

Selbstsicherheits Training eine Dokumentation



Stadt Itzehoe

Haus der Jugend, Präventionsteam der Polizei, Kinder- u. Jugendbüro

Entstehung

1996 befragte der Kriminalpräventive Rat, AG Jugendkriminalität, Itzehoe Schülerinnen und Schüler zu dem Thema „Gewalt im Alltag“. Die sehr ergebnisreiche Studie führte natürlich zu Überlegungen, was mit den Ergebnissen geschieht. Im Mittelpunkt stand die Frage, welche Leistungen zur Prävention von Gewalt im Alltag sinnvoll sind. Neben der Notwendigkeit von mehr Kontrollen an neuralgischen Punkten, der Sinnhaftigkeit von Lehrerinnenkursen und Elternschule wurde das Konzept der Selbstbehauptungskurse als zentrale Aufgabe für die lokale Jugendarbeit gesehen.

Als in den Jahren darauf zur Bewältigung aktueller Konflikte Opfertreffen stattfanden, wurden konkrete Schritte eingeleitet.

Eine gute Zusammenarbeit zwischen kommunaler Jugendarbeit, Polizei, Jugendamt, Jugendgericht und Kinderschutzbund war und ist die Grundlage für das gemeinsame Vorgehen. Die Initiative, den ersten Selbstbehauptungskurs anzubieten, kam vom 1. Vorsitzenden des Deutschen Kinderschutzbundes. Ein Team aus einer Pädagogin und zwei Pädagogen des Hauses der Jugend und dem Kinder- und Jugendbüro, einem Polizisten, einer Diplom-Psychologin und dem Vorsitzenden des DKSB erarbeitete ein Programm für den ersten Kurs. Die Nachfrage bei den 8- bis 12-jährigen war derartig groß, dass allen von vorneherein klar war, es hier nicht nur mit einem einmaligen Projekt zu tun zu haben.

Mittlerweile, nach einiger Zeit und einigen Kursen, in denen das Grundkonzept ständig weiterentwickelt wurde, ist es Zeit, die Ziele, Methoden und die Ergebnisse so zu dokumentieren, dass die häufigen Nachfragen befriedigt werden können. Ziel dieser Dokumentation ist, dass andere Pädagoginnen relativ einfach dazu in die Lage versetzt sind, ein Selbstsicherheitstraining, wie wir es mittlerweile nennen, durchzuführen.

Zielsetzung

Was unterscheidet das Selbstsicherheitstraining von Selbstverteidigungstechniken? Grundannahme des Konzeptes ist, dass ein potentiell gewalttätiger Konflikt sich in aller Regel langsam aufbaut.

Das potentielle Opfer hat grundsätzlich die Möglichkeit, durch sein eigenes Verhalten begünstigend oder deeskalierend auf gewalttätige Provokationen zu reagieren.

Das Training versucht, Selbstsicherheit konstruktiv zu vermitteln und lehrt darüber hinaus Wege und Methoden, die in der jeweiligen Situation helfen. So hat es drei Schwerpunkte:

- Selbstbetrachtung, Selbsteinschätzung, Selbstwert, Selbstsicherheit
- Deeskalations- und Behauptungstraining
- Selbstverteidigung

Der dritte Schwerpunkt berücksichtigt die reale Tatsache, dass es Situationen gibt, in denen körperliche Gewalt und auch Gegengewalt nicht vermeidbar ist. Hier wird unter Anleitung des Trainers, eines Polizisten, geübt.

Organisation

Angeboten werden diese Trainings in Verantwortung des städtischen Hauses der Jugend. Zusätzlich zu den anfänglich offenen Kursen im Haus der Jugend werden an Schulen im Rahmen von Projektwochen aber auch im Regelunterricht die Trainings durchgeführt. Diese enge Kooperation zwischen Schule und lokaler Jugendarbeit wird über Zuschüsse aus dem Programm zur Förderung von Projekten zur Kooperation von Jugendhilfe und Schule kofinanziert. Mit diesen Mitteln wurde auch die Dokumentation gefertigt. Die Trainerinnen leisten diese Tätigkeit im Rahmen ihrer Arbeitszeiten. Von den Teilnehmenden werden zum Teil kleine Beiträge erhoben, die in erster Linie für gemeinsame Verpflegung an den ganztägigen Modulen im HdJ gedacht ist.

Die Koordination vorhandener Ressourcen und die Kooperation engagierter Personen machen hier für Itzehoe ein Angebot möglich, das zunehmend wichtig ist.

Für die seit 1999 vom Haus der Jugend Itzehoe angebotenen Selbstbehauptungskurse haben sich inzwischen drei verschiedene Durchführungsraster herausgebildet.

1) Angebot im Haus der Jugend,

basierend auf einem zweistündigen Einstieg ins Thema, zwei Wochenendblöcken à 6 Stunden, zwei zweistündigen Selbstverteidigungsübungen, Alter der Teilnehmende 8 - 12 Jahre.

1. Tag: Kennenlernen und Einstieg in das Thema (2 Stunden)

- Steckbrief fertigen
- Begrüßung durch die Moderatorinnen
- Wollknäuelspiel
- Vorstellungsrunde (Steckbrief)
- Viereckenspiel (ich bin hier, weil ...)
- Beliebiges Auflockerungsspiel
- Einstieg in eigene Erlebnisse der Teilnehmenden (wo ist mir was passiert?), Schilderungen auf Karten aufschreiben und an Stellwand pinnen.
- Gefühlspantomime (auf Video aufzeichnen und gemeinsam analysieren)
- evtl. Pizzamassage
- Wetterbericht als Feedback

2. Tag: Geschlechterrollen / Ja-Nein-Sagen

Wie nah darf mir jemand kommen
(6 Stunden)

- Wollknäuelrunde zur Namenswiederholung
- Karten vom Vortag besprechen und auswerten
- Gruppe geschlechtsspezifisch aufteilen und auf Karten sammeln („uns nervt an euch“ und „warum ist es gut, ein Junge/Mädchen zu sein“.)
- gemeinsame Auswertung
- Marktplatzübung
- Ja-/Nein-Übung im Kreis
- *1 Stunde Mittagspause und gemeinsames Essen in der Jugendherberge*
- Distanz- und Stop-Übungen
- Gangarten
- Entspannungsübung
- Vorbereitung auf Live-Übung
- Live-Übung „Wie spreche ich Erwachsene an“ im Einkaufszentrum. Die Live-Übung wird auf Video aufgezeichnet und gemeinsam mit den Teilnehmende ausgewertet
- Auswertung des Tages (Wetterbericht und jede Teilnehmerin erläutert ihre Entscheidung).

3. Tag: Selbstsicheres Auftreten / persönliche Stärken

- Ja/Nein- und Stop-/Distanz-Übungen kurz wiederholen
- „Selbstsicher/Selbstunsicher“ thematisieren und die besonderen Merkmale herausarbeiten
- Rollenspiele zum Thema in Kleingruppen
- Phantasiereise zum Baum der Stärke/den persönlichen Baum malen und anschließend in der Runde vorstellen
- Bewerbung als Fernsehmoderator (mit Videoaufzeichnung und gemeinsamer Auswertung)
- *1 Stunde Mittagspause und gemeinsames Essen in der Jugendherberge*
- warmer Rücken
- Brief an sich selbst schreiben
- Punkten der verschiedenen Einheiten des bisherigen gesamten Kurses

4./5. Tag: Selbstverteidigungsübungen (mit dem Trainer des Präventionsteams der Polizei)

Der Zeitablauf incl. Pausen und die Intensität der einzelnen Übungen müssen von den ModeratorInnen flexibel den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst werden. Es sollten auch diverse Auflockerungsspiele von den Moderatoren vorgehalten werden.

Angebot als 5-tägiger Block,

im Rahmen einer Projektwoche an einer Realschule, jeweils 4 Tage über 5 Schulstunden mit anschließender Präsentation der Ergebnisse für die restlichen Schüler am 5. Tag, Alter der Teilnehmende 14 - 16 Jahre.

- | | | | |
|---|-----|----------|-----|
| 1. Tag: Kennenlernen
Thema
Gewalt und Streit
Angst und Gefühle | und | Einstieg | ins |
|---|-----|----------|-----|
- Steckbrief mit Foto, kurze Vorstellungsrunde und Vorstellung des geplanten Programmablaufs der nächsten Tage durch das Moderatorinnenteam
 - Warum bin ich hier, was erwarte ich vom Kurs?
 - Angst (persönliche Erfahrungen und Orte, die Angst machen, was bewirkt Angst)
 - Angstdiagramm erstellen
 - Thematisieren: Gewalt/Streit, Täter/Opfer (was macht mich zum Opfer, wozu brauche ich Selbstsicherheit und was ist das überhaupt?)
 - Pizzamassage
 - Pantomime, um Gefühle auszudrücken
 - Bewertung des ersten Tages anhand einer Punkteskala von 1 - 4

2. Tag: Selbstsicherheit/Verunsicherung/ Kommunikation

- Begrüßung und Auflockerungsspiel
- Fragebogen zur Selbstsicherheit ausfüllen (anschließend Auswertungsskala erstellen und Gespräch im Plenum)
- Herausarbeiten typischer Merkmale von „selbstsicher, unsicher und aggressiv“
- Rollenspiele und Pantomime, um Selbstsicherheit und Kommunikation zu trainieren
- Bluffspiel mit anschließender Auswertung
- Bewertung des Tages durch Punkten

3. Tag: Typisch weiblich/männlich und Rollenspiele

- Begrüßung und Auflockerungsspiel
- Geschlechtsspezifische Trennung der Teilnehmenden und Erstellung von Vorlagen (welche Stärken haben Mädchen/Jungen, „Uns nervt an euch“, Männer-/Frauenwaffen. Wie bringen wir uns gegenseitig auf die Palme?)
- Fragebogen ausfüllen (typisch männlich/weiblich)

- Gemeinsame Auswertung des geschlechtsspezifischen Teils
- Entspannungsübung
- Rollenspiele zum Thema „sich herausreden“
- Bewertung des Tages durch persönliches Feedback

4. Tag: Eigene Stärken, sich durchsetzen

- Rollenspiele (Fortsetzung vom Vortag)
- Namensanagramm und Wahlplakat für die Kandidatur zur Klassensprecherinnenwahl
- Persönliche Vorstellung der Kandidaten (incl. Videoaufzeichnung)
- Gemeinsame Analyse des gefilmten Auftritts (sicher/unsicher)
- Erstellung eines persönlichen Baum der Stärke incl. Entspannungsübung
- Forumtheater (Klassensprecher muss sich durchsetzen)
- Warmer Rücken
- Auswertung der vergangenen 4 Tage durch Punkten und persönliches Fazit
- Brief an sich selbst schreiben (was nehme ich aus der Veranstaltung für mich persönlich mit?)

5. Tag: Präsentation

Am 5. Tag stellen die Teilnehmende ihren Kurs mit Hilfe des gesammelten Materials und in persönlichen Gesprächen den übrigen Schülern der Schule vor.

- 2) **Angebot einmal wöchentlich 2 Stunden**, Schulprojekt an einem Gymnasium über den Zeitraum eines Schulhalbjahres September - Januar
Alter der Teilnehmende 12 - 14 Jahre

Die Teilnehmerzahl an den einzelnen Kursen betrug jeweils zwischen 14 und 20 Personen.

1. Tag: Vorstellungsrunde und Einstieg ins Thema

- Vorstellungsrunde. Was machen wir während der nächsten Wochen?
- Warum bin ich hier? (kurzes Statement)
- Was will ich lernen?
- Eigene Erfahrungen mit Gewalt und welche Plätze machen mir Angst!
- Gefühle pantomimisch darstellen
- Auflockerungsspiel (Zeitung klatschen)
- Wetterbericht

2. Tag: Gefühle (besprechen und darstellen)

- Begrüßung und Namen kleben
- Gefühle besprechen (Merkmale von sicher/unsicher)
- Fragebogen zur Selbstsicherheit ausfüllen und anschließende Auswertung
- Entspannungsübung
- Gefühlspantomime darstellen/mit Video aufzeichnen/gemeinsam ansehen und auswerten
- Auswertung des Tages (Punkten)

3. Tag: Klar und deutlich sprechen / Kommunikation

- Begrüßung und Namen kleben
- Lautes und deutliches Reden besprechen
- Übung zum vorherigen Thema
- Aussagen von Erwachsenen (vorbereitete Karten) werten (richtig/falsch) und begründen. Kleingruppenarbeit.
- Ja-/Nein-/Jein-Sager
- Rollenspiele
- Auswertung des Tages. Jede Teilnehmerin gibt kurzes Feedback (was hat gefallen/nicht gefallen)

4. Tag: Konflikte und Rollenspiele

- Begrüßung
- Rollenspiele (Fortsetzung vom vorhergehenden Tag)
- Was ist ein Konflikt?
- Ich-Botschaften/Wie verhalte ich mich in bestimmten Situationen?
- Pizzamassage
- Vorbereitungsgespräche zu Distanzübungen
- Auswertung des Tages mit kurzem Feedback der Teilnehmenden

5. Tag: Wie nah darf mir jemand kommen, Geschlechterrollen

- Begrüßung und Auflockerungsspiel
- Distanzübungen/ Videoaufzeichnung/ gemeinsame Auswertung
- Entspannungsübung
- „Uns nervt an Jungen“, „Was ist gut/schlecht daran, ein Mädchen zu sein?“, „Welche weiblichen Waffen setze ich ein, um Ziele zu erreichen?“
- Rollenspiele
- Auswertung des Tages, kurzes Feedback der Teilnehmenden

6. Tag: Streit und Streittypen

- Kuschtiere im Raum verteilen. Welches Tier passt zu mir?
- Austausch in Kleingruppen, welches sind die Eigenschaften, die mich in die Nähe dieses Tieres bringen. Die Teilnehmenden notieren die typischen Eigenschaften auf Papier und stellen diese im Plenum vor.
- Auseinandersetzung mit der Frage, warum bestimmte Tiere/ Menschentypen nicht miteinander streiten können
- Phantasiereise zum Baum der Stärke
- Baum der Stärke malen und vorstellen
- Kurzes Feedback der Teilnehmenden

7. Tag: Freies Sprechen vor der Gruppe/ Abbau von Hemmungen

- Auflockerungsspiel
- Die Teilnehmenden werden fotografiert und müssen zum Foto ein individuelles Wahlplakat für die Klassensprecherwahl erstellen, in dem sie ihre besondere Qualifikation herausstellen
- Jeder Teilnehmer stellt sich am Rednerpult vor und hält eine Wahlrede (Videoaufzeichnung).
- Analyse der Videoaufzeichnung
- Entspannungsübung
- Kurzes Feedback der Teilnehmenden

8./9. Tag: Selbstverteidigung

10. Tag: Stress selber erleben

- Begrüßung und Auflockerungsübung, Klopfmassage
- Bluffspiel (Videoaufzeichnung)
- Analyse der Aufzeichnung und Feedback der Teilnehmenden
- Entspannungsübung

11. Tag: Abschlussveranstaltung

- Begrüßung und Auflockerungsspiel
- Auswertungsbögen des Kurses durch die Teilnehmenden ausfüllen lassen
- Brief an sich selber schreiben
- Abschluss in Form einer kleinen Feier mit Kuchen und Limonade

Methodenkoffer

Hier werden alle Methoden beschrieben, die in unseren Selbstsicherheitstrainings zur Anwendung kommen.

Das Raster soll den jeweiligen Moderatoren und Moderatorinnen die Vorbereitung und Durchführung so leicht wie möglich machen. Die Anwendung, wie unter **Inhalte und Ablauf** beschrieben, hat sich bewährt. Trotzdem können und sollen in den Methodenkoffer auch andere Verfahren integriert werden, die für den Prozess in der Gruppe förderlich sind. Das Raster gliedert sich wie folgt:

1. Kurzbeschreibung
2. Zielsetzung
3. Vorteile/Nachteile
4. Zielgruppe
5. Teilnehmendenzahl
6. Zeitaufwand
7. Veranstaltungsort
8. Personelle Voraussetzungen
9. Vorbereitungsaufwand
10. Material/Kosten
11. So wird´s gemacht
12. Umsetzung
13. Quelle

(Quelle des Rasters:

„Moving Spirits“, Dokumentation, Elmshorn 2000 und
Deutsches Kinderhilfswerk und Aktion Schleswig-Holstein-Land für Kinder (Hrsg.): mitreden-mitplanen-mitmachen,
Berlin 1997)

Steckbrief / Wanted

1. Kurzbeschreibung

Jedes Gruppenmitglied erstellt von sich einen Steckbrief und stellt sich im Plenum vor.

2. Zielsetzung

Kennenlernen der Gruppenmitglieder untereinander sowie erste Einschätzung der Selbstsicherheit, Überbrückung der Wartezeit, bis alle Mitglieder eingetroffen sind.

3. Vorteile/Nachteile

Guter Überblick über die Zusammensetzung der Gruppe.
Hohe Kosten für Polaroid-Fotos.

4. Für welche Zielgruppe geeignet?

Kinder und Jugendliche

5. Zahl der Teilnehmenden

10 - 20 Personen

6. Zeitaufwand

30 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Keine besonderen.

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Steckbriefe, Polaroidkamera (ca. 30,00 €) sowie Filme (pro Bild ca. 1,3 €), 1 - 2 Pinnwände, Klebestifte, Pinnnadeln, Stifte

12. So wird's gemacht

Großer Tisch mit benötigtem Material. Die eintreffenden Mitglieder werden fotografiert, bekommen ihr Foto und, sobald es getrocknet ist, kleben sie es auf ihren Steckbrief und füllen diesen aus. Dann hängen sie ihn an die Pinnwand. Nach der allgemeinen Begrüßung stellt jedes Gruppenmitglied seinen Steckbrief vor.

Am Ende des Trainings dürfen die Teilnehmenden den Steckbrief mitnehmen.

13. Umsetzung

Mehrmaliger Einsatz der Steckbriefe, lautes, deutliches Sprechen, wer etwas in der Hand hat, darf reden.

Siehe auch: Moderatorinnenwahl bei
Action TV

14. Quelle

Ingrid Jera/Klaus Strüben, Haus der Jugend Itzehoe

Wollknäuelspiel

1. Kurzbeschreibung

Ich werfe mein Wollknäuel einem anderen Gruppenmitglied zu, um von ihm Persönliches zu erfahren.

2. Zielsetzung

Sich näher kennen lernen, Kooperation, Beziehungen sichtbar machen, Regelung der Gesprächsfolge, Namen lernen.

3. Vorteile/Nachteile

Nur wer das Knäuel in der Hand hält, darf sprechen. Das gibt schwächeren Sprechern Raum und Zeit.

Nachteil:

Wenn die Gruppenmitglieder nicht gut werfen oder fangen können, kullert das Knäuel oft durch den Raum.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

10 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Wollknäuel

12. So wird's gemacht

Alle sitzen im Stuhlkreis. Die Moderatorin stellt sich vor, hält den Faden fest und wirft das Knäuel zu einem Gruppenmitglied, das sich dann ebenfalls vorstellt und das Knäuel zum nächsten wirft. Wenn alle Mitglieder den Faden festhalten, entsteht nach und nach ein Spinnennetz in der Mitte des Kreises.

13. Umsetzung

(siehe Nr. 12)

14. Quelle

Unbekannt.

Fragebogen zur Selbstsicherheit

1. Kurzbeschreibung

Die Teilnehmende füllen je einen Fragebogen und einen Auswertungsbogen aus, wobei sie einschätzen müssen, ob und inwieweit Aussagen auf sie zutreffen.

2. Zielsetzung

Die Übung regt dazu an, sich mit der eigenen Einschätzung von Selbstsicherheit auseinander zu setzen. Eine nachfolgende Diskussion im Plenum dient der Reflektion

3. Vorteile/Nachteile

Die Übung regt dazu an, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Die Diskussion im Plenum ist freiwillig; wenn sie nicht stattfindet, kann das möglicherweise als negativ empfundene Ergebnis der Selbsteinschätzung unreflektiert stehen bleiben und demotivierend wirken.

4. Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

60 - 90 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Kopierte Fragebögen, Auswertungsbögen, Stifte

12. So wird's gemacht

Die Moderatorin erläutert die Wichtigkeit von Selbstsicherheit. Um den Teilnehmenden die Möglichkeit der Selbsteinschätzung zu geben, werden Fragebögen verteilt. In einer 10er-Matrix werden die Aussagen bestätigt oder abgelehnt. Zum Schluss werden die Ergebnisse in ein Diagramm eingetragen.

Die Moderatorin macht deutlich, dass der Bogen kein psychologischer Test ist, sondern nur ein Hilfsmittel bei der Selbsteinschätzung.

Im Plenum werden die anonymen Auswertungsbögen noch einmal erläutert und diskutiert.

13. Umsetzung

14. Quelle

Kommunikation und Selbstsicherheit
Udo Kliebisch, Verlag an der Ruhr

Aussagen zum Teil umformuliert von Carsten Roeder, Kinder- und Jugendbüro der Stadt Itzehoe

Fragebogen zur Selbstsicherheit

Hier sind mehrere Testfragen abgedruckt, mit deren Hilfe Du herausfinden kannst, wie groß Deine Selbstsicherheit einzuschätzen ist. Du kannst Dir überlegen, wann Du unsicher bist bzw. wodurch Du unsicher wirst und welche Wirkungen die dabei auftretenden Belastungen auf deinen Körper haben. Die Antwort auf jede Frage kann mit einer Punkteskala von +5 bis -5 angekreuzt werden. Je mehr der Wert bei +5 liegt, desto mehr stimmst du der Aussage zu; je mehr der angekreuzte Wert bei -5 liegt, desto weniger trifft die Aussage auf dich zu.

1.

Ich habe immer große Angst davor, dass ich einmal unvorbereitet beim Erledigen meiner Hausaufgaben kontrolliert werde.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.

Erwachsenen Menschen gegenüber verhalte ich mich immer freundlich und zuvorkommend, obwohl mir dies manchmal ziemlich schwer fällt.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.

Meinen Eltern widerspreche ich nie, auch dann nicht, wenn sie offensichtlich im Unrecht sind. Ich bin dann lieber still und denke mir meinen Teil.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.

Ich bemerke in den verschiedensten Situationen, dass ich oft ohne jeden erkennbaren Grund ganz unruhig und nervös werde.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.

Wenn ich einmal Streit mit meinem Freund habe, fühle ich mich dabei immer ziemlich klein und unterlegen.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.

Manchmal wünschte ich mir schon, dass mich keiner kennt. Dann könnte ich endlich einmal unbeobachtet tun was ich wirklich möchte.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.

Wenn ich in Problemsituationen stecke, die ich nicht auf Anhieb lösen kann, neige ich dazu, mehr zu rauchen als sonst.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8.

Wenn ich einen Fehler gemacht habe, ist mir das immer ziemlich peinlich. Ich versuche dann ihn möglichst schnell wieder auszubügeln, bevor jemand etwas merkt.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.

Mir ist total wichtig, was mein Lehrer/meine Lehrerin von meiner Arbeit hält.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.

Mir ist total wichtig, was meine Eltern von meiner Arbeit halten.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.

Wenn mir jemand einen Vorwurf macht, macht mir das sehr zu schaffen. Ich bemühe mich dann immer, diesen Vorwurf so gut es geht zu entkräften.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12.

Wenn mich mein Lehrer/meine Lehrerin anspricht, fängt mein Herz plötzlich an zu rasen.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13.

Wenn ich mit meinem Lehrer/meiner Lehrerin spreche, habe ich fast immer feuchte Hände.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14.

Am liebsten wäre es mir, wenn ich mit allen Menschen in Frieden leben könnte. Ich gehe Auseinandersetzungen ganz weit aus dem Weg.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15.

Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, dauert es ganz lange, bis ich mich dazu durchringen kann.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.

Ich habe andauernd das Gefühl, dass ich meine Fähigkeit beweisen muss, um von anderen Menschen anerkannt zu werden.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17.

Wenn mich andere Menschen um etwas bitten, fällt es mir ziemlich schwer, den Wunsch abzuschlagen. Hinterher ärgert mich das.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18.

Wenn ich an meine Zukunft denke, habe ich ständig Sorgen darum, ob ich meine Ziele auch erreichen kann.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19.

Wenn ich mal Schwierigkeiten habe und mich jemand fragt warum, benutze ich meistens eine Ausrede, damit ich mich mit den anderen nicht über meine Probleme unterhalten muss.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20.

Ich wünschte mir manchmal, dass ich mir nicht auch noch in der Freizeit so viele Gedanken über meine Schule machen würde.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass sich die ganze Welt gegen mich verschworen hat und ich ziemlich ungerecht behandelt werde.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22.

Wenn ich genau darüber nachdenke, so möchte ich eigentlich anders sein, als ich mich nach außen gebe. Doch irgendwie spiele ich vor den anderen immer wieder dieselbe Rolle.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23.

Wenn andere Menschen mehr besitzen oder mehr können als ich, bin ich immer neidisch auf sie.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24.

Wenn ich nach einem Einkauf merke, dass das, was ich gekauft habe, einen Fehler hat, verzichte ich darauf, es umzutauschen.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25.

Ich kann ur sehr schwer ertragen, wenn ich in einer Gesprächssituation nicht im Mittelpunkt stehe. Dann gehe ich.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26.

Ich habe oft den Eindruck, dass meine Mitschüler/innen viele Dinge besser können als ich.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27.

Ich habe oft Angst davor, dass ich bei anderen Menschen einen schlechten Eindruck hinterlassen könnte. Deshalb verhalte ich mich immer ganz korrekt.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28.

In den Diskussionen fällt es mir ziemlich schwer, meine Meinung zu sagen und durchzusetzen.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29.

Wenn ich mitkriege, dass andere über mich sprechen, bekomme ich sofort ein ziemlich unangenehmes Gefühl und möchte wissen, was über mich gesagt wird.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30.

Ich habe das Bedürfnis, von anderen Menschen geliebt und geschätzt zu werden. Wenn das einmal nicht so ist, will ich mit den Leuten nichts mehr zu tun haben.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es oft viel besser ist, wenn man Problemen aus dem Weg geht als unbedingt zu versuchen, mit ihnen fertig zu werden. Viele Dinge klären sich auf diese Weise von selbst.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32.

Schon der bloße Gedanke an meine Schule löst bei mir unangenehme körperliche Reaktionen aus.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33.

Ich bin der festen Überzeugung, jeder braucht mindestens einen anderen Menschen, der in vielen Dingen stärker ist als er selbst und an dem man sich orientieren kann.

stimmt nicht			stimmt zum Teil					stimmt genau		
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nimm dir jetzt bitte den Auswertungsbogen vor.

Auswertungsbogen Selbstsicherheit

Trage jetzt deine im Fragebogen angekreuzten Punktwerte für jede Frage in das unten stehende Diagramm ein, verbinde anschließend die einzelnen Punkte durch eine Linie miteinander.

	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											

Information:

Je weiter sich Deine „Selbstsicherheitslinie“ im rechten positiven Bereich des Diagramms aufhält, desto unsicherer bist Du vermutlich. Du kannst etwas dagegen tun!

Umgekehrt: Je weiter links Deine Linie verläuft, um so mehr Sicherheit scheinst Du zu besitzen. Aber bedenke, das ganze ist kein psychologischer Test, sondern nur das Ergebnis, wie Du dich selbst einschätzt.

uns ♀ nervt an Euch

- rennen uns hinterher
- Sachen klauen
- doofe Fragen
- Angeberei
- streiten alles ab
- wollen fast immer Fußball spielen und glauben auch noch, dass sie es besser können
- treten gern
- wehren sich schlecht mit Worten
- Cool sein (Angeber)
- sind immer lauter
- aber 'rum

Was nervt uns ♂ an den Mädchen?

- sie kneifen und kratzen
- sie versprechen viel aber halten nichts
- sie schreien und kreischen (schrill)
- sie halten sich für schön und meinen sie wären die besten
- sie wollen nichts mit Jungs zu tun haben
- sie schieben häufig die Schuld auf die Jungs (bei Dingen)
- sie gehen häufig an
- sie sind häufig geizig
- sie sind übergeizig in der Schule (wenn sie eine Z schreiben heulen sie, weil es keine 1 ist)
- sie sind nur mit den Jungs freundlich, wenn sie etwas erhalten (z.B. Süßigkeiten)
- sie rasten sehr schnell aus

Was ist gut daran ein Junge zu sein?

- sind stärker
- verstehen sich untereinander besser
- sind besser im Sport

Gefühle spielen und raten

1. Kurzbeschreibung

Gefühle pantomimisch darstellen und erraten lassen.

2. Zielsetzung

Lernen, Mimik und Gestik entsprechend der eigenen Gefühlslage einzusetzen.

3. Vorteile/Nachteile

Die Übung eignet sich vor allem für sprachlich ungeübte Kinder, z.B. Migrantinnen.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 20 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + -hilfe

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

1 Pinnwand, Nadeln, vorbereitete Karten, Videokamera, -film, Fernseher

12. So wird's gemacht

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis, die ModeratorIn bittet jeweils ein Gruppenmitglied (um die Hemmschwelle zu überwinden, können es zunächst auch 2 - 3 Teilnehmende sein) aus dem Kreis zu kommen und ein auf der Karte beschriebenes Gefühl pantomimisch darzustellen. Vorher muss natürlich geklärt werden, ob allen der Begriff pantomimisch klar ist. Diejenigen, die das Gefühl erraten haben, dürfen als nächste vorführen.

13. Umsetzung

Wir haben die Vorführenden gefilmt und uns das Video mit den Teilnehmende nach der Übung angesehen. Hierdurch werden die Teilnehmende an die Präsentation ihrer Person vor Öffentlichkeit gewöhnt.

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTS)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit
Erweiterung Ursula Bahr-Crome, Diplom-Psychologin

Sicher/Unsicher

1. Kurzbeschreibung

Begriffe erläutern, aufschreiben

2. Zielsetzung

Gefühle zuordnen und beschreiben; wie bin ich, wenn ...

3. Vorteile/Nachteile

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

10 - 20 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

2 Moderatorinnen

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier und Stifte, Pinnwand, Nadeln

12. So wird's gemacht

Auf einem großen Blatt Papier werden die Begriffe sicher, unsicher aufgeschrieben. Die Teilnehmenden versuchen zu beschreiben, welche Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen sie haben, wenn sie sicher/unsicher sind.

Später kann auch besprochen werden, wozu z. B. Unsicherheit auch führen kann (Aggressionen).

13. Umsetzung

Auf großen Plakaten (Pinnwandgröße) werden die genannten Begriffe aufgelistet. Wir haben dann die entsprechenden Gefühle und körperlichen Reaktionen zugeordnet. Um diese Reaktionen immer parat zu haben blieben die Plakate während des ganzen Kurses an einem Platz, den alle Teilnehmenden einsehen konnten.

14. Quelle

Ulla Bahr-Crome

Angstdiagramm

1. Kurzbeschreibung

Anhand einer Skala von 1 - 7 listen die Teilnehmenden ihre Ängste auf und bewerten sie mit bis zu 100 Punkten je nach ihrer Intensität.

2. Zielsetzung

Den Teilnehmenden ihre Lebensängste bewusster machen. Erarbeiten, welche Bedeutung Ängste haben.

3. Vorteile/Nachteile

Nachteil:

Die Übung kann daran scheitern, dass die Teilnehmenden nicht bereit sind, über ihre Ängste zu sprechen.

4. Zielgruppe

Ab 12 Jahren

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis ca. 15 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 15 Minuten für die Übung

Ca. 30 Minuten für die Auswertung

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Mittel

10. Durchführungsaufwand

Mittel

11. Material/Kosten

Stifte, kopierte Diagramme

12. So wird's gemacht

Jede Teilnehmerin erhält das als Material beigefügte Angst-Diagramm. Es soll in Einzelarbeit ausgefüllt werden. Einführend sollte zwischen alltäglichen Ängsten, z. B. Angst vor Tieren, und eher existentiellen Ängsten (verlassen oder alleingelassen zu werden, berührt zu werden, allein rauszugehen) unterschieden werden.

Dazu überlegt jedes Gruppenmitglied zunächst, welche die Ängste seines Lebens sind oder waren. Die Ängste werden ihrer Intensität nach auf einer Skala von 1 - 100 eingetragen. Nach Abschluss der Einzelarbeit wird in Kleingruppen zu 5 Personen das Angstdiagramm vorgestellt und besprochen. Anschließend wird im Plenum über die Ängste gesprochen.

13. Umsetzung

Wir haben nicht zwischen alltäglichen und existentiellen Ängsten unterschieden. Es ging uns darum, dass jedes Gruppenmitglied sich äußert und sich über die eigenen Ängste und Sorgen Gedanken macht. Durch die Auswertung im Plenum wird den Teilnehmenden klar, dass auch andere gleiche oder ähnliche Ängste haben.

14. Quelle

Udo Kliebisch
„Kooperation und Werterhaltung“
Verlag an der Ruhr

Stop

1. Kurzbeschreibung

„Wie nah mir jemand kommen darf, bestimme ich selbst.“

2. Zielsetzung

Üben, jemand anderem rechtzeitig verbal zu signalisieren: „Du kommst mir zu nah“.

3. Vorteile/Nachteile

Wenn die Teilnehmer sich gut kennen, wird die Übung nicht ernst genommen.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

10 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

keine

12. So wird's gemacht

Es werden Paare gebildet. A und B stellen sich in großem Abstand zueinander auf. A geht langsam auf B zu, dieser sagt Stop oder Halt, wenn A stehen bleiben soll. Im Plenum kann sich jede/r dazu äußern, wer darf mir wie nah kommen.

13. Umsetzung

Wir haben diese Übung auch mit geschlossenen Augen durchgeführt, um den Gruppenmitgliedern die Chance zu geben, sich ganz auf ihr Gefühl zu konzentrieren.

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTS)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit

Distanz

1. Kurzbeschreibung

Mimik und Gestik einsetzen, um dem/der Gegenüber zu signalisieren, wie nah er/sie kommen darf.

2. Zielsetzung

Gezielter Einsatz von Gestik und Mimik, sowie der Stimme. Laut und bestimmt reden.

3. Vorteile/Nachteile

Nachteil: Wenn die Gruppenmitglieder sich kennen, wird die Übung nicht ernst genommen.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 10 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

keine

12. So wird's gemacht

Es werden Paare gebildet. A und B stellen sich in großem Abstand zueinander auf. A versucht zunächst nur mimisch klarzumachen, wie nah B kommen darf. In weiteren Durchgängen kann dann durch Mimik und Gestik dargestellt werden, wo die angemessene Distanz ist. Nach mehreren Durchgängen tauschen A und B die Rollen. Durch Einsatz der Stimme Stop/Halt kann die Übung noch verstärkt werden!

13. Umsetzung

Da einige Gruppenmitglieder unsicher reagierten und unruhig wurden, haben wir folgenden Einstieg für diese Übung gewählt. Person B schließt die Augen (alle anderen Teilnehmende müssen sich absolut ruhig verhalten), Person A geht auf B zu. B signalisiert durch Handzeichen, wann A nicht näher kommen darf.

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTs)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit
Erweiterung: Jera/Strüben, Haus der Jugend

Nein-Kreis

1. Kurzbeschreibung

Alle stehen im Kreis. Eine Person sagt klar und bestimmt zu ihrem Nachbarn „Nein“. Dieser gibt es an seinen Nachbarn weiter usw.

2. Zielsetzung

Trainieren, Nein zu sagen.

3. Vorteile/Nachteile

Muss schnell gehen, damit es nicht zu langweilig wird.

4. Für welche Zielgruppen geeignet?

Kinder und Jugendliche

5. Zahl der Teilnehmenden

10 - 20 Personen

6. Zeitaufwand

5 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Keine besonderen

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

keine

12. So wird's gemacht

Alle stehen im Kreis. Die erste Person dreht sich zu ihrer Nachbarin um, sieht ihr in die Augen und sagt laut und deutlich Nein. So geht es einmal im Kreis, bis alle dies geschafft haben. Das Nein kann in den folgenden Runden durch Mimik und Gestik unterstützt werden.

13. Umsetzung

Wir haben nach kurzer Zeit auch das Ja mit eingeführt, das auch mit einer entsprechenden Geste verstärkt werden kann. Sobald eine Nachbarin dem Nein ein Ja entgegensetzt, wechselt im Kreis die Richtung. Ja-Nein-Kreis.

Eingeleitet haben wir das Spiel, indem wir über Ja- und Nein-Sagen gesprochen haben; wer ist eher ein Ja-Sager, Nein-Sager, Jein-Sager und warum.

14. Quelle

Klotzen Mädchen
Verlag an der Ruhr
ISBN 3-86072-391-X

Uns nervt an euch...

1. Kurzbeschreibung

In geschlechtsgetrennten Gruppen sammeln, was am anderen Geschlecht nervt.

2. Zielsetzung

Konfliktpunkte zwischen Jungen und Mädchen herausfinden, Verhaltensüberprüfung.

3. Vorteile/Nachteile

Bewusst machen, was den anderen nervt.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

45 - 60 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

2 Gruppenräume, ein großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier (Wandzeitung), 2 Pinnwände, Stifte

12. So wird's gemacht

In geschlechtsgetrennten Gruppen sammeln die Gruppenmitglieder auf einem großen Blatt Papier alle Eigenschaften, die am anderen Geschlecht „nerven“. Im Plenum stellt jede Gruppe die erarbeiteten Verhaltensweisen vor.

13. Umsetzung

Es kam grundsätzlich zu lauten und unruhigen Diskussionen; keine Gruppe konnte spontan zugeben, die genannten Verhaltensweisen auch zu haben, aber alle kannten andere ihres Geschlechts, die sich „so negativ/nervend“ verhalten.

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTS)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit

Ich bin gern ein Mädchen/Junge, weil...

1. Kurzbeschreibung

In geschlechtsgetrennten Gruppen Argumente sammeln, warum es gut ist, ein Junge/Mädchen zu sein.

2. Zielsetzung

Identifizierung mit dem eigenen Geschlecht.

3. Vorteile/Nachteile

Ohne Einflüsse durch das andere Geschlecht, das eigene Rollenverständnis positiv zu verstärken.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 20 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

2 Gruppenräume

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier (Wandzeitung), 2 Pinwände, Stifte

12. So wird's gemacht

In geschlechtsgetrennten Gruppen sammeln die Gruppenmitglieder auf einem großen Blatt Papier die Eigenschaften, die sie darin bestärken, dass es gut ist, ein Mädchen/Junge zu sein.

13. Umsetzung

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTS)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit

Rollenspiele

1. Kurzbeschreibung

Jeweils zwei Gruppenmitglieder bekommen bestimmte Rollen zugewiesen, die Rollen sind auf Karten beschrieben.

2. Zielsetzung

Trainieren Nein zu sagen, sich herausreden, andere überreden.

3. Vorteile/Nachteile

Vorteile: Es wird spielerisch gelernt vor einer Gruppe frei zu sprechen. Die Kinder und Jugendlichen stehen im Mittelpunkt.

4. Für welche Zielgruppen geeignet?

Kinder und Jugendliche

5. Zahl der Teilnehmenden

10 - 20 Personen

6. Zeitaufwand

30 - 60 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Keine besonderen.

8. Personelle Voraussetzungen

Mehrere Moderatorinnen

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Rollenspielkarten

12. So wird's gemacht

Die Ausgangssituation ist immer gleich. Ein Gruppenmitglied versucht, sich gegen ein anderes durchzusetzen bzw. sich zu behaupten.

Jeweils zwei Gruppenmitglieder bekommen eine bestimmte Rolle zugewiesen, die ausführlich auf einer Karteikarte beschrieben ist.

13. Umsetzung

Aufgrund der geschilderten Erlebnisse der Gruppenmitglieder und ihrer Lebensumstände haben wir uns Situationen und Rollen ausgedacht, die von den Mitgliedern nachgespielt wurden. Um möglichst unterschiedliche Lösungen zu bekommen, wurden die Rollenspielkarten auch an andere Teilnehmende verteilt.

Bei sehr schüchternen oder unruhigen Kindern ist es vorteilhaft, anfangs in kleineren Gruppen zu spielen. Die anfängliche Unsicherheit der „Schauspieler“ legte sich meistens sehr schnell und wich einem großen Eifer, mehrere Rollen zu spielen.

14. Quelle

Ingrid Jera/Klaus Strüben, Haus der Jugend Itzehoe

Klotzen Mädchen
Verlag an der Ruhr
ISBN 3-86072-391-X

Streittypen

1. Kurzbeschreibung

Es werden verschiedene Tiere im Raum verteilt. Die einzelnen Gruppenmitglieder ordnen sich entsprechend ihrem Verhalten bei Streitereien den Tiertypen zu.

2. Zielsetzung

Kindgerechte Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten.

3. Vorteile/Nachteile

keine Nachteile

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 30 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

2 Moderatoren

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Vier Plüschtiere oder Bilder von den Tieren

12. So wird's gemacht

Grundsätzliches zum Thema Streit sammeln.

Vier Tiere, z. B. Löwe, Schnecke, Schlange, Hase, werden im Raum verteilt. Jede Person ordnet sich entsprechend zum eigenen Konfliktverhalten zu einem Tier und erläutert, warum gerade dieses Tier. Auf Moderatorenkarten sammeln, was die besonderen Eigenschaften im Konflikt sind. Anschließend im Plenum diskutieren, welche Typen aufgrund ihrer Eigenschaften nicht miteinander streiten können.

13. Umsetzung

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
IPTS, Aktion Kinder- und Jugendschutz,
Nordelbisches Pfarramt

Anagramm

1. Kurzbeschreibung

Alle Teilnehmenden schreiben ihren Namen senkrecht auf ein Stück Papier. Zu jedem Buchstaben wird eine Eigenschaft, die sehr positiv oder traumhaft ist, aufgeschrieben.

2. Zielsetzung

Mein Name ist ein wichtiges Schlüsselwort meiner Identität: Diese Übung gibt dem Namen eine besondere Bedeutung, indem er direkt in Bezug gesetzt wird mit den individuellen Eigenschaften der Person.

3. Vorteile/nachteile

Bei manchen Kindern ist ein geringer Wortschatz für diese Übung hinderlich.

4. Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

25 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

2 Moderatorinnen

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier und Stifte, Klebestreifen

12. So wird's gemacht

Beispiel:

- O** bercool
- T** olerant
- T** otal toll
- O** beraffengeil

13. Umsetzung

Wir haben die Teilnehmer ermuntert die Eigenschaften besonders positiv darzustellen, auch Eigenschaften zu benennen, die nicht auf Sie zutreffen, die aber für sie positiv besetzt sind. Bei vielen Namen sind Phantasie und Kreativität gefordert. Bei jüngeren mussten wir Hilfe geben.

14. Quelle

Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie in der Schule (IPTS)
Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein
Nordelbisches Jugendpfarramt, Arbeitsbereich Ev. SchülerInnenarbeit

Der Baum meiner Stärken

1. Kurzbeschreibung

Jedes Gruppenmitglied malt den Baum seiner Stärke mit Stiften auf Papier. In jedem Ast sind die positiven Eigenschaften und Stärken benannt.

2. Zielsetzung

Was ich nicht kann, steht oft im Vordergrund. Dieser Defizitorientierung soll mit dieser Übung entgegengewirkt werden.

3. Vorteile/Nachteile

Vorteil:

Bewusst machen, wo die Stärken liegen.

Nachteil:

Die Gruppenmitglieder sind in der Regel sehr auf die Leistungen in der Schule fixiert.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

45 - 60 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Mittel

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier, Pinnwände, Stifte

12. So wird's gemacht

Jede Person malt ihren persönlichen Baum der Stärke.

Im Plenum stellt jedes Gruppenmitglied seinen Baum den anderen vor.

In einem Selbstbehauptungskurs ist es wichtig, immer wieder das freie Sprechen vor der Gruppe zu trainieren.

Sollten einige Stärken der Gruppenmitglieder noch nicht so stark ausgeprägt sein und deshalb in schmale Äste gemalt werden, ist es wichtig, von Seiten der Moderatoren den Teilnehmende bewusst zu machen, dass diese noch wachsen.

13. Umsetzung

Wir haben diese Übung mit einer Phantasiereise zum Baum der Stärke eingeleitet.

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention

Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (IPTS)

Aktion Kinder- und Jugendschutz e. V. in Schleswig-Holstein

Nordelbisches Jugendpfarramt, ev. SchülerInnenarbeit

Phantasiereise:

Ingrid Jera/Klaus Strüben, Haus der Jugend Itzehoe

**Schulsprecherinnenwahl und
Moderatorenwahl**

1. Kurzbeschreibung

Die einzelnen Teilnehmende stellen sich vor und begründen, warum gerade er/sie die richtige Wahl sind.

2. Zielsetzung

Freies Sprechen vor einer Gruppe, Abbau von Hemmungen

3. Vorteile/Nachteile

Nachteil: Hohe Kosten durch Polaroid-Fotos.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 1 Stunde

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Mittel

10. Durchführungsaufwand

Mittel

11. Material/Kosten

Steckbrief (siehe vor), Lautsprecheranlage, Videokamera, -kassette, Fernseher, Pinnwand, Pinnnadeln

12. So wird's gemacht

Den Gruppenmitgliedern werden die Steckbriefe ausgehändigt. Zusätzlich bekommen sie ein Blatt Papier und Stift. Die Aufgabe besteht darin, ein eigenes Profil zu entwerfen, das gerade sie befähigt, Schulsprecherin zu werden. Außerdem listen sie jeweils 3 Änderungsvorschläge für ein besseres Zusammenleben an der Schule auf. Anhand des Steckbriefes stellen sich die Teilnehmenden einzeln vor, sie erläutern, warum gerade sie geeignet sind, Schulsprecherin zu werden und erzählen, für welche Veränderungen an der Schule sie sich einsetzen.

Damit sich alle gleichermaßen verständlich machen können, wird die Lautsprecheranlage eingesetzt. Zur eigenen Reflektion werden die Vorführenden gefilmt, später wird das Video gemeinsam angesehen und besprochen, was die Einzelnen verbessern könnten.

13. Umsetzung

Bei jüngeren Teilnehmende (ab 8 Jahren) setzen wir statt der Schulsprecherwahl eine Moderatorenwahl ein: „Bei einem imaginären Fernsehsender wird für das Kinderprogramm ein neuer Moderator/eine Moderatorin gesucht, welche positiven Eigenschaften befähigen gerade dich dazu, neue Moderatorin zu werden?“

Für die Vorstellung als Moderatorin benutzen wir einen großen Pappfernseher, hinter dem die jeweils Vorführenden stehen und sich, verstärkt durch ein Mikrofon, vorstellen. Auch hier wird alles per Video aufgenommen, angesehen und besprochen.

14. Quelle

Ingrid Jera/Klaus Strüben, Haus der Jugend

Stresstanzen / Briefumschläge

1. Kurzbeschreibung

Unter den Teilnehmende wird eine ausgelost, die vor allen anderen etwas vortanzen muss. Diese Aufgabe stellt sich im nachhinein als Bluff heraus.

2. Zielsetzung

Bei allen Gruppenmitgliedern soll erheblicher Stress ausgelöst werden. Nach der Auflösung der Situation werden die Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen schriftlich festgehalten und dann diskutiert. In einem Selbstsicherheitstraining ist es wichtig, auch die körperlichen und gedanklichen Reaktionen unter Stress oder Angst zu erkennen und zu formulieren.

3. Vorteile/Nachteile

Nachteil: Es kann von Einzelnen schnell durchschaut werden wenn der Moderator nicht ernst bleibt.

4. Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

Spiel ca. 10 Minuten, Auswertung ca. 30 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum für das Plenum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin

9. Vorbereitungsaufwand

Mittel

10. Durchführungsaufwand

Mittel

11. Material/Kosten

Briefumschläge und nummerierte Zettel, Auswertungsbögen, Stifte, Musik, Musikanlage

12. So wird's gemacht

Die Spielleitung kündigt sehr ernst und bestimmt an, dass die folgende Übung allen sehr viel Selbstsicherheit abverlangt, außerdem auch tänzerisches Geschick. Für jede Person gibt es einen Briefumschlag, in dem sich ein Zettel mit einer Nummer befindet. Wer die Nummer 1 gezogen hat, darf zu der im Hintergrund spielenden Musik einen Tanz vorführen. Das Musikstück entspricht nicht dem Geschmack von Jugendlichen und ist nicht unbedingt tanzbar. Vor dem Öffnen der Briefumschläge wird noch einmal die Musik abgespielt, so dass die Gruppenmitglieder sich gedanklich auf den Tanz vorbereiten können. Dann werden die Umschläge langsam geöffnet, es ist natürlich keine 1 dabei. Alle atmen auf. In Kleingruppen werden Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen auf vorbereiteten Bögen schriftlich festgehalten und später im Plenum noch einmal diskutiert.

13. Umsetzung

Wir haben uns gewundert, dass keine Teilnehmerin das Spiel verweigert hat, allerdings sagten einige, dass sie erst abwarten wollten, ob sie die 1 haben. Einige hätten gern gesehen, wie ihre Gruppenmitglieder diese Aufgabe lösen würden. Einige vermuteten schon, dass wir ihnen so etwas nicht antun würden, dass es also nur ein Bluff ist.

14. Quelle

Kommunikation und Selbstsicherheit
Udo Kliebisch, Verlag an der Ruhr

Forumtheater

1. Kurzbeschreibung

Das von Augusto Boal in Brasilien entwickelte Forumtheater bietet eine gute Möglichkeit zur gemeinsamen Erarbeitung von Lösungen in Dilemma-Situationen.

Schauspieler und Schauspielerinnen präsentieren eine Problemsituation, die es zu lösen gilt, wobei eben diese Lösung offengelassen wird. Die Zuschauenden können zu aktiven Mitspielern und Mitspielerinnen werden, als Protagonistin an der Lösung arbeiten, sich aber auch in der Rolle von Aggressor oder Opfer erleben.

2. Zielsetzung

Reales Erproben von Lösungsansätzen mit Personen von außen, die nicht zum Training gehören. Einfühlen in die Situation von Aggression und Unterdrückung als Aggressor, Opfer oder Protagonistin mit Lösungschance.

3. Vorteile/Nachteile

Vorteile:

Das Forumtheater als Methode zur Beteiligung der ganzen Gruppe bietet gleichzeitig die Möglichkeit für die einzelne Person, sich in problematischen Situationen zu erfahren. Die Hinzuziehung von (bis zu diesem Zeitpunkt außenstehenden) Schauspielerinnen verstärkt den Realeffekt der Übung.

Nachteile:

Abgesehen vom Aufwand - keine.

4. Für welche Zielgruppen geeignet?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

5. Zahl der Teilnehmenden

Keine Begrenzungen

6. Zeitaufwand und Dauer

Mindestens 1 Stunde

7. Äußere Voraussetzungen am Veranstaltungsort

Der Raum muss über ausreichend Platz für das Schauspiel sowie über gute Sichtmöglichkeiten für alle verfügen. Eine besondere Dekoration ist nicht notwendig, könnte aber den Effekt verstärken.

8. Personelle Voraussetzungen

Ein Moderator bzw. eine Moderatorin, Schauspielerinnen in notwendiger Anzahl für die Szene.

9. Vorbereitungsaufwand

Sehr hoch.

Die Szene muss passgenau für die Gruppe erarbeitet werden. Dazu gehört neben einem kleinen Script auch das Einüben mit den Schauspielerinnen.

10. Durchführungsaufwand

Mittel

11. Material/Kosten

Hängt davon ab, ob viele Requisiten oder Dekorationen eingesetzt werden sollen. Weiterhin ist den Schauspielerinnen womöglich auch ein Honorar zu zahlen.

12. So wird's gemacht

Die Moderatorin erläutert den Teilnehmenden, dass sie gleich ein besonderes Theater sehen. Die Szene, die ihnen gezeigt wird, ist recht kurz. Sie zeigt ein Problem, aber kein Happyend, keine Lösung. Die Teilnehmenden werden gebeten, der Szene einfach nur zuzusehen. Nach Abschluss der Szene werden die Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass sie nun das Spiel noch einmal sehen, sie aber die Möglichkeit haben, in das Spiel einzusteigen. Durch Ruf Stop halten sie das Spiel an. Sie können dann einen der Schauspieler ersetzen und die Rolle übernehmen. Allerdings darf nur die Protagonistenrolle verändert werden. Wenn nun also Teilnehmende eine Idee haben, wie evtl. eine Lösung herbeizuführen wäre, werden sie aufgefordert, in die Rolle des Protagonisten zu schlüpfen. Die anderen Schauspielerinnen behalten ihre Rolle bei.

In der Hauptrolle versucht nun die teilnehmende Person, dem Spiel einen anderen Verlauf zu geben. Dabei stößt sie allerdings an den Widerstand der anderen Personen, die ihre Rolle, sei es unterdrückend oder unterwerfend, nicht sofort aufgeben. Unrealistische Lösungsansätze werden schnell als solche erkannt.

Von den Schauspielerinnen wird hier viel Flexibilität verlangt, da sie keinen Text, sondern einen Charakter spielen. Die Teilnehmenden haben auch die Möglichkeit, andere Schauspielerinnen zu ersetzen, müssen dann aber auch deren Rolle spielen. So haben sie die Möglichkeit, sich auch in der Rolle des Unterdrückers zu erfahren.

13. Umsetzung

Selbstsicherheitstraining

Als ein Ergebnis der Umfrage zur Gewalt wurde deutlich, dass der Schulweg eine besondere Situation für Jugendliche darstellt. Es wurde daher folgende Situation vorgespielt:

Die Rollen sind festgelegt:

Schülerin: Protagonist, Eigentümer der Süßigkeit

Schülerin 2: Freund/Freundin des Protagonisten, ängstlich

2 Jugendliche: aggressiv, größer, sehr gewaltbereit.

Eine Schülerin und ein Schüler befinden sich auf dem Nachhauseweg. Sie teilen sich eine Süßigkeit. Auf dem Weg begegnen sie zwei älteren Jugendlichen, die sehr deutlich ärgerlich sind und Aggressivität zeigen. Die beiden Jüngeren bemerken dieses und wechseln die Straßenseite, versuchen möglichst ungesehen und ohne Augenkontakt vorbei zu kommen. Dabei werden sie von den älteren sehr bewusst wahrgenommen, die jedoch nichts unternehmen.

Am nächsten Tag wiederholt sich die Szene, wobei diesmal die Älteren die Jugendlichen massiv stoppen und die Herausgabe der Süßigkeit verlangen.

Der Protagonist versucht, sich der Aggression schwach zu widersetzen. Der Freund/die Freundin versucht mit allen Mitteln, dass er die Süßigkeit hergibt, damit nichts passiert. Nachdem die Jugendlichen die Süßigkeit erhalten haben, laufen beide Schülerinnen schnell davon. Der Größere der beiden Jugendlichen ruft laut hinterher: „Dann bis morgen!“

An dieser Stelle wurden oft Rufe aus dem Publikum laut, die deutlich machten, dass diese Lösung keine war, da die Situation sich so immer wiederholen würde.

Nun wurde die gleiche Szene wiederholt. Zumeist waren die Teilnehmenden nicht sofort bereit, in das Spiel einzusteigen. Schnell versuchten einige, ihre Lösungsansätze verbal einzubringen. Hier wurden sie klar aufgefordert, keinen Vorschlag zu sagen, sondern ihn zu spielen. Die Szene musste teilweise ein drittes und ein viertes Mal vorgespield werden, bis der erste Teilnehmer genügend Mut fand, sich an die Stelle des Protagonisten zu stellen.

Die Lösungsansätze, die dann versucht wurden, waren sehr vielfältig. Vom Weglaufen, sich körperlich wehren, um Hilfe zu rufen usw. wurde alles mögliche mit unterschiedlichen Erfolgen probiert. Es ist wichtig, dass die Teilnehmende nicht den Eindruck bekommen, es gäbe die eine und richtige Lösung, die sie nur erraten müssten. Nachdem die ersten ihre Ansätze probiert haben, waren auch andere Teilnehmende bereit. Für die Anfangsphase ist etwas Geduld auf Seiten der Moderation nötig. Zum Ende hin fällt es schwer, die Teilnehmenden zu stoppen.

Die Schauspieler waren bei uns Jugendliche aus der Jugendarbeit, die bereit waren, für ein kleines Honorar mitzuspielen. Das Einüben der Szene war an zwei Abenden geschehen. Im weiteren Verlauf anderer Trainings wurde auch die Szene gespielt, dass ein Schüler von der kurzfristig abwesenden Lehrkraft im Unterricht die Aufsicht erhält. Seine Freunde nutzen die Abwesenheit zum lauten Toben. Sein Versuch, die Mitschülerinnen zur Ordnung zu rufen, scheitert.

Die rückkehrende Lehrkraft macht ihm Vorwürfe und erteilt einen Tadel. Die Auseinandersetzung mit der Situation war ebenfalls aufgrund ihrer Realitätsnähe sehr intensiv.

Die Wahl der Szenen sollte eng an der Gruppe orientiert sein.

Das Forumtheater als eine Form des „Theaters der Unterdrückten“ ist insgesamt zu umfangreich, als dass es hier umfassend dargestellt werden kann. Die Methode, die in ihrer Beteiligungsform und Intensität über das Rollenspiel hinausgeht, ist allerdings sehr gut für das Training geeignet. Es kann allerdings nur empfohlen werden, sich mit der Methode unter Nutzung der Quelle genauer auseinander zu setzen.

In einer Schlussrunde gemeinsam mit den Schauspielern schildern alle ihre Eindrücke, die verschiedenen Lösungsansätze werden besprochen und unter Berücksichtigung ihres jeweiligen Ergebnisses festgehalten.

Wichtig ist, hier auch darüber zu sprechen, wie der Einzelne sich in der Rolle gefühlt hat. Die Erprobung und darauf folgende Akzeptanz eigener Angst- und Unsicherheitsgefühle ist eine Stärke dieser Übung.

14. Quelle

Augusto Boal, „Theater der Unterdrückten“, edition suhrkamp, Frankfurt am Main 1982

Zeitung klatschen

1. Kurzbeschreibung

Alle sitzen im Kreis, ein Mitglied steht in der Mitte und hat eine Zeitung in der Hand. Sobald ein Name genannt wird, versucht derjenige aus der Mitte dem Genannten mit der Zeitung auf den Oberschenkel zu schlagen. Der Genannte kann dies nur verhindern, indem er jemand anderen aufruft.

2. Zielsetzung

Namen kennen lernen, Abbau von Unruhe, Entwicklung von Spaß, Bewegung und Aktivität.

3. Vorteile/Nachteile

Nachteil:
Einige Teilnehmende schlagen recht wild um sich.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

10 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

1 großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Alte Zeitung

12. So wird's gemacht

Alle sitzen im Kreis. Eine Freiwillige steht mit der Zeitung in der Hand in der Mitte. Sobald der Name eines Mitglieds genannt wird, versucht die Freiwillige, diesem auf den Oberschenkel zu schlagen. Dieser versucht dies zu verhindern, indem er jemand anderen aus dem Kreis nennt. Dieser ruft sofort den Namen eines anderen Kreismitglieds. Wenn es diesen Namen in der Gruppe nicht gibt oder vor Nennung eines Namens ein „Zeitungstreffer“ erfolgt, darf der Getroffene in den Kreis und das Spiel wird fortgesetzt.

13. Umsetzung

Wir haben dieses Spiel auch eingesetzt, um die Teilnehmende wieder aufzuwecken, wenn die Mitarbeit stagnierte.

14. Quelle

Unbekannt

Entspannungsübungen, Phantasieisen und Massagen

1. Kurzbeschreibung

Alle Teilnehmenden setzen sich mit geschlossenen Augen, vornüber gebeugt und in entspannter Körperhaltung auf einen Stuhl.

Zu einer Meditationsmusik von einem CD-Player trägt ein/e ModeratorIn eine Geschichte vor, in die sich die Teilnehmende hineinversetzen sollen.

2. Zielsetzung

Die Entspannungsübung soll die Teilnehmende nach vorübergehender intensiver Auseinandersetzung mit einem vorangegangenen Thema wieder beruhigen und den Kopf für einen neuen Arbeitsschritt „freimachen“. Bei einer Phantasieise werden die Teilnehmende durch die Übung auf ein neues Thema vorbereitet.

3. Vorteile/Nachteile

Bei der Pizzamassage werden z. B. Berührungängste abgebaut. Die Berührungen können zu grob oder zu zaghaft ausgeführt werden.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

Bis 15 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer warmer und ruhiger Raum, wenn möglich Sportmatten, damit sich die Teilnehmenden hinlegen können.

8. Personelle Voraussetzungen

2 Moderatorinnen

9. Vorbereitungsaufwand

Mittel

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

CD-Player, Meditationsmusik, Geschichte

12. So wird's gemacht

Bei einer Phantasiereise, z. B. „Baum der Stärke“ reisen die Teilnehmende anhand der vorgelesenen Geschichte gedanklich durch einen tiefen Wald und erreichen einen riesigen Baum, den sie von allen Seiten betrachten und in dessen Ästen sie ihre persönlichen Stärken erkennen.

Nach der Phantasiereise müssen die Teilnehmenden diesen Baum auf ein Blatt Papier malen und ihre Stärken in die Äste schreiben.

Bei einer Entspannungsübung z. B. „Pizzamassage“ sitzen die Teilnehmenden hintereinander im Kreis und bereiten auf dem Rücken der vor ihm/ihr sitzenden Person durch Berühren mit den Fingern, unter Anleitung durch ModeratorIn, eine fiktive Pizza zu (Teigkneten, Belegen etc.).

13. Umsetzung

Es zeigte sich, dass es sinnvoll ist, die Übung zu zweit zu begleiten, damit einer den Kindern dabei helfen konnte, zur Ruhe zu kommen.

14. Quelle

Jera/Strüben, HdJ
Ulla Bahr-Crome

Warmer Rücken

1. Kurzbeschreibung

Schriftliche positive Rückmeldung aller Gruppenmitglieder für jeden Einzelnen.

2. Zielsetzung

Durch positives Feedback die Gruppenmitglieder zu stärken.

3. Vorteile/Nachteile

Positive Rückmeldung/Enttäuschung, wenn die Gruppenmitglieder zu einfallslos sind.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Ab 10 Personen

6. Zeitaufwand

10 - 20 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Genug Platz für die Gruppe

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Papier, Stifte

12. So wird's gemacht

Jede Person bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt. Die Gruppenmitglieder schreiben sich gegenseitig etwas Positives auf den Zettel. Niemand darf ohne positive Rückmeldung bleiben.

13. Umsetzung

14. Quelle

88 Impulse zur Gewaltprävention
IPTS, Aktion Kinder- und Jugendschutz
Nordelbisches Pfarramt

Brief an mich selbst

1. Kurzbeschreibung

Jedes Gruppenmitglied schreibt an sich Selbst einen Brief, um sich zu vergegenwärtigen, was im Kurs gelernt wurde.

2. Zielsetzung

Da die Briefe 6 Wochen nach Beendigung des Trainings an die einzelnen Gruppenmitglieder geschickt werden, erinnern sie sich noch einmal an alles, was im Kurs vermittelt wurde.

3. Vorteile/Nachteile

Vorteil:

Die Teilnehmende erinnern sich noch einmal an das Gelernte.

Nachteil:

Da die Briefe nicht kontrolliert werden, kann es sein, dass einzelne Teilnehmende diese Aufgabe nicht ernst nehmen.

4. Zielgruppe

Ab 10 Jahren

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis ca. 15 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 15 Minuten für die Übung

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum, für jedes Mitglied einen Schreibplatz

8. Personelle Voraussetzungen

1 Moderatorin + 1 Moderator

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Stifte, kopierte Briefe mit Fragen oder Einleitung, Briefumschläge mit eigener Anschrift.

12. So wird's gemacht

Jedes Gruppenmitglied bekommt einen Briefbogen, den Umschlag und einen Stift und notiert für sich allein, was er im zurückliegenden Selbstbehauptungstraining gelernt hat und was er auf jeden Fall in Zukunft an seinem Verhalten verändern möchte.

Der fertige Briefbogen wird in den Umschlag gelegt, zugeklebt und mit der eigenen Anschrift versehen. Als Absender ist das Haus der Jugend angegeben.

Nach ca. 6 Wochen werden die Briefe abgeschickt.

13. Umsetzung

Allen Teilnehmern selbst fiel es schwer einen Brief an sich zu schreiben. 90% der Teilnehmenden haben zum ersten mal einen Brief geschrieben, so dass wir immer eine Einführung geben mussten, wo auf einem Brief die Anschrift steht.

Um den Einstieg zu erleichtern, geben wir auf den Briefbögen zwei Sätze vor.

14. Quelle

B. Stephan/Ursula Funk
Zukunftswerkstatt zur Lebensplanung
Jugendpflege Kreis Nordfriesland

Ich habe gelernt selbstbewußter und sicherer zu sein!
Alle Übungen sind in meinem Kopf!
Folgende Verhaltensweisen will ich in meinem
Leben stärker berücksichtigen;



Foto-/Video-Einsatz

1. Kurzbeschreibung

Einige Übungen werden von Moderatorinnen mit einer Videokamera aufgezeichnet und anschließend vor den Teilnehmenden abgespielt.

2. Zielsetzung

Die Teilnehmenden können im nachhinein ihr Verhalten (Gestik, Mimik, Sprechen etc.) anschauen und reflektieren.

3. Vorteile/Nachteile

Die meisten Teilnehmenden haben großen Spaß daran, einmal im Mittelpunkt zu stehen und sich selber im Fernsehen sehen zu können.

Für sehr schüchterne Teilnehmende bedeutet der Videoeinsatz einen zusätzlichen Stressfaktor, der unter Umständen bis zu einer Übungsverweigerung führen kann.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis 20 Personen

6. Zeitaufwand

Bis 30 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Räume mit guter heller Ausleuchtung

8. Personelle Voraussetzungen

2 Moderatoren

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Videokamera, Videokassetten; Fernsehgerät für die Betrachtung der Aufzeichnungen

12. So wird's gemacht

1 Moderatorin filmt die entsprechende Übung und spielt die Aufnahmen mit Hilfe eines Fernsehmonitors vor den Teilnehmenden ab.

Hierbei muss jede Teilnehmerin ihre Gefühle während der Aufnahmen und eine Einschätzung des eigenen Handelns (z. B. sicher/unsicher) in der gefilmten Übungssituation abgeben.

13. Umsetzung

Grundsätzlich stieß der Videoeinsatz bei den Teilnehmenden auf positive Resonanz. Für viele Teilnehmende war jedoch das Anhören der eigenen Sprache über den Monitorlautsprecher sehr gewöhnungsbedürftig und wurde häufig als peinlich empfunden und von Lachen begleitet.

14. Quelle

Jera/Strüben, HdJ

Weglaufübung

1. Kurzbeschreibung

Bei Erkennen oder zur Bereinigung einer beängstigenden Situation gezieltes Weglaufen unter Abgabe von Hilferufen

2. Zielsetzung

Umgang mit der Angst lernen: „Ich darf ruhig Angst haben; sie hilft mir manchmal sogar besonders schnell, stark oder mutig zu sein.“

3. Vorteile/Nachteile

Scheu, vor anderen laut zu schreien und trotzdem noch konzentriert eine vorgegebene Strecke laufend zu absolvieren.

4. Zielgruppe

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

5. Zahl der Teilnehmenden

Ca. 14 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 20 Minuten
(je nach Streckenführung)

7. Äußere Voraussetzungen

Großer, möglichst geschlossener Raum

8. Personelle Voraussetzungen

Moderatorinnen

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Keine

12. So wird's gemacht

Zunächst laufen die Übenenden über eine vorgegebene Strecke (Raumdiagonale pp) und geben dabei laute Hilferufe ab.

Nach einigen Durchgängen wird die Strecke mit Hindernissen (Stühle, Bänke, Stellwände pp) unübersichtlicher gemacht. Beim Überwinden/ Umlaufen der Hindernisse sind mehrfach Hilferufe abzugeben.

13. Umsetzung

Koordinatorische Probleme bei der Verrichtung von mehreren Sachen gleichzeitig (Laufe/Rufen/Hindernis umlaufen) werden schnell und spielerisch bewerkstelligt. Die Scheu zu Schreien verschwindet regelmäßig sehr schnell.

14. Quelle

Jörg Schönfeld, Polizeirevier Itzehoe

Fass mich nicht an!

1. Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden sollen deutlich machen, dass Ihnen ungewollter Körperkontakt nicht gefällt und zu weit geht.

2. Zielsetzung

Einsatz von Mimik, Gestik sowie der Stimme und des Körpers zum Erreichen des gewollten Verhaltens

3. Vorteile/Nachteile

Abbau von Hemmungen und Berührungängsten, Steigerung des Selbstvertrauens. Auftreten von Scheu, sich anzuschreien und anzufassen.

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

je nach Räumlichkeit bis zu 14 Personen

6. Zeitaufwand

10 Minuten pro Übung, ca. 5 Minuten für die Auswertung.

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum

8. Personelle Voraussetzungen

1 Übungsleiter (ein zweiter Übungsleiter ist bei einer größeren Gruppe auf jeden Fall anzustreben).

9. Vorbereitungsaufwand

Gering

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Keine

12. So wird's gemacht

- a) Die Kinder stellen sich in freigewählten Zweiertrupps gegenüberstehend in Linie auf. Eine Seite wird als Störer bestimmt und geht mit ernstem Gesichtsausdruck auf das gegenüberstehende zweite Kind zu. Die Aufgabe des zweiten Kindes besteht darin, sich mit ebenfalls ernstem und entschlossenem Gesichtsausdruck dem näherkommenden Kind entgegenzustellen, den oder die Arm(e) vorzustrecken (Abstandhalter) und laut und deutlich „Stopp“ zu rufen. Hierbei kann und soll es bei den Wiederholungen zu Körperkontakt (mit der Handfläche etwa in Höhe der Schlüsselbeine) kommen, der nicht nur angedeutet, sondern für den Näherkommenden deutlich spürbar ist.
- b) Bei sich gegenüber stehenden Kindern wird jeweils das diagonal gegenüberliegende Handgelenk des bedrängten erfasst. Durch eine ganzheitliche Körperdrehung um ca. 90 Grad sowie eine kreisförmige Armbewegung gelingt es dem bedrängten, sich der greifenden Hand zu entledigen (Grifflösetechnik).
- c) Beim Bedrängten werden beide Handgelenke gleichzeitig von vorn erfasst. Durch einen Schritt vor oder zurück sowie eine jeweils kreisförmig ausgeführte Armbewegung kann dieser die ungewollte Umklammerung seiner Handgelenke lösen (beidseitige Grifflösetechnik).
- d) Der Bedrängte wird beidhändig hoch im Revers ergriffen. Während der Verteidiger einen teilgestreckten Arm von links nach rechts (oder Umgekehrt) mit einer Wellenbewegung durch die Arme des Haltenden schwingt, wird eine Schrittdrehung um ca. 90 Grad vollzogen. Die so gelösten Arme des Haltenden befinden sich jetzt seitlich des Lösenden.

Dieser kann den Bedränger bei Bedarf wegschubsen, kontern oder fliehen.

13. Umsetzung

Die Übenden erfahren das erforderliche Zusammenspiel zwischen Gestik, Mimik und eigener körperlicher Kraft und Bewegung, um gegen ungewollte Bedrängungen vorzugehen.

14. Quelle

Jörg Schönfeld, Polizeirevier Itzehoe

Und ich hab doch ´ne Chance!

1. Kurzbeschreibung

Die Übenden setzen ihren Körper sowie ihre Extremitäten ein, um sich gegen Bedränger zur Wehr zu setzen.

2. Zielsetzung

Abbau von Schlaghemmungen, Erkennen der Zweckmäßigkeit von Körpereinsatz, Hebung des Selbstvertrauens.

3. Vorteile/Nachteile

Gewinn von Selbstvertrauen, Körpererfahrung und –beherrschung.

Freisetzen von Aggressivität

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Max. 14 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 60 Minuten

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum/ Turnhalle

8. Personelle Voraussetzungen

Eine Übungsleiterin (bei größeren Gruppen ist eine zweite Übungsleiterin anzustreben).

9. Vorbereitungsaufwand

Gering bis mittel

10. Durchführungsaufwand

Gering

11. Material/Kosten

Schlagkissen / Handpratzen / dicke Turnmatte

12. So wird's gemacht

Zum Abbau von Schlaghemmungen wird locker in ein Schlagkissen / Handpratze / Turnmatte geschlagen. Dieses wird von Teilnehmenden gehalten (Erfahrung der Schlagintensität).

Vorzugsweise kann hier mit dem Handballen und **nicht** mit der Faust geschlagen werden zur Verminderung des Verletzungsrisikos.

Weitere Alternativen: Schlag / Stoß mit dem Ellenbogen, dem Knie, dem Fuß, evtl. dem Kopf. Der Schlagende sollte in den Schlag atmen (Erhöhung der Intensität). Vorgabe einer Schlagkombination (z.B. Handballen, Ellenbogen, Knie, Faust links und/oder rechts).

Erhöhung der Schlagintensität. Für den haltenden wird es deutlich schwerer, den Schlag in das Kissen aufzufangen.

Freie Wahl der Schlagkombinationen nach Zeitvorgabe (20-30 Sekunden).

Über das Kombinieren von sinnvollen Schubs- und Schlagkombinationen, dadurch Vorbereiten und Erkennen von Fluchtmöglichkeiten.

13. Umsetzung

Erfahren der Wirksamkeit des beherzten Einsatzes des eigenen Körpers zur Selbstverteidigung.

14. Quelle

Jörg Schönfeld, Polizeirevier Itzehoe

Labyrinth

1. Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden werden durch einen nicht einzusehenden Parcours mit mehreren Stationen geschickt. Aufgabe ist es, sich verbal und/oder körperlich gegen Bedrängungen und Angriffe zur Wehr zu setzen.

2. Zielsetzung

Umsetzung des Erlernten aus den vorangegangenen Übungen. Beherrschen und Kanalisieren der eigenen Angst.

3. Vorteile/Nachteile

4. Zielgruppe

Alle Altersgruppen

5. Zahl der Teilnehmenden

Bis zu 20 Personen

6. Zeitaufwand

Ca. 20 Minuten (je nach Teilnehmendenanzahl)

Ca. 10 Minuten Nachbereitung

7. Äußere Voraussetzungen

Ein großer Raum/ Turnhalle/ ein (dunkler) Keller, Parkdeck, pp

8. Personelle Voraussetzungen

Je nach Anzahl der Stationen 4 – 7 Personen (Störer)

9. Vorbereitungsaufwand

je nach Anzahl der Stationen gering bis mittel

10. Durchführungsaufwand

Gering bis mittel

11. Material/Kosten

Schlagkissen / Handprätzen / dicke Turnmatte

12. So wird's gemacht

Den Teilnehmenden wird erklärt, welche Wegstrecke sie zurückzulegen haben und dass sie auf nicht näher erläuterte Situationen nach eigenem Ermessen reagieren sollen.

Je nach Länge und Örtlichkeit des Parcours stehen entsprechend viele „Angreifende“ an einem festgelegten Punkt innerhalb des Parcours bereit und attackieren die Übenden nach einer genauen Vorgabe des Übungsleiters (Festhalten an der Hand, bedrohliches Näherkommen, Greifen ins Revers)

Die Überraschten reagieren selbstständig, möglichst unter Anwendung der erlernten Techniken.

13. Umsetzung

Unbekannte Situationen müssen erkannt und bereinigt werden. Hierzu stehen die zuvor trainierten Alternativen zur Verfügung. Die Sinnhaftigkeit und Leichtigkeit dieser Handlungsmöglichkeiten verleihen subjektiv ein Sicherheitsgefühl und lassen den Überraschten sicherer und bestimmter auftreten.

14. Quelle

Jörg Schönfeld, Polizeirevier Itzehoe

Auswertung durch die Teilnehmenden

Wichtig für die Weiterentwicklung des Trainings ist die Auswertung durch die Teilnehmenden. Im Folgenden wird der Auswertungsbogen, wie er im halbjährigen Schulprojekt verwendet wurde und die Ergebnisse dargestellt.

In den Trainings mit jüngeren Kindern wurden auch handlungsorientiertere Auswertungsmethoden verwendet.

Beurteilung des Selbstsicherheitstrainings an der AVS September 2001 - Januar 2002

1. Welche Übung(en) fandest du wertlos?

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

2. Welche Übung hat dich am meisten Überwindung gekostet?

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

3. Welche Übung hat dir am meisten gebracht?

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

4. Gab es Übungen, die dir geholfen haben sicherer zu werden? Wenn ja, welche?

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

5. Wie beurteilst du die Arbeitsgruppen-Moderatoren?

.....

6. Was hat dich an den Arbeitsgruppen-Moderatoren genervt?

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

7. Fühltest du dich angenommen?

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

8. Würdest du den Kurs auch anderen empfehlen?

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

9. Was hat dir gefehlt? Was sollen wir ändern?

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

10. War es für dich ein Problem, daß deine Lehrerin anwesend war?

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

11. War es gut oder schlecht, daß keine Jungen teilgenommen haben?

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

12. Haben die Verteidigungsübungen etwas gebracht?

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

13. Sollte die Selbstverteidigung einen höheren Stellenwert bekommen?

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

14. Sollten mehr derartige Kurse angeboten werden?

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

Auswertung

Vielen Teilnehmern fällt es zu Beginn des Trainings schwer offen eine eigene Bewertung abzugeben. Um diesem Rechnung zu tragen, entwickelten wir die nachfolgenden Bewertungsmuster.

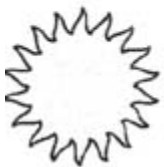
1. anonym punkten

Jede Einheit des abgelaufenen Tages wurde durch rote (schlecht) und grüne Punkte (gut) einzeln hinter einer Pinnwand bewertet. Die Gruppenmitglieder können frei von Manipulation ihre Bewertung vornehmen.

2. Wetterbericht

Anhand von Wettersymbolen wird dem individuellen Gefühl Ausdruck gegeben.

Vier Wettersymbole werden im Raum verteilt und die Teilnehmenden ordnen sich den für sie entsprechenden Symbolen zu.



3. Wetterbericht

Sobald die Gruppenmitglieder sich daran gewöhnt haben eine nonverbale Bewertung der einzelnen Übung vorzunehmen, wird im nächsten Schritt eine kurze Begründung von ihnen abgefordert.

4. Verbale Bewertung

Im weiteren Verlauf des Kurses müssen die einzelnen Gruppenmitglieder dann ohne Hilfe

der Symbole zu den Übungen eine Bewertung abgeben. Die stufenweise Veränderung des Bewertungssystems ist beabsichtigt und soll die Teilnehmenden befähigen, parallel zu ihren Fortschritten im Kurs selbstsicher vor einer Gruppe Stellung zu beziehen.

5. Fragebögen

Zum Ende des Trainings wird von den Teilnehmerinnen eine anonyme Bewertung mit differenzierten Fragen zu allen Übungen des Trainings abverlangt. Dieses ermöglicht ihnen die Moderatoren, das Training und ihre individuelle Entwicklung zu bewerten

Beurteilung des Selbstsicherheitstrainings an der AVS (September 2001 - Januar 2002)

1. Welche Übung/en fandest du wertlos? (Anzahl der Nennungen in Klammern)

- (5) Ich bin gerne ein Mädchen
- (5) Uns nervt an euch
- (2) Streit und Streittypen
- (2) Namensanagramm
- Entspannungsübungen
- Bluffspiel
- Fragebögen zur Selbsteinschätzung
- Baum der Stärke
- Sicher/Unsicher
- eigentlich gar keine, auch wenn mir nicht alles gleich gut gefallen hat, hat alles Spaß gemacht
- Ich fand keine Übung wertlos
- Jede einzelne hatte ihren Sinn und hat mich doch eigentlich angesprochen und mich darüber nachdenken lassen
- weil alles irgendwie zusammenhängt

2. Welche Übung hat dich am meisten Überwindung gekostet?

- (4) Distanzübung
- (2) Gefühlspantomime
- da ich nicht so gut Pantomime kann und die anderen auch noch nicht so gut kannte, hatte ich Angst, sie würden mich auslachen
- (6) Schulsprecherinnenwahl
- weil man sich vorgestellt hat, dass die ganze Schule auf einen schaut. Es war schwer, sich bei diesem Gedanken zu konzentrieren
- Es hat aber auch viel Spaß gemacht.
- (4) Bluffspiel
- wenn es so gewesen wäre
- falls es kein Bluff gewesen wäre
- Verteidigung
- Ja/Nein
- eigentlich gar keine

3. Welche Übung hat Dir am meisten gebracht?

- (3) Ja/Nein
- (9) Verteidigung
- hat am meisten gebracht, da ich auch gelernt habe, mich zu verteidigen und im Ernstfall mir auch helfen könnte
- Ich konnte mich zwar immer gut verteidigen, aber wusste die Griffe nicht.
- Fragebogen
- (2) Distanzübung
- Video
- Baum der Stärke, weil Klaus und Ingrid gesagt haben, dass das, was auf den dünnen Ästen steht, noch wächst und man es nicht für immer nicht gut kann.
- Eigentlich alles, wo man sein Selbstbewusstsein stärken konnte.
- (2) Entspannungsübungen

- Warmer Rücken
- Spiele

4. Gab es Übungen, die dir geholfen haben, sicherer zu werden? Wenn ja, welche?

- (8) Verteidigung
- da ich jetzt weiß, dass ich Möglichkeiten habe, mich zu verteidigen
- weil man sich sicherer fühlt, wenn man sich verteidigen kann
- hat mir geholfen, mich sicherer zu fühlen, falls ich mal in so eine Situation kommen würde
- (5) Rollenspiele
- (2) Schulsprecherinnenwahl
- weil ich gelernt habe, zu sprechen
- (3) Ja/Nein
- (2) Distanzübung
- Warmer Rücken
- Video
- Alle Übungen, die das Selbstbewusstsein stärken
- ich fühl mich jetzt mehr angenommen

5. Wie beurteilst du die Arbeitsgruppen-Moderatoren?

- (2) Sehr gut
- Freundlich, hilfsbereit und sehr, sehr nett
- Ich fand sie zum ersten sehr, sehr nett, sie haben viel Humor und waren einfach ok.
- Total nett, offen, ihr könnt gut zuhören.
- Ich finde, dass sie sich sehr gut um uns gekümmert haben und alles gut erklärt wurde, außerdem sind sie total nett.
- Ganz gut, Moderator X ist nett, haben ihre Sache gut gemacht.
- Weil man mit ihnen über die Sachen sprechen konnte und sie sind/waren sehr nett.
- Sie haben es gut gemacht, sie waren immer nett und hilfsbereit zu uns.
- Die waren immer nett und geduldig, aber wenn sie etwas genervt hat, haben sie es auch gesagt.
- Sie sind sehr nett, hilfsbereit, immer gut drauf und witzig.
- Sie sind nett, freundlich, auskunftsfreundlich.
- Nett, freundlich aber trotzdem konsequent.

6. Was hat dich an den Arbeitsgruppen-Moderatoren genervt?

- (9) nichts
- dass Moderatorin Y so streng ist
- absolut gar nichts
- eigentlich nichts so richtig

7. Fühltest du dich angenommen?

- Ja sehr
- (5) Ja
- Ja, es war nicht so ein Gefühl wie bei einigen Lehrern.
- Ja total, ich find es gut, dass alle so gut zuhören und dass man immer seine Meinung sagen kann.

- Teilweise ja
- Ja, alle waren sehr hilfsbereit und nett
- Ja, alle waren nett und offen.

8. Würdest du den Kurs auch anderen empfehlen?

- (4) Ja
 - vor allem Leuten, von den ich weiß, dass sie schüchtern sind.
 - Auf jeden Fall, denn jeder kann etwas sicherer werden, und außerdem macht es ja auch Spaß.
 - (2) Ja klar
 - vor allem denen, die kein oder wenig Selbstbewusstsein haben.
 - Natürlich
 - Ja, z. B. meiner Freundin
 - Aber sicher doch! Vor allem denen, die ich kenne und die sich nicht so durchsetzen können.
-
- Ich würde den Kurs auf jeden Fall auch anderen empfehlen, da es mir sehr, sehr großen Spaß gemacht hat und ich auch einiges gelernt habe.
 - Ja, auf jeden Fall, er war super.

9. Was hat dir gefehlt? Was sollen wir ändern?

- Keine Ahnung
- Nichts
- Ich fand das Notengeben irgendwie doof, das sollte weggelassen werden.
- Alles ist voll gut.
- Lasst es so
- Wie es war, so war's am Besten!
- Jungs (ist aber nicht Eure Schuld) mehr Werbung.
- Es hat mir alles gut gefallen, aber der Kurs hätte länger sein können, z. B. 1 Jahr lang.
- Mir hat gar nichts gefehlt.
- Mir haben noch mehr Spiele gefehlt.
- Nichts, es gefiel mir gut, so wie es war.
- Die Massagen (ändern).
- Es wäre vielleicht gut, wenn man 1 x Verteidigung mehr hätte, weil das auch viel Spaß bringt, eigentlich war es aber alles ok so.

10. War es für dich ein Problem, dass eine Lehrerin anwesend war?

- (9) Nein
- Überhaupt nicht, weil sie nicht die Lehrerin gespielt hat, sondern sich total normal benommen hat.
- ganz und gar nicht, ich verstehe mich normalerweise sehr gut mit Lehrern und Erwachsenen allgemein
- überhaupt nicht, da ich die Lehrerin auch in einem Fach habe und ich mich eigentlich gut mit ihr verstehe, schulisch natürlich
- überhaupt nicht, weil sie es sich ja nicht hat anmerken lassen
- denn auch Lehrer sind Menschen
- Am Anfang ja, aber nach einiger Zeit nicht mehr.
- Nö, ist doch egal, Lehrer sind auch Menschen.

- Eigentlich überhaupt nicht, da sie sich nicht wie eine typische Lehrerin benommen hat.

11. War es gut oder schlecht, dass keine Jungen teilgenommen haben?

- Ich müsste das ausprobieren.
- Ich fand es gut.
- Ich fand es gut, da Jungs meistens sich so toll fühlen und ich hätte auch mehr Bammel gehabt, zu sprechen.
- Mir wäre es egal gewesen, wenn Jungs dabei gewesen wären.
- Irgendwie gut, denn Jungen in meinem Alter meinen, dass sie höher gestellt seien als Mädchen.
- Eher blöd, weil sie bei dem Spiel, was mich an Jungs nervt, nicht hören konnten, wie blöd sie manchmal sind.
- Eigentlich fand ich es nicht so gut, weil mich zum Beispiel interessiert hätte, was die Jungen für Antworten dabei gehabt hätten, wenn wir sie gefragt hätten, was sie an Mädchen nervt.
- Es war gut, dass keine Jungs teilgenommen haben (nichts gegen Jungs).
- In Gegenwart von Jungen hätte ich wahrscheinlich nicht so viel gesagt.
- Eigentlich finde ich es ohne Jungen besser.
- Gut.
- Das kann ich nicht sagen, wäre mir egal.

12. Haben die Verteidigungsübungen dir etwas gebracht?

- Ja, aber erst einmal vor allem als Spaß. Ich kann dann meinen Brüdern sagen, dass ich mich zu wehren weiß, auch wenn das nicht immer stimmt.
- Auf jeden Fall, ich denke immer, wenn ich vor irgendwem Angst habe, dass ich mich zur Not verteidigen kann.
- (4) x Ja
- Ich bin mutiger geworden.
- Ich fühle mich dadurch sicherer.
- Ich denke schon, auch wenn ich sie noch nicht gebraucht habe.
- Ich glaube, dass ich mich jetzt gut gegen andere wehren kann.
- Dass ich manchmal mehr Selbstvertrauen habe.
- Ja, ich traue mich wieder in gewisse Gegenden in meiner Stadt.
- Ja, ich fühle mich sicherer.
- Sehr viel sogar! Ich weiß jetzt, wie ich mich verhalten sollte im Ernstfall.

13. Sollte die Selbstverteidigung einen höheren Stellwert bekommen?

- (12) Ja
- eine Stunde mehr
- wenn der Kurs ein ganzes Jahr dauert
- weil es sehr nützlich ist
- Denn sie bringt mir und anderen auch sehr viel, allerdings sollte man nicht nur Selbstverteidigung im Programm haben.
- Viele Leute nehmen Selbstverteidigung nicht mehr für so wichtig.
- Weil doch viele wenig oder überhaupt kein Selbstvertrauen besitzen.
- Denn ich denke, dass diese Kurse einem helfen können.
- Auf jeden Fall, denn es sind viel zu viele Leute sehr unsicher.

14. Sollten mehr derartige Kurse angeboten werden?

- (10) Ja
- sehr zu empfehlen
- Ja, weil es doch sehr nützlich ist
- Auf jeden Fall, es bringt Spaß und man lernt dabei, sich zu wehren.
- Natürlich, denn den meisten Mädchen geht es wie mir und das wäre ganz gut, wenn es auch weitergehen würde.
- Auf jeden Fall, ich finde es sehr sinnvoll, da man viel Nützliches lernen kann (nochmals ein großes Lob an die Moderatoren).

Fazit einer Teilnehmerin

„Nein, nein, nein ...“

Wo lernt man, das richtig zu sagen und so auszusprechen, dass jeder merkt, was man will? Dies und vieles mehr lernt man im Selbstbehauptungskurs der Schule, immer am Mittwoch in der 6. und 7. Stunde in der Aula. 14 Schülerinnen aus der 6., 7. und 8. Klasse, Frau Diek-Rösch und 2 LeiterInnen aus dem Haus der Jugend besprechen dort wöchentlich Themen, spielen, filmen und üben sicheres Auftreten mit Pantomimestücken. In den bei Übungen gedrehten Videos kann jeder Teilnehmer sehen, wie sich oder unsicher er auftritt. Jedoch geht dieser Kurs nur bis zum Ende des Halbjahres. Kurz davor lernt die Gruppe noch verschiedene körperliche Verteidigungstechniken. Bei größerem Interesse soll im nächsten Halbjahr vielleicht ein zweiter Kurs stattfinden.

Greta Rießelmann, V b

Fazit der Moderatorinnen und Moderatoren

Inzwischen haben wir mehrere Kurse mit Schülern und Schülerinnen von 8 - 14 Jahren durchgeführt.

Es haben nur sehr wenige Kinder eigene Gewalterfahrungen, aber alle haben Angst davor, in eine Situation zu geraten, in der sie bedroht werden und reagieren müssen. Durch unsere Kurse, in der Theorie, Praxis und Spiel in einem ausgewogenen Verhältnis nebeneinander stehen, schaffen wir eine vertrauensvolle Atmosphäre. Die Teilnehmenden fühlen sich ernst- und angenommen.

In den Auswertungsbögen wird deutlich, dass wir allen ein Mehr an Sicherheit geben können.

Positive Rückmeldungen von Teilnehmern, Eltern und Lehrerinnen geben dem Konzept recht und motivieren die Moderatorinnen.

Ingrid Jera
Klaus Strüben
Jörg Schönfeld
Carsten Roeder