

National Coalition Building Institute International

Handbuch für den Workshop
"Gewalt überall -- und ich?"

Notizen für Workshopleiter*innen

Ron Halbright und Cherie R. Brown

Sechste Fassung (Dezember 2020)

NCBI International
Metro Plaza Building
8403 Colesville Road, Suite 1100
Silver Spring, MD 20910, USA
(001) 240-638-2813
info@ncbi.org

NCBI (Schweiz)
R. Halbright / A. Geu
Alte Landstr. 93a
CH-8800 Thalwil
044 721 10 50
schweiz@ncbi.ch

Musterstundenplan und Inhaltsverzeichnis

Gewalt überall - und ich?

		Seite
	Einleitung	4
	Vorbereitung für den Workshop	5
(8.20 Uhr)	Sich vorstellen (10 Min.)	6
	Workshop Vereinbarungen	7
(8.30 Uhr)	Was ist Gewalt? (30 Min.)	8
(9.00 Uhr)	Gewalt und ich (70 Min.)	10
(10.10 Uhr)	Pause (20 Min.)	
(10.30 Uhr)	Auf/ab (20 Min.)	17
(10.50 Uhr)	Brüderkreis/Schwesternkreis (60 Min.)	20
(11.50 Uhr)	Mittagspause (100 Min.)	27
(13.30 Uhr)	Aussprachen: (60 Min.)	29
(14.30 Uhr)	Pause (15 Min.)	
(14.45 Uhr)	Woher Gewalt? (15 Min.)	32
(15.00 Uhr)	Rollenspiele: Frieden stiften (50 Min.)	35
(15.50 Uhr)	Abschluss (20 Min.)	41
(16.10 Uhr)	Schluss	
	Auswertung	42
	Schritte für Aussprachen	43
	Schritte für Rollenspiele	44

NCBI (Schweiz) ist seit März 1995 ein Verein. Dazu gehören die Schweizer Sektionen (Aargau, Basel, Bern, Ostschweiz, Romandie, Zentralschweiz und Zürich) vom NATIONAL COALITION BUILDING INSTITUTE INTERNATIONAL. NCBI (International) hat zahlreiche Sektionen in den USA, Kanada, England, Brasilien, Mazedonien und der Schweiz. Hauptsitz von NCBI (International) ist in Washington D.C.

NCBI (Schweiz) hat bisher mehrere Zehntausend Workshops für Jugendorganisationen, kirchliche Institutionen, Schulen und Universitäten, sowie für Polizeibehörden, Zivildienstleistende, Firmen und Betreuer*innen von Asylsuchenden durchgeführt.

NCBI (Schweiz) wurde unterstützt von zahlreichen Bundesstellen, kantonalen Stellen und privaten Stiftungen. Für genaue Informationen kann unser aktueller Jahresbericht konsultiert werden.

Das Modell für den Workshop zum Thema "Gewalt überall -- und ich?" wurde von Ron Halbright und Cherie R. Brown entwickelt. Cherie R. Brown ist Gründerin und Direktorin des National Coalition Building Institute International (NCBI). Ron Halbright ist Gründer und Mitglied der Geschäftsleitung von NCBI (Schweiz). Das Modell ist ausschliesslicher Besitz des National Coalition Building Institute International und NCBI (Schweiz) und urheberrechtlich geschützt. Dieses Handbuch darf *ohne die vorhergehende ausdrückliche Erlaubnis* des National Coalition Building Institute weder fotokopiert, verteilt noch in irgendeiner sonstigen Art ausserhalb von NCBI benutzt werden.

Das National Coalition Building Institute will, dass dieses Modell als Ganzes benützt wird. Man hat deshalb keine Erlaubnis, Teile des Workshops mit anderen Modellen oder Methoden zu vermischen. Wir ermutigen alle, die dieses Modell leiten, an den Sitzungen der NCBI-Sektion in ihrer Region teilzunehmen. Wenn keine Sektion in deiner Region existiert, hilft NCBI dir gerne, eine eigene Sektion aufzubauen.

Wer dieses Modell leitet und dafür bezahlt wird, ist verpflichtet, 15% seines Honorars an NCBI (Schweiz) abzugeben. 10% sind für den Aufbau von NCBI (Schweiz), 5% gehen an NCBI International.

Das NCBI - "Handbuch für den Workshop 'Gewalt überall -- und ich?': Notizen für Workshopleiter*innen" wurde geschrieben, um diejenigen zu unterstützen, die in der Methodik des National Coalition Building Institute ausgebildet wurden. Die "Notizen für Workshopleiter*innen" stehen für sich und dienen als Ergänzung zu der von NCBI-Mitarbeiter*innen gebotenen intensiven Weiterbildung und Beratung.

Das "Handbuch" kann jedoch von denjenigen, die ausgebildet wurden, um den Workshop "Gewalt überall -- und ich?" zu leiten, für viele weitere Zwecke verwendet werden:

- es erklärt die verschiedenen Teile des Workshops
- es bietet einen Musterstundenplan und
- es bietet einen Text sowie Beispiele und Hinweise für das Leiten jeder Übung

Aber Achtung:

Ein am Buchstaben haftendes Verständnis der Anleitungen für Workshopleiter*innen würde den wichtigsten Aspekt des Leitens eines Workshops "Gewalt überall -- und ich?" untergraben: Von jeder Person, die einen Workshop leitet, wird erwartet, dass sie ihre persönliche Kreativität und dynamische Intelligenz, die ihre einmalige Persönlichkeit kennzeichnet, in den Workshop einbringt.

Vielen Dank an Urs Urech, Mirna Würzler, Wimi Wittwer, Claudia Inspidi und Andi Geu für Ihre Beiträge zu diesem Text.

Einleitung

Dieser Workshop wurde auf der Basis von NCBI-Prinzipien entwickelt. Der Text baut auf den Erfahrungen auf, die in ca. 300 Workshops für Schulklassen (im Alter von 9 bis 16), Lehrer*innenfortbildungen, Fortbildungen für Jugendarbeiter*innen, Asylbetreuer*innen und weitere Gruppen in der Deutschschweiz gewonnen werden konnten.

Basis für den Workshop sind einige Grundannahmen bezüglich Gewalt:

1. Es gibt viele verschiedene Konzepte von *Gewalt*. Wir haben viele starke Gefühle bezüglich Gewalt, die mit unseren eigenen Erfahrungen sowie mit unseren Medienerlebnissen - Krimis, Märchen, Nachrichten usw. - zusammenhängen. Um die Gewalt in unserem Leben abzubauen, müssen wir ehrlich miteinander darüber reden können. Wir müssen uns auf die tatsächlich erlebte Gewalt und die echten Konflikte in unserem Alltag konzentrieren. Gewalt wird hier breit definiert - der Begriff steht für physische, verbale, emotionelle, strukturelle Gewalt und weitere Verhaltensarten, die vom Einzelnen als verletzend für ihn selbst, für andere, für die Natur oder unsere Umgebung wahrgenommen werden.

2. Wir erfahren Gewalt in verschiedenen *Rollen*, als Zeuge*in, Opfer oder Täter*in. Gewalt verletzt jede und jeden. Die emotionelle Wirkung von Gewalt (Angst, Wut, Trauer, Scham usw.) erschwert oftmals klares Denken darüber und damit die Auseinandersetzung mit der Frage, wie Gewalt vorgebeugt werden kann. Unsere Ziele sind, diese emotionellen Verletzungen zu heilen, die Rollen zu verstehen und zu lernen, sie zu überwinden, um Friedensstifter*innen zu werden. Friedensstifter*in ist jemand, die oder der die Dynamik der Gewalt versteht - wie Gewalt zu weiterer Gewalt führt - und darauf zielt, den Zyklus der Gewalt kreativ und konstruktiv zu unterbrechen. Der oder die Friedensstifter*in möchte heilen, nicht Schuldzuweisungen erteilen. Friedensstiften ist etwas, das man lernen und üben kann.

3. Gewalt wird oft von *Männern und Frauen* (wie auch Knaben und Mädchen) unterschiedlich erlebt. Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Geschlechterrollen und unseren Einstellungen zu Gewalt sind unerlässlich. Aus diesem Grund wird der Workshop für eine Leiterin und einen Leiter konzipiert.

4. *Gewalt schafft Schmerz*. Für wen? Es ist klar, dass Gewalt dem Opfer Schmerz bereitet, vielleicht eine körperliche Verletzung und - oft ebenso wichtig - verletzter Selbstwert, weniger Stolz, Scham. Scham ist eng mit Schuldgefühlen verbunden. Das Opfer sucht manchmal die Schuld bei sich selber, wenn andere Erklärungen fehlen oder blockiert sind.

Aber Gewalt schafft Schmerz für alle, nicht nur für das Opfer. Gewalt fügt auch dem Täter oder der Täterin Schmerz zu. Er oder sie ist oft frustriert, wütend, verärgert oder hat danach Schuldgefühle. Vielleicht bedauert er oder sie die Gewalt. Gewalttätige verlieren oft im Moment die Kontrolle. Der Sieg ist nur kurzfristig. So betrachtet ist Gewalt eine Art Hilferuf. Der oder die Gewalttätige sagt: "Etwas tut mir weh, und ich weiss nicht, wie ich das lösen kann."

Aber auch der Zeuge oder die Zeugin wird durch Gewalt verletzt. Oft fühlt er sich verletzt. Sie weiss nicht, ob sie eingreifen soll. Der Sinn der Beziehung untereinander wird verletzt, wenn meine Bekannten sich gegenseitig verletzen, und ich nichts tun kann, um es zu verhindern.

Als Teil des Workshops erzählen die Leiter*innen eigene Erlebnisse von Gewalt. Im Text stehen beispielhafte Geschichten. Es ist natürlich wichtig, dass jede*r Workshopleiter*in eigene Geschichten vorbereitet, die aus ihrem eigenen Alltag stammen, damit die Ziele jener Übung veranschaulicht werden können.

Vorbereitungen für den Workshop

1. Material

- Kongressschilder mit gross geschriebenen Vornamen, so dass sie aus Distanz leicht lesbar sind und gut haften

Hinweis:

Um eine sichere Atmosphäre für den Workshop zu schaffen, in der die Teilnehmenden ihre eigene Erfahrungen erzählen können, ist es vorteilhaft, sie mit Vornamen anzusprechen und zu duzen. Trotzdem gibt es Gruppen oder Situationen, wo sich nicht alle Teilnehmer*innen beim Duzen wohlfühlen würden. Wir empfehlen, dies im voraus mit den Organisator*innen des Workshops zu besprechen, um herauszufinden, was für diese Gruppe geeignet ist. Das Handbuch ist in Du-Form geschrieben. In seltenen Situationen kann jedoch die Sie-Form angebracht sein.

- Zwei Flipcharts mit Papier und einige dunkelfarbige Filzstifte oder eine grosse Wandtafel

Hinweis:

Schreibe vor der Ankunft der Teilnehmer*innen das Wort "WILLKOMMEN" sowie die Ziele und das Programm des Workshops auf die Flipcharts.

- Du kannst dir überlegen, ob du frische Blumen auf den Tisch stellen willst, um eine einladende Stimmung zu schaffen

2. Vorbereitung des Raumes

Mobile Stühle sollen im Halbkreis angeordnet sein, so dass alle die Leiter*innen sehen können. Vorne soll ein Tisch als Stütze für die Leiter*innen stehen.

Hinweise:

Komme früh genug, um die Vorbereitung des Zimmers zu überprüfen. Die Sitzordnung ist von Bedeutung - es lohnt sich, die richtige Ordnung zu haben. Es ist zu vermeiden, dass die Teilnehmer*innen an Tischen sitzen. Es soll die genaue Anzahl Stühle bereitstehen. Ermutige die Leute, in den ersten Reihen zu sitzen.

Sich Vorstellen (10 Min.)

1. Anfang

- Stell dich vor und begrüße die Teilnehmer*innen zum Workshop. Erinnere dich daran, eine positive Stimmung zu schaffen (d.h. du bist froh, diesen Workshop zu leiten.)
- Wenn einige Teilnehmer*innen nicht frei entscheiden konnten, an den Workshop zu kommen, sondern dazu verpflichtet sind, könntest du das anerkennen, indem du z.B. sagst, "Ich weiss, dass sich einige von euch darauf gefreut haben, heute hier zu sein. Ich weiss, dass andere von euch lieber draussen spielen würden als diesen Workshop zu besuchen. Wir sind trotzdem froh, dass alle hier sind. Niemand muss mitmachen. Manchmal lernen die Stillen viel, vielleicht mehr als die anderen. Es gibt hier keinen Druck -- alles ist freiwillig. Wir bitten euch, diesen Tag gut zu nutzen, um euch selber und die anderen Teilnehmer*innen näher kennenzulernen."
- Wenn du in einer Schulklasse bist, könntest du sagen: "Heute gibt es keine richtigen und keine falschen Antworten. Jede und jeder muss selber entscheiden, wie er oder sie mit Gewalt umgehen will. Jede*r soll sich eine eigene Meinung bilden. In der Schule gibt es nicht viele Stunden wie diese. Heute gibt es nichts auswendig zu lernen. Wir werden aus unseren eigenen Erfahrungen etwas über Gewalt lernen. Notizen sind nicht nötig, darum sitzen wir nicht an Tischen." Ermutige die Lehrperson vor dem Workshop, wie ein*e "etwas scheue*r Teilnehmer*in" mitzumachen. Sie oder er kann an den Zweier- und Gruppenübungen teilnehmen, ab und zu einen nutzvollen Beitrag zur Diskussion bringen, soll aber nicht einspringen, wenn die Klasse unruhig ist oder auf eine Frage noch keine Antwort formuliert hat. Der Workshop ist eine Gelegenheit für die Lehrperson, die Klasse aus einem anderen Blickwinkel zu erleben.

Hinweis:

Welche Sprache bzw. welcher Dialekt gesprochen werden soll, wird oft eine wichtige Frage sein. Frage die Gruppe, ob es für jemanden besser wäre, wenn du Schriftdeutsch reden würdest. Entscheide, was am besten ist, so dass **alle** verstehen können, was in der Gruppe gesagt wird, und bitte die Gruppe um ihr Einverständnis mit sprachlichen Grundregeln bzw. individueller Übersetzungshilfe. Betone aber, dass in Paarübungen jede Person ihre Herzsprache sprechen darf, auch wenn nicht alles von den anderen verstanden wird.

2. Ziele

Biete eine Übersicht über den Workshop an, die die folgenden fünf Ziele einschliesst:

- 1) die Informationen und Fehlinformationen identifizieren, die wir über Gewalt und Konflikte gelernt haben (oder: "Was wissen wir über Gewalt?").
- 2) unsere eigenen Erfahrungen mit Gewalt, ob als Täter*in, Opfer oder Zeuge*in, näher anschauen.
- 3) etwas über die persönliche Wirkung von Gewalt lernen.

4) herausfinden, was uns daran hindert, unsere Lebenswelt weniger gewalttätig zu gestalten.

5) lernen, wie Streit und Konflikte mit weniger Gewalt gelöst werden können, d.h. wie wir Frieden stiften können.

3. Vorstellungsrunde

Lade die Teilnehmer*innen ein, sich der Reihe nach vorzustellen und etwas zu nennen, das sie gerne tun würden. Jede Person soll aufstehen, um sich vorzustellen und laut genug sprechen, so dass sie alle hören können.

Workshop Vereinbarungen

Paare

"Damit dieser Workshop gut geht, machen wir am Anfang einige Vereinbarungen. Einige Male werden wir euch bitten, paarweise etwas miteinander zu diskutieren. Wenn wir danach wieder zusammen in der ganzen Gruppe sein werden, sprich dann bitte nur für dich selbst und nicht für deinen Partner oder deine Partnerin. Wir möchten sicher sein, dass nichts der ganzen Gruppe mitgeteilt wird, das der oder die Betroffene nicht mitteilen möchte."

Vertraulichkeit

"Wir ermutigen euch, mit anderen zu besprechen, was ihr heute lernen werdet. Aber wir bitten euch, keine Namen zu nennen, wenn ihr später über diese Erfahrungen sprecht. Alles bleibt also vertraulich. Bitte, hebt eure Hände (oder nickt), um euer Einverständnis zu zeigen."

Was ist Gewalt? (30 Min.)

Bitte die Teilnehmer*innen, möglichst viele Arten von Gewalt zu nennen. Die zwei Leiter*innen schreiben die Liste an den Flipchart.

Hinweis:

Wenn jemand unterbricht und fragt, ob etwas wirklich Gewalt sei, kannst du sagen: "Es gibt viele Definitionen von Gewalt -- vielleicht je eine andere für jede Person in diesem Zimmer. Heute gibt es keine richtigen oder falschen Antworten - dadurch können wir besser verstehen, wie verschiedene Leute über Gewalt denken."

Hinweise:

Wenn jemand auf einer zu abstrakten Ebene redet (z.B. "Verbale Gewalt"), bitte um konkrete Beispiele davon (z.B. Beleidigungen).

Wenn die folgenden Gewaltarten nicht spontan erwähnt werden, kannst du eine Frage stellen oder die Gewaltarten selber vorschlagen.

- *Verbale (seelische) Gewalt:* (Beleidigungen, Beschimpfungen, Gerüchte, Drohungen, Schweigen, Ausgrenzung, Auslachen, Anschreien) - "Kann man Gewalt ausüben, ohne jemanden körperlich zu verletzen?"
- *Gewalt gegen Dinge:* (Diebstahl, Sachbeschädigung) - "Kann Gewalt auch gegen Dinge passieren?"
- *Gewalt gegen Tiere und Natur:* (Tierversuche, Umweltverschmutzung) - "Gibt es Gewalt gegen andere Lebewesen als gegen den Menschen?"
- *Kampfsportarten, Fouls:* "Gibt es Gewalt beim *Sport*?"
- *Strafen* - besonders wichtig aufzulisten, weil dabei die Frage nach Gerechtigkeit und Sinn der Gewalt gestellt werden kann. Während der folgenden Diskussion ist es nutzvoll zu fragen: "Wer wurde je bestraft und es war gut für dich?" Bitte um eine Erklärung. "Wer hat schlechte Strafen erlebt?" Bitte um eine Erklärung.
- *Strukturelle (gesellschaftliche) Gewalt:* Arbeitslosigkeit, Wohnungsnot, mangelnde Lehrstellen, Armut - "Es gibt Arten von Gewalt, von denen man nicht sagen kann, welche Person sie verursacht hat. Dennoch werden viele durch die Taten der Gesellschaft oder der Mächtigen verletzt. Z.B. verletzen Armut und Arbeitslosigkeit viele Menschen."

Wenn du eine genügend umfassende und vielseitige Liste zusammengetragen hast, gehst du zum nächsten Schritt: führe die Idee ein, dass gewisse Gewaltarten nicht unbedingt zerstörend oder schlecht sein müssen. Du kannst sagen: "Das ist eine gute Liste. Würdet ihr alle diese Gewaltarten gerne abschaffen, oder gibt es Gewaltarten, die ihr manchmal in Ordnung oder sogar gut findet?"

Lies die Liste vor (mindestens 20 bis 30 Gewaltarten)! "Welche davon möchtest du nicht abschaffen?" Wähle eine*n Teilnehmer*in, um eine Gewaltart zu nennen. Frage: "Wann ist diese Gewaltart gut? Wann nicht?"

Aus den kurzen Diskussionen zu jeder guten Gewaltart kannst du die folgenden Themen entwickeln und an die Tafel schreiben:

1. Gewalt mit *Rücksicht auf das Opfer* kann manchmal gut sein - z.B. wenn man eine Person aus dem Weg eines heranfahrenden Autos wegstößt.

Frage: "Ist diese Art von Gewalt geeignet oder übertrieben, wenn man die Situation analysiert?" Es gibt unterschiedliche Meinungen. Wenn ein Elternteil, eine Lehrperson oder ein*e Freund*in Druck ausübt (mit Drohungen, Strafen usw.), damit ein Kind oder ein*e Jugendliche*r lernt oder sich "richtig" benimmt, meinen sie, dass sie der Person helfen. Du kannst die Teilnehmer*innen fragen, ob sie je Strafen oder Drohungen gegen sich selbst erlebt haben, die gut für sie waren. Normalerweise gibt es einige Beispiele - die Person merkte das erste Mal, dass etwas wichtig ist oder dass sich ihr Verhalten für sie selbst oder für andere verletzend auswirkt.

2. Gewalt, *um weitere Gewalt zu verhindern* - z.B. stößt man zwei Kämpfende voneinander weg, oder die Polizei verhaftet eine*n Mörder*in. Wir müssen jedes Mal schauen, ob die Gewalt nicht zu viel ist, ob weitere Gewalt verhindert oder provoziert wird.

3. *Notwehr/Selbstverteidigung* - Notwehr beispielsweise ist gesetzlich legitimiert. Wie viel Gewalt ist nötig für echte Selbstverteidigung?

4. *Freiwillige, faire Gewalt mit Regeln* - z.B. eine Karateklub. Aber wenn jemand Karate benützt, um anderen zu drohen, ist es weder fair noch haben beide Seiten eingewilligt.

5. Es gibt Menschen, die grundsätzlich gegen alle Gewaltarten sind. Jesus, Gandhi und Martin Luther King Jr. waren für *Gewaltlosigkeit*.

Fasse das zusammen, indem du das folgende an die Tafel schreibst:

- Rücksicht vor dem "Opfer" (oder gut für das "Opfer")
- weiterer Gewalt vorbeugen
- Selbstverteidigung
- freiwillige, faire Gewalt mit Regeln

Du kannst sagen: "Jede und jeder muss für sich entscheiden, welchen Gewaltarten vorzubeugen ist - wo wir Frieden stiften möchten. Heute besprechen wir, wie wir der rücksichtslosen Gewalt vorbeugen können, die ihren Opfern Schaden zufügt - d.h. einer Gewalt, die absichtlich jemanden körperlich oder seelisch verletzt."

Gewalt und ich (70 Min.)

Führe diese Übung ein, indem du erklärst, dass wir nun Situationen von Gewalt genauer anschauen werden. Wir werden einem Partner oder einer Partnerin ein Beispiel von Gewalt, das wir selbst erlebt haben, erzählen. Es soll also ein Beispiel sein, bei dem du anwesend warst, nicht ein Erlebnis, von dem dir jemand erzählte oder das du im Fernsehen oder im Kino sahst.

"Wir erleben Gewalt in verschiedenen Rollen, als Täter*in, Opfer oder Zeuge*in. Manchmal sind wir direkt beteiligt, manchmal nicht. Manchmal sind wir freiwillig dabei, manchmal nicht. Manchmal heizen wir die Gewalt an, manchmal stiften wir Frieden."

Die Workshopleiter*innen erzählen für jede der drei Rollen je ein Beispiel. Das ist die erste von vier Runden, in denen die Leiter*innen eigene Erfahrungen mit Gewalt erzählen. Die Leitungspersonen sollen die Geschichten im Voraus auswählen. Wichtige Überlegungen sind:

1. Fange mit leichteren Geschichten an und geh allmählich zu schwereren Themen über. Erzähle keine Geschichten, die die Gruppe überfordern würden.
2. In den 1., 2., und 3. Geschichten habt ihr die Rollen als Zeuge*innen (2 Runden), Täter*innen und Opfer (in dieser Reihenfolge).
3. Welche Themenkreise sind für diese Gruppe und dieses Alter geeignet? Z.B. Familienkonflikte, Schule, Frauen- bzw. Mädchenthemen, Männer- bzw. Knabenthemen, Kind gegen Kind, Erwachsene gegen Kind, Erwachsene gegen Erwachsene, Eltern gegen eigenes Kind, Rassismus usw.
4. Eine der ersten Geschichten als Zeuge*in soll geeignet sein, das Thema "Eskalation" anhand des Thermometers zu veranschaulichen.

1. Geschichte - Zeuge/Zeugin

*Demonstration der Zeugengeschichten von den Leiter*innen*

Die beiden Leitungspersonen erzählen je eine Geschichte, in der sie Zeugin oder Zeuge waren, *ohne* die Motivationen der zwei Parteien zu erklären und *ohne* die zwei Parteien zu beurteilen. Die Geschichten sollen für die Struktur dieser Übung geeignet sein: zuerst wird die Geschichte erzählt - später werden die Perspektiven der zwei Parteien erläutert. Das bedingt, dass die Erzähler*innen einen Bezug zu den Konfliktparteien haben.

Bitte die Teilnehmer*innen anschliessend, zu zweit ebenfalls je eine Geschichte auszutauschen, in der sie ZEUG*inNEN von Gewalt waren. Sie haben 5 Minuten Zeit. Sag nach 2,5 Minuten: "Wechseln!"

Hinweis:

Vielleicht willst du an diesem Punkt die *Fähigkeit, gut zuzuhören* hervorheben. Du könntest sagen: "Wenn wir einander Geschichten erzählen, ist es wichtig, gut zuzuhören. Gutes Zuhören heisst, nicht zu unterbrechen und die erzählende Person zu respektieren. Falls du merkst, dass die andere

Person Mühe hat, gut zuzuhören, kannst du sie vielleicht auffordern, gut zuzuhören. Wir können alle mit dem Satz 'Ich würde gerne hören, was du erzählst. Fang bitte an!' beginnen.

Zeuge/Zeugin: Beweggründe der Beteiligten

Wenn die Teilnehmer*innen in den Kreis zurückkehren, frage: "Wer hat eine Geschichte als Zeuge*in gefunden? Wer nicht?" Sage: "(Fast) jede*r erinnert sich an einen Moment, in dem er oder sie Zeuge*in von Gewalt wurde. Wir denken oft, dass man als Zeuge*in nicht Teil der Handlung sei. Manchmal ist man nicht in der Nähe der Gewalt oder kennt die beteiligten Personen nicht. Manchmal kennt man die Beteiligten sehr gut, vielleicht ist es ein Freund oder eine Verwandte. Wenn wir Gewalt abbauen wollen, müssen wir unser Verhältnis zu den beteiligten Personen als Zeuge*in genau betrachten. Hast du in deinem Beispiel die eine oder die andere Person verurteilt oder beschuldigt - eine war deiner Ansicht nach unschuldig, die andere schuldig? Wir wollen versuchen, *beide* Seiten zu verstehen. Schauen wir diese Geschichten nochmals an, aber diesmal aus der Sicht von beiden Beteiligten. Die Fähigkeit, einen Konflikt von allen Seiten zu sehen, ist wichtig, wenn man Frieden stiften will.

Dabei ist es wichtig, im Hinterkopf zu behalten, dass *verstehen* nicht dasselbe ist wie *einverstanden sein*. Wir können uns darum bemühen, beide Seiten zu verstehen; damit sagen wir aber nicht, dass sie alles richtig gemacht haben."

Die Workshop-Leiter*innen wiederholen ihre Zeug*innengeschichten aus der Sicht beider Parteien. Versuche dabei, die möglichen Beweggründe mit Sympathie für jede*n Beteiligte*n zu schildern.

Hinweis:

Für Kinder (bis ca. 11jährig) ist es vielleicht angebracht, sie nach den möglichen Beweggründen in deiner Geschichte zu fragen, um das Konzept deutlicher für alle zu machen.

Schicke die Teilnehmer*innen wieder in Paargruppen mit dem gleichen Partner oder der gleichen Partnerin wie vorher, um die Geschichten noch einmal anzuschauen - dieses Mal aber von beiden Seiten aus. Falls ein*e Teilnehmer*inn nicht weiss, warum jemand so gehandelt hat, sollte er/sie sich die Beweggründe vorstellen. Sie haben 5 Minuten Zeit. (Sage in der Halbzeit: "Wechsel".)

Zurück im Kreis, frage: "Für wen war das leicht? Schwierig? Was war schwierig?"

Hinweise:

Wenn jemand sagt, er oder sie wisse zu wenig über den Vorfall, um beide Seiten verstehen zu können, kannst du sagen: "Wenn wir nicht viel über die Situation wissen, ist es schwieriger, ein*e Friedensstifter*in zu sein."

Wenn jemand sagt: "Ich verstehe nicht, warum jemand so handeln würde", frage die Person, ob sie die Geschichte kurz erzählen würde. *Wenn sie einverstanden ist*, lasse sie die Geschichte kurz erzählen und frage dann die anderen Teilnehmer*innen, "Hat jemand eine Idee, warum eine Person so handeln würde?"

Einige sind vielleicht unsicher oder haben die Rolle im Beispiel gewechselt. Du kannst sagen: "Manchmal passiert das - der Zeuge wird selbst Opfer oder Täter. Wir können in ein und demselben Konflikt mehr als eine Rolle einnehmen."

Das Ziel ist, dass jede*r versteht, was die drei Rollen sind. Doch sollen die Teilnehmer*innen jetzt nicht der ganzen Gruppe ihre Geschichten erzählen. Die Zeit reicht nicht dafür.

Wenn jemand von einem nicht selbst erlebten Beispiel berichtet, sage: "Das ist in Ordnung", drehe dich zur Gruppe und sage: "In der nächsten Runde ist es wichtig, dass wir uns auf unsere eigenen Erlebnisse konzentrieren. Es ist interessant, wie leicht es ist, an Beispiele aus dem Fernsehen oder dem Kino zu denken. Wir möchten heute Erlebnisse alltäglicher Gewalt aus unserem Leben besprechen, um herauszufinden, wie wir Gewalt abbauen oder verhindern können."

Wenn jemand von einer schwierigen, möglicherweise wahren Gewalttat erzählt, und eine andere Person zum Ausdruck bringt, dass sie das kaum glauben kann, drehe dich zur Gruppe und sage: "Vielleicht glauben einige hier nicht, dass das passiert. Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass viele Gewalttaten im Versteckten oder geheim passieren. Wir wissen nicht, was in anderen Leben geschieht. Vielleicht lachen wir und bestreiten das, weil wir hoffen, dass es nicht wahr ist. Heute hören wir einander mit Respekt zu und versuchen, etwas voneinander zu lernen."

Wenn jemand sich kein Beispiel ausdenken kann, verweise auf die Liste von Gewaltarten an der Tafel und sage: "Ich bin sicher, dass du irgendwann in deinem Leben gesehen hast, wie jemand beleidigt oder geschlagen wurde. Es muss nicht eine heftige Geschichte sein, kleinere Geschichten zählen auch."

Eskalation/Thermometer

(Eine Geschichte von eskalierender Gewalt wird als Beispiel benutzt. Der Leiter oder die Leiterin soll zur Illustration die eigene Geschichte benutzen, die bereits erzählt worden ist. Das Beispiel im Text handelt von zwei Jugendlichen in einem Jugendzentrum, die sich um einen Schokoladenriegel streiten. Später versteckt sich das Mädchen im WC und der Knabe tritt ein Loch in die Tür. **Jede Leitungsperson soll aber eine eigene, für die Demonstration geeignete Geschichte benutzen.**)

"Erinnert ihr euch an meine Geschichte vom Schoggiriegel und der kaputten Tür? Schauen wir uns diese Situation noch einmal näher an, damit wir besser verstehen, wie Konflikte eskalieren."

(Zeichne ein Thermometer von 0 bis 100 Grad. Eine Seite ist für das Handeln von Person A (dem Mädchen), die andere für Person B (den Knaben).

"Gewalt fängt meistens klein an und wird dann immer heftiger, bis sie kocht und explodiert. Am Anfang meiner Geschichte verkaufte ich einem Mädchen im Jugendtreff einen Schoggiriegel. Am Schluss wurde die WC-Tür eingetreten."

(Schreibe "Schoggi verkauft" neben 0 Grad und "Tür kaputt" neben 100 Grad.)

"Wenn jemand mich damals gefragt hätte, was an diesem Tag passiert sei, hätte ich gesagt: 'Jemand hat die WC-Tür kaputt gemacht.' Wenn jemand dich gefragt hätte, was in deinem Beispiel passiert sei, hättest du vielleicht gesagt: 'Andi wurde geschlagen' oder 'Karis Velo wurde zerstört'. Wir vergessen, dass Gewalt klein anfängt."

Bitte die Teilnehmenden, deine Geschichte Schritt für Schritt mit dir zusammen zu rekonstruieren. Bei jedem Schritt entscheiden sie sich, wie "heiss" der Konflikt nun geworden ist. Wenn die Teilnehmer*innen sich nicht einig sind, kannst du erklären, dass wir verschiedene Empfindungen und Meinungen dazu haben, was fair oder unfair ist, was eine Provokation und was eine

annehmbare Art von Kommunikation ist. "Es ist wichtig, dass wir verstehen, was uns stört und was andere stört."

Beispiel:

"Was ist passiert, nachdem ich dem Mädchen den Schoggiriegel verkauft habe?"

(Antwort: "Der Knabe sagte: 'Gib sie mir!'")

"Ist das heisser als 0 Grad? Wie heiss? Vielleicht ist es wichtig, wie er das sagte."

(Nimm ein paar Wortmeldungen von den Teilnehmenden entgegen. Wenn diese weit auseinander liegen, kannst du evtl. zurückfragen, was die Überlegungen sind, die zu so einer hohen resp. tiefen Antwort geführt haben.)

*(Schreib "Gib's mir!" auf der einen Seite des Thermometers auf die richtige Höhe - dem Durchschnitt der Meldungen der Teilnehmer*innen.)*

"Was ist dann passiert?"

(Antwort: "Das Mädchen sagte 'Nein!'")

"Ist das heisser, kühler oder die gleiche Temperatur im Vergleich mit 'Gib's mir!' vorher?"

(Schreib "Nein" an die richtige Höhe, so wie die Gruppe meint - diesmal auf der anderen Seite des Thermometers. Vielleicht findet eine Diskussion statt: Hat das Mädchen das Recht, "Nein" zu sagen? Was ist höflich bzw. grosszügig? Wird Grosszügigkeit missbraucht?)

"Was ist dann passiert?"

(Antwort: "Der Knabe sagt, 'Gib's mir, du Möngi!'")

"Wie heiss ist das?"

(Vielleicht gibt es eine Diskussion über Beleidigungen, verschiedene Wörter, Tonfall usw. Welche Wörter sind für dich besonders provokativ?)

(Schreibe "Möngi" an die richtige Temperatur. Verbinde jeweils die Punkte mit einem Strich, um die Eskalation (Erhitzung) und Deeskaltion (Abkühlung) des Konflikts zu zeigen.)

"Was ist dann passiert?"

(Antwort: "Das Mädchen sagt: 'Nein, du Türke!'")

"Wie heiss ist das?"

(Diskussion: Temperatur von verschiedenen Beleidigungen.)

(Schreibe die Antwort bei der richtigen Temperatur an.)

"Und dann?"

(Antwort: "Der Knabe nimmt dem Mädchen den Schoggiriegel weg.")

"Wie heiss ist das?"

(Diskussion: körperliche und verbale Gewalt. Diebstahl ist ein Verbrechen, Beleidigungen aber nicht. Wann schreiten Erwachsene ein?)

(Schreibe die Antwort wieder auf der richtigen Höhe an.)

"Was kam dann?"

(Antwort: "Das Mädchen entreisst dem Jungen den Schoggiriegel und rennt in den ersten Stock.")

"Wie heiss ist das?"

(Antwort bei der richtigen Höhe anschreiben. Diskussion: Flucht als Abkühlung.)

"Und dann?"

(Antwort: "Der Knabe rennt ihr nach.")

"Wie heiss ist das?"

(Antwort auf die richtige Höhe schreiben.)

"Danach weiss ich nicht mehr genau, was passiert ist. Es ist oft so, dass wir nicht alles wissen, was passiert ist, wenn die Gewalt schon kocht."

(Ziehe die Linien Z-förmig durch bis zu 100 Grad.)

Frieden stiften

Lade die Teilnehmer*innen nun ein, Möglichkeiten, um in dieser Geschichte Frieden zu stiften, zu nennen.

"Was hätten der Knabe, das Mädchen oder ich tun können, um die WC-Tür zu retten?"

(Sammle Ideen zum Friedensstiften für alle Parteien des Konflikts und schreibe sie am richtigen Ort neben dem Thermometer in einer anderen Farbe. Z.B.: Er hätte netter fragen können. Sie hätte teilen können. Der Jugendarbeiter hätte fragen können, worüber sie streiten, usw.)

"Merkt ihr, dass es leichter ist, Gewalt zu verhindern, bevor sie wirklich heiss wird? Deswegen üben wir, den Anfang von Gewalt zu erkennen, bevor es ziemlich heiss wird, um herauszufinden, wie wir die Erhitzung (Eskalation) verhindern können."

2. Geschichte: Täter*in

"Jetzt sucht eine*n neue*n Partner*in und erzählt euch je ein Beispiel von Gewalt, in dem ihr Täter*in wart. Manchmal kommt es vor, dass Leute vergessen, dass sie selber auch Gewalt benutzen; das hat meistens damit zu tun, dass wir uns nach diesen Situationen nicht so gut fühlen. Die meisten Menschen sind nicht stolz darauf, manchmal gewalttätig zu sein. Um dem ein bisschen entgegenzuwirken, bitte ich euch, euer Beispiel mit den Worten ‚Ich bin ein guter Mensch, und ich bin manchmal gewalttätig, zum Beispiel...‘ anzufangen. Es wirkt besser, wenn man es stark und stolz sagt."

(Lachen und andere Zeichen von Verlegenheit sind hier das Ziel.)

Demonstration

Die Leiter*innen erzählen je eine Geschichte, in denen sie gewalttätig waren, sie beginnen mit "Ich bin ein guter Mensch,"

Lade die Teilnehmer*innen dazu ein, die Täter-Geschichten mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner auszutauschen. Sie haben im Ganzen 5 Minuten Zeit.

(Sage bei Halbzeit: "Wechseln".)

"Für wen war es leicht, ein Beispiel als Täter*in zu finden? Schwierig?"

"Für einige ist es schwieriger, daran zu denken, dass wir auch Täter*innen waren. Wir haben gelernt, dass es ungerecht ist, Gewalt gegen andere auszuüben. Wenn man sich aber nicht an seine eigene Gewalttätigkeit erinnern und sie sich eingestehen kann, ist es noch schwieriger, die Gewalttätigkeit der anderen zu verstehen und Frieden zu stiften. Ihr habt heute die Gelegenheit, Einsicht in die Rolle von Täter*innen zu gewinnen. Was hat Dich in Deiner Geschichte dazu gebracht, gewalttätig zu werden?"

Sammele die Antworten an der Tafel. Erstelle eine Liste unter dem Titel "Was macht Dich gewalttätig?". Typische Antworten sind: provoziert werden, Rache, Ungeduld, enttäuscht werden, beleidigt werden, bedroht werden, usw. Es soll immer klar werden, wer dabei gemeint ist. Z.B.: "Wenn du beleidigt wirst oder wenn du jemanden beleidigst?"

Wenn du acht oder mehr Antworten gesammelt hast, sage: "Es ist wichtig, zu wissen, was uns gewalttätig macht. Das sind die gleichen Dinge, die auch andere Leute gewalttätig machen." Lies die Liste laut vor: "Wenn ich mich provoziert fühle, aus Rache," -- "Beachte, dass wir uns in fast jedem Fall, in dem wir gewalttätig sind, als Opfer fühlen. Jemand provoziert uns und wir explodieren. So fühlen sich auch andere Leute, wenn sie Gewalt ausüben. Leute, die wir als Täter*innen wahrnehmen, fühlen sich meistens als Opfer, wie wenn ihnen etwas Unfares oder Schmerzhaftes angetan wurde."

(Schreibe das Wort "Opfergefühle" mit einer anderen Farbe neben der Liste an die Tafel.)

Hinweis:

Manchmal sagt ein*e Teilnehmer*in, jemand sei gewalttätig, weil es lustig sei. Du kannst sie oder ihn um ein Beispiel bitten. Bei konkreten Beispielen wird die Verletzung der Person oft klar, oder dass sonst Gewalt nur als Spiel betrachtet wird. Oder aber das Beispiel ist aus einem Film oder betrifft eine Situation, in der die Person die Leute nicht kennt. Dann kannst du sagen: "Falls für jemanden Gewalt wie Spass ist, heisst das wahrscheinlich, dass diese Person früher verletzt wurde, vielleicht sehr oft oder sehr stark. Denn eine Person, der es gut geht, findet Gewalt nicht lustig."

3. Geschichte: Opfer

"In der nächsten Übung schauen wir die Rolle des Opfers an."

Demonstration

Die Leiter*innen erzählen je eine Geschichte, in der sie in der Opferrolle waren.

"Sucht euch nun eine*n neue*n Partner*in und erzählt je ein Beispiel, in dem ihr Gewalt als Opfer erlebt habt."

(Zeit: 5 Minuten. Sage nach 2,5 Minuten: "Wechseln".)

"Für wen war es leichter, ein Beispiel als Opfer (anstatt als Täter*in) zu finden? Schwieriger?"

"Für einige ist es schwieriger, daran zu denken, dass wir auch Opfer sind. Manche haben gelernt, dass man nie verlieren darf, nie zugeben darf, dass man verletzt wurde. Wir haben gelernt, dass Schwäche nicht akzeptabel ist, dass niemand uns helfen würde, wenn wir unsere Verletzlichkeit

zeigen. An vielen Schulen wird das Wort ‚Opfer‘ heutzutage als Beleidigung benutzt. Wenn wir die Rolle des Opfers verstehen lernen, können wir auch besser verstehen, wie Frieden gestiftet werden kann."

"Was hast du dir gewünscht, als du Opfer warst? Was hättest du gebraucht?"

Sammele an der Tafel Antworten unter dem Titel "Was brauchst Du als Opfer?".

(Typische Antworten sind: Schutz, eine*n Freund*in, mit dem/der ich reden oder weinen kann, Rache, einen Weg, um Wut rauszulassen... Wenn jemand "Hilfe" oder „Unterstützung“ sagt, frage nach: "Welche Art Hilfe? Was erlebst du als Unterstützung?")

Lies die Liste vor und fasse sie zusammen. "Wenn wir Gewalt erleben, brauchen wir Zuwendung, jemanden, der uns gut zuhört und später hilft, zu verstehen, was passiert ist oder jemanden, der die Gewalt unterbricht. Eigentlich brauchen wir keine Ratschläge oder Schuldzuweisungen, wenn wir verletzt oder verängstigt sind."

Sage: "Das ist es, was Opfer brauchen. Wenn du Personen kennst, die unter Gewalt leiden, möchten sie diese Arten von Unterstützung. Vielleicht kannst du der Freund oder die Freundin sein, den diese Person braucht. Opferhilfe ist eine wichtige Art von Friedenstiften."

"Wenn wir uns daran erinnern, dass wir uns als Opfer gefühlt haben, wenn wir gewalttätig wurden, dann können wir davon ausgehen, dass auch Täter*innen diese Art von Unterstützung brauchen: dass jemand die Gewalt unterbricht, versteht, was passiert, und zuhört. Das soll aber natürlich nicht das Opfer sein – das wäre etwas viel verlangt."

Pause (20 Min.)

Auf/Ab (20 Min.)

"Der nächste Teil dieses Workshops gibt uns die Chance, die vielen Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten zwischen uns kennenzulernen. Er heisst Auf/Ab, weil ich euch bitten werde, immer wieder aufzustehen und abzusitzen. Ich werde einige Fragen stellen - wie in einer Umfrage. Wenn Du mit ‚ja‘ antworten willst, steh bitte auf. Wenn das körperlich schwierig ist, bitte hebe deine Hand, um ‚ja‘ zu sagen. Wenn du ‚nein‘ sagen willst, bleibst du sitzen. Wie ich früher erklärte, sind alle Übungen heute freiwillig. Wer sitzen bleibt, sagt also vielleicht nicht ‚nein‘, sondern beantwortet die Frage nicht."

"In der Übung "Auf/Ab" werden wir herausfinden, was wir über Gewalt denken."

Mögliche Fragen:

(Du kannst auch relevante Fragen aus dem Workshopmodell "Vorurteile abbauen" verwenden.)

"Wer glaubt, es gebe zu viel Gewalt in der Welt? In Europa? In der Schweiz? In deinem Dorf? In dieser Schule (in deinem Alltag)? Unter deinen Bekannten?"

"Wo? Auf der Strasse? Im Dorf? In der nächstgrösseren Stadt? Zu Hause in Wohnhäusern? Auf dem Pausenplatz? In der Schule? Auf dem Schulweg? In der Garderobe? Wo sonst?"

"Nimmt in deiner Lebenswelt Gewalt eher zu? Nimmt sie ab? Bleibt sie in etwa gleich?"

"Sind die Menschen zu gewalttätig? Nicht gewalttätig genug? Gerade richtig?"

"Jetzt schauen wir an, was für Gruppen wir als gewalttätig erfahren. Wer ist mehr als Opfer oder als Täter*in mit Gewalt konfrontiert? Ich werde einige Gruppe nennen und dann zuerst "Täter*in" sagen und dann "Opfer". Stehe auf für Täter*in, wenn du meinst, dass die Leute in dieser Gruppe eher Täter*innen sind, oder für Opfer, wenn du meinst, dass sie eher Opfer sind. Du kannst für beide aufstehen, wenn sie beide Rollen haben. Es geht dabei um die Bilder, die wir im Kopf haben, um die erste spontane Antwort, die uns in den Sinn kommt."

Beispiele von Gruppen:

(Nicht zu langsam, damit sich die Leute nicht überlegen können und keine Gespräche anfangen.)

"Jugendliche:	Täter*in / Opfer?
Knaben:	T/O?
Mädchen	
Babys	
Erwachsene	
Lehrpersonen	
Eltern, Väter, Mütter	
Geschwister, Brüder, Schwestern	
Hooligans, Skinheads"	
"Zahnärzt*innen	
Karateschwarzgürtelträger	
Politiker*innen	
Polizist*innen	

"Drogensüchtige
Drogendealer
Besoffene"

"Umweltverschmutzer*innen"

"Migrant*innen
Einheimische
Asylsuchende
Geflüchtete"

"Fussballspieler*innen
Soldat*innen"

"Bist du selber eher Täter*in? Eher Opfer?"

"Gibt es zu viel Gewalt im Fernsehen? Zu wenig? Genau richtig?"

Sind Filme zu gewalttätig? Zu wenig gewalttätig? Genau richtig?"

Zeigen die Nachrichten zu viel Gewalt? Zu wenig? Genau richtig?"

Wer schaut sich manchmal gerne Gewalt-Filme an? Wer hat dabei manchmal Angst? Wer hat Angst, würde das aber nie zugeben?"

Machen Gewalt-Filme die Zuschauer gewalttätiger?"

(Du kannst ein paar Leute fragen, warum sie diese Frage positiv beantwortet haben. Je nach Gruppe der Teilnehmenden können diese Fragen auch über Computerspiele gestellt werden.)

(langsamer, ganz entspannt)

"Wir alle wachsen mit verschiedenen Erfahrungen bezüglich Gewalt zu Hause auf (Herkunftsfamilie). Wie wir gesehen haben, gibt es körperliche Gewalt (wie Schlagen) und seelische Gewalt (wie Beleidigungen). In einigen Familien gibt es weder körperliche noch seelische Gewalt, in einigen manchmal, in anderen oft. Für wen gab es nie Gewalt irgendeiner Art zu Hause? Für wen manchmal? Für wen oft?"

"In einigen Familien geht Gewalt eher von den Männern und Knaben aus, in anderen eher von den Frauen und Mädchen, in wieder anderen von allen Geschlechtern gleich. In welchen Familien, in denen es Gewalt gibt, sind die Frauen und Mädchen gewalttätiger als die Männer und Knaben? In welchen Familien sind die Männer und Knaben gewalttätiger als die Frauen und Mädchen? In welchen ist es ungefähr gleich?"

"In einigen Familien wird Gewalt hauptsächlich von den Kindern und Jugendlichen ausgeübt, in anderen mehrheitlich von den Erwachsenen. In welchen Familien wird sie hauptsächlich von den Kindern und Jugendlichen ausgeübt? In welchen von den Erwachsenen? In welchen ist es etwa gleich?"

(Ohne Rücksicht darauf, wie viele Leute aufstanden, sollte man wissen, dass sehr viele - auch sehr kleine - Kinder in der Familie Gewalt von grösseren Geschwistern oder Erwachsenen erfahren. Siehe dazu die NCBI-Projekte „Keine Daheimnisse“ und „Bis jemand weint“!

Jetzt wäre deshalb ein guter Zeitpunkt, um über Gewalt an Kindern zu reden. Kindsmisshandlung geschieht oft versteckt.)

"Es gibt auch versteckte Gewalt - Gewalt, die oft geheim gehalten wird. Viele Leute tun so, als ob diese Art von Gewalt gar nicht existieren würde oder nur am Fernsehen geschieht. Wenn wir jetzt dann über "versteckte Gewalt" sprechen werden, meinen wir damit Krieg, Kindsmisshandlung, sexuelle Gewalt, Selbstmordversuche, Gewalt zwischen Ehemann und Ehefrau, usw. Vielleicht kennst du diese Arten von versteckter Gewalt als Opfer, Zeuge*in oder Täter*in und entscheidest dich, hier nicht darüber zu reden. Es ist aber wichtig, dass wir verstehen, dass diese Arten von Gewalt nicht nur im Fernsehen stattfinden.

Bald werde ich 'versteckte Gewalt' sagen. Wenn du zeigen willst, dass du jemanden kennst, der oder die persönlich schon eine dieser Arten von Gewalt erfahren hat, kannst du aufstehen." (Wiederhole die Liste der versteckten Gewalt.)

"Versteckte Gewalt."

"Wer will sagen, welche Art von Gewalt es war/ist? Diese Personen können stehen bleiben und sagen, was sie möchten."

"Wenn du eine*n Freund*in hättest, der geschlagen oder misshandelt würde und Hilfe benötigte, was könntest du sagen oder tun?"

(Sammle Ideen von der Gruppe. Beispiele: dem Problem zuhören, einladen, um einige Male bei dir zu schlafen, helfen, um herauszufinden, wo man Hilfe finden kann - bei Eltern, Lehrer*innen, Grosseltern, einer Anwältin oder einem Anwalt, der Polizei, einer Beratungsstelle usw.)

Hinweis:

Manchmal kommt bei Kindern und Jugendlichen Ratlosigkeit vor - als Reaktion auf versteckte Gewalt. Dann helfen ein lockerer, leichter Ton der Leitung und offene Fragen an die Gruppe, wie "Manchmal braucht es eine erwachsene Person, die hilft, z.B. eine Lehrperson, Pfarrer*in, Götti oder Gotte. Zu wem würdest Du gehen?"

Das ist eine gute Gelegenheit, um auf organisierte Hilfe, Kontaktpersonen oder ein Nottelefon hinzuweisen.

"Was sonst möchtet ihr voneinander wissen, das als Auf/Ab-Frage gestellt werden kann?"

Brüderkreis/Schwesternkreis (60 Min.)

"In unserer Gesellschaft erfahren Männer und Knaben Gewalt manchmal anders als Frauen und Mädchen. In der nächsten Übung haben wir die Möglichkeit, uns diese Unterschiede und Ähnlichkeiten genauer anzusehen. Wir werden die gleichen Fragen in zwei Gruppen diskutieren, eine für Männer und Knaben, die andere für Frauen und Mädchen. Wenn wir die Antworten nachher vergleichen, werden wir vielleicht etwas über einander lernen. Wir wissen, dass man mit solch einer kleinen Gruppe keine wissenschaftliche Untersuchung durchführen kann - aber vielleicht entdecken wir dennoch ein paar interessante Muster. Oder vielleicht werden wir überrascht, weil die Dinge nicht so sind, wie wir sie erwartet haben."

"Wir werden uns in 35 Minuten wieder im Kreis treffen."

(Wenn Du mehr Zeit hast, kannst Du diese Zeit verlängern.)

(Die männlichen Leiter gehen zusammen mit den Knaben und Männern in einen Raum, die Leiterinnen mit den weiblichen Teilnehmerinnen in einen anderen Raum. Nimm die Vorlage und Flipchart-Papier mit, um die Antworten wie folgt aufzuschreiben. Musterantworten wurden schon eingefüllt. Besprecht vor dem Workshop, welche Fragen Ihr stellen wollt. Diese Übung zielt darauf ab, ein Raster wie dieses zu schaffen:)

	<u>oft</u>	<u>manchmal</u>	<u>selten/nie</u>
1. Tötenspiele	5	3 1/2	2 1/2
Tröstenspiele	3	5	3
2. verletzt werden	weinen	3	
	Rache	5	
	zum Arzt	2	
	schreien	4	
aggressiv	leicht		7
	es kommt darauf an		4
	schwierig		2
	(mit Wörtern, Faustschlägen, Haken stellen...)		
3. Übernamen	Buebemeitli, Buuremeitli, Hexe, Powerfrau, Tussi (Feigling, Mamititi, Angsthase, Schwuchtel)		
4. Angst vor Gewalt	grosse Männer, dunkel, im Wald, Besoffene		
sich wehren	Pfefferspray, Zuhause bleiben, Karate		
5. anderes Geschlecht	Anmacherei, Nicht ernst nehmen, Betatschen		
sich wehren	Oft 5	Manchmal 3	Selten 2
	(wie? zurückschlagen, Kolleg*innen holen, blossstellen, ignorieren...)		

Tötenspiele / Tröstenspiele

"Zuerst einige Fragen über die Spiele, die wir als Kinder gespielt haben.

Hast du bei Spielen mitgemacht, in denen du töten musstest oder getötet werden konntest? Was waren das für Spiele?"

(Die Teilnehmer*innen nennen einige Beispiele wie Krieg, Cowboys und Indianer, Räuber und Poli, Nintendo usw. Für Mädchen ist es manchmal wichtig zu fragen, ob sie Töten oder Sterben bei Rollenspielen oder Liebesdramen gespielt haben.)

"Wer hat mit Puppen gespielt? Auch Soldaten, Superhelden, Legomännli, Dinosaurier sind Puppen. Kämpften und starben die Puppen in diesen Spielen?"

“Wer hat Spiele gespielt, in denen man töten musste, um zu gewinnen?”

"Jetzt machen wir eine kleine Abstimmung über diese Art von Spielen, die ich als 'Tötenspiele' bezeichne. Hast du als Kind oft, manchmal oder selten bis nie solche 'Tötenspiele' (mit oder ohne Puppen) gespielt?

Oft?

manchmal? *zähle die Hände und schreibe auf.*

selten bis nie?"

"Es gibt andere Spiele, in denen man jemanden tröstet, der oder die traurig, einsam oder verletzt ist. Das kann mit oder ohne Puppen gespielt werden. Wer hat bei solchen Spielen als Kind mitgemacht? Welche Spiele?"

"Jetzt machen wir wieder eine kleine Abstimmung über diese Art von Spielen, die ich als 'Tröstenspiele' oder 'Pflugespiele' bezeichne. Hast du als Kind oft, manchmal oder selten bis nie solche "Tröstenspiele" (mit oder ohne Puppen) gespielt?

Oft?

manchmal? *zähle die Hände und schreibe auf.*

selten bis nie?"

Verletzt und aggressiv sein

"Erinnere dich an einen Vorfall, bei dem dich jemand körperlich verletzt hat und dir das weh getan hat. Wie hast Du reagiert?

(*Möglichkeit:* Mache mit einem Partner bzw. einer Partnerin eine Liste von deinen Reaktionen gerade in dem Moment der Verletzung oder kurz nachher. Ihr habt zusammen 4 Minuten.)"

"Welche Wörter beschreiben deine Reaktion?"

(*Schreibe die Wörter auf und frage dann nach, wie viele Leute so reagiert haben. Schreibe die Anzahl bei jeder Möglichkeit auf.*)

Hinweis:

Irgendwann kannst du Themen wie (nicht) Weinen, Rachefantasien, geschluckten Ärger... ansprechen. Wenn jemand eine "Geschlechter-Sozialisations-Regel" nennt, wie "man soll nicht weinen (schlagen)", so frage nach, wann und von wem er bzw. sie das gehört habe?

Vielleicht sagst Du: "Verletzung war bei Knaben meistens versteckt oder mit Scham verbunden. Wer wurde so erzogen oder hat von Kollegen*innen oder Erwachsenen Folgendes gehört?"

"Du sollst nicht zeigen, wenn du verletzt bist, dass es weh tut."

"Weinen ist nur für Mädchen."

"Du sollst nicht Angst zeigen."

Erinnere dich an eine Zeit, als du so aufgeregt warst, dass du jemanden schlagen wolltest oder konntest oder du tatsächlich geschlagen hast. (Warte eine Minute.)

Hast Du geschlagen? Warum?

Für wen ist es leicht, zu schlagen? Schwierig?

(Für Erwachsene: Für wen war es leicht zu schlagen, als du 12jährig warst? Für wen war es schwierig? Und jetzt?)

Zähle die Hände und schreibe die Anzahl auf.

(Wenn jemand sagt: "Es kommt darauf an", frage nach: "Worauf kommt es an?")

(Für eine Erwachsenengruppe: "Hast du deine Gewohnheit im Bezug auf das Schlagen in einem gewissen Alter geändert? Wann? Wie? Wieso?")

(Für eine jüngere Gruppe: "Hast du eine eigene Regel, wann du schlagen und wann du nicht schlagen sollst?")

Angenommen, Du willst jemanden wirklich verletzen, wie machst Du das?

(oder für Erwachsene: Wie hast Du das gemacht als Du 12jährig warst?)

Sammele alle Strategien und schreibe sie auf.

Hinweis:

Mädchen benützen typischerweise mehr verbale Methoden, Knaben mehr physische. Im Vergleich später können sie sagen welche Methode sie besser und welche sie schlechter finden und weshalb. Die Unterschiede bezüglich relativer Grösse und Sprachgewandtheit unter Knaben bzw. Mädchen sind auch sehr interessant.

Übernamen

Für die Frauen:

Wie nannte man, als du Kind warst, ein Mädchen, das kämpfte, grob Ball spielte oder sich nicht alles gefallen liess?

(Antworten aufschreiben)

Hinweis:

Wenn keine Antworten kommen, kannst du die alternative Frage stellen: Wie werden Mädchen und Frauen beschimpft?

Für die Männer:

Wie nannte man, als du Kind warst, einen Knaben, der nicht kampfbereit war? (*Antworten aufschreiben*)

Hinweis:

Falls keine Antworten kommen, kannst du die alternative Frage stellen: Wie werden Knaben und Männer beschimpft?

Für Alle:

Hat dir je jemand gesagt, dass du _____ (*Beispiele von Übernamen*) bist? In welcher Situation? Wie war das für dich?

Hast du je jemandem gesagt, dass sie (er) _____ (*Beispiele von Übernamen*) ist? In welcher Situation? Warum?

(*Der Punkt ist, dass diese Übernamen benützt werden, um Geschlechterstereotypen durchzusetzen:*
- *Für Männer oder Knaben:* Aufforderung zur körperlichen Gewalt, Mutproben, Gruppendruck.
- *Für Frauen oder Mädchen:* ihr aggressives Verhalten oder Selbstbehauptung einschränken, stereotypisch "männliche" Tätigkeiten verbieten, sie auf das Geschlechtliche fixieren, weil sie sich angeblich zu viel oder zu wenig um Jungen kümmern, weil sie andere eifersüchtig machen, zu sexy seien oder weil sie sich nicht dem Kleiderdiktat anpassen.)

Angst vor Gewalt

In welchen Situationen hast du Angst vor Gewalt?

(*schreibe die Antworten auf*)

(Punkt: Frauen haben oft Angst im öffentlichen Raum, im Dunkeln, wenn sie allein sind; sie machen sich viele Gedanken, wie sie damit umgehen wollen. Männer tun dies viel weniger oder geben es nicht zu. Knaben haben eher Angst vor Gruppen und stärkeren Gegnern. Dieser Vergleich soll ein Thema sein, wenn beide Gruppen zusammen sind. Was ist die Verantwortung der Männer, wenn die Strassen für Frauen gefährlich sein können?)

Was für Vorbereitungen triffst du, um diese Gewalt zu verhindern oder um dich zu wehren?
(*Schreibe die Antworten auf.*)

(Mädchen: Pfefferspray, Selbstverteidigungskurs, nachts zu Hause bleiben, summen, schreien - sie müssen eine Gratwanderung machen: einerseits sich nicht zu stark einschränken lassen, andererseits sich der Gefahr bewusst werden und danach handeln.)

(Knaben: oft sehr wenig - aus dem Weg gehen, nicht nachts in die Grossstadt gehen.)

Gewalt und das andere Geschlecht

Wie erlebst du Gewalt vom anderen Geschlecht (in der Klasse, an der Schule)?
(schreibe die Antworten auf)

Kannst du dich wehren? Oft? Manchmal? Selten?
(schreibe die Antworten auf)

Wie kannst Du Dich wehren? Was tust Du?

- Eine zusätzliche Möglichkeit (wenn du Zeit hast):

Drohendes/Liebevolles Verhalten

"Jetzt suche bitte jemanden, der_(die) ungefähr gleich gross ist wie Du. Steht einander gegenüber und setzt eure Hände auf die Schultern eures Partners (eurer Partnerin) und stösst so stark wie möglich, ohne einander zu verletzen oder umzukippen. Stärker. Stärker. Stopp. Steht jetzt wieder mit den Händen auf den Schultern, ohne zu stossen. Streichelt jetzt die Schultern eures Partners (eurer Partnerin) zärtlich. Zärtlicher. Gut."

"Jetzt machen wir ein bisschen Theater: Steht 1 Meter voneinander entfernt. Jetzt machen wir Gesten und Mimik, um verschiedene Gefühle zu zeigen. Ich werde ein Gefühl nennen, das ihr, einer (eine) nach dem (der) anderen, mit Gesichtsausdrücken, Gesten, Körpern darstellen sollt, ohne die andere Person zu berühren."

"OK? Bereit?"

Ärger.
Wut.
Bedrohung.
Machtvoll.
Gewaltsam.
Hass.

(noch einmal durch die Liste, wenn es Zeit dafür gibt.)

Freundschaft.
Zärtlichkeit.
Mitleid.
Sich entschuldigen.
Gern haben.
Liebe.

Bitte alle, wieder abzusetzen.

Sage: "Was habt ihr bemerkt? Welche Gefühle waren einfacher? schwieriger?"

(schreibe die Antworten auf)

- *Weitere Fragen (wenn du Zeit hast):*

Wofür lohnt es sich zu sterben:

"Wofür würdest du dein Leben oder das Leben anderer riskieren?"

(Schreibe die Antworten auf - Diskussion über Krieg und Waffen, Fantasie/Spiele und Realität.)

Weinen:

"Wann hast du deinen Vater, Onkel oder Grossvater weinen gesehen? Wann hast du deine Mutter, Tante oder Grossmutter weinen gesehen? Wer weint mehr oder weniger? Wieso weinen Leute?"

"Wir weinen, weil es uns helfen kann, uns besser zu fühlen, wenn wir verletzt oder traurig sind. Männer und Frauen können beide vom Weinen profitieren, wenn sie traurig oder verletzt sind."

Kehre mit deiner Gruppe ins Plenum zurück.

Mit beiden Gruppen zusammen:

Die Leitungspersonen lesen die Berichte vor, zuerst den ersten Punkt für Frauen, dann für Männer, dann den zweiten Punkt, usw.

"Was bedeutet das in Bezug auf Gewalt für Männer und Frauen? Was könnten Männer von Frauen lernen? Was könnten Frauen von Männern lernen?"

Was fällt euch auf an den beiden Listen? Was überrascht, was bestätigt euch?"

Nach ein paar Antworten kannst du etwas wie das folgende sagen, aber nur wenn es auf diese Gruppe zutrifft:

"Die meisten Knaben haben Hunderte oder sogar Tausende von Stunden Gewaltspiele gespielt, die meisten Mädchen nur selten. Die Mädchen geben sich viel mehr mit "Tröstenspielen" ab. Warum spielt man solche Spiele? Ich vermute, dass Mädchen ihre Puppen öfter trösten und Mutterrollen spielen (mit Puppen spielen, sie pflegen oder bestrafen usw.), weil sie früh bemerken, dass in unserer Gesellschaft hauptsächlich Frauen Kinder hüten, und dass sie später Frauen sein werden. Sie sind neugierig -- wie fühlen sich diejenigen, die Babys betreuen und den Haushalt machen? Auch wenn ihre eigene Mutter ausserhalb des Hauses arbeitet und ihr Vater Vieles zu Hause macht, sehen Mädchen, dass das eine Ausnahme ist."

"Ähnlich erfahren Knaben, dass tödliche Gewalt Männersache ist. Soldaten, Polizisten, Kriminelle, Cowboys und Indianer - fast alle, die in Märchen, am Fernsehen und in der Realität Waffen tragen, sind Männer. Und fast alle, die mit Waffen sterben, sind Männer. Die Knaben wollen verstehen, was es bedeutet, diese Rollen zu erfahren. Darum spielen sie mit Waffen, auch wenn sie nur einen Bleistift oder einen Finger zur Verfügung haben."

"Knaben, die Mühe haben, Ärger zu zeigen und gern zärtlich sind, werden oft ausgelacht. Aber Zärtlichkeit ist ein menschliches Bedürfnis. Manchmal scheint es mir, dass Knaben so gern miteinander ringen, weil sie einander sonst nie berühren dürfen. Das hat einen starken Einfluss, wenn wir Gewalt vermindern wollen. Müssen wir streiten, um einander zu umarmen?" (Kulturelle Unterschiede über Berührung unter Männern können auch diskutiert werden.)

"Mädchen, die Mühe haben, anderen ihre Wut zu zeigen und nur liebevoll sein können, sind vielleicht nicht bereit, sich zu verteidigen. Ein wichtiger Teil in Selbstverteidigungskursen ist, statt Angst die eigene Wut zu finden und in Kraft umzuwandeln. Alle sind manchmal frustriert oder vernachlässigt - wie kann man darauf reagieren? Wenn Ärger geschluckt wird, kann er sich nach innen richten - als Selbsthass oder Depression. Was müssen Frauen tun, damit sie sich behaupten können?"

"Wir haben viel voneinander zu lernen. Viele Männer und Knaben müssen lernen, zu trösten oder zu zeigen, wenn sie verletzt oder traurig sind. Viele Mädchen und Frauen müssen lernen, sich zu behaupten, sich zu wehren und stolz auf sich selber zu sein."

Mittagspause/LUNCH

Bitte die Leute, pünktlich von der Mittagspause zurückzukommen. Vielleicht sagst du: "Der Teil des Workshops gerade nach der Mittagspause ist für persönliche Erlebnisse, darum ist es sehr wichtig, dass ihr pünktlich zurückkommt."

Die Wahl der Erzähler*innen:

Wenn du dich jetzt schon für einige mögliche Erzähler*innen entschieden hast, kannst du sie bereits um ihre Mitwirkung bitten, bevor sie zum Mittagessen gehen. Im Fall einer Ablehnung hast du Zeit, dir mit deiner Mitleiterin oder deinem Mitleiter andere Kandidat*innen zu überlegen. Bitte einige Leute, eine Geschichte über Gewalt zu erzählen, die sie selber erlebt haben.

Anfrage der Kandidat*innen für Aussprachen:

Nimm die Kandidat*innen beiseite und sprich mit ihnen unter vier Augen. Wenn er oder sie gerade mit jemandem am Reden ist, unterbrich vorsichtig und sage: "Darf ich einen Moment mit dir reden?"

"Nach der Mittagspause folgt ein Workshopteil, der "Aussprachen" heisst. Das ist eine Gelegenheit für einige, eine persönliche Erfahrung mit Gewalt vor der Gruppe zu erzählen. Wärst du bereit, ein spezifisches Beispiel zu erzählen, in dem du Gewalt (z.B. Rassismus, Gewalt gegen Mädchen, Kämpfen, Streit, Mobbing, einen Konflikt mit Eltern/Erwachsenen/Lehrpersonen, Gewalt gegen eine Gruppe, Rache, Geschwisterstreit usw.) erfahren hast, das für dich schmerzhaft war, und das du mit der Gruppe teilen möchtest?"

Hinweise:

- Suche die wichtigsten Themen für diese Gruppe.
- Täter*innen können auch gute Aussprachen machen - manchmal darüber, wie es ist, Täter*in zu sein oder diesen Ruf zu haben und manchmal über ihre Opfererlebnisse. Wenn sie ihre verletzte Seite zeigen können, werden sie vielleicht auch weniger aggressiv.
- Ausgrenzung, Auslachen, Übernamen sind oft wichtig in einer Gruppe, die sich gut kennt, wie eine Schulklasse.

Wenn jemand ablehnt, sage: "Danke. Das ist OK, du musst nicht."

Wenn jemand sagt: "Mir kommt kein Beispiel in den Sinn", kannst du sagen: "Viele haben gelernt, eigene Erfahrungen als nicht wichtig zu bewerten. Möchtest du gerne einen Moment mit mir darüber nachdenken?" Wenn die Person einverstanden ist, kannst du fragen: "Wurdest du in irgendeiner Art verletzt, als du aufwuchstest? Wurdest du gehänselt? Wurdest du ausgeschlossen? Wurdest du als weniger gut oder weniger wichtig als die anderen betrachtet?" Wenn die Person immer noch keine Ahnung hat, sage: "Jedenfalls vielen Dank."

Wenn Teilnehmer*innen mit dir zusammen essen möchten, kannst du freundlich ablehnen. Das ist deine Entscheidung. Die Mittagspause ist eine gute Zeit für die Leitung, sich gegenseitig zu unterstützen, die bisherige Arbeit zu würdigen, die Schwerpunkte für den Nachmittag zu setzen

oder die Beziehung mit den Auftraggebenden zu stärken. Erinnert euch, immer zu sagen, was gut im Workshop und in eurer Zusammenarbeit läuft -- wie immer du dich fühlst. Dabei könnt ihr Verbesserungen erarbeiten.

Nach dem Essen

Wenn du die Teilnehmer*innen wieder begrüsst, beginnst du vielleicht mit einer Frage wie dieser: "Wer erfuhr während der Mittagspause Gewalt? Welche Art von Gewalt? Wer würde gerne weniger von dieser Art von Gewalt erleben? Wenn du es gern hast, wirst du es nicht beenden können. Aber wenn du es unterbinden willst, können wir es heute Nachmittag vielleicht üben."

Aussprachen (60 Min.)

Einführung zu den Aussprachen

Diese Übung ist das zentrale Moment des Workshops, deswegen führe sie gut ein. So bereitest du den Weg für die Aussprachen vor.

Zum Beispiel:

"Wir fangen jetzt mit einem Teil des Workshops an, der "Aussprachen" heisst. Während der Mittagspause lud ich einige Personen ein, sich zu überlegen, eine eigene Erfahrung von Gewalt vor der Gruppe zu erzählen. Sie hatten alle die Gelegenheit abzusagen. Deswegen ist es ganz ihre eigene Wahl, jetzt vor die Gruppe zu treten."

"Wenn wir Aussprachen hören, lernen wir etwas über Gewalt. Aber wir würden das nicht machen, wenn es nur für die Zuhörer*innen gut wäre. Es ist auch gut für die Leute, von Ihren Erfahrungen zu erzählen, wenn andere Leute aufmerksam zuhören. Man weiss dann, dass man nicht allein ist und das Erzählen kann entlastend wirken."

"Diese Geschichten können kurz oder lang, lustig oder traurig sein. Wir alle hatten als Kinder verschiedene Erfahrungen mit Emotionen. Wer von euch kommt aus einer Familie, in der starke Emotionen leicht und offen ausgedrückt wurden? (Hebt die Hand, bitte.)"

"Wer kommt aus einer Familie, in der Emotionen kaum oder nur im eigenen Zimmer unter der Bettdecke ausgedrückt wurden? In der es nicht anständig war, Gefühle offen zu zeigen? (Hebt die Hand, bitte.)"

"Wer kommt aus einer Familie, in der Männer und Frauen anders mit Gefühlen umgingen - ein Elternteil zeigte Gefühle, das andere nicht? (Hebt die Hand, bitte.)"

"Wir alle haben verschiedene Reaktionen auf offen ausgedrückte Emotionen. In diesen Workshops haben wir erfahren, dass die Erzählung dieser Erlebnisse, gerade weil sie so persönlich sind, mehr als alle anderen Teile des Workshops Menschen beeinflussen können."

Leitung der Aussprachen

- Ruf den ersten Erzähler oder die erste Erzählerin nach vorne. Je nach Situation kannst du ihm oder ihr anbieten, die Hand zu halten. Wenn er oder sie das nicht will, ist das auch OK.
- Wiederhole die Frage, die du der Person vorher gestellt hast, so dass alle Teilnehmer*innen sie nun hören. Zum Beispiel: "Ich habe Peter gebeten, über eine persönliche Erfahrung von Ausgrenzung nachzudenken, die für ihn schmerzhaft war, und welche er uns heute erzählen will."
- Stehe respektvoll bei der Person, schenk ihr deine volle Aufmerksamkeit, während sie die Geschichte erzählt. Wenn die Person mit der Geschichte fertig ist, sage ihr:
"Stellen wir uns vor, dass wir in diesen Moment zurückgehen könnten, als das stattfand. Wenn du ganz aus deinem Innern irgend etwas sagen könntest, und du weisst, dass diese Person dich nie hören wird, was hättest du ihm/ihr in diesem Moment gern gesagt?"

Biete deine zusammengefalteten Hände an und sage:

"Könntest du meine Hände schütteln, während du diese Person ansprichst?"

Wenn sie oder er deine Hände schüttelt und Empörung ausdrückt, genügen drei Wiederholungen. Lass es nicht zu lange dauern.

Es hilft oft, wenn du den verletzenden Satz oder Spruch wörtlich wiederholst. Das hilft der Person, die Worte der Wut, der Trauer oder des Ärgers zu finden, die sie ausdrücken will.

Hinweise:

Unterbrich die Aussprachen nicht, ausser wenn die Person schon mit dem 5. Beispiel beginnt, oder es sonst scheint, dass die Geschichte nie enden würde. Du kannst sagen: "Vielen Dank, nur wegen der Zeit müssen wir hier leider aufhören."

Wenn die Person sehr vernünftig bleibt und keine unhöfliche Antwort an die streitende Person in dem Erlebnis finden kann, schlage etwas vor, z.B. "Wie wagst du es, mich so zu behandeln! Tu mir das nie wieder an! Ich bin gerade so gut wie du! Hör auf! Du darfst mir das nie wieder antun!"

- *Am Schluss jeder Geschichte* fragst du die Person, ob sie der Gruppe noch etwas sagen möchte oder von der Gruppe etwas hören möchte, so dass ihr völlig wohl dabei sei, die Geschichte erzählt zu haben.

Wenn die Person sagt, "Ich will wissen, dass sich die Leute in Zukunft gegen solche Probleme wehren werden", kannst du die Gruppe bitten, ihre Hände zu heben, wenn sie sich zunehmend einsetzen werden, so dass solche Ereignisse nie wieder passieren.

Als nächsten Schritt dreh dich zur Gruppe und bitte sie, die Hände zu heben, um sich zunehmend gegen diese Art von Gewalt einzusetzen. "Wer wird sich und diese Geschichte erinnern und sich noch mehr Mühe geben, sich gegen (diese Art von Gewalt) einzusetzen? (Hände)"

Bitte die Erzählerin oder den Erzähler, sich zu setzen. Frag die Gruppe:

"Wie hat Peters Aussprache dich berührt? Wer kennt diese Situation selbst?"

Nachdem ein paar Leute etwas gesagt haben, kommen die zweite, die dritte Aussprache usw. - so viele, wie die Zeit es erlaubt.

Hinweise:

Eine wichtige Verantwortung der Leitung ist es, zu vermeiden, dass die erzählende Person mit Fragen zum Geschehen von der Gruppe belästigt wird. Die Person hat ihre Geschichte erzählt, genau so viel wie sie wollte. Greife schnell ein, wenn das passiert! Deine Hauptverantwortung ist es, die aussprechende Person zu schützen.

Nach den Aussprachen ist es für den Erzählenden oder die Erzählende nicht hilfreich, (selbst wohlgemeinte) Ratschläge, Tipps oder Verhaltensvorschläge zu hören. Es hilft der Person zu hören, was die Leute berührt hat oder wer ähnliche Erlebnisse gemacht hat.

Wenn du merkst, dass eine Geschichte die Gruppe tief berührt, bitte die Teilnehmer*innen, einander kurz in Paaren mitzuteilen, wie die Geschichte sie persönlich berührte.

Wenn niemand eine Aussprache erzählen will (nur für diese sehr aussergewöhnliche Situation):

- Dieselbe Einführung, aber lass einen Teil aus (dass du Kandidat*innen vorher gebeten hast, ihre Geschichte zu erzählen).
- Alle sollen Vierergruppen bilden und in diesen kleinen Gruppen eine persönliche Erfahrung von Gewalt erzählen, die schmerzhaft war, und die sie heute der kleinen Gruppe zu erzählen bereit sind. (Insgesamt 15 Minuten in den kleinen Gruppen.)
- Wenn alle wieder im Plenum sind, frage:

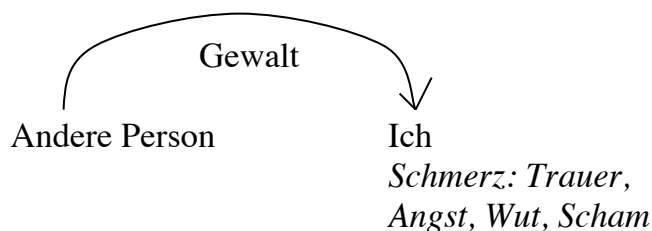
"Wer will der ganzen Gruppe erzählen, was er oder sie der kleinen Gruppe erzählt hat? Ich erinnere euch daran, dass wir am Anfang abgemacht haben, nur für uns selber zu sprechen, nicht für andere."
(Die Teilnehmer*innen können auf ihrem Platz sitzen bleiben, müssen also nicht vor der Gruppe stehen.)

Du hast (gemäss Musterstundenplan) bis 14.30 Uhr Zeit für diese Übung. Wenn sie früher fertig ist, weil sich keine Erzähler*innen fanden, mach die Pause etwas früher und benütze mehr Zeit für die Rollenspiele.

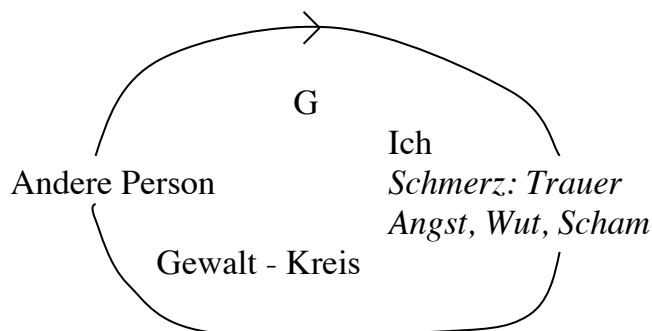
Pause (15 Min.)

Woher Gewalt? (15 Min.)

"Wenn wir Gewalt verhindern oder vermindern wollen, hilft es uns, zu verstehen, woher Gewalt kommt." *Zeichne das folgende Schema an die Tafel:*



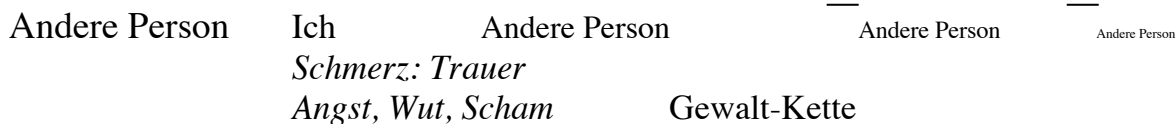
"Manchmal tut mir eine andere Person Gewalt an. Diese kann körperlich oder seelisch sein, mit Fäusten oder mit Worten. Das tut mir weh, und deshalb spüre ich verschiedene Gefühle wie Trauer, Angst, Wut, Scham oder alle zusammen. Das sind unangenehme Gefühle – wir möchten sie so schnell wie möglich loswerden. Oft passiert deshalb nun folgendes: Ich reagiere, indem ich dem Täter auch wieder irgendeine Art von Gewalt antue. Für einen Moment fühle ich mich dann besser. Ich fühle mich nicht mehr wie das Opfer: 'Ha, du weisst jetzt, wie es sich anfühlt, verletzt zu werden!' Einen Moment lang scheint es mir besser zu gehen, aber das dauert nur sehr kurz. Es entlastet eigentlich meine Trauer, meine Angst, meine Scham oder Wut nicht." *Erweitere das Schema:*



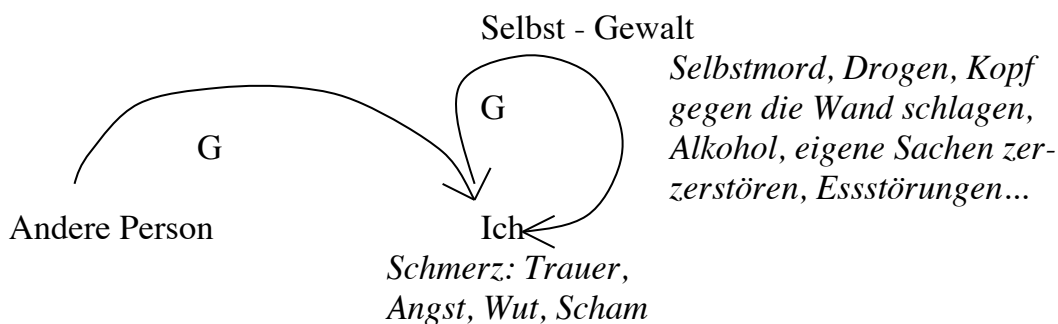
"Die andere Person tut mir das gleiche an, ich schlage zurück, sie schlägt zurück - und dann befinden wir uns in einen Teufelskreis. (Zeichne einen Kreis mit einem Pfeilkopf und das Wort "Gewaltkreis" in der Mitte.) Wir alle werden von Zeit zur Zeit in diesen Kreis gerissen, manchmal mit unseren besten Freund*innen und Verwandten. Nach einer Weile weiss niemand mehr, wer angefangen hat, wir wissen nur noch, wer an der Reihe ist. Das nennen wir einen Gewaltkreis."

"Manchmal meine ich, dass ich nicht zurückschlagen kann. Vielleicht weiss ich nicht, wer mich verletzt hat, z.B. wenn mir ein*e Unbekannte*r etwas gestohlen hat (zeichne ein "?" bei "Andere") oder weil die andere Person grösser, stärker oder mächtiger zu sein scheint (schreibe ANDERE gross). Dann bin ich frustriert. Was kann ich nun mit meiner Trauer, Angst, Scham oder Wut tun?" "Eine häufig gewählte Möglichkeit ist, dass ich mir ein weiteres - meistens ein schwächeres - Opfer aussuche. Diese Person kann mir die Gewalt nun auch nicht so leicht zurückgeben – und sucht sich vielleicht eine Person, die sich noch weniger gut wehren kann. So entsteht eine *Gewaltkette*, die immer weiter gehen kann. Das letzte Glied dieser Kette nennen wir "Sündenbock" oder "Aussenseiter*in". Verschiedene Gewaltketten enden bei dieser Person. Hat jemand ein Beispiel davon?" *Zeichne folgendes Schema an die Tafel:*



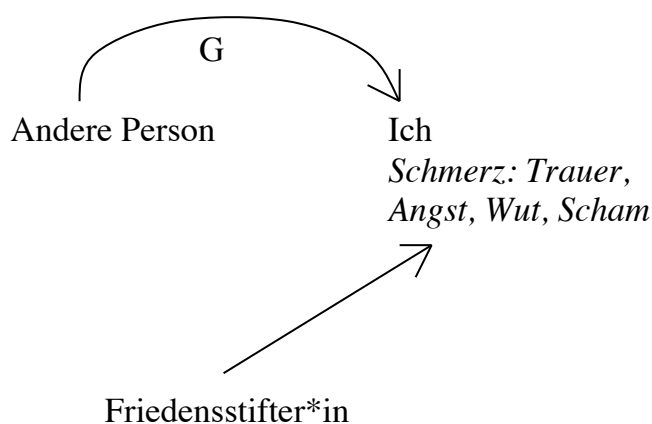


Beispiele: Die 15jährigen bedrohen die 12jährigen, welche dann 10jährigen herumschupfen, die dann etwas von den 7jährigen klauen. Jemand wird von einer übergeordneten Person getadelt, geht dann nach Hause und schreit den Partner oder die Partnerin an. Diese Person staucht dann das älteste Kind zusammen, welches auf das jüngere Kind losgeht, das dann die Katze schlägt."



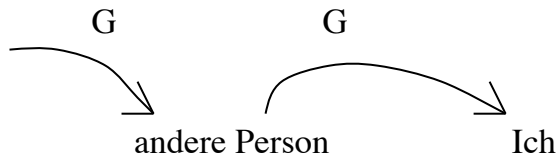
"Es gibt auch Leute, die die Gewalt nicht weitergeben. Sie wollen oder können die Gewalt nicht zurück- oder weitergeben. Doch wenn sie ihre Verletzungen und die daraus entstehenden Gefühle nicht konstruktiv verarbeiten, dann machen sie sich manchmal selber zum Opfer. Das ist *Gewalt gegen sich selbst* oder *Selbstgewalt*. Kennt Ihr Beispiele davon? "
(Schreibe die Beispiele auf.)

"Manchmal scheint uns Gewalt sinnlos zu sein, aber aus der Sicht des Täters oder der Täterin gibt es fast immer einen Grund - eine frühere Verletzung oder Schmerz. Gewalt ist ein Teil von einem Muster, eine Reaktion auf früheren Schmerz, auf frühere Misshandlung. Hier kann die Friedensstifterin oder der Friedensstifter zu Hilfe kommen. Friedensstifter*innen erkennen, was passiert: ein Gewaltkreis, eine Kettenreaktion, Selbstgewalt. Dann unterbrechen sie das Muster, indem sie der Person helfen, einen anderen Weg zu finden, um mit ihrem Schmerz, ihrer Trauer, Angst, Wut oder Scham umzugehen.
 Aber wie kann man Frieden stiften?"
(Sammlle Ideen und schreibe sie ins Schema.)



Mögliche Antworten sind: *zuhören, dazwischen treten, ein Freund sein, einen Kompromiss vorschlagen, jemandem helfen, die Wut durch schreien herauslassen, auf zehn zählen, Opfer und Täter auseinander bringen, ablenken, einen Witz machen, Hilfe rufen, eine Frage stellen, usw.*

"Ich habe am Anfang gesagt, dass die "andere Person" mir Gewalt antut. Ich glaube, dass es immer eine Vorgeschichte gibt, einen Grund, weshalb die andere Person gewalttätig wird. Oft wird es deshalb sein, weil sie selber Gewalt erlebt hat. Das vergisst man leicht. (Zeichne einen Pfeil und ein "G" vor "andere Person".)



Rollenspiele: Frieden stiften (50 Min.)

Ziel ist es, mindestens 2 Rollenspiele durchzuführen. Wenn du mehr Zeit hast, kannst du zusätzliche Rollenspiele durchführen.

Bitte die Teilnehmer*innen, je eine neue Partnerin oder einen neuen Partner zu finden und sich eine spezifische Liste von konkreten Beispielen, in denen sie Gewalt als Opfer, Zeuge*in oder Täter*in erleb(t)en, zu überlegen. Sie sollen Bemerkungen, Situationen usw. auswählen, mit denen sie konfrontiert wurden und in die sie gerne eingreifen würden, um Frieden zu stiften. Wenn der Workshop in einer Arbeitsumgebung oder in einer Schule stattfindet, ermutige die Teilnehmenden, an spezifische Vorfälle zu denken, die zur Zeit am Arbeitsplatz (oder in der Schule) geschehen. Für junge Teilnehmer*innen sind auch Konflikte mit Geschwistern oder Eltern wichtig.

Lass die Teilnehmer*innen einige Minuten in Paaren diskutieren. Notiere nachher die Beispiele auf dem Flipchart mit der Hilfe der Mitleitung.

Bitte die Teilnehmenden, aufzustehen und sich ein bisschen zu dehnen. Sag ihnen, sie sollen ihre Plätze nicht verlassen. Währenddem die Gruppe sich entspannt, sollst du dich mit der Mitleitung entscheiden, welche Beispiele für die Rollenspiele geeignet wären.

Auswahlkriterien für Rollenspiele:

- 1) relevant für viele Teilnehmer*innen der Gruppe
- 2) Fragen/Themen/Arten von Gewalt, die bisher ausgelassen wurden (z.B. Rassismus)
- 3) verschiedene Arten

Wähle keine physischen Arten von Gewalt ohne klare Vorgeschichten aus, da dort der Hintergrund meist nicht klar ersichtlich ist.

- 4) Beispiele, mit denen ihr als Leiter*innen gerne arbeiten würdet.

"Wir wollen üben, in Konflikten als Friedensstifter*innen agieren können. Wir haben eine Liste mit verschiedenen Wegen, wie wir Frieden stiften können, erstellt."

"Es gibt kein einfaches Rezept, das man in jeder Situationen immer anwenden kann. Trotzdem wollen wir zeigen, dass es mögliche Wege gibt, auf Gewalt zu antworten, mit welchen wir Frieden stiften können."

"Wenn wir Gewalt erfahren, trifft das oft unseren wunden Punkt. Wenn wir verletzt oder wütend sind, können wir aber oft nicht klar denken. Deswegen können wir keine konstruktiven Antworten finden. Daher muss ich die Person zuerst bitten, dem Täter oder der Täterin aus dem Bauch heraus das zu sagen, was sie ganz spontan am liebsten sagen möchte. Ich werde die Person ermutigen, zuerst die Gefühle rauszulassen und erst dann wirksame Antworten zu entwickeln."

Fordere die Person auf, die den ausgewählten Vorfall vorgeschlagen hat, vor die Gruppe zu kommen. Bitte sie, die Schilderung der Situation zu wiederholen. Du willst keine zu lange Geschichte: eine Phrase oder eine Bemerkung, die du als Workshopleiter*in wiederholen kannst; bitte die Person, deine Hände zu nehmen und zu schütteln, während sie ausspricht, was sie der

Täterin oder dem Täter am liebsten alles sagen würde. Sage aber auch, dass im Rollenspiel niemand geschlagen oder sonst körperlich verletzt werden soll.

Zum Beispiel:

- *Die Situation:*

Beim Essen fassen drängelt eine andere Person immer vor.

- *Die Workshopleiterin spielt die Situation nach:*

Sie steht vor die Person und sagt: "Ich komme vor dir!"

- "Nimm meine Hände, schüttele sie und sage der Person, was du so gern gesagt hättest. Was würdest du am liebsten sagen? Nicht, was wirksam wäre! Nicht etwas Vernünftiges! Was du vom Bauch her sagen wolltest!"

Wiederhole die Bemerkung, während die Person aus dem Bauch heraus darauf reagiert. Die Person könnte z.B. sagen:

"Du blöde Kuh! Wieso denkst du, dass du so wichtig bist! Du blöde, blöde Kuh!"

- *Erinnere die Gruppe daran, dass diese Antworten vom Innern, von den Gefühlen, vom Bauch her kommen und kein Beispiel für eine wirksame Antwort sind. MACH DEN UNTERSCHIED KLAR ZWISCHEN GEFÜHLEN UND ANTWORTEN, DIE WIRKUNGSVOLL FRIEDEN STIFTEN!* Wenn die Gefühle zuerst rauskommen, hilft das der Person, klar zu denken und nachher selbst eine wirksame Antwort zu entwickeln.

- Dreh dich zur Workshopgruppe und sage: "Jetzt schauen wir an, was eine wirksame Antwort wäre."

- Suche eine*n Freiwillige*n, der oder die die Rolle der Täterin oder des Täters spielen würde. Vergiss nicht, den Teilnehmer*innen zu sagen:

"Wir würden nie annehmen, dass diese Person (die den Täter/die Täterin spielt) sich **je** so verhalten würde!"

- Bitte die Person in der Täter-Rolle, die Bemerkung oder Provokation zu wiederholen. Bitte die andere Person, nun wirksame Antworten zu versuchen. Beende nach ca. einer Minute das Rollenspiel. Ein paar Sätze genügen.

- Frag die Teilnehmer*innen, was der oder die Eingreifende gut gemacht hat. Lass 4 oder 5 Leute ein positives Feedback geben. Sei aufmerksam, dass jeder Kommentar eindeutig positiv ist.

- Frag dann, was noch besser sein könnte. 4 oder 5 Ratschläge für Verbesserungen genügen.

Unterrichtspunkte

Irgendwann während den Verbesserungsvorschlägen kannst Du einige wichtige Theorieelemente vermitteln:

1) Stelle in einer solchen Situation fest, was das *Abwehrverhalten* vergrößert und was es *abbaut*. Antworten, die das Verteidigungsverhalten vergrößern, machen es schwieriger, Einstellungen zu ändern. Der *Ton* der Intervention ist wichtig. Gewisse Tonarten vergrößern oder verkleinern das Verteidigungsverhalten. Eine Sprechweise, die den anderen *akzeptiert und nicht verurteilt*, ist wirksamer.

2) Die Anliegen von dir und von der anderen Person können nicht im selben Moment bearbeitet werden (*nicht 2x Au!*). Eine Person, die feindselige Witze oder Bemerkungen macht, kann als jemand betrachtet werden, der einen niedrigen Selbstwert hat, und der deshalb Zuhörer*innen sucht. Wenn du nun ebenfalls mit deinen eigenen starken Gefühlen antwortest, ist es unwahrscheinlich, dass sie dich hören kann – wenn du wirksam intervenieren möchtest, solltest du ihr zuerst deine Aufmerksamkeit schenken und sie anhören.

3) Überlege dir, wieso die andere Person sich so verhält. Oft wurde die Person einfach als schlecht, gemein oder dumm verurteilt, ohne dass die möglichen Motivationen und Schmerzen, die sie erfahren hat, angeschaut wurden.

4) Behandle die andere Person mit vollem *Respekt*. Zeige in keiner Art und Weise Überlegenheit, z.B. mit der Bemerkung, dass Du Dich nie so verhalten würdest. Wir sind nicht besser als andere, nur weil diese ihre verletzten Gefühle im Moment gerade nicht friedlich entlasten können.

- Nachdem einige hilfreiche Ratschläge aus der Gruppe gegeben wurden, ermutige die eingreifende Person, einen davon auszuprobieren, den Du (als Leiter*in) am wirksamsten findest. Wenn es keine Vorschläge aus der Gruppe gibt, kannst Du selber einige machen. Mach das Rollenspiel noch einmal. Lass eine oder zwei Wiederholungen durchspielen und beende das Rollenspiel.

Hinweise:

Manchmal sagt jemand von der Gruppe, "Ja, das klappt für diese Art von Provokation, aber nicht für diese andere, z.B. ..." Es ist wichtig, nicht abgelenkt zu werden. Sag: "Das ist eine gute Frage, aber jetzt machen wir dieses Beispiel. Wenn die Zeit reicht, können wir diese andere Provokation vielleicht später probieren."

Es gibt Leute, welche die Rolle des Täters oder der Täterin genießen und mit ihr weiterfahren, ganz ohne Rücksicht auf die Bemühungen der eingreifenden Person. Das erste Mal ist das kein Problem. Das zweite Mal, nachdem die hilfreichen Ratschläge gegeben wurden, erinnere die Person, die die Täterin oder den Täter spielt, dass sie bereitwillig sein soll, sich zu ändern, wenn der Eingriff wirksam ist. Sonst wird die Gruppe hoffnungslos und meint "Es nützt ja alles nichts."

Unterrichtsstrategien für Rollenspiele

"Friedensstifter*innen erkennen die Zusammenhänge, die zu Gewalt führen, und wissen, wie die verschiedenen Reaktionsarten anzuwenden sind:"

das vergrößert Gewalt:

- Hass aussäen und schüren
- Provokationen
- die Umgebung

- Gerüchte und Fehlinformationen
- Langeweile
- Rausch

- Konflikte
- Partei ergreifen

das baut Gewalt ab:

- abkühlen, auf 10 zählen
- nachfragen: was ist das wahre Anliegen?
- wann ist die beste Zeit und der beste Ort, um zu reden?
- Wahrheit
- Animation, Interessen
- warten - jetzt ist nicht der Zeitpunkt für ein Gespräch
- Kommunikation, Kompromiss, Gerechtigkeit
- beide Seiten anhören

Wir müssen die Wege auf der rechten Seite lernen.

Die besten **Strategien** sind die frischen, die Du in jedem Rollenspiel spontan entwickelst. Hier sind einige Beispiele, um dich zu inspirieren.

1) Spüre und zeige Vergnügen und *Freude am Kontakt* mit der anderen Person, auch wenn sie abwertende Bemerkungen macht. Z.B. "Wir sollten nie mit Ursula reden!" Antwort: "Es ist gut, dass Du mir das sagst. Ich habe versucht, mir zu überlegen, wieso manche von uns Mühe mit Ursula haben."

2) Versuche herauszufinden, *welche Verletzung hinter der Bemerkung steht*: Z.B. "Meine kleine Schwester nervt immer!" Antwort: "Warum suchen kleine Schwestern auf diese Art Kontakt?"

3) Mach mit und *gib dich nicht überlegen*. Z.B. "Ich weiss, dass sie diese Arbeitsstelle bekam, weil sie eine Frau und gut aussehend ist." Antwort: "Ich habe das von einigen gehört. Ich versuche herauszufinden (Ich wundere mich), warum wir meinen, eine junge hübsche Frau bekomme die Stelle nur deshalb und nicht, weil sie qualifiziert ist."

4) *Hör zu und nähere dich* der Person an. Verwechsle dabei *Zuhören* nicht mit *Zustimmen*. Aufmerksam zuzuhören ist oft der einzige Weg, jemanden zu ändern. Den anderen zum Schweigen zu bringen, ändert seine Meinung nicht! Stattdessen kannst du oft wirksamer eingreifen, wenn du dem anderen eine Gelegenheit bietest, seine Frustration herauszulassen (Dampf abzulassen). Z.B. "Wenn er das noch einmal macht, bringe ich ihn um!" Antwort. "Erzähl mir mehr darüber. Erlebst Du das oft?"

Weitere Hinweise:

1) Cool out/Abkühlen

Wenn der Konflikt mit heissen Emotionen belegt ist, dann muss der Friedensstifter oder die Friedensstifterin eine Abkühlung schaffen. Sag unter vier Augen etwas wie: "Es ist klar, dass diese Konflikt in dir tiefe Emotionen weckt. Es ist sehr schwierig, eine Lösung zu finden, wenn die Emotionen sehr präsent sind. Zuerst machen wir eine Übung, um die Emotionen loszulassen. Was würdest du gern dieser Person sagen? Nichts Höfliches. Aus dem Bauch heraus. (Ermutige eine starke Antwort.) Gut. Das wäre wahrscheinlich nicht wirksam in einer solchen Situation, aber es hilft, um nachher die Situation klarer zu sehen."

"Kannst du jetzt den Konflikt aus der Sicht der anderen Person beschreiben?" (Probe)

Frage an die Zuhörer*innen: "Wie hat die Person gezeigt, dass sie die Ansicht der anderen wiedergeben kann? Wo war es nicht ganz überzeugend?"

Punkte:

- Stimmung/Ton - sarkastisch, nicht überzeugend?
- Wortwahl - schwache Wörter, nicht überzeugend?
- Körpersprache - kein Augenkontakt, nicht überzeugend?

"Eine sehr wichtige Fähigkeit, die man pflegen soll, um einen Konflikt lösen zu können, ist die Fähigkeit, die Ansichten der anderen zu verstehen. Eine sehr wichtige Methode, um Konflikte zu lösen und Gewalt zu vermeiden, ist zu sagen: 'Moment, bitte - ich möchte sicher sein, dass ich deine Meinung richtig verstehe. Du meinst, dass ...'"

"Das zeigt, dass Du der anderen Person zugehört hast. Das kann deutlich machen, dass der Konflikt sich aus einem Missverständnis entwickelt hat. Es kann dir auch aufzeigen, wo der echte Konflikt liegt."

2) Hänkeln, Überempfindlichkeit, Provokationen -- Was steht dahinter?

"Oft scheint der Konflikt unverhältnismässig. Z.B. berühren zwei Personen einander zufällig, und die eine explodiert und bedroht die andere. Die wichtige Frage ist, was dahintersteckt."

"Hier haben wir so ein Beispiel. Der Konflikt scheint klein, aber das Thermometer steigt schnell. Was könnte dahinterstecken?"

(Frag zuerst den oder die Beteiligte*n, danach erst die Zuhörer*innen.)

Punkte:

- Wiederholung - wiederholt sich diese Situation oft?
- Was für Verletzungen bzw. Probleme hat die andere Person?
- Warum verhält sich diese Person so?

"Wenn man weiss, was hinter einem Konflikt steckt, kann das echte Problem angesprochen werden. Wenn z.B. zwei Geschwister jeden Abend darum kämpfen, wer das grössere Stück Kuchen bekommen soll, so steht vielleicht ein Kampf um die Aufmerksamkeit der Eltern dahinter oder ein Kampf um den Status in der Familie."

3) Vergangenheit (das Beispiel entpuppt sich als Wiederholung alter Erlebnisse)

"Ist es das erste Mal, dass dir so etwas passierte? Gab es früher ähnliche Situationen? Was hättest du in diesen früheren Situationen am liebsten gesagt oder getan?"

Was wäre eine alternative Handlungsmöglichkeit, die für dich besser wäre?"

"Manchmal finden wir uns immer wieder in ähnlichen Situationen. Vielleicht bemerken wir das, vielleicht nicht. Manchmal bemerkt erst ein Freund oder eine Kollegin, dass wir immer wieder unter etwas Ähnlichem leiden. Was kann man in einer solchen Situation tun?"

"Es gibt immer andere Handlungsmöglichkeiten als die, an die wir uns gewöhnt haben. Manchmal können wir sie nicht sehen. Unsere Reaktionen können von der Vergangenheit her stark beeinflusst sein. Wir reagieren dann nicht kreativ, sondern aus Gewohnheit oder reflexartig. Es scheint uns, dass es keine andere Lösung gibt."

"Wenn wir eine Chance haben, unsere früheren Erlebnisse anzuschauen und zu verstehen, können wir diese Gewohnheiten oder Reflexe ändern. Dazu braucht man jemanden, mit dem man diese Situation besprechen kann. Jede Person braucht andere Personen, denen er oder sie vertrauen kann. Das können Verwandte, Lehrer*innen, ein Kollege oder eine Kollegin, eine religiöse Vertrauensperson oder ein*e Berater*in sein. Diese Person kann helfen, wenn man selbst nicht andere Möglichkeiten finden kann."

"Allein ist es sehr schwer, Gewohnheiten zu ändern."

4) *Umgebung/Zeuge*

Oft ist es schwierig, einen Konflikt inmitten der Zeug*innen oder der Umgebung zu lösen. Andere schreien, "Schlag ihn!" oder "Feigling!". Man will das Gesicht vor den anderen nicht verlieren. Dann kann man versuchen, die Vermittlung anderswo weiterzuführen. "Wir sollten keine Show für die anderen machen. Treffen wir uns später, so dass wir eine faire Lösung finden können."

Humor kann manchmal hilfreich sein, um die Stimmung zu ändern. Z.B.: "Jetzt verstehe ich - der, der lauter schreit, hofft, den anderen zu überzeugen." oder "5 gegen 1 - ist das ein Streit oder ein Massaker?"

Vielleicht würde es helfen, eine dritte Person einzuladen, der beide vertrauen. Das ist der hilfreiche Zeuge oder die hilfreiche Zeugin.

Was macht diese Art von Zeug*innen? Er oder sie kann

- versuchen, den Konflikt klar darzustellen: Frag beide Parteien, was sie genau meinen, und verlange, dass die andere Person das genau wiederholt.
- eine Abkühlung oder Verschiebung des Konflikts vermitteln.
- die Ursache des Konflikts ergründen: "Was steht dahinter?" Dieser Konflikt scheint unverhältnismässig, es muss mehr dahinter stehen.
- vorschlagen, dass die Konfliktfrage neu formuliert wird:
 - Kompromisse finden, teilen
 - Was haben sie für gemeinsame Interessen?
 - Beratung suchen
 - einen "Richter", dem beide vertrauen, suchen
 - einander meiden

Behalte die Zeit im Auge, damit du auch ein zweites (evtl. drittes) Rollenspiel durchführen kannst.

Abschluss (10 Min.)

Alle stehen in einem Kreis. Stelle den Teilnehmer*innen die folgenden zwei Fragen:

- 1) Was war für Dich ein Höhepunkt des Workshops, was hast Du gelernt?
- 2) Was planst du, um die Gewalt in deinem Leben zu vermindern?

Auswertung

Die Leiter*innen fragen einander:

1. Was war gut an diesem Workshop?
2. Was hat jede*r Leiter*in gut gemacht in diesem Workshop?
3. Welche Möglichkeiten gibt es, unsere Leitung des Workshops zu verbessern?
4. Wie könnten wir einander unterstützen, um diese Verbesserungen zu erreichen?
5. Würde Hilfe oder Beratung von anderen gut sein? Was für Hilfe? Von wem?

NCBI WORKSHOP "GEWALT ÜBERALL - UND ICH?"

SCHRITTE FÜR AUSSPRACHEN

- 1) Die Person erzählt den Vorfall, in dem sie Gewalt erfuhr, der schmerzhaft war und den sie der Gruppe erzählen will. Hör mit Respekt zu.
- 2) Die Person schüttelt Deine Hände und sagt aus dem Bauch heraus die Dinge, die sie der anderen Person am liebsten sagen möchte. Du wiederholst die Provokation der anderen Person, um das Dampfablassen zu unterstützen.
- 3) Frage die Person abschliessend, ob sie der Gruppe etwas sagen oder von der Gruppe gerne etwas hören möchte, um sich völlig wohl zu fühlen, dass sie den Vorfall erzählt hat.
- 4) Frage die Gruppe, ob sie das Erlebnis der Person, die die Aussprache gemacht hat, in Erinnerung behalten wollen: "Wer will sich zunehmend gegen diese Art von Gewalt zur Wehr setzen und ist bereit, sich in Zukunft für diese Person oder andere Leute, denen diese Art von Gewalt widerfährt, einzusetzen?"
- 5) Die Person, die ihr Erlebnis erzählt hat, setzt sich wieder. Einige Zuhörer*innen teilen mit der Gruppe, was sie an dieser Aussprache besonders berührt hat.

NCBI WORKSHOP “GEWALT ÜBERALL - UND ICH?”

SCHRITTE FÜR ROLLENSPIELE

- 1) Die Teilnehmer*innen denken sich in Paaren Beispiele von Situationen aus, in denen sie Gewalt als Täter*in, als Zeuge*in oder als Opfer erlebt haben.
- 2) Erstelle eine Liste dieser Beispiele an der Tafel.
- 3) Wähle eine der Situationen aus, um sie zu bearbeiten; lade die Person, welche die Situation vorgeschlagen hat (Person A), ein, vor die Gruppe zu kommen.
- 4) Am Anfang übernimmst Du die Rolle der Person, die Person A beeinflussen möchte und wiederholst den Spruch einige Male. Person A schüttelt Deine Hände und reagiert aus dem Bauch heraus, nicht wirksam.
- 5) Suche eine*n Freiwillige*n (Person B), um die zu beeinflussende Person zu spielen. Diese Person kommt nach vorne.
- 6) Person B wiederholt die Provokation gegenüber Person A. Diese übt wirksame Strategien, um in der Situation Frieden zu stiften.
- 7) Frage nach Rückmeldungen der Teilnehmer*innen: "Was hat A gemacht, das wirksam war? Was könnte verbessert werden?"
- 8) Halte ganz klar (an der Tafel) fest, welche Strategien wirksam sind: was vergrößert bzw. verkleinert das Abwehrverhalten, nicht zweimal “Au!”, wo liegt die Verletzung der anderen Person, was baut Gewalt ab...
- 9) A übt ein zweites Mal und baut die neu gelernten Strategien in ihre Reaktion ein.