

Berufsbegleitende Qualifizierung
Anti-Aggressivitäts-Training
IKD-GbR Hamburg
Kursreihe Hamburg – 2016 - 2018
1. Block



Übungen und Spiele

Richtungswechsel/Ballwechsel/Wildwechsel

Kooperations- und Konzentrationsübung

Umgang mit Widersprüchlichen Impulsen (Interferenz-Übung)

Die Gruppe steht im Kreis und setzt sich im Uhrzeigersinn in Bewegung. Die Teilnehmer gehen in eiligem Tempo. Je nach Größe der Gruppe und des Raumes halten die Teilnehmer kontinuierlich einen gleichen Abstand. Wenn die Gruppe ihren Rhythmus gefunden hat, gibt der Spielleiter die Anweisung >Richtungswechsel<. Die Teilnehmer laufen nun gegen den Uhrzeigersinn. Nach einigen Übungsversuchen, kommt ein Ball ins Spiel. Dieser Ball wird von Teilnehmer zu Teilnehmer gereicht. Dabei läuft

die Gruppe weiterhin im Kreis. Zunächst läuft der Ball mit der Gruppe. Auf das Zeichen „Ballwechsel“ wird der Ball gegen die Laufrichtung der Gruppe weitergereicht. Ständiger Wechsel der Anweisungen „Ballwechsel – Richtungswechsel“ und mehrere Bälle sorgen für reichlich Interferenzen und Konfusion in der Gruppe. Erhöhung des Schwierigkeitsgrades in dem die Gruppe ein ununterbrochene Acht läuft.

Richtungswechsel 1

Die Gruppe steht im Kreis. Sie setzt sich in Bewegung und läuft in Uhrzeigerrichtung den Kreis.

Auf Zeichen des SL ändert die Gruppe die Laufrichtung. Nach einiger Übung kann das Zeichen zum Richtungswechsel auch aus der Gruppe kommen.

Funktioniert dies, so wird auf ein akustisches Zeichen verzichtet. Der Richtungswechsel wird dadurch eingeleitet, dass sich einer aus Gruppe umdreht und in die Gegenrichtung läuft.

Er gibt den anderen die Zeit, die nötig ist, um auf die Richtungsänderung zu reagieren.

Wenn die Gruppe gut harmonisiert und wach für einander ist, ist es einem Außenstehenden fast nicht möglich zu bestimmen, von wem der Impuls für den Richtungswechsel ausgegangen ist.

Die Gruppe reagiert wie eine Person.

Varianten:

Verschiedene Kategorien von Gegenständen durch die Gruppe reichen lassen.

Tiere – Bälle – Würfel usw. (Wildwechsel – Ballwechsel – Würfelwechsel – Richtungswechsel.

Gleichzeit läuft ein Gegenstand kontinuierlich immer in die gleiche Richtung durch die Gruppe. Egal welches Kommando erfolgt. Der Gegenstand steht für Routine und Ausdauer im beruflichen Leben oder in der schulischen Laufbahn. Es kann jeder beliebige Gegenstand mittlerer Größe eingesetzt werden (z. B. Stift – Hut – Buch.)

Ein Hut kann weitergereicht werden, indem er dem Vorder- oder Hintermann auf den Kopf gesetzt wird. Kontinuierlich wird er dann weitergereicht.

Pattern (living Memory)

1. Die Gruppe steht im Kreis. Mit einer deutlichen gebenden Handbewegung schickt der Spielleiter ein Wort aus einer bestimmten Kategorie, z. B. Hamburg (Kategorie: große Städte) an B.

B legt nur in der ersten Runde eine Hand auf den Kopf (zum Zeichen dass er "versorgt" ist), merkt sich die geschenkte Stadt und verschenkt eine andere Stadt an C usw. Es entsteht ein Weitergabemuster (Pattern von Städten an bestimmte Mitspieler), dass unbedingt eingehalten werden muss.

2. Es werden mehrere schnelle Runden dieser ersten Kategorie eingeübt. Sitzt das Pattern wird ein weiteres trainiert, z. B. Blumen, Tiere, Fische, Automarken, Edelsteine, 'Schimpfworte'.

3. Es werden möglichst viele Pattern entwickelt, die gleichzeitig durch den Kreis laufen.

Schaut ein Spielpartner für eine Stadt nicht her, so ist der Begriff so lange eindringlich zu wiederholen bis er es wahrnimmt. 3 - 4 Patterns sind bei Gruppen von 12 - 16 Personen schon eine sehr gute Leistung.

Variante: Während die Pattern kreisen, wird ein volles Glas Wasser im Kreis herumgereicht.

Hase, Jäger, Tourist – Gott – Liebling, das Essen ist fertig

Je nach Alter sind die Impulse anzupassen

Ein Interferenzspiel, in dem 5 Impulse hintereinander abgearbeitet werden.

Die Gruppe steht im Kreis und hat die Aufgabe, dem Hasen das Leben zu retten. Der Hase ist getötet, wenn er drei Durchgänge durch die gesamte Gruppe geschafft hat.

1. Impuls: Zunächst läuft der Hase alleine durch die Gruppe. Er wird dargestellt, indem der Spielleiter die offenen Hände an den Kopf führt und die Ohren eines Hasen formt. Der Hase muss als Impuls schnell durch die Gruppe laufen.

2. Impuls: Der Jäger verfolgt den Hasen. Der Spielleiter formt mit seinen Armen eine Büchse und sagt laut und deutlich PENG!

3. Impuls: Tourist: Die Hand geht zur Stirn als suche man etwas gegen die Sonne am Horizont oder mit den Händen wird vor den Augen ein Fernglas geformt. Der Tourist läuft entgegen der Richtung von Hase und Jäger.

4. Impuls: Gott: Mit beiden Armen wird eine ausladende, große Geste gemacht und mit einem deutlichen Oooooomm unterlegt.

5. Impuls: Ehefrau des Jägers: Sie serviert ihrem Mann das Mittagessen mit einer servierende Geste in den Kreis. Sie sagt: Liebling, das Essen ist fertig. Sie serviert in Gegenrichtung von Hase und Jäger.

Diese Impulse laufen durch den Kreis (die Gruppe steht). Wenn die Gruppe mit den Gesten sicher ist, kann die Geste aus allen Richtungen kommen.

Klar und eindeutig sein in den Gesten (Impulsen) die weitergegeben werden. Sei bereit den Impuls aufzunehmen.

Neue Figuren für Hase, Jäger,

- Kannst du mir beim kopieren helfen. (M. Monroe)
- Clown der kichert (hihihihi)
- Jetzt reicht es.(Schulleiter)
- Alles wird gut (Beschwichtiger)
- Ich kann das nicht (Hilfe – Opfer)
- Fußballspieler: „Gib mir die Kirsche.“
- Teufel: Zeigefinger an der Stirn: „Ich krieg euch alle“
- Didididididididi Bateman (Arme wie Bateman ausgebreitet; zum Flug startend)
- Einer der sich auf das Wochenende freut: „yeah Wochenende.“
- Entspannt euch: Yoga (sehr aggressiv sagen)
- Alexandra: „Mein Freund der Baum ist tot.“
- Endspiel: Bern 1954 – „Rahn müsste schießen – Rahn schießt.“ „Tor – Tor – Tor Tor“
- „Tony du bist ein Fußballgott“

Tischtennisball

Teamentwicklung - Motivation – Konzentration – positives Denken

Auf einem Tisch wird eine leere 1 l Glasflasche aufgestellt, auf deren Flaschenhals ein Tischtennisball gelegt wird. Die Teilnehmer haben die Aufgabe, den Tischtennisball von der Flasche zu schnippen.

Bedingungen:

- Die Teilnehmer stellen sich hintereinander auf und gehen der Reihe nach auf die Flasche zu (Entfernung 7 – 10 m) und vorbei, ohne anzuhalten.
- Der Arm muss ausgestreckt und in waagerechter Haltung sein und bleiben.
- Daumen und Mittelfinger (oder Zeigefinger) in Schnipp-Position

- Ist der erste Teilnehmer an der Flasche vorbei, bzw. liegt der Ball wieder auf der Flasche, kann der nächste starten.

Variante: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Abwechselnd versuchen die Teilnehmer den Tischtennisball vom Flaschenhals zu schnippen. Wer es nicht schafft muss sich wieder in die Reihe stellen und einen neuen Versuch starten. (Maximal 3 Versuche)

Assoziationskreis

Stehend im Kreis (geht aber auch sitzend)

Der Spielleiter wirft mit einer gebenden, deutlichen Handbewegung einem anderen Spieler einen Begriff zu. Dieser nimmt ihn auf, assoziiert einen neuen Begriff und gibt ihn ebenfalls mit einer deutlichen, gebenden Geste weiter.

Ein schnelles Spiel, in dem das Tempo langsam gesteigert wird.

Assoziationskreis - Halbkreis

Ein Spieler steht im Scheitelpunkt eines Halbkreises und wird von seinem Mitspielern wahllos mit Begriffen bombardiert, auf welche er, ohne sich zu wiederholen, möglichst schnell assoziieren muss. Nach einer Minute Spielerwechsel.

Assoziationskreis - Piranhas-Variation

Bildet 5 - 6er Gruppen . A ist ein armer gejagter Fisch, dem die Jäger wahllos Wörter zuwerfen. A assoziiert so schnell wie möglich. Treten Pausen auf, können die Piranhas näher rücken. Wenn die Gruppe nahe genug ist und A berühren kann, "fallen die Piranhas über das Opfer her".

Liebeseufzer eines Walfischfräuleins (Belastungs- und Provokationstest)

Quelle: Das Sprachbastelbuch, Esslingen, 1996

Ein Teilnehmer erhält die Aufgabe den Text des „Walfischfräuleins“ fehlerfrei zu lesen. Er soll den Text so vortragen, dass das großartige Gefühl der Liebe deutlich wird.

Stufe 1: Beim Lesen wird er zunächst vom Trainer immer wieder durch ein STOP unterbrochen. Der Leser soll ohne jeden Kommentar von Neuem beginnen.

Stufe 2: Die Gruppe ruft STOP

Stufe 3: Die Gruppe ruft weiter STOP, gleichzeitig stört der Trainer durch irritierende Kommentare das Lesen.

O du Wal meiner Wahl!

Wie ihn gibt's keinen im Meer mehr!

Wer, der wie er, zwölftehalb Tonnen schwer wär?

Wenn ich nur wüsste,

ob er so fühlte wie ich,

als ich ihn unweit der Küste küsste....

Hoffentlich!

***Ich hoff endlich,
dass er um meine Flosse anhält
und sich nicht immer so schüchtern stellt.
Denn ich möchte, statt immer allein sein, sein sein.***

Stift hinter die Linie bringen

Mannschaftswettbewerb:

Drei Mannschaften (6 – 8 Personen pro Mannschaft) versuchen ohne Hilfsmittel einen großen Edding-Stift möglichst weit jenseits einer Linie aufzustellen.

Die Gruppe darf den Boden jenseits der Linie nicht betreten oder berühren. Hilfsmittel stehen nicht zur Verfügung. Die Gruppe hat nur die eigenen Körper zur Verfügung.

Siegreich ist die Gruppe, die den Stift am weitesten hinter der Linie aufstellt. Der Stift muss senkrecht stehen!

Schneewittchens Apfel

Die Gruppe sitzt im Kreis und reicht einen „Apfel“ (beliebiger Gegenstand) durch die Gruppe. Da der Apfel vergiftet ist, will ihn niemand lange besitzen. Er wird blitzschnell zum nächst Mitspieler weitergereicht. Der Spielleiter schließt die Augen und ruft STOP. Der Spieler der den Apfel in diesem Moment besitzt ist „vergiftet“, scheidet aus und setzt das Spiel erneut in Gang bis er mit geschlossenen Augen STOP ruft. Ein weiterer Spieler ist vergiftet. Am Ende bleiben nur noch 2 Personen über. Der Apfel muss gereicht werden. Er darf nicht geworfen werden.

Burgenbau

Zwei Spieler durch einen Sichtschutz getrennt bauen aus einem Set identischer Kinderbauklötze eine Burg. Spieler A baut und erklärt – Spieler B baut nach.

Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade:

B darf nachfragen

B darf nicht nachfragen

Zeitlimit festlegen und Druck erhöhen

A und B werden durch Störer in ihren Vorhaben beeinträchtigt.

A und B werden von Störern durch Berührungen irritiert.

Visualisierungen

Durch **die Lizenz zur Neugierde** beschreiten wir mittels Visualisierungen zwischen den Schülerinnen/Schülern und den Pädagogen neue Wege zu einer besseren Gesprächskultur.

In Schule und Jugendhilfe hat sich seit mehr als 30 Jahren eine Gesprächskultur entwickelt, die wir in karikiertem Form in Kleinkunst- und Kabarettveranstaltungen er-

leben. Die Gespräche zwischen Klienten und Betreuern aus dem sozialen Dienst, der Jugendgerichtshilfe, der Bewährungshilfe oder zwischen schwierigen Schülern und Lehrkräften halten ausreichend absurde Situationen vor.

Der Schüler einer Schule für Erziehungshilfe, der bereits im Kindergarten die ersten schwierigen Elterngespräche erfolgreich hinter sich gebracht hat und im Laufe seiner Schul- und Jugendhilfekarriere zahlreiche Hilfesprache durchlaufen hat, ist so leicht nicht zu erschüttern.

Diese jugendliche Professionalität soll die eigenen Schwächen verbergen und vor emotionalen Verletzungen schützen, die sie im Laufe ihres kurzen Lebens zu oft erfahren mussten.

Visualisierungsübungen sind ein erfolgreiches Instrument, um sich den jungen Menschen anzunähern. Wenn Pädagogen ehrliches Interesse an Ihren Schülerinnen und Schülern haben, so sind Visualisierungsübungen ausgezeichnete Türöffner.

Visualisierungen bringen 1. Erkenntnis im Sinne von neuem Wissen, 2. erinnern, 3. emotionalisieren und können 4. Feedback sein.

Mit der "**Lizenz zur Neugierde**" möchten wir möglichst viel über die Lebenswelt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, ohne übliche Sozialarbeiterfragen zu stellen. Es handelt sich um die Visualisierung von Meinungen, Denkweisen, Erfahrungen die für die Kinder und Jugendlichen bedeutsam sind.

„Wir wollen von jedem viel wissen. Gebt uns die Erlaubnis zur Neugierde.

Die Fragen einer ersten Visualisierung sind zunächst harmlos und unterhaltsam. Sie sollen Heiterkeit erwecken und mit dem Ritual vertraut machen. Mit zunehmender Verbundenheit zwischen Teilnehmer und Trainer kann die Bedeutung der Fragen steigen und existentieller werden. Der Einsatz kann erhöht werden. Die Teilnahme am Ritual der Visualisierung ist freiwillig. Niemand muss antworten und sich positionieren. Die Kinder und Jugendlichen müssen das Gefühl haben, den Prozess zu steuern. Sie entscheiden, ob sie den Impuls aufgreifen und antworten. Sie entscheiden, ob sie ihr Schutzschild ein wenig lüften und mehr von sich erzählen. Wenn sie es lüften, müssen Trainer und Lehrer verantwortungsvoll damit umgehen.

Die Visualisierungstechniken schaffen häufig Gesprächsbedarf. Dafür sollte Zeit sein! Über die Art der Visualisierungsfragen müssen sich die Trainer im Vorfeld im Klaren sein. Schwierige Themen sollten nur aufgegriffen werden, wenn sicher gestellt ist, dass dies auch vernünftig aufgearbeitet werden kann.

Der Auftrag zur Visualisierung kann je nach Gegebenheit des Raumes unterschiedlich formuliert werden.

Bitte gehe in die Mitte, wenn...

Bitte gehe auf die Bühne, wenn...

Bitte gehe auf die andere Seite des Raumes, wenn...

Die folgenden Visualisierungsimpulse sprechen exemplarisch verschiedene Lebensbereiche und Lebenserfahrungen der Teilnehmer an. Je nach Intensität der Beziehung zu den Teilnehmern, wächst die Bedeutung der Fragen und Behauptungen.

- *du in Oberhausen geboren bist*
- *du in Deutschland geboren bist*
- *du heute Morgen gut und ausgiebig gefrühstückt hast*
- *du gerne zur Schule gehst*

- *du neben Deiner Muttersprache noch eine oder mehrere Sprachen sprichst*
- *du zu Hause mit Geschwistern aufgewachsen bist*
- *es dir wichtig ist, immer nach der neuesten Mode gekleidet zu sein*
- *du gerne ohne deine Eltern verreisen würdest*
- *du gerne als einziger Mensch 1 Jahr auf einer einsamen Südsee-Insel leben möchtest.*
- *du schon einmal unglücklich verliebt warst.*
- *du augenblicklich verliebt bist.*
- *du schon mal heimlich geraucht hast*
- *du dich schon einmal geprügelt hast*
- *du dich noch nie geprügelt hast*
- *du schon einmal verprügelt worden bist*
- *du schon einmal von zu Hause abgehauen bist*
- *du dich als Kind bei einem Unfall verletzt hast*
- *du schon einmal einen stationären Krankenhausaufenthalt hattest*
- *du von dir behaupten kannst, immer die Wahrheit zu sagen*
- *dich jemand schon mal als Feigling bezeichnet hat*
- *du schon einmal von der Polizei angehalten worden bist*
- *dich jemand schon einmal als zu dick, zu dünn oder hässlich bezeichnet hat*
- *du Angst hattest, jemand Anderen deine Zuneigung zu zeigen*
- *du schon einmal Angst vor tätlichen Angriffen hattest*
- *es dir peinlich ist, von jemandem gelobt zu werden*
- *du oft aus Langeweile Fernsehen oder Video guckst*
- *du Angst hast, mit schlechten Schulnoten nach Hause zu gehen*
- *du in deiner Schule oft gehänselt oder ausgelacht wirst*

Visualisierung durch Zahlenstrahl

Mit einer anderen Form der Visualisierung werden Klassenstrukturen sichtbar gemacht. Wir stellen so viele Stühle wie Teilnehmer in eine Reihe auf. Es entsteht ein Zahlenstrahl z. B. von 1 - 25. Die Schülerinnen und Schüler ordnen sich auf diesem Zahlenstrahl ein, indem sie folgende Frage beantworten:

„Wie groß schätzt du deinen Einfluss in der Klasse ein?“. Bei jüngeren Schülern lautet die Frage: „Wie sehr hören die anderen auf Dich?“ Bist du sehr einflussreich, so sitzt du in den vorderen Rängen 1 - 5. Ist dein Einfluss eher durchschnittlich, so platzierst du dich irgendwo in der Mitte. Bist du der Ansicht, dein Einfluss sei mehr als gering, so wirst du auf den Plätzen 20 - 25 sitzen.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie realistisch sich fast alle Teilnehmer einschätzen. Die weniger einflussreichen Außenseiter sitzen in den hinteren Rängen. Sie sind in der Lage ihren Status genauestens zu analysieren. Im CT unterstützen wir sie, mittelfristig ihre unangemessene Position aufzugeben.

Die Mehrheit der Klasse sitzt in der Mitte und schätzt ebenso realistisch die eigenen Möglichkeiten ein. Allerdings bleibt diese Mehrheit immer deutlich unterhalb ihrer tatsächlichen Einflussmöglichkeiten. Die Trainer verfolgen in dieser Phase die Stärkung des Einflusses der Gruppe.

Auf den Plätzen 1 - 5 sitzen regelmäßig die „Mackertypen“, also vorrangig Jungen. Mit der Wahl ihrer Position nähern sie sich durchaus der Realität an. Allerdings sind sie mehrheitlich nicht in der Lage bzw. wollen nicht über ihre Position reflektieren. Sie sprechen einfach nicht darüber, was sie bewegen hat, die vorderen Sitzplätze einzu-

nehmen. Aus ihrer Sicht verständlich, denn sie müssten dann öffentlich darüber sprechen, dass sich ihr Einfluss häufig auf unredliche Methoden stützt. Dies wäre für diese Jungen gleich zu Beginn eines CT ein bedeutsamer Statusverlust.

Im CT ist die Konfrontation durch die Gleichen ein angestrebtes Ziel. Die Rituale der Visualisierungen werden zum Feedback-System in Gruppen umgewandelt.

Beispiel:

Sven schießt während des Sportunterrichtes Björn den Lederball mit voller Absicht an den Kopf. Björn muss mit leichten Kopfschmerzen pausieren.

Der Sportlehrer formuliert folgenden Visualisierungsauftrag:

„Alle Schülerinnen und Schüler, die empört sind, dass Sven, Björn den Ball mit voller Absicht ins Gesicht geschossen hat, bilden einen Kreis um ihn.“

Die Gruppe führt den Auftrag aus und schweigt ihn ca. 20 Sekunden an. Björn verhält sich für den Rest der Sportstunde pro-sozial.

Visualisierung von Befindlichkeiten

Reihe von 10 Stühlen: 1 sehr gut - 10 absolut schlecht

Fragen die visualisiert werden:

Wie hat dir das Coolness-Training gefallen?

Gehst du gerne zur Schule?

Wenn es Streit in der Klasse gibt, bist du oft beteiligt?

Wie fühlst du dich heute?

Wenn die Plätze bereits besetzt sind, so stellen sich die Kinder hinter den besetzten Platz.

Visualisierung durch Ästhetisierung

Die Ästhetisierung bietet sich vor allem in Kleingruppen an. Durch die geringe Teilnehmerzahl wirkt die Visualisierung oftmals nicht so wie in großen Gruppen.

Sie legen eine große schwarze Folie auf den Boden und symbolisieren das Thema durch einen Gegenstand in der Mitte der Folie. Beim Thema Gewalt kann das z. B. eine Waffe oder ein Baseballschläger sein. Bei fremdenfeindlichen Parolen an der Schule, kann die Symbolisierung durch Springerstiefel erfolgen. Man kann die Symbolik natürlich auch über einen neutralen Gegenstand definieren.

Die Gruppe steht am Rand der Folie und hat eine Rose in der Hand. Je nach Betroffenheit wird die Rose entweder nah an den Gegenstand gelegt oder bei weniger Betroffenheit weiter weg. Anstelle der Rosen können auch persönliche Gegenstände der Teilnehmer gewählt werden.

Mögliche Fragen:

Wie sehr fühlst du dich durch die ausländerfeindlichen Sprüche beeinträchtigt?

Wie sehr beeinflusst dich das gewalttätige Verhalten anderer Schüler?

Wie häufig wirst du von deinen Eltern für dein Verhalten kritisiert?

Wie häufig haben deine Eltern etwas an deiner Kleidung auszusetzen?

Wie groß schätzt du das Mobbing-Problem in deiner Klasse ein?

Wie groß ist deine Angst, Opfer von Gewalt zu werden?

Wie neugierig bist du auf das Thema Gewalt?

Wie betroffen bist du vom Thema Gewalt?

Wie sicher fühlst du dich an deiner Schule?

Wie sicher fühlst du dich in deiner Schulklasse?

Wie zufrieden bist du mit dem gemeinsamen Umgang in der Klasse?

Wie nahe erlebst du selber Gewalt?

Themen für Visualisierungsübungen sind u. a. Rassismus, Gewalt, Sexismus, Soziale Herkunft und Unterschiede, Macht und Ohnmacht, momentane Befindlichkeit, Sicherheitsgefühl, Zusammengehörigkeitsgefühl, Gruppenstrukturen, Rollenbilder von Mann und Frau.

Die Kinder und Jugendlichen lieben diese Visualisierungen. Manches muss nach den Visualisierungen aufgearbeitet werden. Diese Lizenz zur Neugierde verursacht bei den Kindern und Jugendlichen Gesprächsbedarf. Die Visualisierungen lassen Gemeinsamkeiten und Erfahrungen sichtbar werden. Sie machen neugierig und berühren. Die Rituale aktivieren das emotionale Gedächtnis. Die Jugendlichen wollen kommentieren, erläutern und erklären. Der Pädagoge muss nicht nachfragen, bohren und insistieren. Weil die Fragen emotionalisieren, ereignet sich an diesem Punkt häufig eine Paradigmenverschiebung der sozialpädagogischen Gesprächskultur.

Visualisierung von Adultismus

von Allen Creighton

Teilnehmer schließen die Augen und versetzen sich in die Rolle eines Jugendlichen. Sie achten auf ihre Gefühle bei den Aussagen, die ihnen der Trainer, der einen „Erwachsenen“ darstellt, in aggressivem und beleidigendem Ton „an den Kopf wirft“.

- Jetzt nicht, ich habe keine Zeit.
- Du bist noch zu jung, um das zu verstehen.
- Wir sprechen später darüber
- Geh auf dein Zimmer!
- Nicht bevor die Hausarbeiten fertig sind
- Iss deinen Teller leer!
- Ich schufte mich kaputt für dich.
- Warte, bis du mal Kinder hast.
- Warte, bis dein Vater nach Hause kommt!
- Als ich so alt war wie du, hatte ich es viel schwerer.
- Tu jetzt, was ich sage.
- In diesem Haus wird gemacht, was ich sage!
- Warum? – Weil ich es gesagt habe.
- Sitz´ gerade – Lümmel dich nicht so herum.
- Bloß keine Widerworte.
- Besser kannst du es wohl nicht?
- Du bist doch schließlich noch ein Kind.
- Hör gefälligst zu, wenn ich mit dir rede.
- Du bist einfach zu dumm dazu!
- Halt den Mund!
- Sei nicht so unverschämt.

- Das tut mir mehr weh als dir!
- Erzähl deiner Mutter nichts davon, das bleibt unser Geheimnis.
- Du gehst jetzt sofort auf dein Zimmer und ziehst dir was Ordentliches an!
- Mach endlich die Flimmerkiste aus!
- Jetzt aber raus mit dir, verdammt noch mal!
- Na schön, jetzt kriegst du, was du verdienst!
- Ich habe dich auf diese Welt gebracht – Ich kann dir auch helfen, sie wieder zu verlassen.
- Das ist nicht gut für dich.
- Mit vollem Mund spricht man nicht.
- Geh mir aus den Augen
- Alles muss man selber machen
- Das wird doch sowieso nichts.
- Jetzt ist aber Schluss
- Von dir hätte ich mehr Vernunft erwartet.
- Zieh dich vernünftig an.
- Wenn du nur einmal machen würdest, was ich dir sage.
- Warst du auch schön artig?
- Reiß dich zusammen.
- Nimm die Ellebogen vom Tisch.
- Gib die schöne Hand.
- Daran solltest du dir mal ein Beispiel nehmen.
- Du bist dick genug
- Wenn du so weiter machst.
- Guck dir mal die anderen Kinder an.
- Du wirst schon sehen, was du davon hast.
- Nimm dir Finger aus dem Mund.
- So erreichst du gar nichts bei mir.
- Sei nicht so kindisch.
- Mach den Mund zu beim Essen.
- Typisch Simone.
- Du sollst stillsitzen.
- Deine Kommentare kannst du dir sparen.
- Knabbere nicht an den Fingernägeln.
- Wie oft muss ich dir noch sagen, dass..
- Dass hätte ich nicht von dir erwartet.
- Dein Geschrei ändert gar nichts.
- Das war das letzte mal.
- Wie oft kommst du denn noch angekleckert.
- Das kannst du mir doch nicht erzählen.
- Tue nicht so.
- Sei nicht so ungezogen.
- Du hältst dich da raus.
- Ich will doch nur dein Bestes.
- Geh mir aus den Augen.
- Alles muss man selber machen.
- Von dir hätte ich mehr Vernunft erwartet.
- Gib die schöne Hand.
- Wenn du nur einmal machen würdest, was ich dir sage.
- Du raubst mir den letzten Nerv.
- Sei nicht so affig.
- Daran solltest du dir mal ein Beispiel nehmen.
- Antworte gefälligst, wenn du gefragt wirst.
- Ich werd dir gleich helfen.
- Geh mir aus den Augen.
- Sei nicht so albern.
- Das ist der Dank.
- Das nächste Mal pass besser auf.
- Das werde ich deinen Eltern erzählen.
- Kannst du nicht mal was alleine auf die Beine stellen?
- Stell dich nicht so an.
- Ich werde dir gleich helfen.
- Hast du den verstand verloren?
- Geh mir aus den Augen.
- Kommst du jetzt endlich?

- Mach mal weiter so.
- Das wird doch sowieso nichts.
- Jetzt ist aber Schluss.
- Du kriegst keine Extrawurst.
- Wer nicht will der hat schon.
- Muss ich dir alles dreimal sagen?
- Da führt nun mal kein Weg dran vorbei.
- Das glaubst du doch selber nicht.
- Das ist doch kein Umgang für dich.
- Hör auf, dich wie ein Kind zu benehmen.
- Sieh mich an wenn ich mit dir rede.
- Das tut doch gar nicht weh.
- Du wirst mir nochmal dankbar sein.
- Sag danke.
- Kommt überhaupt nicht in Frage.
- Hoffentlich hast du später mal ein Kind wie dich.
- Musst du immer das letzte Wort haben?
- Das kommt davon.
- Wenn du nur einen Funken Verstand hättest.
- Hast du keine Ohren?
- Denk doch mal an später.
- Wenn ich dich noch einmal dabei erwische.
- Nimm dich zusammen.
- Kannst du nicht aufpassen?
- So ein großes Kind und dann so etwas.
- Deine Ausreden kannst du dir sparen.
- Das will ich aber überhört haben.
- Sei nicht so vorlaut.
- Mach nicht so ein Theater.
- Du raubst mir die letzten Nerven.
- Hast du das immer noch nicht begriffen?
- Das war das letzte Mal.
- Willst du uns blamieren?
- Soweit kommt das noch.
- Du weißt wohl nicht wen du vor dir hast?
- Du könntest dir ruhig etwas Mühe geben.
- Warte bis ich das deinem Vater erzähle.
- Iss doch einen Apfel, wenn du Lust auf Süßes hast!
- Dann hast du auch keinen Hunger.
- Das schmeckt dir.
- Da waren die Augen wohl größer als der Magen.
- Probier doch wenigstens mal.
- Du verdirbst dir bloß den Appetit.
- Davon kriegst du Löcher in den Zähnen.
- Das ist doch noch gut.
- Das schmeckt doch gut!
- Aber das ist doch so gesund.
- Da wächst du schon noch rein.
- In die Parfümflasche gefallen?
- So gehst du mir nicht aus dem Haus.
- Trägt man das jetzt so?

- Jetzt reiß dich mal zusammen!
- Jetzt krieg dich mal wieder ein!
- Hör mit dem Theater auf!
- Mach nicht so ein Theater!
- Ich muss dir das jetzt nicht erklären.
- Das tut doch gar nicht weh.
- Du wirst deinem Vater immer ähnlicher.
- Ganz der Herr Papa!
- Und wenn der Linus aus dem Fenster springt, springst du dann hinterher?
- Du immer mit deinem Linus!
- Ist mir egal, ob der Linus das darf.
- Dann frag halt die Mutter von Linus ob sie dich adoptiert.

- Du bist aber nicht Linus.
- Wir sind doch nicht aus Zucker.
- Da habe ich aber noch ein Wörtchen mitzureden.
- Das hier ist kein Wunschkonzert,
- Dein Geschrei ändert gar nichts.
- Ich sag dir das jetzt zum letzten Mal.
- Muss man alles dreimal sagen?
- Ich will jetzt nichts mehr hören.
- Muss ich erst schimpfen?
- Haben wir uns verstanden?
- Geht das schon wieder los?
- Frag Papa ich sag auf jeden Fall nein!
- Kommt überhaupt nicht in Frage!
- Dich kann man wirklich nirgends mit hinnehmen.
- Das mir keine Beschwerden kommen.
- Das mir keine Beschwerden kommen!
- Das Maß ist voll!
- Überspann den Bogen nicht!
- Morgen früh ist die Nacht zu Ende!
- Wer feiern kann, der kann auch aufstehen.
- Das ist mir egal, wie lange die anderen aufbleiben dürfen.
- Das glaubst du doch selber nicht.
- Das kannst du deiner Großmutter erzählen.
- So eine Schnapsidee.
- Jetzt wird mal nicht frech!
- Jetzt wird mal nicht übermütig!
- Was quengelst du denn schon wieder?
- Mir platzt gleich der Kragen.
- Mir reißt gleich der Geduldsfaden!
- Ist das etwa auf deinem Mist gewachsen?
- Fällt dir nichts Besseres ein?
- Und dich habe ich 2 Jahre lang gestillt.
- Und für dich habe ich meine besten Jahre geopfert.
- Kann ich nicht, heißt will ich nicht!
- Ich sag's dir jetzt zum letzten Mal!
- Muss man alles dreimal sagen?
- Haben wir uns verstanden?
- Habe ich mich klar und deutlich ausgedrückt?
- Ich hab's dir ja gleich gesagt.
- Das wird dir eine Lehre sein.
- Das kommt davon.
- Du hast es ja nicht anders gewollt.
- Kannst du nicht mal aufpassen?
- Das könnte dir so passen!
- So weit kommt's noch.
- Was sollen denn die Leute denken?
- Mit dir muss man sich ja schämen.
- Das darf doch nicht wahr sein.
- Kann man dich nicht mal fünf Minuten alleine lassen.

Eltern in den Wirrungen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. (Drohen mit der Zukunft)

- Denk doch mal an später.
- Du verbaust/versaust dir die ganze Zukunft.
- Dafür wirst du mir später mal dankbar sein.
- Euch geht es ja nicht schlecht.
- So gut hatten wir es damals nicht.
- So was hätte ich mich mal trauen sollen.

- Euch geht's doch viel zu gut.
- Das hat mir auch nicht geschadet.

Man beachte die Fülle der Tiefstatusmuster!!! Natürlich wird nur eine kleine Auswahl der Sätze genutzt.

Nachdem der letzte Satz vorgelesen worden ist, öffnen die Teilnehmer wieder die Augen. Danach folgt die nächste Übung:

Mach doch lieber was Gescheites.

Eltern lehren Sitte, Anstand und Ordnung

Hier sieht es ja aus, als hätte ´ne Bombe eingeschlagen.

Hier kommt man ja kaum noch durch.

Was ist das denn hier für ein Saustall?

Hättest du dein Zimmer aufgeräumt, wie ich`s dir gesagt habe, dann wüsstest du jetzt auch, wo du das findest.

Das hier ist kein Hotel.

Ich bin doch nicht deine Putzfrau.

Hier riecht`s ja wie im Puma Käfig.

So was kommt doch nicht einfach weg.

Trödel nicht so rum.

Jetzt beeil dich mal.

Komm endlich in die Gänge!

Wird's bald!

Jetzt aber dalli!

Wie sagt man?

Wie heißt das?

Wie heißt das Zauberwort?

Das heißt wie bitte!

Andere Leute wollen schlafen!

Bist du schwerhörig oder was?

Und gleich steht hier die Polizei auf der Matte:

Hier spielt die Musik.

Mund zu beim kauen.

Wisch dir den Mund ab.

Wasch dir die Hände.

Halt das Messer mal vernünftig.

Beim Essen wird nicht gelesen.

Das ist kein Spielzeug.

Musst du immer alles kaputt machen.

Das zieh ich dir vom Taschengeld ab.

Das hat viel Geld gekostet.

Jugendliche, bitte aufstehen!

von Allen Creighton

Der Trainer liest die folgenden Statements vor. Wenn eine Aussage auf einen Jugendlichen zutrifft, steht dieser schweigend auf / geht kurz in die Mitte des Kreises und verweilt dort 2-3 Sekunden. Die Gruppe schaut, wer innen und wer außen steht.

Die Übung:

Bitte steh schweigend auf, wenn ...

- du je von einem Erwachsenen beschimpft worden bist.
- dein Äußeres oder deine Kleidung jemals von einem Erwachsenen kritisiert wurden.
- du schon einmal von einem Erwachsenen als „dumm“ bezeichnet worden bist oder ein Erwachsener dir das Gefühl gab, nicht intelligent genug zu sein.

- ein Erwachsener dich ignoriert hat, dich als letzten bedient hat oder dich in einem Laden oder Supermarkt misstrauisch beobachtet hat.
- man je zu dir gesagt hat, dass du zu jung bist, um eine bestimmte Sache zu verstehen.
- ein Erwachsener in deinem Zimmer oder deinen persönlichen Dingen herum geschnüffelt hat oder einfach in dein Zimmer gekommen ist, ohne vorher zu fragen.
- dich ein Erwachsener belogen hat.
- dich ein Erwachsener je um Geld betrogen hat.
- du weniger Geld für die gleiche Arbeit bekommen hast als ein Erwachsener.
- du von der Polizei auf der Straße angehalten wurdest.
- du je verhaftet worden bist oder mit einem Jugendgericht zu tun hattest.
- du einen Erwachsenen, den du persönlich kennst, gesehen hast, der betrunken war oder unter Drogen stand.
- ein Erwachsener sich geweigert hat, dich zu umarmen, dich zu halten oder dir seine Zuneigung verweigert hat, als du sie gebraucht hast.
- du für eine bestimmte Zeit von einem Erwachsenen verlassen worden bist oder man dich allein gelassen hat, wenn du es nicht wolltest, oder dich ein Erwachsener ganz verlassen hat.
- du je von einem Erwachsenen festgehalten, eingesperrt oder in anderer Weise daran gehindert worden bist, dich frei zu bewegen.
- du schon einmal von einem Erwachsenen angeschrien worden bist
- ein Erwachsener dir mit Schlägen gedroht hat
- du je von einem Erwachsenen auf sexuelle Weise angefasst worden bist, ohne dass du es wolltest.
- du je von einem Erwachsenen geschlagen oder verprügelt worden bist.

Danach wird die Übung in der Großgruppe reflektiert. Andere Themen (Gewalt, Sexismus, Ausländerfeindlichkeit, ...). Kreativ werden und selber Fragen für eine Gruppe ausdenken.

aus: Creighton, A. / Kivel, P.: „Die Gewalt stoppen“ Verlag an der Ruhr, 1990, leider vergriffen

Visualisierung Männer

Bitte steh schweigend auf, wenn...

Du schon einmal das Gefühl gehabt hast, nicht hart genug zu sein.

Du je trainiert hast, um härter zu werden

Dir je gesagt worden ist, dass man nicht weinen darf

Du geschlagen worden bist, weil du geweint hast

Dich mal jemand einen Schwächling, eine Schwuchtel oder etwas in der Richtung genannt hat.

Man dir gesagt hat, dass du dich wie ein Mann benehmen sollst.

Du je von einem älteren Mann geschlagen wurdest

Du je während der Arbeit in irgendeiner Weise gekränkt worden bist.

Jemals Angst hattest, einem anderen Mann deine Zuneigung zu zeigen.

Du je festgenommen worden bist oder im Gefängnis warst.

Du vor hast, zum Militär zu gehen.

Du beim Militär warst oder einen Krieg mitgemacht hast.

Du dich beim Autofahren mal so aufgereggt hast, dass du schneller als erlaubt gefahren bist.

Du die Kontrolle über den Wagen verloren hast und einen Unfall verursacht hast.

Du je getrunken oder Drogen genommen hast, um deine Gefühle zu unterdrücken oder weil du Kummer hattest.

Du je daran gedacht hast, dich umzubringen.

Du jemanden irgendwann einmal körperlich verletzt hast.

Visualisierung - Frauen

Bitte steh schweigend auf, wenn.....

Du je Make-up benutzt hast

Du dir die Beine oder Unterarme rasiert hast oder Nylonstrümpfe getragen hast.

Du je unbequeme Kleidung getragen hast – Schuhe mit hohem Absätzen, Hüfthalter, Kleidung, die zu eng oder sehr freizügig war.

Du dir je Sorgen gemacht hast, dass du nicht hübsch genug bist.

Du je das Gefühl hattest, nicht weiblich genug zu sein.

Du je deine Ernährungsweise umgestellt hast oder trainiert hast, um abzunehmen oder deine Figur zu verbessern.

Du dich weniger wichtig gefühlt hast als ein Mann.

Du je so getan hast, als seiest du weniger intelligent als du bist, um das Ego eines Mannes nicht zu verletzen.

Du je Angst gehabt hast, etwas zu sagen, oder dir überflüssig vorkamst, weil die Männer in der Runde das Gespräch dominiert haben.

Du je für die gleiche Arbeit weniger als ein Mann verdient hast.

Du je von einem Mann bei der Arbeit oder in der Schule sexuell belästigt worden bist.

Du je von einem Mann in der Öffentlichkeit belästigt worden bist.

Man dir nachgerufen, hinterher gepiffen, anzügliche Bemerkungen gemacht oder dich „betatscht“ hat.

Dich je ein Mann angelogen hat, damit er bekam, was er wollte.

Du je als Schlampe, Nutte, alte Hexe, Fotze o. ä. bezeichnet worden bist.

Du je deine Aktivitäten eingeschränkt oder deine Pläne geändert hast, weil du Angst davor hattest, überfallen oder vergewaltigt zu werden.

Du je von einem Mann geschlagen worden bist.

Du je Angst vor dem Zorn eines Mannes hattest.

Positiv Visualisierung

Gehe einen Schritt vor, wenn.....

Deine Eltern stolz auf dich sind.

Du den Schulabschluss schaffst

Du mit deinen schulischen Leistungen zufrieden bist

Du regelmäßig zur Schule gehst.

Du keine Angst vor dem Briefträger haben musst.

Deine Bewerbungen um einen Ausbildungsplatz erfolgreich waren.

Du auf dich selber stolz bist.

Du Ehre hast.

Deine Eltern mit deinen Freunden/Freundinnen einverstanden sind.

Visualisierung Car-Park

Kannst du.....?

- **einen Kaufvertrag für ein Mofa abschließen?**
- **einen Urlaub in deiner Heimat verbringen?**
- **beim Versuch einen Diebstahl anzuzeigen, faire Behandlung von der Polizei erwarten?**
- **ein Bankdarlehen zur Renovierung einer Mietwohnung bekommen?**
- **Sympathie und Unterstützung von deiner Familie erwarten?**
- **dich nach Einbruch der Dunkelheit auf der Straße sicher fühlen?**
- **in absehbarer Zeit eine eigene Wohnung beziehen?**
- **mit deiner Freundin, deinem Freund alleine in Urlaub fahren?**
- **ein Darlehen für den Kauf eines Autos bekommen?**
- **eine Kfz-Versicherung abschließen?**
- **an der nächsten Kommunalwahl wählen?**
- **du Mitglied im örtlichen Tennisverein werden?**

- **nach einem Motorschaden einen neuen Motor für deinen Wagen einbauen lassen?**

- **dein Kind auf eine 1wöchige Klassenfahrt in den Center-Park/Niederlande mitfahren lassen?**

- **Du gerätst unverschuldet in eine Schlägerei und leistest nur Notwehr. Kannst du von der Polizei eine faire Behandlung erwarten?**

- **Deine Eltern wollten immer, dass du es einmal besser hast als sie. Glaubst du, dass sie stolz auf dich und deine Leistungen sind?**

- **Es ist wieder Wochenende und du bist mit deinen Kollegen unterwegs. Machen sich deine Eltern Sorgen?**

Rollenkarten:

| | | |
|---|--|--|
| 42jährige ledige philippinische Krankenschwester | Türsteher in einem Sicherheitsunternehmen | Haftentlassener jugendlicher Schläger, lebt bei seinen Eltern, arbeitslos |
| Besitzer einer Fahrschule | 32jähriger deutscher Inhaber eines Friseursalons | Hausfrau, Mutter von 2 Kindern, verheiratet |
| Sozialarbeiterin beim Sozialamt | 30jähriger verheirateter deutscher Facharbeiter | 28jährige thailändische Ehefrau eines deutschen Omnibusfahrers |
| 19jährige türkische Abiturientin mit traditionell muslimischem Hintergrund | 18jährige deutsche Handelsschülerin mit guten Noten | Personalratsvorsitzender in einem großen Industrieunternehmen |
| Alleinerziehende alkohol- kranke Mutter von 3 Kindern im Sozialhilfebezug | 26jähriger ghanesischer Asylbewerber, ledig | 32jähriger wohnsitz- und arbeitsloser Fliesenleger |
| Berufssoldat – Offizier bei der Bundeswehr | 20jährige Schwangere, HIV- positiv, ledig | Prominente und erfolgreiche Rechtsanwältin |
| Arbeitsberater bei der Agentur für Arbeit | Universitätsprofessorin | Rundfunkdirektor eines großen renommierten Radiosenders |
| Gewaltbereiter 20jähriger Skinhead, Mittlere Reife, ohne Ausbildung | 35jährige, ledige deutsche Krankenschwester | Gewaltbereiter 18jähriger Arbeitsloser, ohne Schulabschluss, türkischer Abstammung. |

| | | |
|--|---|---|
| 20jähriger drogenabhängiger Deutscher; ohne festen Wohnsitz | 25jähriger Hilfsarbeiter im Fahrgeschäft (Kirmeshelfer) | 35jähriger Schreiner Geselle, seit kurzem arbeitslos, ALG II, verheiratet – 2 Kinder |
| 19jähriger Spätaussiedler aus Kasachstan im BVJ – Alkoholprobleme | 17jährige magersüchtige Gymnasiastin | 25jähriger Informatikstudent. Durch Motorradunfall querschnittsgelähmt |
| Personalrat auf der Meierwerft in Papenburg | Arbeitsberater in der Agentur für Arbeit | Busfahrer bei den städtischen Verkehrsbetrieben |
| Hooligan eines großen 1.Liga-Vereins Stadionverbot, 19 Jahre alt – arbeitslos | Freigestellter Lehrer, Mitglied des Landtages | |
| Du bist 20 Jahre alt, lebst in einem Asylbewerberheim, ohne Familie. | Du bist Ausländer, 23 Jahre, drogenabhängig und arbeitslos | |
| Du bist 21 Jahre alt, Italiener, Hauptschulabschluss, hast einen festen Job als Maurer | Du bist ein 25-jähriger wohnsitz- und arbeitsloser Fliesenleger | |
| Du bist 23, Deutscher, gelernter Maler und Lackierer, vorbestraft und ohne feste Arbeit | Du bist 19 Jahre türkischer Jugendlicher stehst kurz vor dem Abitur | |
| Du bist ein 20-jähriger Skinhead aus Oberhausen | Du bist 25 Jahre alt, Student der Wirtschaftswissenschaften und stehst kurz vor dem Übergang in den Beruf als Betriebswirt. | |