

Positionsbarometer

- Ziel:** Eigene Position und die Position anderer wahrnehmen; Positionen ausprobieren; gegenseitiges Kennenlernen; konträre Positionen akzeptieren; lernen für die eigene, statt gegen die andere Position Argumente zu finden.
- Dauer:** 20–40 Minuten
- Rahmen:** Bis zu 18 Teilnehmende; auch in größeren Gruppen noch sinnvoll, wobei die Möglichkeit, sich verbal zu äußern, dann eingeschränkt ist.

Ablauf

Es wird eine (gedachte) Linie durch den Raum gezogen, an deren jeweiligem Ende ein »Plus-Pol« (Plus / + / 100 %) und ein »Minus-Pol« (Minus / – / 0%) mittels Karten angezeigt wird. Zu verschiedenen Thesen (je nach zeitlichem Rahmen zwischen vier und sieben Thesen) sollen sich die einzelnen Personen abhängig von ihrem Zustimmungs- oder Ablehnungsgrad auf der Linie »positionieren«. Wer möchte, kann kurz erläutern, warum sie/er genau da steht, wo er/sie sich positioniert hat. Wichtig ist es, andere oder gegensätzliche Positionen stehen zu lassen und anstatt zu diskutieren, für die eigene Position Gründe zu nennen. Je nach Zielsetzung ist es notwendig darauf zu achten, dass die Wortbeiträge nicht zu lang werden, sondern eher Blitzlichtcharakter haben.

Hinweise

Es ist hilfreich, wenn Sie die Teilnehmenden darauf hinweisen, dass jede und jeder die Thesen anders versteht, je nachdem, wie einzelne Begriffe persönlich definiert und verstanden werden. Dieses unterschiedliche Verständnis kann durch die Möglichkeit der persönlichen Positionserläuterung deutlich gemacht werden. Es ist gut, zusätzlich darauf hinzuweisen, dass das Positionsbarometer eine Momentaufnahme ist und die Position auch jederzeit noch verändert werden kann.

Achten Sie darauf, dass die Thesen möglichst klar und kurz formuliert sind (siehe dazu die Thesenbeispiele). Die Thesen und Fragen sind des Öfteren bewusst offen formuliert, so dass verschiedene Assoziationen bei den TeilnehmerInnen hervorgerufen werden können. Es kann sein, dass die Teilnehmenden Sie auffordern, ihnen genaue Definitionen zu geben, damit sie sich positionieren können. Lassen Sie sich nicht darauf ein, sondern ermutigen Sie die TeilnehmerInnen dazu, sich gemäß der Gedanken und Vorstellungen, die die These bei ihnen ausgelöst hat, zu positionieren.

Blum, H./Knittel, G.: Training zum gewaltfreien Eingreifen gegen Rassismus und rechtsextreme Gewalt, Kölner Trainingskollektiv für gewaltfreie Aktion und kreative Konfliktlösung, 1994

Gewaltthermometer

- Ziel:** Diskussion über verschiedenen Formen von Gewalt anregen.
- Dauer:** 20–60 Minuten
- Rahmen:** Vorbereitete Blätter mit Beispielen von potenziellen Gewaltsituationen und »Thermometerkarten« (0 Grad – Keine Gewalt/100 Grad – Gewalt)

Ablauf

Schritt 1: Verteilung der Blätter mit potenziellen Beispielen von Gewaltsituationen und -handlungen

Auf dem Boden werden zwei »Thermometerkarten« (0 Grad – Keine Gewalt / 100 Grad – Gewalt) mit einigen Metern Abstand gelegt. Die vorbereiteten Blätter mit denkbaren Gewaltbeispielen werden gleichmäßig an die Teilnehmenden verteilt.

Schritt 2: Zuordnung der Beispiele

Die Teilnehmenden werden gebeten, ohne Worte ihre Beispiele auf dem Thermometer zwischen 0 Grad (Keine Gewalt) und 100 Grad (Gewalt) zuzuordnen und hinzulegen.

Schritt 3: Verschiebephase

Liegen alle Blätter, können sie von den anderen Teilnehmenden – immer noch schweigend – ganz nach ihrer eigenen Einschätzung anders gelegt werden. Die Blätter dürfen ruhig oft hin- und her getragen werden. Nach einiger Zeit wird die stumme Diskussion erlahmen.

Schritt 4: Diskussion

Die Blätter, die oft hin und her getragen wurden, sind Thema der Diskussion. Die Diskussion muss nicht unbedingt zu einer Einigung führen. Es geht darum zu erkennen, dass Gewalt sehr verschieden aufgefasst werden kann.

Beispiele potenzieller Gewaltsituationen und -handlungen:

Ein Vater reißt sein Kind vor einem Auto von der Straße und tut ihm dabei sehr weh.
Ein Mädchen klaut aus der Klassenkasse 5,- Euro.
Eine Atomkraftgegnerin blockiert einen Atommülltransport.
Ein Autofahrer fährt in einer 30-km/h-Zone 60 km/h.
Eine Mutter gibt ihrem Kind einen Klaps auf den Po.
Ein Lehrer gibt einer Schülerin eine schlechte Note.
Ein Schüler lässt einen Klassenkameraden nicht abschreiben.
Ein Inline-Skater fährt mit 30 km/h in der Fußgängerzone.
Passanten schweigen, als ein Schwarzer beschimpft wird.
Eine Obdachlose erfriert.

Du oder Ich? oder: Auf los geht´s los!

Ziel: Sensibilisierung für das eigene Konfliktverhalten; Muster eigener Konfliktstrategien erkennen.
Dauer: 20 Minuten
Rahmen: Großer Raum, Wandzeitung, Filzstifte

Ablauf

Schritt 1:

Jede Person sucht sich einen Partner oder eine Partnerin.

Schritt 2:

Die Paare stehen sich in der Mitte des Raumes in zwei Reihen gegenüber, die Handflächen gegeneinander haltend, jedoch ohne Körperkontakt. Alle Paare stehen sich so gegenüber, dass jede Person mit dem Rücken den gleichen Abstand zur Wand hat. Zielvorgabe an beide Personen ist nun, dass die/der jeweilige PartnerIn an die ihr/ihm gegenüberliegende Wand zu bringen ist, von der Grundidee her ohne Körperkontakt. Ausnahme: Eine Person hat den Eindruck, dass es gut wäre, die andere Person anzufassen. Dazu darf sich kurz mit dem Partner/der Partnerin abgestimmt werden, in welchen Grenzen das erlaubt ist. Bei dieser Übung soll nicht gesprochen werden.

Schritt 3: Auswertung

Was ist herausgekommen?
Wurde das Ziel erreicht?
Wie seid ihr vorgegangen?
Wie zufrieden seid ihr mit der Lösung?
Was ist passiert?
Was habt ihr ausprobiert?
Was war erfolgreich, was nicht?

Schritt 4: Vorstellung der Idee der konstruktiven Konfliktlösung

Danach kann das Konfliktdiagramm mit der »Idee der konstruktiven Konfliktlösung« vorgestellt werden. Die einzelnen Punkte des Diagramms können aus den Ergebnissen der Übung oder aus folgender Geschichte eines Streits zwischen zwei Geschwistern um eine Orange entwickelt werden.

Die Geschichte: Streit um eine Orange

Zwei Geschwister streiten sich um eine Orange, die sie beide haben wollen. Schließlich kommen sie überein, die Frucht zu halbieren. Die Schwester nimmt nun ihre Hälfte, isst das Fruchtfleisch und wirft die Schale weg. Der Bruder wirft stattdessen das Innere weg und benutzt die Schale, weil er damit einen Kuchen backen will.

Kölner Trainingskollektiv für gewaltfreie Aktion und kreative Konfliktlösung; die Geschichte des Streits um die Orange begegnete uns zum ersten Mal in einer Schrift von Johann Galtung.

Gummibärchen-Armdrücken

Ziel: Sensibilisierung für das eigene Konfliktverhalten.
Dauer: 5 Minuten
Rahmen: Tische mit Stühlen, die so gestellt sind, dass sich zwei TeilnehmerInnen gegenüber sitzen können. Zielgruppe sind eher jüngere Jugendliche, das Spiel macht aber auch Älteren Spaß.

Ablauf

Schritt 1: TeilnehmerInnen bilden gleich starke Paare

Alle TeilnehmerInnen werden gebeten, sich einen möglichst gleich starken Partner oder eine gleich starke Partnerin zu suchen und sich gegenüber an die Tische zu setzen. Weiter wird erklärt, dass die Übung auf dem bekannten »Sport« des Armdrückens beruht. Falls wider Erwarten einige das Armdrücken nicht kennen, ist es kurz zu demonstrieren.

Schritt 2: Armdrücken

Alle TeilnehmerInnen bekommen nun 60 Sekunden Zeit. Immer wenn es jemanden gelingt, die Hand des anderen nach unten auf den Tisch zu drücken, wird dies mit einem Gummibärchen belohnt. Ziel ist es, so viele Gummibärchen wie möglich zu bekommen. Auf ein Startzeichen des Trainers/der Trainerin geht es los. Nach 60 Sekunden werden die Anstrengungen der TeilnehmerInnen gestoppt.

Schritt 3: Gewinnauszahlung

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird befragt, wie viele Gummibärchen er bzw. sie erkämpft hat. Die Gummibärchen werden sofort ausgezahlt. In aller Regel bewegen sich die Gewinne zwischen 2 und 10 Gummibärchen pro TeilnehmerIn. Nur selten kommen die Teilnehmenden direkt auf eine kooperative Win-Win-Strategie – vor allem, solange sich alle wirklich ans Schweigegebot halten.

Schritt 4: Demonstration einer kooperativen Win-Win-Strategie

Anschließend wird demonstriert, wie das Ziel, sehr viele Gummibärchen zu bekommen, schnell und einfach erreicht werden kann. Die beiden TrainerInnen (oder unter Einbezug einer TeilnehmerIn) setzen sich gegenüber und drücken so schnell sie können gegenseitig ihre Hand auf den Tisch. Das geht schnell, wenn von den PartnerInnen kein Gegendruck entfaltet wird.

Die verschiedenen Wege, diesen Konflikt zu lösen, können anhand nachfolgender Darstellung auf einer Wandzeitung demonstriert werden. Ergänzend oder alternativ ist es auch möglich, das Konfliktdiagramm vorzustellen.

Hinweise

Stellen Sie Tische und Stühle vor dieser Übung nach Möglichkeit bereits im Raum auf. Wenn die Teilnehmenden in den Raum kommen, bitte Sie sie direkt, für die Durchführung der Übung ab sofort nicht mehr zu sprechen. Dann erklären Sie die einfache Übung, die auf dem allen bekannten Sport des Armdrückens basiert. Eine Stoppuhr in Ihrer Hand unterstreicht die »Ernsthaftigkeit« des Vorhabens.

Bund für Soziale Verteidigung/Kölner Trainingskollektiv für gewaltfreie Aktion und kreative Konfliktlösung

Täter - Opfer – Zuschauer

Ziel: Erkennen von Stereotypen über die Gruppen »Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«. Anregung geben zum Nachdenken über potenzielle Veränderungsmöglichkeiten im Verhalten der verschiedenen Personengruppen.
Dauer: 30 Minuten
Rahmen: Wenn möglich, verschiedene Arbeitsräume; wenn der Raum groß genug ist, können sich die Kleingruppen aber auch im Raum verteilen und im gleichen Raum arbeiten.

Ablauf

Schritt 1

Die Teilnehmenden werden in drei Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Karte auf der entweder »Täter«, »Opfer« oder »Zuschauer« steht.

Schritt 2

Die Kleingruppen sammeln zu der jeweiligen Gruppe Assoziationen (Bilder, Vorstellungen, Gedanken, Einfälle) und stellen diese in Form einer Statue dar. Die Statue kann aus allen Mitgliedern der Kleingruppe bestehen, muss es aber nicht.

Schritt 3

Die Gruppen kommen zusammen und stellen nacheinander ihre Statuen vor. Die jeweils anderen Gruppen beschreiben die Statue, ohne zu interpretieren. Die typischen Merkmale der einzelnen Personengruppen werden auf einer Wandzeitung notiert. Auswertungsfragen: Was sind die typischen Merkmale einer Gruppe? Was fällt besonders auf? Was ist neu?

Hinweise

Vielen ist die Arbeitsweise mit Statuen unbekannt, deshalb sollten Sie genau erklären, was das ist und wie die Gruppe arbeiten soll. Es ist auch möglich, das Prinzip der Statuen an einem Beispiel selbst vorzumachen.

Notieren Sie vor dem Einsatz der Übung einige Merkmale zu den Personengruppen »Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«, dann fällt es Ihnen leichter, die Arbeit der Kleingruppen mit einigen Stichworten zu unterstützen.

Lünse, D./Rohwedder, J./Baisch, V.: Zivilcourage, Anleitung zum kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt, agenda: Münster, 1995, S. 51 – hier in abgewandelter Form.

Parolen Paroli bieten

Ziel: Sprachlosigkeit überwinden; Schlagfertigkeit üben; hilfreiche Erwidern auf Beleidigungen und Provokationen finden.

Dauer: 20–40 Minuten

Rahmen: Wandzeitung, Stifte, Stühle

Ablauf

Sammeln von Beschimpfungen, Beleidigungen, Provokationen

In der Gesamtgruppe werden zunächst Beschimpfungen, beleidigende Äußerungen und provokative Redewendungen aus den eigenen Erfahrungsbereichen gesammelt und auf einer Wandzeitung notiert. Diese bilden das Material für die folgende Übung, die in zwei Varianten durchgeführt werden kann:

Variante 1: Eine/r in die Mitte

Die Gesamtgruppe steht im Kreis. Eine Person geht in die Mitte und sucht sich von der gesammelten Liste der Beschimpfungen, Beleidigungen und Provokationen eine Redewendung aus. Dann stellt sie sich vor eine beliebige Person im Kreis und »schleudert« ihr die gewählte »Parole« entgegen. Diese antwortet spontan mit dem, was ihr einfällt. Die in der Mitte stehende Person geht eine Person weiter, beleidigt erneut (mit derselben Provokation), bekommt eine Antwort, eine Reaktion, usw. Am Ende sucht sie sich die Antwort oder Reaktion aus, die ihr am besten gefallen hat. Diese Person macht weiter. Die Übung wird solange fortgesetzt, wie es die Gruppe möchte.

Auswertung

Eine Auswertung erübrigt sich meistens. Allerdings ist es nützlich, während der Übung einige gute Erwidern oder Reaktionen festzuhalten. Wenn ausgewertet werden will, hier einige Fragen:

Worum geht es mir in dieser Situation?

Was ist mein Ziel? Was ist mir wichtig?

Was ist eine eskalierende Reaktion/Antwort?

Was ist eine deeskalierende Reaktion/Antwort?

Welche Reaktionen/Antworten finde ich für mich überzeugend und warum?

Variante 2: Drei auf den Stühlen

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

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

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

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

Eine Auswertung ist in aller Regel nicht erforderlich.

Kölner Trainingskollektiv für gewaltfreie Aktion und kreative Konfliktlösung

Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen wahrnehmen, heraus finden, was ich brauche, um mich sicher und unbedroht zu fühlen; Ausdrucksmöglichkeiten finden, die eigenen Grenzen klar und deutlich zu machen.
Dauer: 20–40 Minuten
Rahmen: Großer Raum, der genügend Abstand zwischen den Teilnehmenden erlaubt.

Ablauf

B geht auf A zu, A spürt nach, in welchem Abstand ihr persönlicher »Grenzbereich« liegt. Sie kann den Abstand austarieren, indem sie B bittet näher zu kommen oder wieder zurückzugehen bis es stimmt.

A bekommt die Aufgabe, B über einen Stopp-Ruf zu stoppen, wenn B in den eigenen Grenzbereich tritt bzw. zu nahe kommt. Es folgen mehrere Durchgänge mit folgenden Aufforderungen für B: geht langsam auf A zu; geht schnell und forsch auf A zu; geht aggressiv auf A zu; geht wie eine fremde Person auf A zu.

A bekommt die Aufgabe, B nonverbal zum Stehenbleiben aufzufordern. A kann B bitten, in welcher Weise sich B nähern soll: aggressiv, schnell, langsam ...

A bekommt die Aufgabe, B nur mit dem Blick der Augen zum Stehenbleiben zu bringen, was ebenfalls mehrmals probiert werden kann.

B bekommt die Aufgabe, dann stehen zu bleiben, wenn die Grenzsetzung von A als überzeugend empfunden wird; wenn nicht, geht B einfach weiter; mehrere Versuche durchführen lassen.

Auswertung

Es hat sich bewährt, den Teilnehmenden nach jedem Durchgang eine kurze Zeit zum Austausch zu geben, insbesondere für ein Feedback für die Person, die versucht hat, die Grenzen für sich zu setzen:

- Stimmt der Abstand?

- Waren die Gesten, die Signale, Stimme, Körperhaltung klar und eindeutig?

Eine weitere Auswertung im Plenum ist in aller Regel nicht notwendig, aber möglich. Wenn du unsicher bist, ob ein weiterer Austausch in der Gruppe gewünscht ist, frage einfach nach, ob jemand etwas darüber erzählen möchte, was er oder sie in der Übung erlebt hat oder ob es etwas Wichtiges gibt, das Einzelnen in der Übung bewusst geworden ist.

Hinweise

Da diese Übung mehrere Durchgänge umfasst, sollten Sie vorher genau überlegen, wie Sie die Übung einleiten. Wenn Sie alle Stufen der Methode vor Beginn erklären, werden nur wenige alles behalten. Jede Stufe der Übung wird von Ihnen angekündigt. Geben Sie genügend Zeit zum mehrfachen Ausprobieren.

Blum, Heike/Beck, Detlef: Wege aus der Gewalt. Trainingshandbuch für ehrenamtliche MitarbeiterInnen und MultiplikatorInnen in der Jugendarbeit. Arbeitshilfe für Selbsthilfe und Bürgerengagement Nr. 22, Verlag Stiftung MITARBEIT, Bonn 2000, S. 40 f.

Trainierendes Rollenspiel 1

- Ziel:** Verschiedene Handlungsmöglichkeiten in bedrohlichen oder gewalttätigen Situationen erarbeiten, ausprobieren und einüben.
- Dauer:** 90 Minuten – mal länger, mal kürzer.
- Rahmen:** Großer Raum, weitere Räume für Kleingruppenarbeit, Filzstifte, Papierkarten für das Brainstorming, Tesakrepprolle
- Weitere für das Rollenspiel notwendige Utensilien: Tische, Stühle, Tücher, Schminke (selten),...
- Wandzeitungen mit den Fallbeispielen

Ablauf

Schritt 1: Überblick und Struktur geben

Mit knappen Worten wird den Teilnehmenden beschrieben, welche Arbeitsschritte jetzt folgen.

Schritt 2: Vorstellen und Auswahl der Spielszene

Verschiedene Fallbeispiele, die auf Wandzeitungen in Stichworten notiert und gut sichtbar aufgehängt sind, werden vorgestellt. Das sind die Szenen, mit denen jetzt im Workshop nach eigenen Handlungsmöglichkeiten in Gewalt-, Bedrohungs- oder Diskriminierungssituationen gesucht werden kann. Nach Klärung eventueller Verständnisfragen bekommt jedes Gruppenmitglied zwei Gewichtungspunkte (wenn mit Klebepunkten gearbeitet wird) oder zwei Gewichtungsstriche (wenn mit Filzstiften gearbeitet wird). Die Punkte oder Striche dürfen nun beliebig auf die Fälle verteilt werden, d.h. ich kann einen Punkt dem einen Fall, den anderen Punkt dem anderen Fall geben. Ich kann aber auch beide Punkte einer Situation zuordnen. Auf diese Weise entscheidet die Gruppe, welcher Fall ihr jetzt im Moment am wichtigsten, am interessantesten oder spannendsten erscheint.

Schritt 3: Besetzung der Rollen und Arbeit in Kleingruppen zur Entwicklung von Handlungsstrategien

Szene 1: »Du dumme Sau! Du dumme Kuh!«

Gesucht werden drei Freiwillige, die provozieren. Sie bereiten sich mit Hilfe des Trainers/der Trainerin in einem eigenen Raum vor, d.h. sie üben ihre Rolle ein.

Die restliche Gruppe teilt sich in mindestens zwei Kleingruppen auf.

Eine Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, einige »dabei stehende MitschülerInnen« zu spielen und sich zu überlegen, wie auf die Provokation von ihrer Seite aus reagiert werden könnte.

Eine andere Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, die provozierte Schülerin oder den provozierten Schüler zu spielen und sich mögliche Handlungsweisen zu überlegen, die sie gerne einmal ausprobieren möchte.

Szene 2: »Guck nicht so doof«

Gesucht werden zwei Freiwillige (evtl. auch drei), die bereit sind, abwechselnd den aggressiven Jugendlichen zu spielen. Sie bereiten sich mit Hilfe des Trainers/der Trainerin in einem eigenen Raum vor, d.h. sie üben ihre Rolle ein.

Die restliche Gruppe teilt sich in mindestens zwei Kleingruppen auf.

Eine Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, PassantInnen und CafébesucherInnen zu spielen und sich zu überlegen, wie auf die Situation von ihrer Seite aus reagiert werden kann oder soll.

Eine andere Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, den wartenden Jugendlichen zu spielen und sich zu überlegen, was sie in einer solchen Situation tun könnte.

Szene 3: »Für dich gibt es hier nirgendwo einen Platz«

Gesucht werden zwei Freiwillige, die bereit sind zu pöbeln. Sie bereiten sich mit Hilfe des Trainers/der Trainerin in einem eigenen Raum vor, d.h. sie üben ihre Rolle ein.

Die restliche Gruppe teilt sich in mindestens zwei Kleingruppen auf.

Eine Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, MitfahrerInnen in der Straßenbahn zu spielen und sich zu überlegen, wie auf die Situation von ihrer Seite aus reagiert werden kann oder soll.

Eine andere Kleingruppe übernimmt die Aufgabe, die angepöbelte Person zu spielen und sich zu überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, auf die Jugendlichen zu reagieren oder was sonst versucht werden könnte, um die eigene Situation zu verbessern.

Szene 4: »Attacke!«

Gesucht werden zwei Freiwillige oder vier Freiwillige, die bereit sind, die sich provozierenden und schlagenden Jugendlichen zu spielen. Sie bereiten sich mit Hilfe des Trainers/der Trainerin in einem eigenen Raum vor, d.h. sie üben ihre Rolle ein.

Die restliche Gruppe teilt sich in mindestens zwei Kleingruppen auf.

Die Kleingruppen übernehmen die Aufgabe, Besucherinnen und Besucher des Jugendzentrums zu spielen, und sich zu überlegen, mit welchen Handlungen sie die Situation deeskalieren (entschärfen, beruhigen) können.

Trainierendes Rollenspiel 2 (2)

Für den Fall, dass den Gruppen nicht oder nur wenig einfällt, wie in den jeweiligen Situationen reagiert werden kann, ist es immer nützlich, ein Brainstorming (Ideengewitter) zu machen. Es wäre die Aufgabe des zweiten Trainers bzw. der zweiten Trainerin, die Kleingruppen darin zu unterstützen, indem sie das Verfahren kurz erklärt und durchführt. Die gesammelten Ideen werden auf Karten oder auf einer Wandzeitung festgehalten. Je nach Gruppe ist es eventuell auch nicht verkehrt, das Brainstorming direkt nach der Auswahl der Situation in der Gesamtgruppe durchzuführen. Ob das sinnvoll ist oder nicht, ist eine Sache der Intuition. Anregungen für die Entwicklung von Ideen geben auch die »Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen« des Kölner Trainingskollektivs.

Schritt 4: Aufbau des Spielfeldes

Der Raum wird entsprechend der ausgewählten Szene hergerichtet und das Spielfeld klar abgegrenzt.

Schritt 5: Erstes Anspielen der Szene

Die Akteure betreten das Spielfeld. Auf ein Zeichen spielen sie die gewählte Szene, so wie im Fallbeispiel beschrieben. Dieses erste Anspielen der Szene dient der Darstellung der Ausgangssituation, das heißt hier werden noch keine Handlungsmöglichkeiten, wie beispielsweise von den Umstehenden interveniert werden kann oder wie die bedrohte Person reagiert werden kann ausprobiert. Erst im nächsten Schritt geht es um das Experimentieren mit Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten. Manchmal ist es notwendig die Szene noch ein zweites oder drittes Mal »einzuspielen«, bis alle das Gefühl haben, so »stimmt's«. Nach dem Einspielen können die SpielerInnen kurz gefragt werden, was ihre aktuellen Empfindungen sind. Achte aber darauf, dass diese Auswertung wirklich kurz ist. Je länger eine Auswertung dauert, desto eher verlieren die AkteurInnen ihre Energie und Lust weiter zu spielen.

Schritt 6: Spielen der Szene und Ausprobieren der Handlungsmöglichkeiten

Auf ein Zeichen hin beginnt die Szene erneut zu laufen. Nun werden die zuvor überlegten Reaktions- und/oder Interventionsmöglichkeiten ausprobiert. Die Spielenden in ihren Rollen erleben die Situation und reagieren auf verbale Äußerungen und auf die konkreten Handlungen so, wie sie es sich überlegt haben bzw. wie sie es für richtig halten.

In den Szenen, in denen Handlungsinitiativen sowohl von der »Opferrolle« als auch der »Zuschauerrolle« (PassantInnen, MitfahrerInnen) ausgehen können, ist es zur besseren Übersicht und klareren Auswertung gut zu vereinbaren, wann das »Opfer« zunächst passiv bleiben soll, damit die anderen ihre Handlungsideen auch ausprobieren können. Das Szenische Spiel endet, wenn eine Spielerin oder ein Spieler ein vereinbartes Stoppzeichen gibt, der Trainer oder die Trainerin die Szene anhält oder wenn die SpielerInnen von sich aus einfach aufhören, weiter zu spielen.

Schritt 7: Auswertung der Handlungs- und Lösungsversuche

Erinnern Sie noch einmal, dass in der Auswertung versucht werden soll,

in der Ich-Sprache zu reden,
über die eigenen Empfindungen zu reden und nicht über die der anderen
nicht zu interpretieren und zu bewerten, sondern zu beschreiben, was der/die Andere getan hat.

Auswertungsfragen können sein:

Was fühlen die Einzelnen?
Was haben die Handlungen bewirkt?
Was ist genau passiert?
Was war eskalierend, was deeskalierend?
Was hat die »Täter« beeindruckt und wieso?
Wie geht es dem »Opfer« und was hätte es eventuell noch gebraucht?

Hinweise

Schritt 8: Zurück zu Schritt 6, solange die Gruppe Lust und Interesse hat

Vor Beginn des Rollenspiels ist es in aller Regel hilfreich, etwas zur Methode des Rollenspiels zu sagen und zur Teilnahme zu ermutigen. Beispielsweise könnten Sie sagen: »Mit der Methode des Rollenspiels können wir im geschützten Raum für uns schwierige Alltagssituationen nachspielen und gemeinsam nach für uns guten Verhaltensmöglichkeiten oder Lösungsmöglichkeiten suchen. Ein Rollenspiel ist

ein Spiel, d.h. ihr übernehmt Rollen wie Schauspieler und Schauspielerinnen,
ist eine Chance, einfach mal etwas Neues auszuprobieren, was ihr eventuell sonst nicht tun würdet und
eine Chance, die Situation mal von einer anderen Seite aus zu betrachten,
ist nicht dazu da, den anderen Mitspielenden ihre Rolle hinterher auf's Brot zu schmieren: »Habe ich mir schon gedacht, du hast einen fiesen Charakter«, sondern diejenigen, die eine »Bösewicht-Rolle« übernehmen, geben damit den anderen überhaupt erst die Möglichkeit, mit der Situation zu arbeiten.

Auch hier gilt natürlich, dass jeder und jede jederzeit aus dem Spiel gehen oder das Spiel stoppen kann, wenn ein Punkt erreicht ist, an dem er/sie nicht mehr weitermachen möchte. Wenn ihr das Spiel abbricht, ist es natürlich auch zu Ende.«

Nach diesen einleitenden Worten können Sie den weiteren Ablauf vorstellen und Freiwillige für die Rollenbesetzung suchen.

Rettung aus dem Eismeer

Ziel: Sensibilisierung für das eigene Kommunikations- und Kooperationsverhalten in der Gruppe.
Dauer: 15–20 Minuten
Rahmen: Großer Raum; pro SpielerIn wird ein Stuhl und je nach Anzahl der SpielerInnen genügend Tische zur Bildung der rettenden Insel benötigt, auf dem alle Platz finden können.

Ablauf

In der Mitte der Spielfläche befindet sich die rettende Insel, um die mehrere kleine Eisschollen treiben. Auf jeder dieser Eisschollen befindet sich ein Mitglied einer Reisegruppe, deren Boot gesunken ist. Um dem drohendem Ertrinken im kalten Wasser zu entgehen, wollen sich alle Mitglieder der Gruppe auf die kleine Insel retten.

Die der Insel am nächsten stehende Eisscholle ist vier Meter von der Insel entfernt. Die anderen Eisschollen sind weiter weg und voneinander immer zwei bis drei Meter entfernt. Zwei (oder drei) Eisschollen sind so positioniert, dass sie maximal einen Meter von einander entfernt sind.

Aufgabe der Gruppe ist es nun, sich zu retten, ohne dass jemand ins Wasser fällt oder zurückbleibt.

Da die Eisschollen sehr klein sind, können sie bewegt werden, jedoch nur dann, wenn sich keine Personen mehr auf ihnen befinden.

Auswertung:

Wer hatte eine Idee?
Wie gingen die anderen damit um?
Welche Ideen wurden aufgegriffen? Welche nicht?
Wie entstand Klarheit in der Situation?
Was war entmutigend? Was hat Spaß gemacht?
Was würdet ihr das nächste Mal anders machen?

Hinweise

Manchmal ist es gut, Spiele nicht unbedingt auswerten zu wollen. Lassen Sie sie einfach wirken. Wenn es keine besonderen Ereignisse während des Spiels gab, braucht es keine Auswertung.

Bau einer Eierflugmaschine

- Ziel:** Sensibilisierung für das eigene Kommunikations- und Kooperationsverhalten in der Gruppe.
Dauer: 40–45 Minuten
Rahmen: Geeignet ab einem Alter von 10 Jahren. Raum, der es ermöglicht, die Eierflugmaschinen aus einer Höhe von ca. 2,5 – 3 Metern fallen zu lassen. Hilfsmittel für die Konstruktions- und Baugruppen (je Gruppe):
1 Ei, eine Schere, ein DIN A4 Blatt, ein DIN A5 Blatt, ein Luftballon, zwei Streifen Tesa(krepp)-Band à 10 cm, eine Schnur (35–40 cm), ein Pappstreifen (10 cm x 30 cm)

Ablauf Aufgabenstellung

Es werden Gruppen zu vier Personen gebildet. Ihre Aufgabe ist es, aus dem vorhandenen Material eine optimale Eierflugmaschine zu bauen. Das heißt: die Maschine soll so konstruiert werden, dass sie das rohe Ei unversehrt aus einer Höhe von 2,5–3 Metern zu Boden kommen lässt. Es gibt mehr als eine Lösung.

Variation in der Aufgabenstellung:

Die Gruppe soll die Aufgabe nonverbal lösen.

Auswertung:

- Wie war die Zusammenarbeit? Wie war die Verständigung?
- Wer hatte eine Idee?
- Wie gingen die anderen damit um?
- Welche Ideen wurden aufgegriffen? Welche nicht?
- Wie entstand Klarheit in der Situation?
- Wer setzt die Ideen um? Einer? Mehrere? Alle?
- Was war mit Aktionen, die nicht mehr rückgängig zu machen waren? Wie ging die Gruppe damit um?
- Was war entmutigend? Was hat Spaß gemacht?
- Was würdet ihr das nächste Mal anders machen?

Bermudadreieck

- Ziel:** Aufwärmen, wach machen, körperliche Bewegung.
Dauer: 5–10 Minuten
Rahmen: 7 oder 8 TeilnehmerInnen sollten es schon sein.

Ablauf

Mit Tesakrepp wird ein großes Dreieck auf den Boden geklebt. Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis um das Dreieck herum und fassen sich an den Händen. Dann wird versucht, einzelne Mitglieder des Kreises durch Ziehen, Drücken, Laufen,... in das Dreieck zu bringen. Wer in das Dreieck tritt, scheidet aus, ebenso wer los lässt. Wenn nicht geklärt werden kann, wer »mehr losgelassen« hat, scheiden beide aus.

Variation

Zwei oder drei (oder auch mehr) bilden eine Gruppe, die sich im Kreis positionieren kann, wie sie möchte. Die anderen im Kreis versuchen dann gezielt, die Mitglieder dieser Gruppe in das Dreieck zu bringen. Gelingt der Gruppe, bevor alle Mitglieder ausgeschieden sind, eine vorher festzulegende Zahl der übrigen Gruppe in das Dreieck zu bringen, hat diese gewonnen.