Für viele TN wird dies zunächst eine irritierende Erkenntnis darstellen. An diesem Punkt der Auswertung kann gut ein Bogen zum realen Verhalten in Konfliktsituationen gezogen werden, um die wichtigste Strategie zur Deeskalation zu verdeutlichen:</p> <p>Durch ein Einlassen auf ein Kräftemessen wird in der Regel mit viel Aufwand wenig erreicht und in den seltensten Fällen das, was ich möchte. Die daraus erwachsenden Folgen sind allerdings oft negativ und immens. Ein scheinbares Nachgeben (das in Wirklichkeit eine bewusste Entscheidung der Übernahme der Kontrolle in der Situation darstellt) sichert das Wohlergehen aller Beteiligten und eine Erreichung (oder Beibehaltung) meiner Ziele! (siehe Übung 7.3 Was will ich in der Provokation)</p>	
M 7.9	<b>Deeskalationsstrategien</b>	<p><u>Ablauf:</u> Deeskalation bedeutet, Konflikte zu verhindern oder zu entschärfen, die Eskalationsspirale anzuhalten und umzukehren. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, die emotionale Situation aller Beteiligten (einschließlich einem selbst) zu erfassen und nachzuvollziehen. Deeskalierende</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p>



Feinziele:

- Erarbeiten von Deeskalationsstrategien durch Anwendung des bisher erworbenen Wissens
- Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und den daraus erwachsenden Konsequenzen
- Entscheidung, welches Handeln zu mir passt und was ich bereit bin, auch anzuwenden

Strategien stellen dabei Werkzeuge dar, die der jeweiligen Situation angepasst werden müssen und immer ein Miteinander sowohl verbaler als auch nonverbaler Verhaltensweisen umschließen. Nicht jede Strategie ist in jeder Situation sinnvoll und zielführend. Wichtig ist aber, dass die verbalen und nonverbalen Signale im Einklang miteinander stehen.

Deeskalation dient sowohl dem Schutz der eigenen Person, als auch dem Schutz von anderen. Ist man nicht selbst betroffen, möchte aber in bestimmten Situationen deeskalierend eingreifen, steht an oberster Stelle die Maxime des Eigenschutzes. Zivilcourage ja, Heldentum nein – stellt dabei die wichtigste Regel dar. Der Einsatz von deeskalierenden Mustern erhöht die Chance, den Konflikt zu bereinigen, stellt aber keine Garantie dafür dar. Aus diesem Grund sollte genau überlegt werden, wann es sinnvoller ist, als Außenstehender einfach telefonisch die Polizei zu rufen, oder als Betroffener lautstark um Hilfe zu schreien.

Aufgrund der in den letzten Modulen erworbenen Erkenntnisse, aus eigenen Erfahrungen oder auch beobachteten Verhaltensweisen anderer können gemeinsam mit den TN grundsätzliche Faktoren gesammelt werden, die deeskalierend wirken. Immer wieder betont werden sollte dabei, dass Deeskalation ausschließlich mit dem klaren Ziel der Entschärfung der Situation erfolgen muss, auch um den Preis, dass das Gegenüber glaubt, gewonnen zu haben. Dessen Meinung ist dabei nicht von Bedeutung. Solange der Deeskalierende die klare Einstellung vertritt, dass ER letztendlich der Gewinner der Situation ist, weil ER in Wirklichkeit die Richtung bestimmt (siehe Übung 7.8) kann er ohne Problem „Schritte zurückgehen“. Damit setzt er sich nicht der Gefahr aus, in komplexen Situationen in die Eskalationsspirale hineingezogen zu werden und den Konflikt dadurch noch zu verschärfen.

Zunächst können die TN nach ihnen bekannten Deeskalationsstrategien befragt werden, um dann gemeinsam weitere Möglichkeiten zu erörtern. Als sinnvoll hat es sich erwiesen, die Beispiele sofort in kleinen Rollenspielsequenzen an- oder durchzuspielen, um den Effekt deutlich zu machen.

Im Folgenden steht eine Liste wichtiger Techniken und Verhaltensweisen für Deeskalation. Diese sind bei weitem nicht erschöpfend, nicht geordnet und beziehen sich sowohl auf den Umgang mit sich selbst, als auch auf den Umgang mit dem anderen und der Situation im allgemeinen:

		<p><u>In zu deeskalierenden Konfliktsituationen ist es wichtig:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusst zu atmen, um die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu behalten oder zu erlangen, den persönlichen Stresslevel so niedrig wie möglich zu halten.</li> <li>• Mit ruhiger Stimme zu sprechen und mit ruhigen, kontrollierten Bewegungen zu reagieren.</li> <li>• Abstand zum Konfliktpartner zu halten oder herzustellen, wenn notwendig, Schritte zurück zu gehen oder sich seitlich zu stellen, um nicht in der direkten Angriffslinie zu stehen und um sich und anderen Fluchtwege offenzuhalten oder zu öffnen.</li> <li>• Die Hände zu öffnen (keine Faust!) und im Notfall nach oben zu nehmen (dies ist ein in allen Kulturen akzeptiertes Zeichen für Deeskalation, auch in den Augen von Zeugen, ein Zeichen dafür, unbewaffnet zu sein und andererseits die beste Grundstellung für die Selbstverteidigung im Notfall).</li> <li>• Sein Gegenüber niemals (!) zu berühren.</li> <li>• Einen festen Blickkontakt aufzubauen und zu halten (ist dies zu stressig für einen selbst, hilft es, als Trick, nicht direkt in die Augen des Gegenüber zu schauen, sondern auf dessen Nasenspitze oder auf einen Punkt zwischen seinen Augen).</li> <li>• Mit Ich – Botschaften zu kommunizieren, klare, kurze Sätze zu verwenden.</li> <li>• Bei Unbekannten zu „Siezen“.</li> <li>• Sich verbal nicht auf Diskussionen einzulassen.</li> <li>• Öffentlichkeit schaffen, andere Menschen bewusst mit einzubinden durch direkte Ansprache.</li> <li>• In Provokationssituationen abzulenken, zu verwirren, bewusst anders zu reagieren, als der Provozierende erwartet, z.B.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recht geben</li> <li>- Ausgesprochen nett sein</li> <li>- sich entschuldigen</li> <li>- loben, Komplimente machen („Hey, wow, du bist ganz schön taff ...!“).</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Auswertung:</u>          Genauso, wie es wichtig ist, die Techniken der jeweiligen Situation anzupassen, ist es wichtig, sich damit auseinander zu setzen, welches Verhalten für die betreffende Person als umsetzbar</p>	
--	--	--	--

		<p>erscheint. Während einer kein Problem damit hat, sich zu entschuldigen (auch wenn er absichtlich von einem anderen angerempelt wurde), kommt dies für einen anderen nicht in Frage. Diesem fällt es vielleicht leichter, in derselben Situation sein Handy aus der Tasche zu ziehen und z.B. auf eine Beleidigung hin ganz ernsthaft mitzuteilen, dass er „das jetzt mal schnell googlen muss“.</p> <p>Haben die TN für sich eine Reihe von Möglichkeiten gefunden, die sie sich vorstellen können, ist es wichtig, diese ein paar Mal durchzuspielen und dabei immer wieder auf die oben aufgezählten Punkte zu verweisen. Zwar ist eine Rollenspielsituation mit dem realen Ereignis nicht vergleichbar, stellt aber für das Gehirn trotzdem die Weichen, die im konkreten Ernstfall ein alternatives Handeln erlauben.</p>	
M 7.10	<p><b>Raumdurchquerung mit Zieldefinition/Scheinziele</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Ziele erkennen und benennen</li> <li>• Innere Saboteure erkennen und benennen</li> <li>• Positive Beeinflussung des Selbstkonzepts, durch das Gefühl, sich etwas zuzutrauen</li> <li>• Förderung von Konzentration</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die letzte Übung dieses Moduls soll die TN dabei unterstützen, sich ein Bewusstsein dafür zu erarbeiten, dass nicht jede als Provokation oder Hindernis erscheinende Situation für sie eine Bedeutung haben muss.</p> <p>Dazu bekommt zunächst jeder TN einen Briefumschlag und ein Blatt Papier. Auf dem Blatt soll Jeder für sich ein wichtiges Ziel des nächsten Jahres festhalten (z.B. Schulabschluss, Ausbildung finden, bessere Noten, etc.). Wichtig ist es, dieses Ziel positiv und konkret zu beschreiben. Das Blatt Papier wird in den Umschlag gesteckt, mit Namen versehen und eingesammelt. Die Umschläge werden auf einem Stuhl abgelegt, der sich am anderen Ende des Klassenzimmers befindet und als Zielpunkt definiert wird.</p> <p>Zwei Teamer positionieren sich in der Mitte des Raumes nebeneinander zwischen dem Stuhl und den TN als scheinbare Barriere. Die Instruktion an die TN lautet wie folgt:</p> <p><i>„Dort hinten ist dein Ziel. Du hast die Aufgabe gelöst, wenn du den Umschlag mit deinem Namen in den Händen hältst. Wenn du dein Ziel wirklich erreichen willst, sind wir gar nicht da. Gehe auf direktem Weg zu deinem Ziel!“</i></p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p> <p><u>Material:</u> Papier Briefumschläge</p>

		<p><u>Anmerkung:</u> Die Teamer gehen ähnlich einer Schiebetür sofort auseinander und machen dem TN Platz, wenn sie den Eindruck haben, dass dieser sich ausschließlich auf sein Ziel konzentriert. Sobald sich die Betreffenden von dem scheinbaren Hindernis ablenken und irritieren lassen (Blickkontakt aufnehmen, ansprechen, außen herum zu gehen versuchen, berühren, langsamer werden bei Annäherung etc.) werden sie zurückgeschickt und müssen es noch einmal versuchen. Zunächst wird keinem der Betreffenden der Grund dafür mitgeteilt. Aufgabe der Einzelnen und der Gruppe ist es, gemeinsam die Lösung zu finden.</p> <p>Die TN, die die Übung erfolgreich absolvieren, dürfen ihren eigenen Umschlag behalten.</p> <p><u>Auswertung:</u> Da die Aufgabe für die TN zunächst sehr unübersichtlich definiert wird, bedarf es der Zusammenarbeit und der Auseinandersetzung aller mit der Aufgabenstellung.</p> <p>Das Fazit der Übung lautet: Wer seine Ziele erreichen möchte, muss etwas dafür tun und darf sich nicht ablenken lassen. Es geht im Leben nicht darum, wichtige Faktoren zu ignorieren, sondern darum, bewusst zu entscheiden, welche „Hindernisse“ wirklich eine Bedeutung haben und welche nicht. Die Teamer in dieser Aufgabe stellen kein wirkliches Hindernis dar, sie haben keine Bedeutung, wenn sich der Betreffende auf sein Ziel konzentriert.</p> <p>Erfahrungsgemäß sind die Einzelnen, aber auch die Gruppe sehr stolz, wenn sie diese schwierige Aufgabe gelöst haben. Jeder TN sollte einmal sein Ziel erreicht haben. Im Anschluss kann sich eine Diskussion anschließen, die folgenden Fragestellungen beinhaltet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie lenkt man sich selbst – vielleicht nur zu gern – von den eigenen Zielen ab, die zur Erreichung Anstrengung und Energie erfordern?</li> <li>2. Welche Situationen kenne ich, in denen ich das schon mal selbst getan oder bei anderen beobachtet habe?</li> <li>3. Welche Möglichkeiten habe ich, mich in diesen Situationen selbst zu motivieren und mir bewusst zu machen, wo ich wirklich hin will und wie ich das schaffe?</li> </ol>	
--	--	--	--

		<p>4. Was hat diese Übung mit dem Thema „Provokation“ und „Lösung“ zu tun? (Wenn mein Ziel ein selbstbestimmtes und friedfertige Handeln in jeder denkbaren Situation ist, welche Bedeutung hat dann noch ein Provokateur?)</p>	
--	--	---	--

## Modul 8: Selbstverantwortung - Übungen

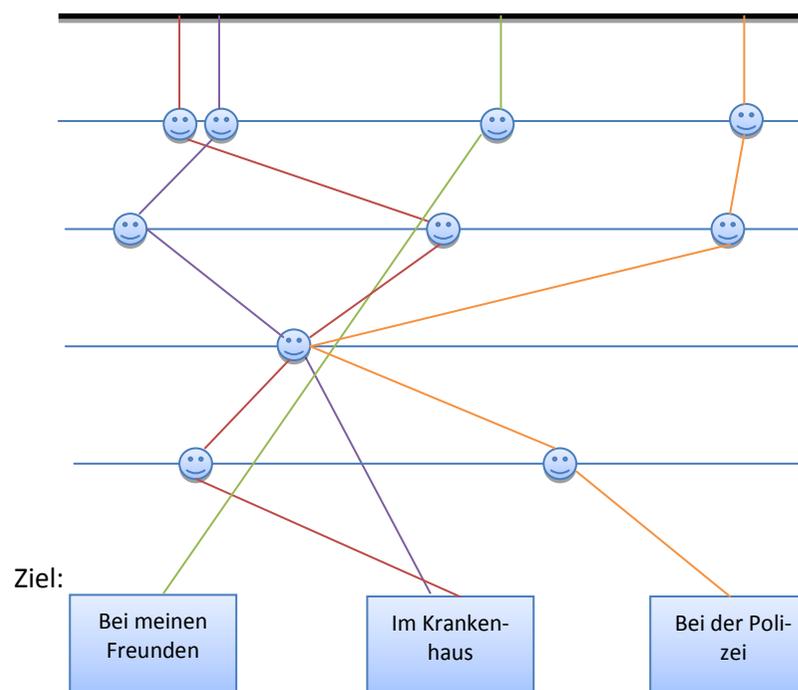
Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 8.1	<p><b>Theorieinput: Ich und der Andere</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen des Zusammenhangs zwischen Interaktion und Selbstverantwortung</li> <li>• Akzeptanz der immer gegebenen Entscheidungsfreiheit</li> <li>• Erkennen der Vorteile von Selbstverantwortung</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u>          „Als Eigenverantwortung (auch Selbstverantwortung) bezeichnet man die Möglichkeit, die Fähigkeit, die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln, Reden und Unterlassen Verantwortung zu tragen. Das bedeutet, dass man für sich selbst sorgt und dass man für die eigenen Taten einsteht und die Konsequenzen dafür trägt, ...“          (Quelle: <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Eigenverantwortung">http://de.wikipedia.org/wiki/Eigenverantwortung</a>)</p> <p>Dieses Zitat umreißt recht deutlich und kurz, worum es sich bei der Selbstverantwortung handelt. Insbesondere in der Interaktion mit anderen Menschen geben wir diese Verantwortung manchmal ab. Wir erklären das Gegenüber für unsere Taten verantwortlich. Beispielfürhaft dafür sind Sätze wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ich habe getan, weil er ...“;</li> <li>• „Du bist schuld, hättest du nicht ...“;</li> <li>• „Er hat angefangen, ich konnte ja nur noch ...“.</li> </ul> <p>Dies geschieht aus den verschiedensten Gründen. Es ist oft scheinbar leichter, eigene Unfähigkeiten, Ängste, Hemmungen in die Verantwortung anderer zu legen. Allerdings nimmt dies auch die Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden zu steuern (schließlich ist es von der Reaktion anderer abhängig), das eigene Handeln selbstbestimmt zu entscheiden (schließlich ist es abhängig von den Handlungen der anderen) und es nimmt einen Großteil der Alternativen („Ich konnte ja nicht anders.“).</p> <p>Wenn Menschen miteinander in Kontakt treten, reagieren sie immer aufeinander, d.h. es findet ein ständiger Austausch von Informationen statt. In ständiger Wechselwirkung beeinflussen sich die Akteure und wirken so auf das Geschehen zwischen einander ein. Von Bedeutung hier ist es, zu verstehen, dass sich diese Einwirkung zwar darauf bezieht, WAS der</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 25 min</p>

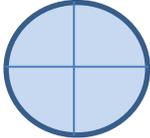
		<p>Andere durch sein Tun bei mir auslöst, aber keine Begründung für mein HANDELN, mein TUN darstellt.</p> <p>ICH entscheide immer über meine Handlungen, meine Taten, meine Möglichkeiten. Es stellt immer meine eigene Entscheidung dar, wie ich konkret reagiere. Dies liegt ausschließlich in meiner VERANTWORTUNG.</p> <p>Dieser feine, aber wichtige Unterschied kennzeichnet Selbstverantwortung im sozialen Miteinander und ist – gerade für junge Menschen – nur mit viel Übung und Selbstdisziplin umsetzbar. Dies umso mehr, da dieser Mechanismus gerade in Konfliktsituationen Bedeutung erlangt, in Situationen also, die von starken Emotionen, gegenseitigen Verletzungen und Machtkämpfen gekennzeichnet sind.</p>	
<p>M 8.2</p>	<p><b>Selbstverantwortungsübung</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulierung konkreter Handlungsstränge in einer Konfliktsituation</li> <li>• Auseinandersetzung mit den Folgen eigener Entscheidungen</li> <li>• Akzeptanz der Eigenverantwortung für den Verlauf und das Ergebnis/die Folgen der getroffenen Entscheidungen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Für diese Übung sind eine größere freie Fläche und mehrere verschiedenfarbige Kreiden (so viele wie TN mitspielen) notwendig. Um die Übersicht zu wahren, sollten nicht mehr als sechs TN ausgewählt werden (am besten TN auswählen, die sich charakterlich am stärksten unterscheiden). Jedem TN wird eine Kreidefarbe zugeordnet. (Alternativ können auch Zweerteams gebildet werden, die gemeinsam entscheiden und spielen, um mehr Mitspieler einbinden zu können. Hier sollte aber unbedingt darauf geachtet werden, TN mit gleichen Meinungen in ein Team zu integrieren).</p> <p>Die Spieler (oder Teams) stellen sich an der Startlinie in einer Reihe auf. Es wird folgende Situation vorgegeben:</p> <p><i>Du gehst die Straße entlang und bist auf dem Weg zu deinen Freunden. Ihr wollt einen entspannten Abend verbringen. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite siehst du den Jungen/das Mädchen (gleichgeschlechtlich formulieren!), von dem dir Freunde erzählt haben, dass er/sie dich „Hurensohn“ (oder „Bitch“) genannt hat und der/die behauptet, dass du Lügen über andere verbreitest. Das ärgert dich wahnsinnig. Der/die Andere sieht dich auch, zeigt mit dem Finger auf dich, lacht und ruft etwas zu dir herüber. Was tust du?</i></p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 45 min mit Auswertung</p> <p><u>Material:</u></p> <p>verschiedenfarbige Kreiden</p> <p>Bilder zum visuellen Festhalten der Entscheidungen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p> <p>Zusätzliche Blätter/Stifte</p>

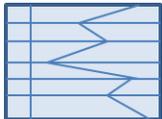
		<p>Die Spieler/Teams müssen nun ihren ersten Schritt überlegen (z.B. ich rufe ... zurück, ich gehe hinüber, ich gehe einfach weiter, etc.). Die Entscheidungen aller Spieler/Teams werden gesammelt. Gleiche Entscheidungen werden gebündelt. Die Entscheidungen werden einen Meter von der Startlinie entfernt auf einer zweiten Linie aufgemalt und die Spieler stellen sich entsprechend ihrer Reaktion dort auf. Der Weg der Spieler/Teams wird mit der zugeordneten Kreidefarbe als Strich aufgemalt.</p> <p>Die Teamer entwickeln die Situation nun für jede einzelne dieser Positionen weiter (übernehmen also die Reaktion des Gegenübers – der als Provokateur Interesse an einer Auseinandersetzung hat) bis wieder eine Reaktion der Spieler/Teams notwendig ist. Die entsprechenden Reaktionen werden wieder gesammelt, gebündelt und auf einer weiteren Linie notiert. Die Spieler/Teams ordnen sich zu, der Weg wird aufgezeichnet. Die Teamer entwickeln die Situation weiter usw..</p> <p>Dieses Spiel kann über unterschiedlich viele Ebenen geführt werden, dies wird von den Teamern gesteuert. Am Ende sind letztendlich nur drei verschiedene Ergebnisse möglich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Spieler/das Team befindet sich im Krankenhaus, weil er/es sich in eine körperliche Auseinandersetzung verwickeln ließ und verletzt wurde.</li> <li>2. Der Spieler/das Team befindet sich auf der Polizeiinspektion, weil er/ es sich in eine körperliche Auseinandersetzung verwickeln ließ und nun als Täter vernommen wird.</li> <li>3. Der Spieler/das Team befindet sich bei seinem ursprünglichen Ziel, bei seinen Freunden und verbringt einen entspannten und schönen Abend.</li> </ol> <p><u>Auswertung:</u> Anhand der dem Spieler/dem Team zugeordneten Kreidelinien kann der Weg nachvollzogen werden, den die Entwicklung der Vorgänge nahm und darauf eingegangen werden, welche Reaktion zu welchem Ergebnis führte. Die Linien machen deutlich, dass es immer die eigene Entscheidung war, die das (erwünschte oder unerwünschte) Ergebnis herbeigeführt hat. Die Reaktion des Anderen ist unerheblich, weil zu jedem Zeitpunkt des Spiels die Möglichkeit bestanden hat, durch eigene Entscheidungen die Situation zu verändern.</p>	
--	--	---	--

Gut verdeutlicht werden kann auch, dass es letztendlich die allererste Entscheidung war, die das Ende bereits maßgeblich mitbestimmt hat. Nur ein konsequentes Weitergehen in der Ausgangssituation, also die selbstbestimmte Entscheidung, NICHT auf die Provokation einzugehen, sichert einen entspannten Abend. Selbst Spieler, die zunächst auf die Provokation reagierten, die sich innerhalb des Spiels dann aber für ein Verlassen der bereits angespannten Situation entschieden, haben durch ihre erste Reaktion nur ein unerquickliches Zwischenspiel erlebt, das den Ursprungskonflikt nicht gelöst, sondern durch Vertagung verschärft hat.

Durch die visuelle Darstellung der Entwicklung der Vorgänge kann unserer Erfahrung nach insbesondere Schülern mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten der komplexe Vorgang deutlich und nachvollziehbar gemacht werden.



<p>M 8.3</p>	<p><b>Verantwortungskuchen</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion eigener Verantwortungsverteilung</li> <li>• Akzeptanz der alleinigen Verantwortung in allen Lebensbereichen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN erhalten ein vorbereitetes Arbeitsblatt, in dem ein Kreis aufgezeichnet ist. Die Aufgabenstellung lautet, diesen Kreis in „Kuchenstücke“ einzuteilen. Jedes Kuchenstück markiert dabei einen Lebensbereich (z.B. Schule, Familie, Freunde, Freizeit, Sport, etc.). Die TN erhalten die Aufgabe, die für sie wichtigen Lebensbereiche zu benennen und in die Teilbereiche einzutragen. In einem zweiten Schritt werden die TN aufgefordert, zu sammeln, wer derzeit für sie Verantwortung trägt und diese Personen den Teilbereichen zuzuordnen.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Diese Aufgabenstellung ist von vornherein absichtlich falsch angelegt. Es versteht sich von selbst, dass junge Menschen in einem Alter, in dem dieses Projekt durchgeführt wird, in ALLEN Lebensbereichen letztendlich die alleinige Verantwortung für ihr Verhalten und ihre Handlungen tragen. Nur sie selbst entscheiden, was sie tun und welche Konsequenzen sie daraufhin auslösen. Dies ist allerdings Vielen so nicht bewusst. Dies gilt es in der Auswertung deutlich zu machen.</p> <p>Die letztendlich richtige Lösung dieser Aufgaben müsste demnach so aussehen:</p> 	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 für Ausfüllen des Arbeitsblattes</p> <p>ca. 15 min für Diskussion</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Arbeitsblatt (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
--------------	---	--	---

<p>M 8.4</p>	<p><b>Wertetabelle</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen und Reflexion eigener Werte und Normen</li> <li>• Auseinandersetzung mit dem Wertekanon anderer sowie dessen Akzeptanz als gleichwertig</li> <li>• Auseinandersetzung mit der Herkunft eigener Werte und Hinterfragung</li> <li>• Diskussion von Diskrepanzen bei Nehmen und Geben</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Alle TN erhalten eine vorbereitete Tabelle, in der auf der linken Seite eine Reihe von menschlichen Werten aufgelistet ist. Diese reichen von Werten wie „Sauberkeit“ bis hin zu Werten wie „Freiheit, Respekt u.a.“. Diese Werte können beurteilt werden auf der Skala von „ganz unwichtig“ über „eher unwichtig“, „eher wichtig“ und „ganz wichtig“. Die TN erhalten den Auftrag, ihre eigene „Wertetabelle“ zu erstellen, indem sie jeden Wert entsprechend seiner Wichtigkeit ankreuzen. Mit einem Markerstift werden die einzelnen Kreuze dann der Reihe nach von oben bis unten verbunden. Auf diese Art entsteht eine deutliche „Fieberkurve“, die dann leicht mit der Auswertung der anderen TN verglichen werden kann.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Dieses Vergleichen ist zunächst auch der erste Punkt der Auswertung. Gemeinsam kann erarbeitet werden, was für Einzelne besonders wichtig ist. Auf diese Art kann das Gegenüber besser verstanden und eingeschätzt werden. Auch geht es darum, zu akzeptieren, dass anderen Menschen andere Dinge wichtig erscheinen. Dies ist keine Frage von besser oder schlechter, sondern nur von ANDERS. Grundlegendes Ziel ist die Akzeptanz und Toleranz von Unterschieden.</p> <p>In einem zweiten Schritt kann darauf eingegangen werden, woher die Werte, Normen und Einstellungen der Einzelnen kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sind sie selbst erarbeitet und aufgrund welcher Erfahrungen?</li> <li>- Sind sie unreflektiert übernommen? Von wem, aus der Familie, dem Freundeskreis?</li> <li>- Passen diese Werte und Normen zu dem Betreffenden?</li> <li>- Was sagen sie über ihn aus und ist das das Bild, das er von sich nach außen transportieren möchte?</li> <li>- Möchte er etwas ändern? Warum? Wie konkret? etc.</li> </ul> <p>Die Tabelle ist so gestaltet, dass es für einige Werte ein Gegensatzpaar gibt. (z.B. hat der Wert „Respekt zeigen“ als Gegenteil den Wert „Respekt von anderen erhalten“. Absichtlich sind diese Gegensatzpaare nicht direkt untereinander geschrieben. Manchmal ergeben sich hier Differenzen in dem, was jemand von anderen erwartet und dem, was er selbst bereit ist, zu geben. Diese Diskrepanzen können erfahrungsgemäß ganz unterschiedlicher Natur</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min zum Ausfüllen der Tabelle</p> <p>ca. 30 min für Vergleich und Auswertung</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Wertetabelle (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
--------------	---	---	--

		<p>sein. Interessant ist hier die Frage, wie diese Diskrepanz entstanden ist, ob der Betreffende sich dessen bewusst ist und welche Vor- und Nachteile dies haben kann. Meist ist leicht zu verdeutlichen, dass bei einer solchen Diskrepanz ein Konfliktpotential besteht. Hierauf kann eingegangen und hingewiesen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass es nicht um gut oder schlecht geht, sondern um die Konsequenzen, die daraus erwachsen.</p>	
--	--	--	--

## Modul 9: Opferperspektive/Handlungsmöglichkeiten - Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 9.1	<p><b>„Opfer“ – Eine Definition</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der eigentlichen Bedeutungen für den Begriff „Opfer“</li> <li>• Trennung dieser Bedeutungen vom Schimpfwort</li> <li>• Erarbeitung von Merkmalen der Opferposition</li> <li>• Erste Auseinandersetzung mit der emotionalen Dimension der Opferposition</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Neben seiner religiösen, ethischen und semantischen Bedeutung wird gerade von jungen Menschen das Wort „Opfer“ als Beleidigung und Herabsetzung anderer verwendet bzw. geht auch durch seinen adjektivischen Gebrauch („Ist ja voll Opfer!“) in den allgemeinen jugendtypischen Sprachgebrauch über. Somit wird seine ursprüngliche Bedeutung scheinbar umgekehrt.</p> <p>Häufig löst bei Jugendlichen die Erwähnung des Wortes „Opfer“ keine Betroffenheit oder Mitgefühl mehr aus, sondern oft genug ein hämisches Grinsen. Als Opfer werden in direkter Umkehr der eigentlichen Bedeutung Menschen beschimpft, um diese zu demütigen, als Personen zweiter Klasse zu diffamieren, zu isolieren, der allgemeinen Lächerlichkeit preiszugeben und sich dadurch selbst zu erhöhen. Dies gilt es vor Beginn des folgenden Modules zu thematisieren.</p> <p>Der geschilderte Mechanismus ist sicherlich in vielen Fällen einem normalen Anpassungsverhalten an gerade „zeitgemäße“ Umgangsformen geschuldet, in einigen Fällen – gerade bei jungen Menschen aus prekären Familienverhältnissen – aber auch der psychischen Verarbeitung eigener traumatischer Erlebnisse. Aus diesem Grund folgender Hinweis:</p> <p><u>Achtung:</u> Die folgenden Übungen sind z.T. emotional sehr belastend für die TN und sollten mit großer Vorsicht und Sensibilität eingesetzt werden. Hier ist die Anwesenheit von zwei Teamern unbedingt Voraussetzung, um die Beobachterposition sicherzustellen und ein schnelles Eingreifen zu ermöglichen, wenn deutlich wird, dass für Einzelne die emotionalen Belastungsgrenzen überschritten werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min</p>

		<p>Als sinnvoll zur Zurückführung auf die eigentliche Bedeutung des Wortes hat es sich erwiesen, die TN zu animieren, Vorfälle aus ihrem eigenen Umfeld zu schildern, in dem jemand zum Opfer (im eigentlichen Sinne) wurde. Dies können Verkehrsunfälle, Verbrechen oder auch soziale Situationen sein (Arbeitslosigkeit, Scheidungen, etc.). Gemeinsam kann dann überlegt werden, welche Merkmale eine Opfersituation ausmachen und was das für die Einzelnen bedeuten kann. Entsprechende Merkmale sind z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohnmacht/Hilflosigkeit</li> <li>- Kontrollverlust/ausgeliefert sein</li> <li>- körperliche Schmerzen oder auch „nur“ die erwartete Bedrohung damit</li> <li>- psychische Verletzungen</li> <li>- negative soziale, finanzielle und psychische Folgen der Tat(en) Anderer</li> </ul>	
M 9.2	<p><b>„Zuckball“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein</li> <li>• Erleben von Macht und Ohnmacht</li> <li>• Äußern der erfahrenen Gefühle</li> <li>• Definition von Grenzen</li> <li>• Erleben und Erfahren von Grenzüberschreitungen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN werden in Zweierteams eingeteilt. Jedes Team erhält eine Augenbinde und einen Schaumgummiball. Einem TN des Teams werden sie Augen verbunden. Der zweite TN des Teams erhält nun die Aufgabe, 2 min lang seinen Partner LEICHT mit dem Schaumgummiball zu bewerfen. Nach Ablauf der 2 min wird gewechselt.</p> <p><u>Hinweis:</u> Wichtig bei der Durchführung der Aufgabe ist, genau zu beobachten, dass keiner der TN Schmerzen empfindet. Dies bedeutet, die Beteiligten genau zu instruieren und bei Grenzverletzungen sofort und deutlich einzuschreiten.</p> <p><u>Auswertung:</u> In der Auswertung geht es darum, dass alle Beteiligten ihre Gefühle beschreiben und zwar sowohl in der Rolle des „Opfers“ als auch in der Rolle des „Täters“. Wichtig dabei ist, genau darauf einzugehen, was die jeweilige Situation ausgemacht hat und was es für die Betroffenen bedeutet hat. Bei den „Tätern“ ist auch die Frage nach eigenen Grenzen von Bedeutung, also danach, was sie sich (als Mächtige) versagt haben und ob, warum, bzw. wo sie ihre Grenzen gezogen haben.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 3 min pro Durchgang  ca. 15 min für die Auswertung</p> <p><u>Material:</u> 1 Augenbinde pro Team 1 Schaumgummiball pro Team</p>

<p>M 9.3</p>	<p><b>Allein am Boden ...</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben von Hilflosigkeit und Übermacht</li> <li>• Erleben des Einflusses der Gruppe</li> <li>• Erleben von Gefahr und Angst (im geschützten Rahmen) und Entwicklung von Vertrauen im vorgegebenen Rahmen</li> <li>• Äußern der erlebten Gefühle</li> <li>• Herausarbeiten der auslösenden Faktoren</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Eine Matte oder Decke wird auf den Boden gelegt. Ein TN legt sich darauf. Die Hände sind an die Seite zu legen. Er darf weder sprechen, noch reagieren. Die restlichen TN treten so eng wie möglich an die Matte und starren den am Boden Liegenden an. Niemand spricht oder tut mehr als das. Die ganze Situation wird für eine Minute gehalten.</p> <p><u>Hinweis:</u></p> <p>Diese Übung ruft bei einigen Schülern massiven Widerstand hervor. Die Teamer sollten darauf hinarbeiten, dass ALLE TN diese Übung durchführen. Sollte aber deutlich werden, dass der Widerstand Einzelner zu groß ist, können Schüler von der Aufgabe entbunden werden. Diese dürfen dann aber in keinem Fall zu den um die Matte Herumstehenden gehören und die Übung nur aus der Entfernung begleiten. Dabei kann ihnen die Rolle als Beobachter zugeteilt werden, der nach Abschluss der Übung seine Erkenntnisse mitteilt.</p> <p>Zudem muss genau darauf geachtet werden, dass keiner der Außenstehenden den am Boden Liegenden stresst durch Bemerkungen oder Bewegungen/Gesten. In einem solchen Fall muss direkt und klar eingegriffen und der Betreffende aus der Runde entfernt werden.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Sinn dieser Übung ist es, sich in einem sicheren Rahmen den Gefühlen zu nähern, die Opfersein ausmachen. Wichtig bei dieser Auswertung ist es demnach, allen TN die Möglichkeit einzuräumen, ihre Gedanken und Gefühle zu verbalisieren. Gemeinsam kann herausgearbeitet werden, was diese Gefühle ausgelöst hat, und es kann eine Verbindung zu der Position des Opfers hergestellt werden. Die TN können darauf hingewiesen werden, dass diese Gefühle entstanden sind, obwohl sich alle Beteiligten bewusst waren, dass keine Gefahr für Verletzung vorhanden war. Wie muss sich diese Situation wohl anfühlen für Menschen, die diese Sicherheit in einer realen Situation nicht haben?</p> <p>Zusätzlich kann hier gut der Einfluss der Gruppe herausgearbeitet werden. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass allein das Vorhandensein einer größeren Anzahl von Menschen bedrohlich wirken kann, selbst dann, wenn diese nicht handelnd eingreifen. In einer späteren Übung wird dieser Einfluss nochmals deutlicher dargestellt (siehe Übung „Opferkreis“).</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 2 min pro TN</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Decke oder Matte</p>
--------------	--	--	---

<p>M 9.4</p>	<p><b>Ludwig Hirsch: „Abel82“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genaues Zuhören</li> <li>• Einfühlung ins Opfererleben</li> <li>• Abwehr von Versuchen, die ausgelösten Gefühle wegzudrücken</li> <li>• Zulassen und Aushalten von Betroffenheit, Wut, Trauer und Angst</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Den TN wird das Lied: „Abel82“ von Ludwig Hirsch vorgespielt. Dieses Lied handelt von den letzten Minuten eines Mannes, der gerade erschlagen wird, davon, was er denkt, was er fühlt. Dazu sitzen alle TN im Stuhlkreis. Die Anweisung an die Schüler lautet, sich schweigend und aufmerksam das Lied anzuhören. Jegliche Störungen sind zu unterlassen.</p> <p><u>Hinweis:</u></p> <p>Der Sänger war Österreicher (er hat sich vor einigen Jahren selbst das Leben genommen). Das Lied ist im Dialekt gesungen und deshalb stellenweise schwer zu verstehen. Aus diesem Grund ist der Liedtext bei den Arbeitsmaterialien vorhanden. Es sollte auf eine gute Aufnahme geachtet werden und auf absolute Ruhe im Raum. Das Lied bricht mitten im Geschehen ab – zu dem Zeitpunkt, in dem der Betroffene stirbt. Dieser Moment sollte ohne Kommentar zunächst ausgehalten werden, bis die TN von selbst reagieren.</p> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Dieses Lied ist emotional sehr intensiv und löst enorme Betroffenheit aus. Einige TN können diese Intensität nicht aushalten und reagieren eventuell mit Abwertung und dem Versuch, das Gehörte ins Lächerliche zu ziehen. Die Teamer sollten diesen Versuchen konsequent entgegenreten.</p> <p>Die TN erhalten erst einmal die Möglichkeit, das Gehörte und Verstandene zu verbalisieren. Auf diese Art kann gemeinsam der gesamte Inhalt des Liedes zusammengetragen werden. Selbst als erwachsene Person braucht es mehrmalige Anläufe, um alle Nuancen des Gehörten aufzunehmen (aus diesem Grund ist es auch ratsam für die Teamer, sich mit dem Lied vorher genauer auseinander zu setzen).</p> <p>Sinn dieser Übung ist es, die erlebten Gefühle zuzulassen, auszuhalten und zu verbalisieren. Emotionale Betroffenheit, die Einfühlung in das Opfererleben, das emotionale „Nachvollziehen“ von Angst, Schmerzen und Erniedrigung ist die sicherste Voraussetzung dafür, nicht selbst zum Täter zu werden.</p> <p>Diese Übung darf in der Planung des Moduls nicht an letzter Stelle stehen. Die TN sollten die</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 45 min</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Aufnahme: „Abel82 „ von Ludwig Hirsch</p> <p>Liedtext von „Abel82“ (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
--------------	--	---	---

		Gelegenheit erhalten, sich selbst – mit Unterstützung – wieder in eine andere emotionale Wirklichkeit einzufinden.	
M 9.5	<p><b>Ausgrenzen</b></p> <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben von Ausgrenzung – die Opferseite</li> <li>• Erleben von Ausgrenzen – die Täterseite</li> <li>• Akzeptanz der erlebten Emotionen</li> <li>• Äußern, welche Faktoren die Gefühle auslösten</li> <li>• Erleben von Nicht-Reaktion</li> <li>• Erleben der Bedeutung der Gruppe als machtvoller Faktor</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Drei TN werden ausgewählt und vor die Tür geschickt (TN 1, 2, 3). Die restlichen TN werden in drei Gruppen aufgeteilt, die sich im Raum verteilen sollen. Sie werden instruiert, TN 1, 2, 3 zu ignorieren, abzuwerten und wegzuschicken, wenn sie zu ihnen kommen. Die TN vor der Tür bekommen die Aufgabe, eine ganz normale Information zu erfragen (z.B. Wo geht es zum Büro des Chefs? o.ä.). Sie wissen nicht, was im Raum auf sie zukommt.</p> <p><u>Auswertung:</u> Auch hier ist es zunächst wichtig, dass alle Beteiligten ihre Gefühle und Gedanken verbalisieren. Insbesondere TN 1, 2, 3 sollten die Gelegenheit erhalten, genau zu beschreiben, was die Erlebnisse bei ihnen ausgelöst haben. Auch die „Täterseite“ sollte genau beschreiben, wie es ihnen erging.</p> <p>Bei der Auswertung ist Wert darauf zu legen, aufzuzeigen, wie wenig Handlung - insbesondere in einer Gruppe – notwendig ist, um einen anderen massiv auszugrenzen. Die Gruppe als Solche ist mächtig. In der Regel ist beobachtbar, dass bei Weitem nicht alle Mitglieder der Gruppe aktiv werden müssen, um die Ausgrenzung zu vollziehen. Oft reicht ihre Nicht-Reaktion, um das Geschehen zu verstärken und die verstörenden Erlebnisse der „Opferseite“ hervorzurufen.</p> <p>Hier besteht die Möglichkeit, TN danach zu befragen, ob sie selbst bereits Erfahrungen mit Ausgrenzungssituationen hatten, wie diese entstanden sind, was die Einzelnen dazu beigetragen haben und wie die Situation gelöst wurde.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 30 min</p>
M 9.6	<p><b>Opferkreis</b></p>	<p><u>Ablauf:</u> Zwei TN werden ausgewählt und vor die Tür geschickt. Sie erhalten den Auftrag, sich eine kurze Theaterszene zu überlegen, in der zwei Menschen in einen Konflikt miteinander geraten, der recht schnell in eine körperliche Auseinandersetzung mündet (z.B. ein Anrennpeln in</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min mit Auswertung</p>



Feinziele:

- Erleben der positiven Macht von Gruppe als Fakt
- Akzeptanz der Wirkung von Nicht-Eingreifen als Täterverhalten
- Erleben von positiven Konfliktlösungsmöglichkeiten durch Gruppenverhalten
- Äußern des Erlebten

der Disko mit gegenseitigen Beschimpfungen und folgenden Handgreiflichkeiten o.ä.). Irgendwann soll der Unterlegene „Hilfe“ rufen. Diese Szene sollen sie vor der Gruppe vorspielen und auf die Gegebenheiten reagieren. Weitere Instruktionen erhalten sie nicht.

Die Gruppe wird davon unterrichtet, dass eine kurze Theaterszene aufgeführt werden wird, in der zwei Menschen in einen Konflikt geraten und irgendwann einer der Beteiligten um Hilfe ruft. Die Gruppe steht im Kreis um das Geschehen herum.

Die folgende Übung wird dabei in drei Sequenzen wiederholt:

1. Beim ersten Vorspielen erhält die Gruppe die Instruktion, die Betreffenden anzufeuern, den Konflikt anzuheizen, die Handgreiflichkeiten verbal zu provozieren, auf den Hilferuf nicht zu reagieren.
2. Beim zweiten Vorspielen erhält die Gruppe die Instruktion, sich auf Kommando eines Teamers beim „Hilferuf“ geschlossen umzudrehen und den Vorspielern den Rücken zuzudrehen.
3. Beim dritten Vorspielen erhält die Gruppe die Instruktion, auf Kommando eines Teamers, laut „STOP“ zu schreien und dabei mit einem Schritt auf die „Schauspieler“ zuzugehen.

Auswertung:

Alle drei Sequenzen werden mit allen Beteiligten hinsichtlich der Wirkung des Verhaltens der Gruppe auf den Fortgang der Ereignisse und auf die Gefühle von „Täter“ und „Opfer“ in der Mitte ausgewertet.

Sequenz 1:

Das Verhalten der Gruppe wird den Konflikt verschärfen. Der Täter erhält Aufmerksamkeit, fühlt sich bestätigt, forciert den Konflikt, tut eventuell sogar mehr, als er ursprünglich wollte, um den Sensationsgelüsten der Gruppe zu entsprechen und nicht als Feigling dazustehen. Das Opfer fühlt sich hilflos, alleingelassen, abgewertet und kann nicht damit rechnen, Hilfe oder Unterstützung zu erhalten.

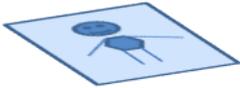
		<p><u>Sequenz 2:</u> Das Verhalten der Gruppe verunsichert den Täter eventuell zunächst. Ihm wird die Aufmerksamkeit verweigert. Das Verhalten der Gruppe signalisiert vielleicht sogar Ablehnung. Allerdings muss er auch nicht befürchten, von seinem Tun abgehalten zu werden. Das Opfer allerdings fühlt sich wieder alleingelassen, es muss sogar befürchten, dass ihm dramatische Dinge drohen, da der Täter davon ausgehen kann, dass keine Zeugen vorhanden sind.</p> <p><u>Sequenz 3:</u> Das Verhalten der Gruppe wird den Täter massiv erschrecken. Er wird von seinem Tun zunächst ablassen, um sich mit dem „neuen, übermächtigen“ Gegner auseinanderzusetzen. Dies ermöglicht dem Opfer, sich aus der Situation zu entfernen. Der eigentlich Hilflose wird durch die Macht der Gruppe zum Mächtigen, der ursprünglich mächtige Täter ist verwirrt, muss sich mit einem neuen Ziel auseinandersetzen und kann seinen Plan nicht zu Ende führen.</p> <p>Hier kann gut aufgezeigt werden, dass eine Gruppe, d.h. die Zusammenarbeit und Unterstützung von mehreren Personen, eine Möglichkeit darstellt, in einen Konflikt einzugreifen, ohne dass sich einzelne Personen selbst in Gefahr bringen. Die Wirkung der Gruppe hat enormen Einfluss auf einen Aggressor, insbesondere, wenn er nicht mit einem Eingreifen rechnet.</p>	
M 9.7	<p><b>Pauls Schulweg</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualisieren einer Geschichte</li> <li>• Einfühlung in das Opfer</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die TN erhalten die Geschichte „Pauls Schulweg“, sollen sie konzentriert lesen und sich die Vorgänge verdeutlichen. Danach erhalten sie ein Arbeitsblatt mit folgenden vorbereiteten Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie ging es Paul? Was ist ihm passiert?</li> <li>2. Wie hat sich Paul verhalten?</li> <li>3. Was haben Mike und Erich getan?</li> <li>4. Was ist bei Kevin los? Was hat deiner Meinung nach sein Verhalten ausgelöst?</li> <li>5. Welche Gründe kennst du noch, warum Gewalt entstehen kann?</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> ca. 5 min Einarbeitung in die Geschichte</p> <p>ca. 15 min für die Beantwortung der Fragen</p> <p>ca. 15 min Diskussion</p>

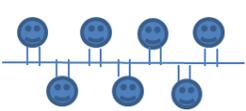
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfühlung in die Täter</li> <li>• Auseinandersetzung mit Motiven für Gewalt</li> <li>• Förderung von Empathie</li> <li>• Vornehmen eines Perspektivenwechsels</li> <li>• Entwickeln von Verhaltensalternativen</li> </ul>	<p>6. Was hätte Paul tun können, um die Situation vielleicht ohne Verletzungen zu überstehen? Was hättest du an seiner Stelle getan?</p> <p><u>Hinweis:</u> Die Namen in der Geschichte sind abzuändern, falls sich in der Gruppe TN mit gleichem Namen befinden.</p> <p><u>Auswertung:</u> Bei dieser Übung geht es darum, das Geschehene aus allen Perspektiven emotional zu erfassen und nachzuvollziehen, um die Empathiefähigkeit zu fördern. In Bezug auf das Opfer ist die Einfühlung in sein Erleben, seine Angst, seine Schmerzen von Belang. In Bezug auf den Haupttäter geht es darum, seine Motive nachzuvollziehen, aber seine Handlungen abzulehnen, in Bezug auf die „Freunde“ Erich und Mike, darum, ihre Position, ihre Motivation und ihre Beeinflussung der Situation durch ihr Handeln (oder ihre Unterlassung) zu verdeutlichen.</p> <p>Bei Frage 5 können den TN Gefahren nahegebracht werden, die aggressives und gewalttätiges Verhalten fördern können.</p> <p>Bei Frage 6 geht es darum, gemeinsam mit den TN alternative Verhaltensweisen zu erarbeiten, die die Situation und ihre Folgen für Paul abgemildert hätten (siehe Übung M 4.8 Non-verbales Verhalten in Konfliktsituationen).</p>	<p><u>Material:</u> Geschichte „Pauls Schulweg“ (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p> <p>Inputfragen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
<p>M 9.8</p>	<p><b>Pauls Schulweg – der Tag danach</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Die Geschichte von Paul wird weitererzählt. Es geht um den nächsten Tag. Auch hier werden die TN aufgefordert, sich in den vorbereiteten Text einzulesen und weitere Impulsfragen zu beantworten. Im Unterschied zu Übung M 9.7 geht es darum, sich ausschließlich in die Perspektive von Paul einzuarbeiten. Es sind vorbereitete Satzanfänge formuliert, die ausführlich jeweils mit mehreren Punkten beantwortet werden sollen. Diese sind in der ICH-Form aus Pauls Perspektive formuliert und müssen auch in dieser Perspektive bearbeitet werden.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 5 min Einarbeitung in die Weiterführung der Geschichte  ca. 10 min für die Beantwortung der Fragen</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung der Empathiefähigkeit</li> <li>• Einfühlung ins Opfererleben</li> <li>• Erkennen der Folgen von Handlungen</li> <li>• Erkennen der eigenen persönlichen Verantwortung</li> <li>• Verdeutlichung von Konsequenzen</li> </ul>	<p><u>Impulssätze:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich fühle mich, ...</li> <li>- Ich befürchte, ...</li> <li>- Ich habe Angst, ...</li> <li>- Ich wünsche mir, ...</li> <li>- Ich hoffe, ...</li> <li>- Es wäre schön, wenn ...</li> </ul> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Die TN werden aufgefordert, in der ICH – Form eine kurze Erzählung zu gestalten, die von Paul stammen könnte. Mit Hilfe der Impulssätze sollen sie die folgenden 24 h im Leben von Paul nachvollziehen. Es geht darum, darzustellen, dass eine Situation wie diese nicht vorbei ist, wenn die Beteiligten gehen, sondern insbesondere für das Opfer längerfristige Konsequenzen hat, die zunächst für Außenstehende nicht immer einsehbar sind.</p>	<p>ca. 5 min pro TN für die Erzählung</p> <p><u>Material:</u> Arbeitsblatt mit Satzanfängen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>
M 9.9	<p><b>Rollenspiel: Zug</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptanz von persönlicher Verantwortung</li> <li>• Erarbeiten von Unterstützungsmöglichkeiten</li> <li>• Training von Deeskalationsmethoden</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Es wird eine Rollenspielsituation vorgegeben. Beteiligte sind der Provokateur (TN 1), eine neutrale Gruppe von Zuschauern und ein Betroffener (TN 2). Alle Beteiligten warten auf den Zug. Bereits hier provoziert TN 1 den TN 2 mit Worten, würdigt ihn herab, versucht ihn emotional zu verletzen. Als der Zug eintrifft und alle einsteigen wollen, versucht TN 1 TN 2 am Einsteigen zu hindern. Im Zug verweist er ihn von seinem Platz, droht ihm verbal, erniedrigt ihn weiterhin.</p> <p>Diese Rollen sind vorsichtig zu besetzen. Das Rollenspiel wird in zwei Versionen durchgeführt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Provokateur hat die Möglichkeit, sich durchzusetzen.</li> <li>2. Die neutrale Gruppe greift ein und sorgt dafür, dass der TN 2 sein Recht erhält.</li> </ol> <p><u>Auswertung:</u></p> <p>Wichtig ist es, die erste Variante der Situation nur einmal durchzuspielen, die zweite Variante aber so oft, wie den TN (auch unter Mithilfe der Teamer) immer neue Verhaltensmöglich-</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 25 min mit Auswertung</p>

		<p>keiten einfallen. Letztendlich geht es darum, gemeinsam Verhaltensalternativen sowohl für TN 2, als auch für die Gruppe zu entwickeln, die TN 1 blockieren und TN 2 zu seinem Recht verhelfen.</p> <hr/> <p>Dieses Rollenspiel stellt ein Beispiel dar. Es kann in unendlich verschiedenen Varianten durchgeführt werden. Im STARK-Projekt hat es sich als sinnvoll erwiesen, die jeweilige Situation eng an die Lebenswirklichkeit der Schüler anzupassen, um eine wirkliche innere emotionale Beteiligung zu erreichen.</p>	
--	--	--	--

## Modul 10: Feedbackbögen und Energizer – Übungen

Lfd. Nummer	Name und Zielsetzung	Ablauf, Durchführung und Auswertung	Arbeitsmaterialien und Zeitaufwand
M 10.1	<p><b>„Hans“</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ankommen“ in der Gruppe</li> <li>• Wahrnehmung und Mitteilung der aktuellen eigenen Befindlichkeit</li> <li>• Möglichkeit der Mitteilung von aktuellen Ereignissen</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Auf einer großen Rolle Papier wird der Umriss eines TNs aufgezeichnet. Diese fiktive Person erhält einen Namen, den die Gruppe gemeinsam festlegt (hier „Hans“). Zu Beginn jeder Gruppenstunde wird „Hans“ auf dem Boden ausgerollt. Alle TN erhalten Karteikarten und Stifte und haben die Möglichkeit, ihre aktuelle Befindlichkeit auf die Karte zu notieren, als Symbol darzustellen etc..</p> <p>Nacheinander benennt nun jeder TN das Gefühl, legt die Karteikarte auf die Stelle des Körpers, an der das Gefühl am deutlichsten spürbar ist und erhält die Gelegenheit, etwas dazu zu sagen.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 3 min pro TN</p> <p><u>Material:</u> Papierrolle</p>
M 10.2	<p><b>Feedbacktafel</b></p>  <p><u>Feinziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meinungsäußerung vor der Gruppe</li> <li>• Bewertung der eigenen sowie der Mitarbeit der TN</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Vor der Übung wird ein Plakat erstellt, auf dem die Namen aller TN in einer Tabelle notiert sind. In den Spalten wird jeweils das Datum der Veranstaltung eingetragen.</p> <p>Am Ende jeder Trainingseinheit überlegen alle TN gemeinsam eine Einschätzung des Verhaltens und der Mitarbeit für jeden Einzelnen und sich selbst. Jeder TN erhält dazu einen Satz „Smilie-Karten“. Ein weiterer Satz Karten (andersfarbig zur Unterscheidung) wird als Selbsteinschätzung von TN zu TN weitergereicht.</p> <p>Es wird in zwei Schritten vorgegangen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zunächst schätzt der Betreffende sich selbst nach Verhalten, Disziplin, Mitarbeit und Motivation ein, sucht sich ein Smilie aus und hält es hoch.</li> </ol>	<p><u>Zeit:</u> ca. 4 min pro TN</p> <p><u>Material:</u> Feedbacktafel</p> <p>Smilies (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen des Wertes der Gemeinschaft über das eigene Erleben</li> <li>• Positive Beeinflussung des Selbstkonzeptes durch das Gefühl, sich etwas zuzutrauen</li> <li>• Äußern, Zulassen und Annehmen von begründeter Kritik</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Im zweiten Schritt gibt die Gruppe dem Einzelnen ein Feedback hinsichtlich der genannten Kriterien. Jeder TN sucht sich dazu ein passendes Smilie aus und hebt es hoch.</li> <li>3. Nun wird gemeinsam überlegt, welche Form eines Smilies (der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt, um Nuancen zu ermöglichen) der Betreffende für den speziellen Tag erhält.</li> </ol> <p>Auf diese Weise entsteht eine Kette von Smilies, die den Werdegang des Betreffenden innerhalb der Gruppenveranstaltungen aufzeigt.</p>	
M 10.3	<p><b>Zauberstab</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Installation gruppendynamischer Prozesse</li> <li>• Förderung von Teamarbeit</li> <li>• Kennenlernen der Lösungsstrategien einzelner Teilnehmer</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Benötigt wird ein ca. 3 m langer Bambusstab. Die TN stellen sich versetzt gegenüber im Abstand von ca. 75 cm auf, so dass auf jeder Seite ungefähr gleich viele Personen stehen. Nun müssen alle Beteiligten ihre Zeigefinger gerade ausstrecken. Auf diese ausgestreckten Finger wird der Bambusstab abgelegt. Die TN erhalten die Aufgabe, diesen Bambusstab gemeinsam vorsichtig auf dem Boden abzulegen. Dabei müssen stets alle mit beiden Fingern mit dem Bambusstab in Berührung bleiben. Sobald ein TN nicht mit beiden Fingern am Stab bleibt, beginnt die Übung von Neuem. Der Leiter erzählt den Beteiligten, dass er den Stab verhext hat.</p> <p><u>Auswertung:</u> Was sich recht einfach anhört, kann von vielen Gruppen zunächst nicht gelöst werden. Die Lösung der Aufgabe erfordert ein eingespieltes Zusammenarbeiten aller TN. Der Name „Zauberstab“ leitet sich davon ab, dass der Stab in der Regel trotz (oder gerade wegen des Tuns der TN) nicht nach unten, sondern nach oben wandert. Schaffen die TN die Übung, erfolgt die Auswertung hinsichtlich der Unterschiede in ihrem gegenseitigen Umgang miteinander bei Misserfolg und Erfolg (Zusammenarbeit, Teamprozesse etc.).</p> <p>Diese Übung kann auch mehrmals im Laufe des Kurses eingesetzt werden. Insbesondere, falls es den Schülern beim ersten Mal auch nach vielen Versuchen nicht gelingt, den Stab</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 20 min</p> <p><u>Material:</u> Bambusstab (im Baumarkt erhältlich)</p>

		abzulegen, kann darauf verwiesen werden, dass diese Übung am Ende des Kurses von ihnen lösbar ist. Dies steigert die Motivation und Neugier der Betreffenden, an dem Kommenden mitzuarbeiten.	
M 10.4	<p><b>Schiffe und Bojen</b></p>  <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung vielfältiger Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele</li> <li>• Verantwortungsübernahme für das Wohlergehen des Anderen</li> <li>• Vertrauensaufbau innerhalb der Gruppe</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u> Die Gruppe wird in zwei Teilgruppen geteilt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruppe steht an der Wand des Raumes → „Schiffe“</li> <li>2. Gruppe verteilt sich gleichmäßig im Raum → „Bojen“</li> </ol> <p>Die „Schiffe“ schließen nun die Augen und bewegen sich langsam durch den Raum. Aufgabe der Bojen ist es, die Schiffe mit einem „tuut“ zu warnen, so dass kein Schiff mit einer Boje oder einem anderen Schiff zusammen stößt. Die Bojen haben die Verantwortung, dass nichts passiert.</p> <p>→ Ein „tuut“ heißt „Vorsicht Hindernis“. → Je schneller und lauter ein „tuut“ desto größer ist die „Gefahr“.</p> <p>In der zweiten Runde werden die Schiffe schneller. Die Bojen müssen demnach früher und vorausschauender vor Hindernissen warnen, die Schiffe schneller reagieren.</p> <p>In einer neuen Runde werden die Rollen getauscht.</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 15 min.</p>
M 10.5	<p><b>„Hey Babe ...“</b></p> 	<p><u>Ablauf:</u> Die TN stehen im Kreis, einer wird für die Mitte bestimmt. Dieser hat das Ziel, sich wieder in den Kreis zu integrieren. Dazu muss er einen der Außenstehenden zum Lachen/Lächeln veranlassen, indem er Folgendes zu ihm sagt:</p> <p>„Hey Babe, ich liebe dich und wenn du mich auch liebst, dann schenke mir ein Lächeln.“</p> <p>Der Angesprochene antwortet daraufhin:</p>	<p><u>Zeit:</u> ca. 10 min</p>

	<p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überwindung von Hemmungen</li> <li>• Erweiterung eigener Grenzen</li> <li>• Exponieren vor der Gruppe</li> </ul>	<p>„Hey Babe, ich liebe dich nicht und ich schenke dir auch kein Lächeln“</p> <p>Sobald der Angesprochene lächelt oder lacht, muss er in die Mitte. Schafft es der TN nicht, den Angesprochenen zum Lachen zu bewegen, muss er es beim Nächsten versuchen. Derjenige in der Mitte darf seine Versuche mit Faxen, Grimassen und allem Sonstigen unterstützen.</p>	
M 10.6	<p><b>Ich sitze auf einer grünen Wiese ...</b></p> <p><u>Feinziele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung vielfältiger Wahrnehmungsmöglichkeiten unter Einbeziehung von Körper und Psyche</li> <li>• Schaffung einer wohlwollenden Atmosphäre, in der sich jeder als Individuum einbringen kann</li> </ul>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Die TN sitzen im Stuhlkreis. Es ist ein Stuhl mehr gestellt als TN anwesend sind. Wer rechts neben dem freien Stuhl sitzt, beginnt mit den Worten:</p> <p>„Ich sitze...“ und rutscht nach rechts auf den freien Stuhl. Der Nächste rutscht nach und sagt „...auf einer...“, der Nächste rutscht nach und sagt „...grünen Wiese...“, der Nächste „...und wünsche mir xy her.“.</p> <p>Wer „schläft“ muss mit überschlagenen Beinen fest auf seinem Stuhl sitzen bleiben. Die anderen rutschen um ihn herum nach auf den freien Platz und beginnen wieder mit „Ich sitze...“ usw.</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min</p>
M 10.7	<p><b>Ying – Yang – Ohm</b></p>	<p><u>Ablauf:</u></p> <p>Ziel der Übung ist es, schnell einer Sequenz aus Tönen und Gesten zu folgen. Dazu müssen drei Worte und Handbewegungen von den im Kreis Stehenden immer in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden.</p> <p>1. Die erste Bewegung besteht darin, die rechte oder linke Handfläche an den Hals zu</p>	<p><u>Zeit:</u></p> <p>ca. 10 min</p>



Feinziel:

- Fokussierung der Sinne und Energien durch die konzentrierte gegenseitige Wahrnehmung, um mit sich selbst und den Mitschülern stärker in Berührung und Kontakt zu kommen

halten und dabei „Ying“ zu sagen. Je nachdem welche Hand benutzt wurde, zeigen die Fingerspitzen zum rechten oder linken TN, der nun mit der zweiten Bewegung an der Reihe ist.

2. Diese besteht darin, dass er eine seiner Hände über den Kopf hält und „Yang“ sagt. Dabei zeigen die Finger wieder nach rechts oder links. Der jeweilige Nachbar ist mit der dritten Bewegung dran.
3. Dieser TN faltet die Hände, geht einen Schritt nach vorne und schaut eine Person im Kreis direkt an und sagt „OHHM“. Der Angeschaute beginnt nun wieder mit der ersten Bewegung.

Variante:

Macht einer einen Fehler, scheidet er aus und bekommt die Aufgabe, die anderen Teilnehmer abzulenken (ohne Berührungen).

#### 4. Zusätzliche Angebote

Im Rahmen des STARK-Projektes wurden die thematischen Einheiten mit den TN von einer Reihe zusätzlicher Angebote flankiert. Ziel hierbei war es, allen TN die Übernahme persönlicher und sozialer Verantwortung durch Weiterbildung in wichtigen Bereichen zu ermöglichen. Hintergrund dieses Ansatzes ist, dass Handlungssicherheit durch Wissen und damit Kontrolle über die Situation ein prosoziales Eingreifen bzw. eine Verantwortungsübernahme durch Handlung (im Gegensatz zum viel diskutierten „Wegschauen“) erst ermöglicht.

Zusätzlich erfüllt die Einbindung externen Referenten folgende Aufgaben:

- glaubwürdige Informationsvermittlung durch Fachleute
- Konfrontation mit der Realität
- Vorbildfunktion
- Abwechslung

#### Vorschläge:

1. Einladung eines Referenten der Johanniter Bamberg zum Thema: „Welche Gefahren drohen bei übermäßigem Alkoholkonsum und wie helfe ich richtig?“

##### Mögliche Themen:

- Durchführung eines Rollenspieles zum genannten Thema und Ausarbeitung der möglichen Folgen für die Beteiligten
- Aufzeigen von Gefahrenquellen (vom Verkehrsunfall über Schlägereien bis zu gefährlichen oder sogar tödlichen Verletzungen in verschiedenen Situationen)
- Kennenlernen der Möglichkeiten von Hilfsmaßnahmen (wer kann wann wo helfen, wer wird informiert, was kann/darf ich tun?)
- Bedeutung des Selbstschutzes beim Handeln in Gefahren- oder Konfliktsituationen
- Informationen über körperliche Reaktionen und Gefahren des „Flatrate – und Komasaufens“ mit vielen Berichten aus der Praxis

2. Einladung von Jugendkontaktbeamten der Polizei:

##### Mögliche Themen:

- Allg. Übersicht über die Aufgaben der Jugendkontaktbeamten (neben der polizeilichen Ermittlungsarbeit Anlaufstelle bei Problemen, Weitergabe von Informationen, Hilfe und Unterstützung)
- Weitergabe der Namen und Kontaktdaten der Jugendkontaktbeamten der angrenzenden Polizeiinspektionen (Bamberg Land, Forchheim, Lichtenfels usw.), da der Einzugsbereich der Schüler der Adolph-Kolping-Berufsschule diese Polizeiinspektionen mit abdeckt
- Informationen zum Thema „Notwehr und Notstand“ und „Zivilcourage“
- Informationen zum Thema „Unterlassene Hilfeleistung“
- Informationen zum Thema „Drogenmissbrauch“ und hier speziell „Kräutermischungen“
- Informationen zum Thema „Cybermobbing“

3. Durchführung eines zweitägigen Kurses „Lebensrettende Sofortmaßnahmen LSM“ mit Zertifizierung und Bescheinigung für die Führerscheinklassen A und B

Thema:

Die Ausbildung in „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ bildet einerseits eine Voraussetzung für die Erlangung des Führerscheines, sensibilisiert daneben auch für die Verletzlichkeit des menschlichen Körpers und stärkt Hilfsbereitschaft und Verantwortungsübernahme für andere.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen als erstes Glied der Rettungskette mit folgenden Inhalten:

- Auffinden der Person
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Absichern der Unfallstelle
- Absetzen des Notrufs
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- evtl. Erstversorgung von Wunden

4. Schulung in Selbstbehauptungs- und – verteidigungstechniken durch einen Selbstverteidigungstrainer

Mögliche Themen:

- Erkennung und Vermeidung von Gefahrensituationen, gefährlichen Orten etc.
- Möglichkeiten der Vermeidung von Gewalt, Entfernen aus entsprechenden Situationen, Einbindung von Hilfesystemen
- Sicheres Auftreten in Gefahrensituationen (Körpersprache, Stimme, Strategien)
- Training von Koordinationsfähigkeit
- Erlernen einfacher und wirkungsvoller Selbstverteidigungstechniken

5. Durchführung erlebnispädagogisch orientierter Veranstaltungen

- a) Ganztägige Veranstaltung mit allen Schulklassen in der Fränkischen Schweiz unter Einbeziehung von Mitarbeitern des Tigersprung e.V.
- b) Ganztägige Veranstaltung mit allen Schulklassen in einem Hochseilgarten

Mögliche Themen:

- Teamfähigkeit, Verantwortungsübernahme, Zusammenarbeit
- Lösung von gruppenpädagogischen Aufgaben
- Abseilaktion am Felsen etc.
- Gemeinsames Grillen
- Überreichung von STARK-T-Shirts an jeden Teilnehmer und an die Lehrkräfte
- Abschied

## 5. Angebote für Lehrkräfte

Dem Konzept entsprechend wurden für alle Lehrkräfte der Schule Fortbildungsmöglichkeiten innerhalb des Schulalltages organisiert und umgesetzt. Mittels eines Fragebogens konnten die Wünsche und Interessen der Einzelnen abgefragt werden. Ziel dieser Veranstaltungen war eine Weiterentwicklung der persönlichen Konfliktkompetenzen, das Erlernen von Kommunikationstechniken und Deeskalationsstrategien, einfachen Selbstverteidigungs- und Entspannungstechniken.

Durch die Teilnahme an den erlebnispädagogischen Ausflügen, zu denen auch interessierte Eltern eingeladen werden können, kann ein gegenseitiges Erleben im außerschulischen Kontext ermöglicht werden.

Folgende Themen können bearbeitet werden:

### 1. Fortbildung: „Umgang mit eskalierenden Konfliktsituationen – Deeskalation I“ mit Referent

#### Mögliche Themen:

- Einführung über Entstehung und Verläufe eskalierender Konfliktsituationen
- Stressmodell
- Übungen zu Distanzzonen
- Bewusstmachen eigener bisheriger Konfliktlösungsstrategien und Auseinandersetzung mit deren Konsequenzen
- Diskussion kollegialer Unterstützungsmöglichkeiten
- Entwerfen neuer Möglichkeiten des Handelns
- Erprobung in Rollenspielen

### 2. Fortbildung: „Deeskalation II“ mit Referent (z.B. durch einen Anti-Aggressivitätstrainer®)

#### Mögliche Themen:

- Wiederholung der Inhalte des 1. Teils der Fortbildung
- Eskalation – Deeskalation, Merkmale, Definition
- Auseinandersetzung mit eigenen Anteilen der Begünstigung von Eskalation
- Abgrenzung von selbststeuerbaren Situationen und Situationen, in denen Hilfe und Unterstützung notwendig sind
- Rollenspiele und Übungen
- Grundsätzliche Überlegungen, welche Faktoren in der Institution Schule aggressionsfördernd sind und auf welche Weise sie im Sinne einer lösungsorientierten Konfliktkultur veränderbar sind

### 3. Fortbildung: Ganztägiges Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining mit Referent (z.B. TAO e.V. Bamberg)

#### Mögliche Themen:

- Vertrauen in die eigene Stärke gewinnen
- Energisches und zielgerichtetes Auftreten in bedrohlichen Situationen

- Training der Einhaltung von Distanzzonen und Ausweichmöglichkeiten
- Erlernen von Selbstverteidigungs- und Abwehrtechniken

4. Fortbildung: „Umgang mit rechten Parolen“ mit Referent (z.B. ISFBB e.V. Nürnberg)

Mögliche Themen:

- Überblick über Erscheinungsformen und Aktivitäten rechtsradikaler Gruppen in Oberfranken
- Informationen über Modelabels, Musik und Erkennungszeichen der rechten Szene
- Informationen über Reaktionsmöglichkeiten auf stereotype rechte Parolen
- Training dieser Reaktionsmöglichkeiten

5. Fortbildung „Entspannungstechniken“ mit Referentin (z.B. durch eine Entspannungstherapeutin und/oder Yogalehrerin)

Mögliche Themen:

- Ursachen von Stress und dessen Bewältigung
- Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation
- Übungen aus Autogenem Training, Qigong und Yoga
- Atemübungen

## 6. Angebote für Eltern

Alle Eltern der STARK-Klassen wurden jeweils zu Beginn des Schuljahres vorab über das Projekt schriftlich informiert.

Entsprechend des Konzeptes wurden mehrere themenspezifische Elternabende angeboten. Um den Bedürfnissen und Informationswünschen der Erziehungsberechtigten gerecht zu werden, wurden alle Erziehungsberechtigten schriftlich kontaktiert und um entsprechende Vorschläge gebeten (exemplarisch wurden mögliche Themen vorgegeben und um weitere Nennungen gebeten). Anhand dieser Auflistung wurden die Themen der Abende zusammengestellt.

Folgende Themenabende könnten umgesetzt werden:

### Elternabend 1:

„Zusammenarbeit Schule –Elternhaus“

In Vorbereitung dieses Elternabends kann ein Fragebogen an alle Eltern der Schule verteilt, der es den Beteiligten ermöglichte, ihre Zufriedenheit mit der Schule und ihre Wünsche für die Zukunft darzustellen (siehe Pkt. 7 Arbeitsmaterialien). Die Auswertung dieses Fragebogens wird graphisch aufgearbeitet und im Elternabend ausgewertet.

#### Mögliche Themen:

- Auswertung und graphische Darstellung der Ergebnisse der stattgefundenen Befragung aller Eltern mit Hilfe des „Fragebogens zur Elternzufriedenheit“ bezüglich der Schulsituation
- Diskussion über verbesserungsfähige Punkte und Möglichkeiten
- Erarbeitung gemeinsamer Lösungsvorschläge

### Elternabend 2:

„Familienfrieden schaffen ohne Super-Nanny ... oder ... Wie verbessere ich den Kontakt zu meinem Kind?“ mit Referent (z.B. Mitarbeiter von Erziehungsberatungsstellen)

#### Mögliche Themen:

- Einblick in alterstypische Eltern-Kind-Konflikte
- Wohlfühlbedingungen in der Beziehung Eltern-Kind für alle Beteiligten
- Formulierung klarer Regeln in Bezug auf Freiheiten/Einschränkungen
- Stellung angemessener Forderungen und Besprechung altersgemäßer Freiräume
- Gemeinsame Unternehmungen
- Signalisieren von Gesprächsbereitschaft
- Rollenspiele

### Elternabend 3:

„ADHS – Wege und Möglichkeiten“ mit Referent (z.B. durch Mitarbeiter ADHS Deutschland e.V.)

Mögliche Themen:

- Symptome und Diagnose von ADHS
- Informationen über Ursachen der Erkrankung (genetische Faktoren, neurologischen Störungen, Störungen des Immunsystems, ungünstige Familienverhältnisse, Vernachlässigung, Misshandlungen)
- Therapiemöglichkeiten (von medikamentöser Behandlung bis zu psychotherapeutischen Maßnahmen)
- Informationen über Selbsthilfegruppen von betroffenen Eltern und weitere Unterstützungssysteme

Elternabend 4:

„Internet und Facebook – Was macht mein Kind da eigentlich und wie funktioniert das?“ mit Referent

Mögliche Themen:

- Aufbau und Funktion von Facebook und Co
- Sicherung des Accounts
- Aufklärung über AGBs, deren Folgen und Haftung
- Internetsicherheit
- Rechtliche Informationen und Haftung der Eltern bei Missbrauch

## 7. Arbeitsmaterialien

### 7.1 Kurzvorstellung STARK

# „ STARK “

**S**chulisches **T**rainingsprogramm zum **A**ufbau **R**ealistischer **K**onfliktlösungsstrategien

Im Schuljahr ..... wird an der ..... (Name Schule) ..... das Projekt **STARK** – Schulisches Trainingsprogramm zum Aufbau realistischer Konfliktlösungsstrategien – durchgeführt.

#### Ziele

Erklärtes Ziel von **STARK** ist es, die Schüler zu befähigen, aktiv **soziale Verantwortung** zu übernehmen und Konflikte ohne Gewalt zu lösen.

#### Mitarbeiter

Ständige Projektmitarbeiter sind .....  
Ganzjährig beteiligt sind auch die Lehrkräfte .....  
Zusätzlich holt sich **STARK** Referenten von außen: Rettungssanitäter, Mitarbeiter von Beratungsstellen, Polizeibeamte und Selbstverteidigungstrainer.

#### **STARK** arbeitet mit Schülern, Eltern und Lehrkräften

Durch die Einbeziehung von Erziehungsberechtigten und Lehrkräften erleben sich alle Beteiligten aus einer neuen Perspektive. Dies schafft eine neue Qualität des Kontaktes und sorgt somit für eine Verbesserung des Schulklimas.

##### 1. Arbeit mit Schülern

Während des gesamten Schuljahres finden mit drei vollzeit-beschulten Klassen regelmäßige Gruppentrainings statt, in denen die Schüler ihre Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit trainieren und Konflikte auf eine Weise lösen lernen, die sie im Arbeitsleben und im Umgang mit ihren Mitmenschen bestehen lässt.

Begleitend werden lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen und einfache Techniken der Selbstverteidigung und Gefahrenabwehr vermittelt.

##### 2. Einbeziehung der Eltern

In mehreren themenspezifischen Elternabenden mit externen Referenten ermöglicht **STARK** Erziehungsberechtigten, sich mit Fragen des Erziehungsalltages auseinander zu setzen.

Gemeinsame Veranstaltungen mit Schülern und Lehrkräften, wie z. B. ein erlebnispädagogischer Tag, gibt den Eltern die Chance, sich und ihre Kindern anders zu erleben und einen positiven Zugang zur Institution Schule zu erlangen.

##### 3. Zusammenarbeit mit Lehrkräften

Weil auch Lehrkräfte der AKBS zusehends in ein Spannungsfeld verschiedener Anforderungen geraten,



die neben der Vermittlung von Schulwissen auch den Umgang mit auffälligem und z. T. aggressivem Verhalten beinhalten, bietet **STARK** allen Lehrkräften schulinterne Fortbildungen. Diese reichen von Informationsveranstaltungen über AD(H)S und deeskalierende Kommunikationstechniken, bis hin zu einem Training in Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung.

**STARK leistet damit auch einen Beitrag zum Sicherheitskonzept der Schule!**

## 7.2 Checkliste Vorbereitung

- Kooperationspartner suchen
  
- Info Schulleitung
  
- Info Kollegium
  
- Kontakt zu Referenten (Polizei, Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen), Anbieter Erlebnis-  
  
pädagogischer Maßnahmen, etc.)
  
- Räumlichkeiten klären
  
- Moderationsbedarf (Flipchart, Moderationskoffer)
  
- Kamera, Fotoapparat
  
- Elternbrief
  
- Organisation „Kick-Off“-Veranstaltung
  
- Info übergeordnete Stellen, Presse

### 7.3 Elternbriefe

## Projekt STARK

---

Sehr geehrte Sorgeberechtigte,

die gesamte Klasse Ihrer Tochter / Ihres Sohnes nimmt am Projekt **STARK** (Schulisches Trainingsprogramm zum Aufbau Realistischer Konfliktlösungsstrategien) teil.

Neben schulischen Inhalten möchte die ..... Namen der Schule ..... Jugendlichen mit diesem Projekt auch die persönlichen Fähigkeiten mit auf den Weg zu geben, die sie im (Arbeits-) Leben brauchen.

Diese Fähigkeiten werden wir in speziellen Trainings und im Unterricht schulen.

Durchführende sind .....

Weil wir auch sehr gerne mit **Ihnen** zusammen arbeiten möchten, bieten wir während des Schuljahres Elternabende zu einem speziellen Thema Ihrer Wahl an, deren Termine wir Ihnen noch bekannt geben werden.

Bitte füllen Sie dazu **Blatt 2** aus.

Bei Fragen können Sie uns auch gerne telefonisch unter ..... erreichen.

Mit freundlichen Grüßen

.....

Blatt 2

**Bitte unterschreiben Sie dieses Blatt und geben es Ihrer Tochter / Ihrem Sohn bis zum ..... mit.**

\_\_\_\_\_  
Name der Schülerin / des Schülers

\_\_\_\_\_  
Klasse

**Ich möchte am Elternabend über folgende Themen informiert werden.**

→ bitte machen Sie insgesamt 3 Kreuze

Alkoholgefährdung im Jugendalter

Konflikte im Elternhaus

ALG II

Schule als Partner – Möglichkeiten und Chancen

Hyperaktivität / AD(H)S

\_\_\_\_\_  
Eigener Vorschlag

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Einladung zum Elternabend „Gefahren im Internet“

Sehr geehrte Sorgeberechtigte,

im Rahmen des Gewaltpräventionsprojektes **STARK**, das wir in diesem Jahr an unserer Schule durchführen, bieten wir Elternabende mit speziellen Themen an, zu denen wir Sie recht herzlich einladen wollen!

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal über die Computerkenntnisse ihres Kindes gewundert und das Gefühl gehabt, selbst darüber zu wenig zu wissen?

Bei unserem ersten Elternabend haben wir Frau ..... zu Gast, die uns darüber informiert, welche Probleme für Jugendliche entstehen können, wenn sie mit dem Internet ( z.B. Facebook, Youtube) zu sorglos umgehen und sie wird uns zeigen, wie es sicherer genutzt werden kann.

Sollten Sie Interesse an diesem Thema haben, dann freuen wir uns darauf, Sie am ... um ..... im Klassenzimmer ... begrüßen zu dürfen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Mit freundlichen Grüßen

.....

Bitte teilen Sie uns verbindlich mit, ob Sie kommen werden.

✂ \_\_\_\_\_

**Rückantwort bis spätestens ..... erbeten**

Ich werde am **STARK** Elternabend am ..... teilnehmen

**JA**

**Nein**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigte(r)

## Erlebnispädagogischer Ausflug am Montag, .....

Liebe Eltern / Sorgeberechtigte,

die Klasse Ihres Kindes und deren Lehrkräfte nehmen mit den zwei anderen Klassen des STARK-Projekts am ..... an einem erlebnispädagogischen Ausflug in die Fränkische Schweiz teil. Dazu möchten wir gerne auch Sie einladen, soweit Sie dazu Zeit haben.

Bei diesem ganztägigen Ausflug werden wir unter Anleitung erfahrener Trainer verschiedene Aufgaben im Gelände lösen und natürlich viel Spaß miteinander haben. Für Verpflegung ist selbstverständlich auch gesorgt.

Dieser Ausflug ist mit **keinerlei Kosten** verbunden!

Weil wir wegen der Größe der Busse wissen müssen, wie viel Erwachsene zusätzlich mitfahren wollen, bitten wir Sie, uns bis zum ..... **verbindlich** mitzuteilen ob Sie daran teilnehmen. Sie können mich auch gerne telefonisch unter ..... erreichen.

Mit freundlichen Grüßen



\_\_\_\_\_

**Rückantwort bis zum .....**

Ich werde am ..... mit \_\_\_\_\_ sorgeberechtigten Personen teilnehmen

(Anzahl)

**Ja**

**Nein**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Sorgeberechtigte(r)

## 7.4 Elternfragebogen zur Schulzufriedenheit

### Schule als Erziehungspartner

Das Projekt STARK bezweckt eine qualitative Verbesserung und Verkürzung der Kommunikationswege zwischen den drei beteiligten Gruppen in der Institution Schule – den Eltern, den Schülern und den Lehrern.

Die Eltern-Lehrer-Kooperation wird umso produktiver, je besser man über die Wünsche und Befürchtungen der Eltern bereits im Vorfeld informiert ist.

Aus diesem Grund haben wir einen Fragebogen zur „Elternzufriedenheit“ erstellt und empfehlen diesen am Anfang des Schuljahres zu verwenden. Unser Fragebogen orientiert sich inhaltlich an dem Fragebogen der Grundschule Hösbach-Bahnhof und Winzenhohl, der uns freundlicherweise vom Schulleiter Herrn Völker zur Verfügung gestellt wurde.

Es bietet sich an, die aus dem Fragebogen gewonnenen Erkenntnisse beim ersten Elternabend zu präsentieren und somit den Eltern eine Gelegenheit für ihre Äußerungen und Anregungen zu ermöglichen.

## Elternfragebogen zur Schulzufriedenheit



### 1. Schule als Partner – darunter verstehe ich...

1.	einen regelmäßigen Informationsaustausch.	😊 😐 😞
2.	Unterstützung in Erziehungsfragen.	😊 😐 😞
3.	gemeinsame Suche und Erarbeitung von Lösungen in Konfliktsituationen.	😊 😐 😞
4.	gegenseitige Achtung und Wertschätzung.	😊 😐 😞
5.	Informationsbörse zu verschiedenen Themen.	😊 😐 😞
6.	das Einbringen eigener Kompetenzen, Fähigkeiten/ Fertigkeiten in den Schulalltag.	😊 😐 😞

## 2. Schule als Lebensraum

7.	Die Schule bietet Hilfen im Umgang mit Problemen. (Streitschlichter / Aussprachemöglichkeiten, ...)	😊 😐 😞
8.	Die Begabungen meines Sohnes/meiner Tochter werden gezielt gefördert.	😊 😐 😞
9.	Die Schüler werden mit ihren Anliegen und Wünschen von den Lehrkräften ernst genommen.	😊 😐 😞
10.	Lehrkräfte und Schüler bemühen sich darum, höflich miteinander umzugehen und Rücksicht zu nehmen.	😊 😐 😞
11.	Die Schule hilft den Schülern, eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.	😊 😐 😞
12.	<b>Ich bin mit der sozialen Qualität (Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Unterstützung, Gemeinschaft) der Schule zufrieden.</b>	😊 😐 😞

## 3. Unterricht und Lernfortschritte

13.	Die offenen Unterrichtsmethoden fördern die Lernentwicklung meines Sohnes/meiner Tochter.	😊 😐 😞
14.	Mit den Ergebnissen des Unterrichts (was und wie viel mein Sohn/meine Tochter gelernt hat) bin ich zufrieden.	😊 😐 😞
15.	Der persönliche Umgang mit meinem Sohn/meiner Tochter ist freundlich und geduldig.	😊 😐 😞
16.	Die Lehrkräfte können mein Kind für den Unterricht motivieren, für Themen begeistern, Lerninteresse wecken.	😊 😐 😞
17.	Die Abläufe im Unterrichtsalltag sind gut organisiert.	😊 😐 😞
18.	In der Schule hat mein Sohn/meine Tochter verschiedene Arten des Lernens kennen gelernt.	😊 😐 😞
19.	Die Lehrkräfte informieren mich über die Lernentwicklung meines Sohnes/meiner Tochter.	😊 😐 😞
20.	<b>Mit der Unterrichtsqualität der Schule bin ich insgesamt zufrieden.</b>	😊 😐 😞

## 4. Zusammenarbeit Schule – Elternhaus

21.	Die Lehrer sind auch außerhalb der festgelegten Sprechzeiten erreichbar.	😊 😐 😞
22.	Ich fühle mich von den Lehrern unterstützt und ernst genommen.	😊 😐 😞
23.	Die Schule informiert umfassend und regelmäßig.	😊 😐 😞

24.	Unsere Schule hat eine Homepage, die ich regelmäßig zur Informationsgewinnung nutze.	😊 😐 😞
25.	Die Schule geht mit Beschwerden / Anregungen offen um.	😊 😐 😞
26.	Die Schulleitung nimmt sich Zeit für Eltern.	😊 😐 😞
27.	<b>Die Eltern werden ausreichend in Unterricht und Schulleben einbezogen.</b>	😊 😐 😞

### 5. Ausstattung und Schulgebäude

28.	Die räumliche Ausstattung ist ansprechend, modern und auf die kindlichen Bedürfnisse abgestimmt.	😊 😐 😞
29.	Der Pausenhof ist schülergerecht gestaltet und bietet Raum für Erholung.	😊 😐 😞
30.	Das Schulgebäude ist so ausgestattet, dass es modernen Sicherheitsanforderungen genügt.	😊 😐 😞
31.	Die Unterrichtsräume der Schule sind einladend und freundlich.	😊 😐 😞
32.	<b>Der Gesamteindruck der räumlichen Gegebenheiten ist ansprechend.</b>	😊 😐 😞

### 6. Schlussbemerkung

33.	<b>Mit der Arbeit der Schule bin ich insgesamt zufrieden.</b>	😊 😐 😞
-----	---	-------

**Was ich schon immer einmal sagen wollte:  
An dieser Stelle haben Sie Platz für Lob, Kritik, Anregungen und Wünsche!**

---



---



---

## 7.5 Lehrerinformation

### Einladung zum Elternabend „Jugend und Alkoholkonsum“

Datum

Liebe KollegInnen,

im Rahmen unseres Gewaltpräventionsprojektes **STARK** bieten wir einen weiteren Elternabend an, der vielleicht auch Euch interessieren könnte.

Dieses Mal wird uns Herr ... von der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke der Caritas Bamberg über das Thema „Jugend und Alkoholkonsum“ informieren.

Stattfinden wird er am ..... , **den** ..... um ..... **Uhr im** .....

Wenn Ihr kommen wollt, dann gebt mir bitte Bescheid.

Grüße

Unterschrift

Datum

## Entspannungstechniken für Lehrkräfte am .....

Liebe KollegInnen,

in der vorweihnachtlichen Zeit habt Ihr die Möglichkeit, Euch etwas Wohltuendes angeeignet zu lassen!

Die Entspannungstherapeutin und Yogalehrerin ..... wird uns am ..... von ..... Uhr in den Räumlichkeiten ..... in leicht umsetzbare Übungen für den Alltag einweisen.

Ihr braucht dazu:

- bequeme Kleidung
- Iso- / Gymnastikmatte (wer keine hat, vermerke das i. d. Liste)
- etwas zu trinken

Damit wir wissen, ob genug Interessierte zusammenkommen, bitte ich Euch, Euch verbindlich in die Liste einzutragen.

→ Es kostet Euch mal wieder nix.

Grüße

Unterschrift

TeilnehmerInnen:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	

**Adolph-Kolping-Berufsschule Bamberg, private Berufsschule zur sonderpädagogischen Förderung, - Förderschwerpunkt Lernen -,  
Hartmannstr. 7, 96050 Bamberg**

## **Bestätigung über die Teilnahme an einer schulhausinternen Fortbildung**

Herr / Frau \_\_\_\_\_

hat am ..... von ..... an einem Selbstverteidigungstraining teilgenommen.

Das Training umfasste folgende Inhalte:

1. Selbstbehauptung
2. Vertiefung grundlegender Selbstverteidigungstechniken
3. Selbstverteidigung in Notwehrsituationen

Bamberg, den ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

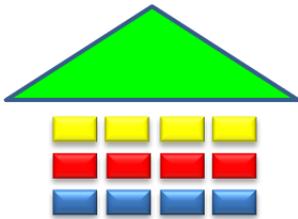
## 7.6 Arbeitsmaterialien für die Module

### Modul 1.1 – Fragebogen - Kennenlern - Fragen



1. Was würdest du mit 1000 Euro machen?
2. Was würdest du kochen, wenn du für alle hier kochen müsstest?
3. Worauf in deinem Leben bist du stolz?
4. Was kannst du, was hier sonst keiner kann?
5. Mit wem (egal ob lebend oder tot) würdest du dich gerne einmal eine Stunde unterhalten?
6. Wie findest du Deutschland? Lebst du gerne hier? Warum?
7. Wenn du ein Geschäft hättest, würdest du jemanden einstellen, der schon mal gestohlen hat?
8. Was ist dein Lieblingsfilm?
9. Wäre es dir unangenehm, wenn du so berühmt wärest, dass dich jeder kennt?
10. In einem reißenden Fluss kämpft ein Mensch ums Überleben. Was tust du?
11. Wenn du Bundeskanzler wärst, was würdest du als erstes ändern?

Modul 1.3 – Arbeitsblatt



So fühle ich mich in der Schule wohl!

ARBEITEN	GEMEINSCHAFT	ORDNUNG

## Modul 1.5 – Arbeitsblatt Kalibrierübung

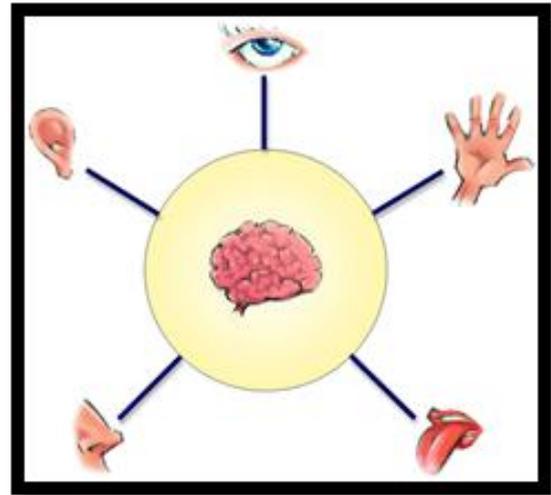


### Kannst du Gedanken lesen?

1. **Dein Hobby könnte sein ....**
2. **Das isst du vermutlich am liebsten ...**
3. **Deine Stärken sind ...**
4. **Deine Schwächen sind ...**
5. **Ich denke, dass du dich folgendermaßen in der Gruppe/der Klasse verhalten wirst ...**

Modul 2.2 – Bildmaterial Wahrnehmung





Modul 2.3 Bildmaterial Optische Täuschungen



Vase oder zwei Gesichter?



Bild auf den Kopf drehen ...



Alte oder junge Frau?



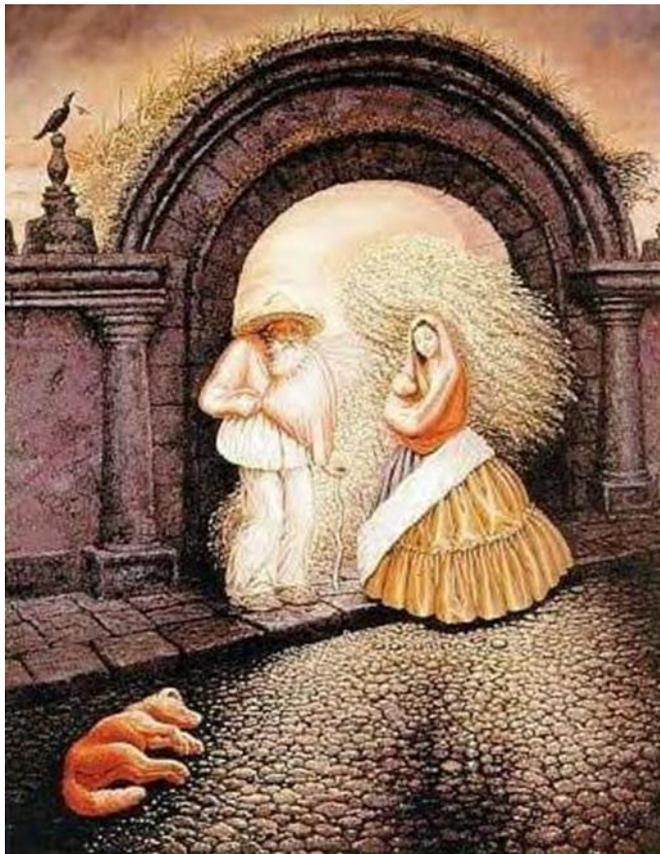
**Bild auf den Kopf drehen ...**



**Bild auf den Kopf drehen ...**



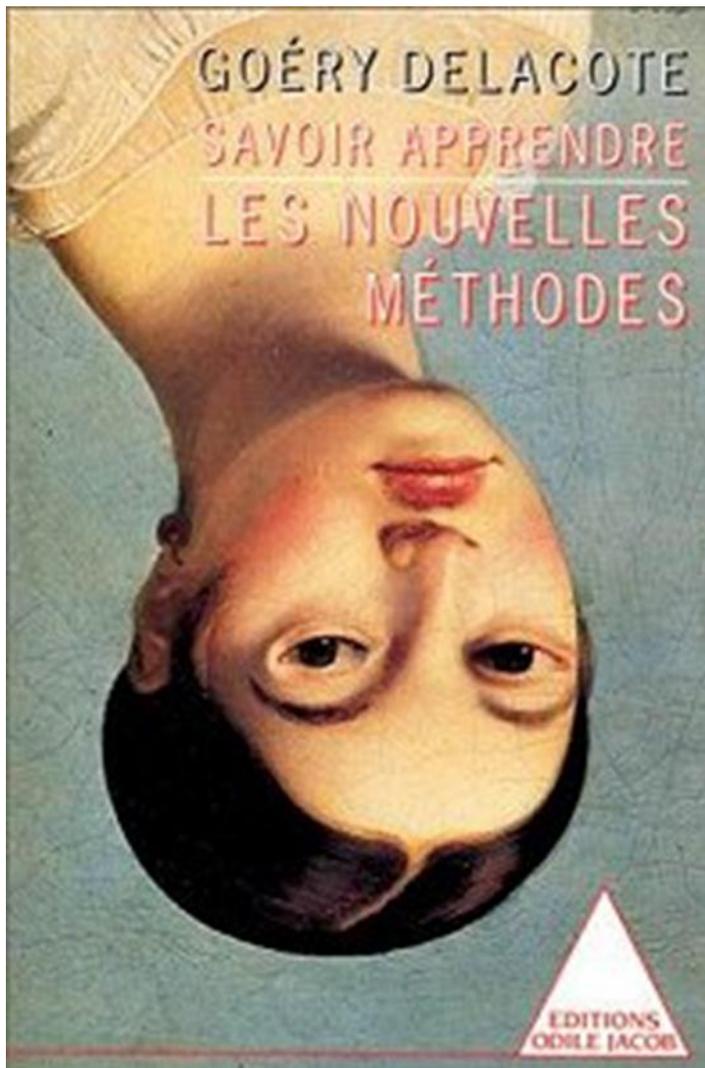
**Alte oder junge Frau?**



Wie viele Personen?

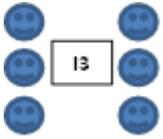


Wie viele Personen?



Hübsch oder häßlich?

Modul 2.4 Arbeitsmaterialien



A

I3

C

I2

I3

I4



**Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da was ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, *ich* gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!“**



**Ein Mann hatte seinen Schirm verloren und vermutete, dass die im Stockwerk über ihm wohnende Frau diesen gestohlen habe, als er den Schirm vor seiner Wohnungstür hatte stehen lassen. Der Mann beobachtete die Frau und fand: Ihr Gang war der einer Schirmdiebin, ihr Blick war der einer Schirmdiebin. Alles, was sie tat, erinnerte an eine Schirmdiebin.**

**Einige Tage später fand der Mann seinen Schirm in der Abstellkammer, wohin er selbst diesen gestellt, sich aber dessen nicht erinnert hatte. Noch am selben Nachmittag begegnete ihm die Frau. Ihr Gang war nicht der einer Schirmdiebin, und auch ihr Blick war nicht der einer Schirmdiebin. Sie sah ganz und gar nicht aus wie eine Schirmdiebin.**

**(Nach einer Parabel aus Polen)**

## Modul 2.8 – Geschichte: Der Tempel der 1000 Spiegel



### *Tempel der tausend Spiegel*

In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen Tempel mit tausend Spiegeln, und eines Tages kam, wie es der Zufall so will, ein Hund des Weges.

Und der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und vorsichtig und ängstlich ging er in den Tempel hinein.

Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu knurren, und er sah auf die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls knurrte. Und er begann die Zähne zu fletschen, und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde die Zähne zu fletschen, und der Hund bekam es mit der Angst zu tun. So etwas hatte er noch nie erlebt, und voller Panik lief er, so schnell er konnte, aus dem Tempel hinaus.

Dieses furchtbare Erlebnis hatte sich tief im Gedächtnis des Hundes vergraben. Fortan hielt er es als erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt sind.

Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort, und er ward von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage.

Die Zeit verging, und wie es der Zufall so will, kam eines Tages ein anderer Hund des Weges. Und der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und neugierig und erwartungsvoll ging er in den Tempel hinein.

Und Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben.

Und der Hund begann zu lächeln, und er sah auf die vielen Spiegel, und überall sah er einen Hund, der ebenfalls lächelte, so gut Hunde eben lächeln können. Und er begann vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln, und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde mit ihrem Schwanz zu wedeln, und der Hund wurde noch fröhlicher.

So etwas hatte er noch nie erlebt, und voller Freude blieb er, so lang er konnte, im Tempel und spielte mit den tausend Hunden.

Dieses schöne Erlebnis hatte sich tief ins Gedächtnis des Hundes eingegraben. Fortan hielt er es als erwiesen, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt sind.

Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er ward von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

## Modul 3.2 – Geschichte: Reise in das Land der Wut



### Die Reise in das Land der Wut

Wir machen jetzt eine weite Reise in ein geheimnisvolles Land. 🖐️ Wir fahren lange, lange Zeit mit der Eisenbahn. 🖐️

Der Zug hält. 🖐️ Wir sind im Land der Freude. Die Menschen, die hier wohnen sind immer froh und lustig. Sie freuen sich schon, wenn sie am Morgen aufstehen. Sie recken und strecken sich wohligh 🖐️, sie begrüßen uns lachend 🖐️, sie hüpfen und springen 🖐️, umarmen und tanzen mit uns 🖐️, zu zweit, zu dritt, zu vielen, im großen Kreis, kein Mensch bleibt allein 🖐️...

Leider müssen wir weiter. Die Lokomotive pfeift schon 🖐️. Wir steigen ein und fahren und fahren 🖐️...

Plötzlich wird es finster 🖐️. Der Zug hält 🖐️. Wir sind im Land der Wut 🖐️. Hier wohnen Menschen, die sich gekränkt und ungerecht behandelt fühlen 🖐️. Sie sind zornig und wütend 🖐️, stampfen mit den Füßen 🖐️, werfen sich auf den Boden 🖐️, raufen sich die Haare 🖐️, schütteln den Kopf 🖐️, ballen die Fäuste 🖐️, schreien: Ich hasse dich 🖐️...

Endlich pfeift unser Zug wieder 🖐️. Wir halten inne, holen tief Atem 🖐️... und werden wieder ruhig 🖐️. Wir steigen ein und fahren weiter 🖐️...

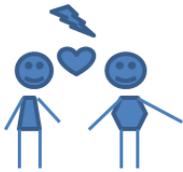
Unser Zug hält: Endstation 🖐️. Wir sind im Land der Ruhe 🖐️, alle Menschen lächeln 🖐️, sie bewegen sich ruhig und behutsam 🖐️, sie streicheln einander 🖐️, führen sich bei den Händen 🖐️ oder sitzen still und friedlich beieinander 🖐️...

Wir nehmen langsam Abschied. Du kehrst in deinem Tempo wieder in diesen Raum zurück. Du atmest tief ein und aus. Du reckst und streckst dich langsam. Du bist wieder hellwach. Öffne langsam die Augen und schau dich im Raum um.

Modul 3.3 Bildermaterial Gefühle - Mimik



### Modul 3.4 – Arbeitsblatt: Ich löst Gefühle aus ...

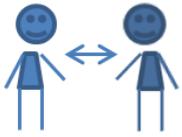


Fülle die Zeilen aus. Beschreibe wann du bei wem und wie deiner Meinung nach in den letzten Wochen die genannten Gefühle ausgelöst hast!

#### Mit diesem Verhalten habe ich jemanden ...

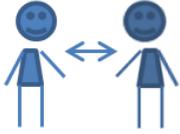
... traurig gemacht:
... glücklich gemacht:
... wütend gemacht:
... ängstlich gemacht:
... stolz gemacht:

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



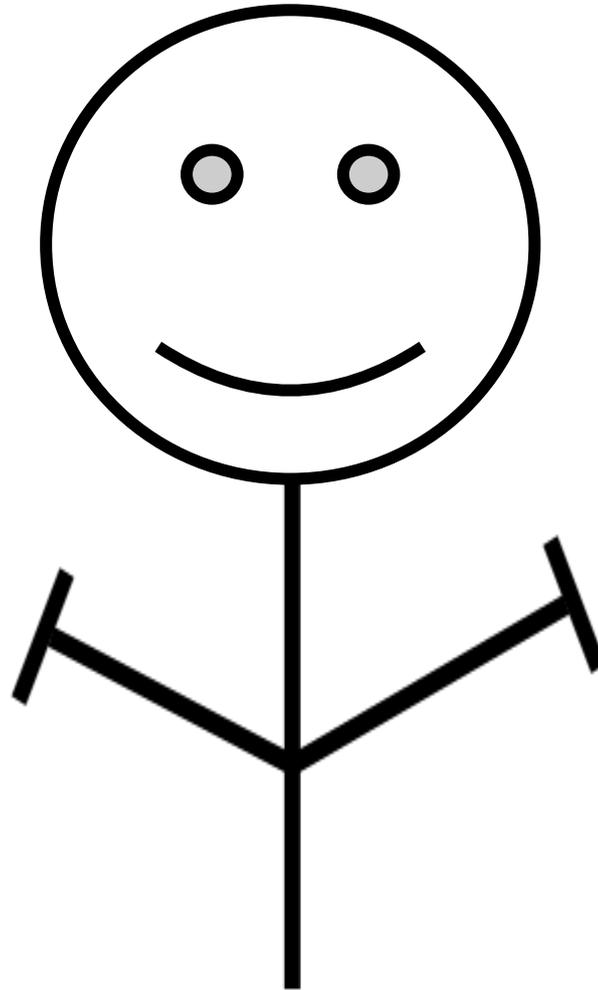
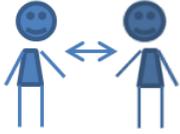
**= Blickkontakt**

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



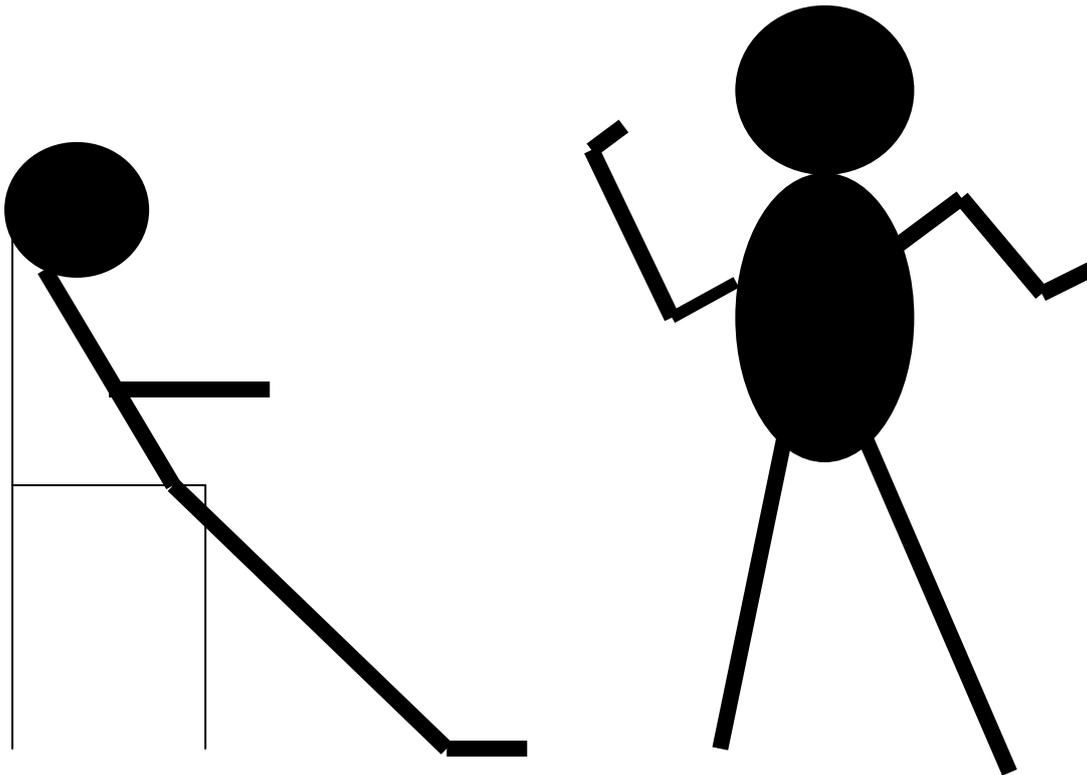
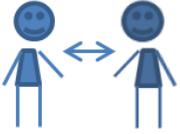
= Distanzzonen

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



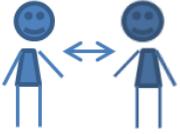
= **Gestik**

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



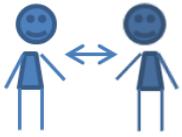
= **Haltung**

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



**= Stimme/Ton**

Modul 4.1 – Bildmaterial „nonverbale Kommunikation“



= Mimik

Modul 5.3 – Arbeitsblatt Kommunikationsmodell



Die Beleidigung „Hurensohn“

Sachebene

---

---

---

---

Selbstoffenbarungsebene

---

---

---

---



Appellebene

---

---

---

---

Beziehungsebene

---

---

---

---



## Erzähler/-in



Bitte erzähle der Person, die Dir gegenüber sitzt etwas über Dich.

Wähle eines der folgenden Themen aus:

- ❖ Deine Hobbys
- ❖ Deine Lieblingsband
- ❖ Deinen schönsten Urlaub

Du kannst aber auch ein anderes Thema wählen über das Du gerne berichten möchtest.

## Zuhörer/-in



Bitte verhalte Dich der Person gegenüber, die Dir etwas erzählt, so:

- ❖ spiele gelangweilt mit einem Stift
- ❖ beschäftige dich mit was anderem
- ❖ lache da wo es nichts zu lachen gibt
- ❖ gähne öfters mal
- ❖ schau häufig auf deine Uhr
- ❖ verdrehe die Augen nach oben
- ❖ drehe deinem Gegenüber den Rücken zu

## Zuhörer/-in



Bitte verhalte Dich der Person gegenüber, die Dir etwas erzählt, so:

- ❖ halte Blickkontakt
- ❖ begleite die Erzählung mit deiner Stimme: „mmmhh, ja“ etc.
- ❖ zeige in deinem Gesicht Interesse
- ❖ nicke mit dem Kopf an den richtigen Stellen
- ❖ wende dich deinem Gegenüber körperlich zu
- ❖ wiederhole Gesagtes zur Bestätigung
- ❖ frage nach, versetze dich in die andere Person hinein, spiegele ihm seine Gefühle wieder
- ❖ sei zurückhaltend mit eigenen Ideen, Meinungen, Kritik



### Das stresst mich ...

1. Deine ganze Klasse trägt coole Klamotten. Du aber nicht, weil dein Vater arbeitslos ist und deine Mutter mit Putzen nicht so viel verdient.
2. Du hast Streit mit einem anderen Schüler. Später sagt Dir jemand, dass dieser Schüler einen älteren Bruder hat, der Anführer einer Gang ist, die ziemlich brutal ist.
3. Du wirst von einer Mitschülerin / einem Mitschüler für die / den du schwärmst, zu einer Party eingeladen.
4. Es wird ein toller Abend. Du möchtest mit Drogen nichts zu tun haben und Du siehst auf einmal, wie dort gekifft wird.
5. Alle Deine Freunde dürfen zu einem tollen Konzert. Nur Du darfst nicht hin, weil es Dein Vater verboten hat.
6. Du bist vom Schaffner dabei erwischt worden, wie Du den Sitz mit einem Edding vollgetaggt hast. Der Schaffner ruft die Polizei an.
7. Du hast Dich in der Schule aufgeführt und bekommst deshalb einen verschärften Verweis. Morgen geht der Brief an Deine Eltern raus.
8. Deine Eltern streiten schon wochenlang miteinander. Dein Vater hat gestern Abend gesagt, dass er am Wochenende ausziehen wird.
9. Du hast einer Freundin / einem Freund im Vertrauen über Deinen neuen Schwarm erzählt. Am nächsten Tag weiß es die ganze Schule.
10. Du hast sturmfreie Bude, weil Deine Eltern am Samstag Abend nicht zuhause sind. Du lädst ein paar Freunde ein und leider verlierst Du die Kontrolle über die Party. Irgendjemand hat die Toilette vollgekotzt, Teller sind zu Bruch gegangen und im Bett Deiner Eltern liegt ein betrunkenes Pärchen.

Da hörst Du den Wagen Deiner Eltern vorfahren.



### Stress Skala für Jugendliche nach Holmes und Rahe

	Ereigniss	Wert
<input type="checkbox"/>	Tod eines Ehepartners, Elternteils, Freundes / Freundin	100
<input type="checkbox"/>	Scheidung (selbst oder Eltern)	65
<input type="checkbox"/>	Pubertät	65
<input type="checkbox"/>	Schwangerschaft (oder Schwangerschaft verursacht)	65
<input type="checkbox"/>	Ehetrennung oder Trennung von Freund / Freundin	60
<input type="checkbox"/>	Gefängnis oder Bewährung	60
<input type="checkbox"/>	Tod eines Familienmitgliedes (außer Ehepartner, Eltern oder Freund / Freundin)	60
<input type="checkbox"/>	Aufgekündigte Verlobung	55
<input type="checkbox"/>	Verlobung	50
<input type="checkbox"/>	Ernster Unfall oder Krankheit	45
<input type="checkbox"/>	Heirat	45
<input type="checkbox"/>	Beginn von Studium oder nächstem Bildungsabschnitt (Gymnasium, Lehre)	45
<input type="checkbox"/>	Veränderte Verantwortung, Selbständigkeit	45
<input type="checkbox"/>	Jeglicher Drogen- und / oder Alkoholmissbrauch	45
<input type="checkbox"/>	Kündigung der Stelle oder Schulverweis	45
<input type="checkbox"/>	Änderung von Drogen- oder Alkoholgewohnheiten	45
<input type="checkbox"/>	Versöhnung mit Liebespartner, Familie oder Freund / Freundin (Beziehung wieder aufnehmen)	40
<input type="checkbox"/>	Probleme in der Schule	40
<input type="checkbox"/>	Ernstes Gesundheitsproblem eines Familienmitgliedes	40
<input type="checkbox"/>	Geldverdienen neben der Schule / Uni	35
<input type="checkbox"/>	Mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten	35
<input type="checkbox"/>	Studiengang wechseln	35
<input type="checkbox"/>	Veränderung der Häufigkeit von Verabredungen	35
<input type="checkbox"/>	Sexuelle Anpassungsprobleme (Unklare sexuelle Identität)	35

<input type="checkbox"/>	Familienzuwachs (neues Baby / Wiederheirat eines Elternteils)	35
<input type="checkbox"/>	Veränderte Verantwortung am Arbeitsplatz	35
<input type="checkbox"/>	Veränderung der finanziellen Verhältnisse	30
<input type="checkbox"/>	Tod eines engen Freundes (nicht Familienmitglied)	30
<input type="checkbox"/>	Karrierewechsel	30
<input type="checkbox"/>	Zunehmende Streitigkeiten mit Liebespartner, Familie, Freunden	30
<input type="checkbox"/>	Weniger als 8 Stunden Nachtruhe	25
<input type="checkbox"/>	Probleme mit Schwiegereltern oder Eltern von Freund / Freundin	25
<input type="checkbox"/>	Außerordentliche persönliche Leistung (Preis, Examen, etc.)	25
<input type="checkbox"/>	Liebespartner oder Eltern beginnen zu arbeiten	20
<input type="checkbox"/>	Beginn oder Beendigung der Ausbildung	20
<input type="checkbox"/>	Veränderte Lebensbedingungen (Besucher im Haus, Umbau, neue Mitbewohner)	20
<input type="checkbox"/>	Veränderte persönliche Gewohnheiten (Beginn oder Beendigung von Diät, Rauchen, ...)	20
<input type="checkbox"/>	Chronische Allergie	20
<input type="checkbox"/>	Ärger mit dem Vorgesetzten	20
<input type="checkbox"/>	Veränderte Arbeitszeiten	15
<input type="checkbox"/>	Umzug	15
<input type="checkbox"/>	Schulwechsel (außer Abschluss)	10
<input type="checkbox"/>	Vor Beginn der Periode	15
<input type="checkbox"/>	Wechsel in religiösen Praktiken	15
<input type="checkbox"/>	Schulden machen (selbst oder Familienmitglieder)	10
<input type="checkbox"/>	Veränderung der Zahl von Familientreffen	10
<input type="checkbox"/>	Ferien / Urlaub	10
<input type="checkbox"/>	Derzeit Weihnachtszeit	10
<input type="checkbox"/>	Kleinerer Verstoß gegen das Gesetz	5

Modul 6.5 – Arbeitsblatt Provokationsliste



Kreuze die Provokationen an, die dich besonders ärgern und ergänze die Liste durch eigene Beispiele. Namen sollen hier nicht genannt werden!

- nicht beachtet werden
- Schimpfwörter an meine Adresse
- „Stinkefinger“ gezeigt bekommen
- wenn jemand meine Hilfe nicht annimmt
- wenn meine Familie beleidigt wird
- geschubst oder angerempelt werden
- angestarrt werden
- ausgelacht werden
- wenn über meine Klamotten gelästert wird
- wenn ich bei einem Spiel ausgeschlossen werde
- wenn ich bei einem Gespräch ausgeschlossen werde
- wenn ich bei einer Party von meinen Schulkollegen nicht eingeladen werde
- wenn ich immer als Letzter ausgewählt werde
- wenn ein Mitschüler mir Schulmaterial entwendet
- wenn Mitschüler ständig von mir abschreiben
- wenn Mitschüler mich ständig hänseln
- 
- 
- 



Modul 8.2 – Bildmaterial „Selbstverantwortungsübung“  
 (vgl. www.office.com)



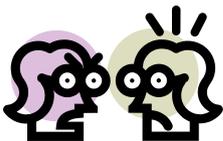
Ich gehe einfach weiter.



Ich gehe hinüber.



Ich bleibe stehen und starre hinüber.



che.

Ich spreche ihn/sie an. Ich reagiere auf seine/ihre Anspra-



Wir streiten.



Wir beleidigen uns.



Ich schlage zu. Er/sie schlägt zu.



Ich bin im Krankenhaus.

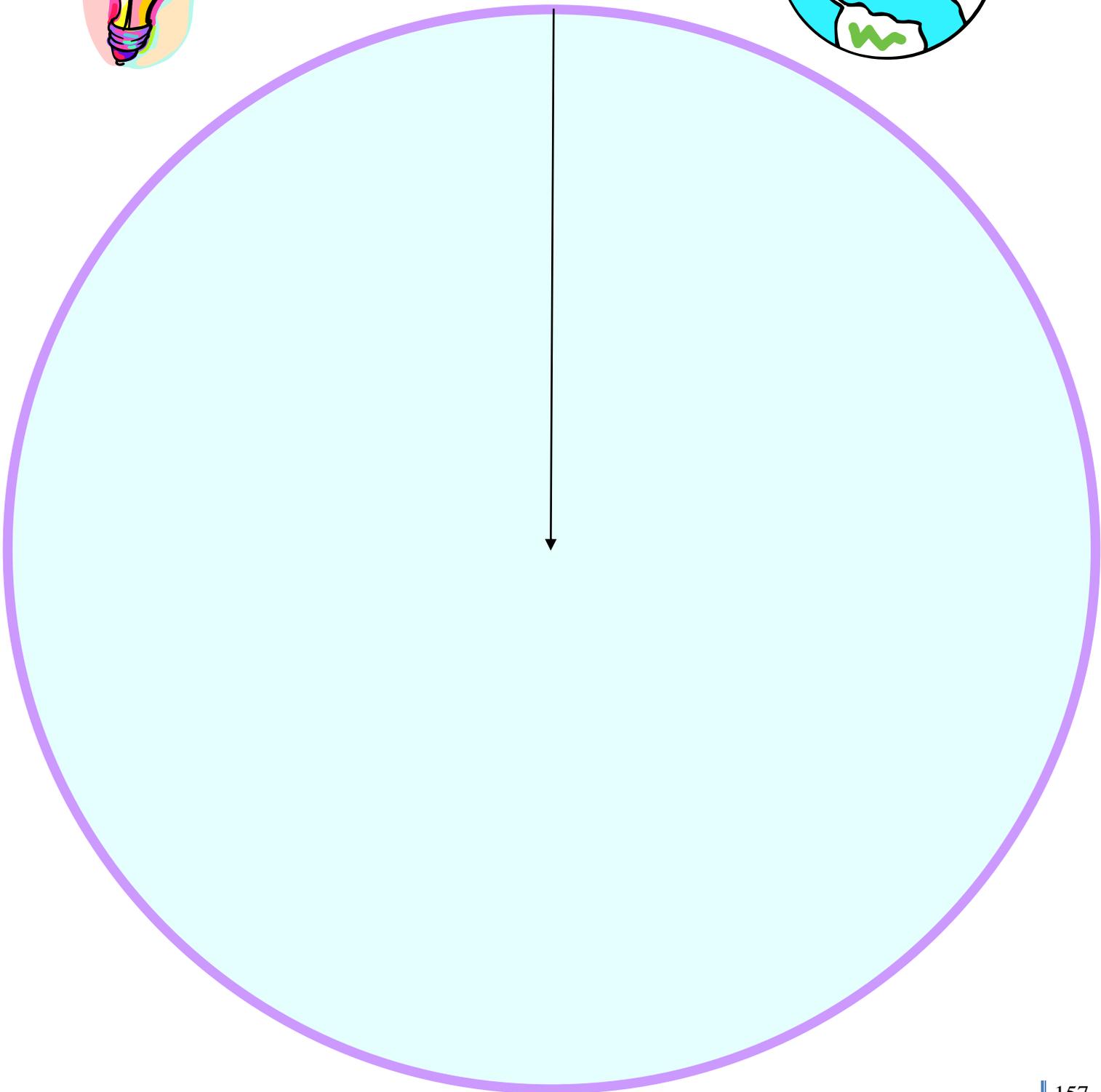


Ich bin bei der Polizei.

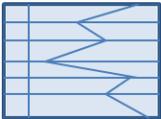


Ich bin bei meinen Freunden.

Modul 8.3 – Arbeitsblatt „Selbstverantwortung“



Modul 8.4 – Arbeitsblatt „Wertetabelle“



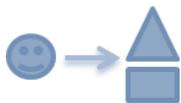
Werte im Alltagsleben	unwichtig	eher un- wichtig	eher wich- tig	wichtig
Sauberkeit (eigene)				
Gelassenheit (eigene)				
Ehre				
Reichtum/Besitz				
Hilfsbereitschaft (geben)				
Ordnung (eigene)				
Freundeskreis, bester Freund				
Respekt (erhalten)				
Liebe (geben)				
Statussymbole besitzen				
Zuverlässigkeit (bieten)				
Freiheit (geben)				
Großzügigkeit (geben)				
Genauigkeit (eigene)				
Pünktlichkeit (eigene)				
Gerechtigkeit				
Regelmäßiges Einkommen				
Vertrauen (haben)				
Erholung				
Treue (geben)				
Pünktlichkeit (von anderen)				
Vertrauenswürdig sein				
Ehrlichkeit (von anderen)				
Treue (von anderen)				
Sauberkeit (von anderen)				
Gelassenheit (von anderen)				
Hilfsbereitschaft (von anderen)				
Ordnung (von anderen)				
Liebe (erhalten)				
Zuverlässigkeit (von anderen)				
Eigene Freiheit				

## Modul 9.4 – Liedtext „Abel82“



Meingott, warum drischt er denn immer noch auf mich ein?!  
Er sieht doch, daß ich nur mehr dalieg' und mich nimmer wehr'.  
Ich bin fertig, total fertig, das sieht er doch!  
Das G'sicht! Ich muss mir das G'sicht schützen! Ich muss mir die Hand  
vors G'sicht halten.  
So viel Blut überall. Aus der Nase, aus'n Mund, aus den Ohren, aus  
den Augen, überall rinnt mir scho' das Blut auße.  
Er soll aufhören! Bitte, bitte er soll aufhören!  
Wie is' denn das ... Wie war das?  
Da war die kleine Blonde mit den schwarzen Stiefeln, und ich hab'  
was g'sagt, und sie hat g'lacht, und dann bin ich hinter ihr raus aus  
dem Lokal, und da war das Auto, er is' ausg'stiegen, und dann hat er  
zug'schlagen, und ich hab' z'ruckg'schlagen ...  
Wo is' sie denn jetzt, die kleine Blonde? Warum sagt sie ihm denn  
nicht, dass er aufhören soll? Die ganzen Leut', die da herumstehen  
und zuschaun, warum sagen die denn nichts? Warum machen die  
denn nichts?  
Meingott, jetzt fangt er an, mit den Füßen zu treten.  
Die Hand muss vor's G'sicht! Schnell!  
Es geht nicht. Ich kann die Hand nicht bewegen. Ich kann überhaupt  
nichts mehr bewegen.  
Ich möcht' ihm so gern' sagen, dass eh alles in Ordnung ist mit seiner  
Kleinen. "Alter, komm, geh'n ma auf ein Bier", möcht' ich ihm sagen,  
aber ich kann nicht. Ich kann nicht mehr reden. Ich kann nicht  
mehr schrei'n. Ich kann gar nichts mehr. Ich kann nunmehr  
schrecklich klar denken.  
Aber eins is' komisch. Es tut nicht mehr weh.  
Er tritt mir dauernd mit seinen Schuhen in's G'sicht und es kracht  
immer, wie wenn man einen Hendelhaxen bricht, aber ich spür'  
nichts. Wenn ich eh nichts mehr spür', was will er denn noch mehr?  
Er will mich totschiagen!  
Um Himmelswillen, warum macht denn niemand was?! Der will  
mich totschiagen!  
Gleich hat er's geschafft. Gleich haben wir's beide geschafft. Ich spür'  
mich schon ganz leicht werden.  
So is' das also, wenn man erschlagen wird. Der Körper is' schon hin,  
nur die Gedanken funktionieren noch. Und die werden dann  
auf einmal abreißen. Ganz plötzlich, wie wenn man das Licht abdreht.  
Und dann ist es aus. Dann bist weg. Endgültig.  
Das ist verrückt, ich weiß genau, ich lieg da auf der Straße und hab  
trotzdem das Gefühl, als ob ich einen Meter über ...

## Modul 9.7 – Geschichte: „Pauls Schulweg“



### Pauls Schulweg ...

Am Montag gehen Kevin, Erich und Mike wie immer nach der Schule zur Fahrradunterführung um sich auf ein Geländer zu hocken und noch eine zu rauchen. Kevin flucht laut über seine Eltern, weil die ihn in ein Heim schicken wollen. Und dann die blöde Schule: „Eine Fünf in Mathe und dann noch eine Sechs in Deutsch, nur weil ich mein Heft vergessen habe!“

Erich und Mike gehen nicht darauf ein und spucken gelangweilt auf den Boden.

Da kommt Paul mit dem Fahrrad vorbei.

Kevin springt auf und ruft: „Jetzt wollen wir Paul mal ein bisschen Angst machen!“ Er stellt sich Paul in den Weg.

Paul hält an und bevor er reagieren kann, fährt ihm Kevin drohend mit der Zigarette vor dem Gesicht herum.

In Panik lässt Paul sein Fahrrad los und versucht Kevins Hand aufzuhalten. „Nein, bitte, bitte nicht, warum immer ich,“ jammert er. – „Weil Du das Opfer bist“ entgegnet ihm Kevin.

„Hör halt auf“, mischt sich Erich ein, „sonst kriegst Du bloß noch Ärger!“ Und Mike fügt hinzu: „Komm lass uns abhauen!“

Kevin drückt aber Paul noch die brennende Zigarette ins Gesicht (Brandwunde) und sagt zu ihm:

„Du hältst bloß dein Maul, sonst kriegst du sie wieder!“

## Modul 9.7 – Arbeitsblatt Inputfragen zur Geschichte „Pauls Schulweg“



### Fragen:

1. Was hätte Paul tun können, um die Situation ohne Schaden zu überstehen?“
2. Was haben Erich und Mike getan?
3. Wie hättest du dich anstelle von Erich und Mike verhalten?
4. Was hat die Gewalttat ausgelöst?
5. Welche Gründe, warum Gewalt entsteht, kennst du? (nenne mindestens 8)

## Modul 9.8 – Geschichte Teil 2: „Pauls Schulweg – der Tag danach“



### Pauls Schulweg ... der Tag danach ...

Nach dem Vorfall gestern bin ich nach Hause gegangen. Ich hatte fürchterliche Angst, dass mir die Drei noch nachkommen würden und habe mich ständig umgeschaut. Am Abend habe ich mich nicht in der Küche sehen lassen, weil ich Angst vor den Fragen meiner Mutter hatte.

Am nächsten Morgen bin ich aufgewacht und meine Backe mit der Brandwunde tat fürchterlich weh. Beim Frühstück merkte meine Mutter doch etwas und hat mich nach der Wunde gefragt. Ich wollte ihr nicht erzählen, dass es schon wieder Ärger gegeben hatte. Sie hätte sonst wieder Kevins Eltern angerufen. Beim letzten Mal war Kevin danach so sauer, dass er mich verprügelt hat. Deshalb habe ich ihr erzählt, ich hätte mir die Wunde in der Schule in der Fachpraxis zugezogen. Jetzt will sie in der Schule anrufen ...

Dann stehe ich vor der Eingangstür der Schule. Wie soll ich den Tag heute nur überstehen? Bestimmt haben Kevin, Erich und Mike allen schon erzählt, was passiert ist und die anderen warten nur darauf, mich auszulachen.

Auf dem dunklen Gang auf dem Weg zum Klassenzimmer sehe ich plötzlich Kevin und seine beiden Freunde stehen und ein paar andere außenherum. Sie zeigen in meine Richtung und lachen ...

## Modul 9.8 – Arbeitsblatt Geschichte Teil 2 „Pauls Schulweg – der Tag danach“



### Satzanfänge:

Ich fühle mich ...

Ich befürchte, dass ...

Ich habe Angst, dass ...

Ich würde mir wünschen, das ...

Ich hoffe, dass ...

Es wäre schön, wenn ...

Modul 10.2 – Feedbacktafel Smilies



## 8. Schlussbemerkung

Die abschließende Bewertung der **STARK**-Projekte 2010/2011 und 2011/2012 durch Schüler, Lehrkräfte und Eltern fiel an der Adolph-Kolping-Berufsschule beide Male positiv aus:

Schüler, die wir durch zwei einfache Fragen – „An was erinnere ich mich, wenn ich an **STARK** denke?“ und „An was erinnere ich mich am meisten?“ – um ihre Rückmeldung baten, nannten, neben den zu erwartenden Highlights „Erlebnispädagogische Maßnahme“ und „Selbstverteidigung“ v. a. auch die Aspekte, wie:

**STARK** hat mir:

- „ ... gezeigt wie ich meine Probleme anders bewältigen kann ...“
- „ ... gezeigt, wie ich anderen helfen kann ...“
- „ ... gezeigt, dass ich Stärke zeigen kann ...“
- „ ... geholfen, auf andere Gedanken zu kommen ...“
- „ ... geholfen, etwas Neues zu lernen ...“
- „ ... geholfen, meine eigene Meinung zu vertreten ...“
- „ ... gezeigt, wie wichtig Teamarbeit ist ...“
- „ ... Spaß gemacht. Ich habe mich immer gefreut, wenn Sie kamen ...“

die uns mit unserem Projekt bestätigten.

Lehrkräfte, die in den Genuss von **STARK**-Fortbildungen kamen, äußerten unter anderem:

- „mir wurde wieder mal bewusst, dass Konflikte mit einem Schüler auch etwas mit meiner Person zu tun haben können“,
- „es hat Spaß gemacht“ oder
- „ich habe meine Schüler mal aus einer ganz anderen Perspektive gesehen“.

Seitens der Eltern gab es Aussagen wie,

- „wir kannten so etwas von der vorherigen Schule nicht“,
- „wir fühlen uns ernst genommen“ oder
- „ich habe durch die Themenabende neue Informationen bekommen“.

Somit fühlen wir uns gemäß unserer Konzeptidee absolut bestätigt, dass **STARK** mit dazu beiträgt, Schule als Ort sozialen Zusammenlebens und sozialen Lernens mitzugestalten.

## 9. Literatur – und Quellenverzeichnis

Bayerisches Gesetz über das Erziehungs- und Unterrichtswesen (BayEUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 31. Mai 2000 (GVBl S. 414, ber. S. 632, BayRS 2230-1-1-UK), zuletzt geändert durch Gesetz vom 22. Juli 2008 (GVBl S. 467)

Konzeption STARK I + II

Bayerischer Landtag, 15. Wahlperiode Drucksache 15/5674, 12.06.2006, Gesetzentwurf der Staatsregierung zur Änderung des Bayerischen Gesetzes über das Erziehungs- und Unterrichtswesen, S. 2

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2003): PIT – Prävention im Team. München

Deutsches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2001): Arbeits- und Materialhilfe zur Kampagne "Bleib' COOL ohne Gewalt!"

Glasl, F. (2002): Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben

Holmes, Th.; Rahe, R. (1967): Journal of Psychosomatic Research, vol. II, S. 214

ISB -Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2003): PIT – Prävention im Team. München

Kilb, R.; Peter, J. (Hg.) (2009): Methoden der Sozialen Arbeit in der Schule. München / Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Lyons, John (1992): Die Sprache. München: Beck Verlag, 4. Auflage

Morath, R.; Rau, S.; Rau, T.; Reck, W. (2004): Schlaglos Schlagfertig. München: kopaed Verlag

Paris, R. (1998): Stachel und Speer. Machtstudien. Frankfurt a. M: Suhrkamp

Petermann, F.; Petermann, U. (2000): Training mit Jugendlichen. Göttingen.: Hogreve Verlag

Portmann, R. (2001): Spiele zum Umgang mit Aggressionen. München: Don Bosco Verlag

Rhode, R./Meis, M. s./Bongartz, R. (2004): Angriff ist die schlechteste Verteidigung. Paderborn: Junfermann

Rosenberg, M. B. (2004): Erziehung, die das Leben bereichert. Paderborn: Junfermann

Schulerlebnispädagogik (SEP): <http://www.schulerlebnispaedagogik.de>

Schulz v. Thun, F. (2004): Miteinander Reden. Hamburg: Rowohlt Verlag

Walen, S. R./DiGiuseppe, R./Wessler, E. (2005): RET-Training. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

Watzlawick, P. (1983): Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper Verlag

Watzlawick, P., Beaven, J. H. (1969): Menschliche Kommunikation: Bern – Stuttgart.

Weidner, J./Kilb, R./Kreft, D. (2001) : Gewalt im Griff: Weinheim: Beltz Verlag

Weidner, J./Kilb, R./Jehn, O. (Hg.) (2004): Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in Sozialer Arbeit und Erziehung. Wiesbaden: VS Verlag

## Quellenverzeichnis

URL: <http://www.carlrogers.de> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.drdilley.com/pages/stresstestDE.html> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.rhetorik.ch/Hoeren/Hoeren.html> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.schulerlebnispaedagogik.de> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.schulz-von-thun.de> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.smv.bw.schule.de/smv-spiele/spiele.pdf> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.wdb.fh-sm.de/KonfliktDefinition> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: [http://www.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie\\_Kommunikation](http://www.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation) (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.wikipedia.org/wiki/Eigenverantwortung> (Zugriff v. 13.12.2012)

URL: <http://www.youtube.com/> selective attention test (Zugriff v. 13.12.2012)