

Projekt Alternativen zur Gewalt



Workshops mit Gefangenen
in der JVA Sehnde

- Das Projekt wurde 1975 im New Yorker Justizvollzugssystem entwickelt. Gefangene im Strafvollzug Greenhaven wollten das Klima der Gewalt im Gefängnis ändern und wurden gebeten, jugendliche Straftäter zu beraten.
- Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt“ – Training.
- In Deutschland werden die Kurse seit 1994 im Gefängnis angeboten, außerdem finden Kurse in Gemeinden und Schulen statt.
- Die Gefangenen nehmen freiwillig teil, die Trainer arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse über Spenden und einen Zuschuss der JVA für die Verpflegung der TN, die Workshopmaterialien und die Fahrtkosten der Trainer*innen.

Hintergrund und Motivation

- Das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. setzt sich für die konstruktive Austragung von Konflikten ein.
- Diese Arbeit gründet auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine verändernde Kraft wirken kann, die neue Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt.
- PAG möchte Menschen durch Förderung von Selbstvertrauen, Wertschätzung, gegenseitigem Respekt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Vertrauen darin bestärken, in ihrem Leben einen Weg zur Gewaltfreiheit zu beschreiten und ist offen für alle Menschen, die solche Wege zur Konfliktlösung gehen möchten.

Projekt Alternativen zur Gewalt

- Ziel dieser Arbeit ist, Menschen zu ermöglichen, Verhaltens- oder Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um in Konfliktsituationen zwischen Alternativen entscheiden zu können. Vorgefertigte Handlungsschemata werden bewusst vermieden.
- Im Vergleich zum „Antiaggressionstraining“ wird nicht mit Provokationen gegen bestehende gewalttätige Verhaltensmuster agiert, sondern eine innere Stärkung verfolgt, die es dem Einzelnen möglich macht, gewaltfreie Lösungen zu finden.
- In PAG Workshops begleiten Teams die Gefangenen durch gruppendedynamische und individuelle Reflexionsprozesse. Im Vergleich zur Sozial- und Einzeltherapie erfolgt keine individuelle Tataufarbeitung.
- Die Kurse finden an Wochenenden statt (18-20 Stunden)

Ziele

Ursachen von Gewalt und Gewaltfreiheit
Aktives Zuhören und wertschätzende
Kommunikation
Gefühle und Konflikte
Auflockernde Übungen und Spiele
Gruppenarbeit, Kooperation und Rollenspiele

Grundkurse

SAMSTAG MORGEN

PAG

- Begrüßung und Übersicht Elke
 - Runde: was ich hinter mir lasse... Elke
 - L+L: Samurai Yelanie
 - Konzentrische Kreise Steen
 - Pause 
 - L+L: Froschtrich Korra
 - geteilte Quadrate Dennis/Steen Korra
 - Runde: ich komme am besten mit anderen aus, wenn... Yelanie
- Mittagessen

JVA Sekunde im Mai 2017

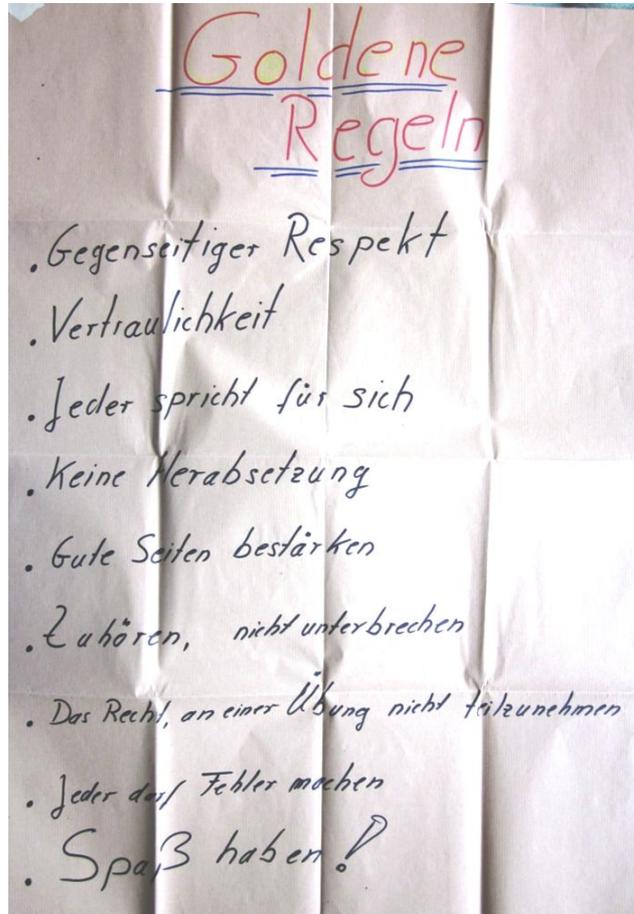
SONNTAG - VORMITTAG

PAG Grundkurs

- Programm (Kareen)
 - L+L Sonne, Mond, Sterne (Steen)
 - Runde: Wenn ich zaubern könnte... (Elke)
 - Rollenspiel (Dennis) (Yelanie)
 - ↳ Pause 9⁴⁵-10⁰⁰
 - Rollenspiel (Kareen) (Steen)
evtl. 2.RS
 - L+L Ballkavon (Dennis)
- ↳ Mittagessen 11³⁰-12³⁰
- Alle! :)

JVA Sekunde Mai 2017

Grundkurs Programm



Trainergruppe

- 2-3 externe Trainer
- 1-2 interne Trainer (Gefangene)

Teilnehmergruppe

- 1-2 externe Teilnehmer
- 12-16 interne Teilnehmer (Gefangene)

Vereinbarungen zu Beginn

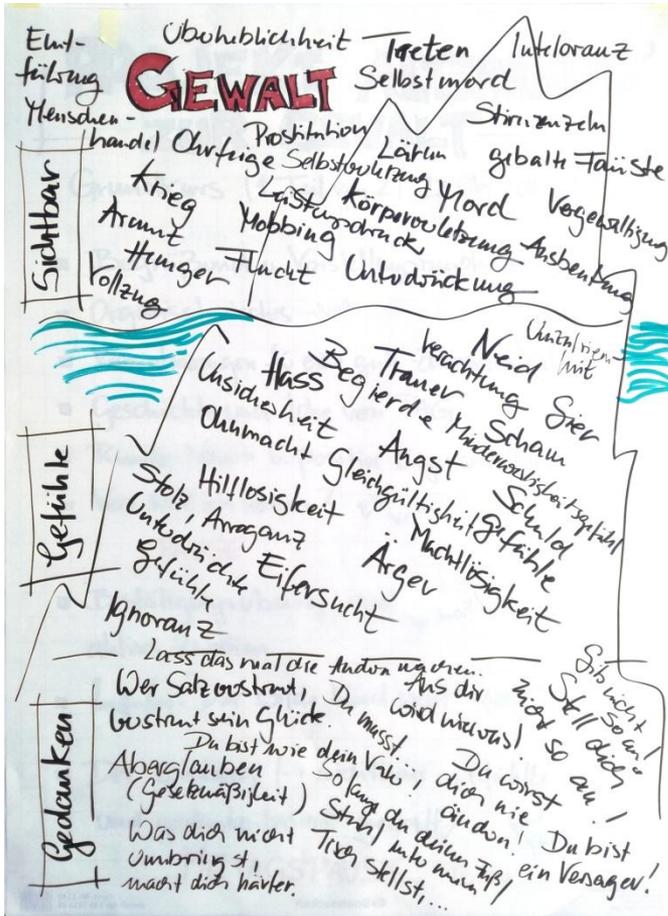
WAS WILL ICH LERNEN?

- * Wie ich eine Situation einschätzen kann / für andere
- * Wie ich mich selbst beruhigen kann
- * Gelassen bleiben bei Beleidigungen
- * mit Kritik gut umgehen
- * sich nicht provozieren lassen
- * ruhig bleiben, wenn mich jemand anspricht

Was wollt ihr lernen?

- Wie kann ich bei Anschuldigungen und Provokationen ruhig bleiben?
- Wie kann ich Situationen aus dem Weg gehen, die Gewalt beinhalten.
- Respektvoll umgehen mit anderen
- abschalten, Kopf freihalten
- mit Beleidigung umgehen
- Konflikte lösen ohne Gewalt
u. statt
- mit Emotionen umgehen lernen
- nicht mit Worten Gewalt auslösen

Lernziele der Gefangenen



Eisberg

NEGATIVE GEDANKEN

Über mich selbst

z.B. "Ich schaffe das nicht."
"Ich sitze hier um meine Zeit ab."

- * Ich kann mich nicht ändern
- * Ich kann mich nicht darauf einlassen.
- * Ich mache das nicht richtig.
- * Ich lerne das nie.
- * Ich werde keine gute Arbeit finden
- * Ich verliere mein Zuhause / meine Familie / mein Kind / meine Frau /

- * Ich hab keinen Bock / keine Lust...
- * Ich bin schlafes
- * Ich bin zu dumm.
- * Keine interessiert sich für mich.
- * Ich stinke.
- * Mit mir stimmt etwas nicht.
- * Ich bin nicht gut genug.
- * Ich wünschte, ich wäre tot.
- * Ich kann mich nicht konzentrieren.

Negative Glaubenssätze

4 FRAGEN

1. Ist das wahr?

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

3. Wie reagiere ich, wenn ich das glaube? 😞

4. Wer bin ich ohne den Gedanken? 😊

BEISPIELE

für das Gegenteil

Ich habe Lust / Spaß / Bock zu Arbeit zu gehen

- Ich will etwas erreichen...
- Ich will, dass man mich beachtet.
- Ich will / brauche das Geld
- Ich werde gebraucht
- Ich will gebraucht werden
- Ich will Ablenkung
- Ich will motivieren.
- Ich möchte anderen etwas beibringen.

The Work of Byron Katie



Teamarbeit und Gemeinschaft

BELEIDIGUNGEN

und

KRITIK

- Du bist zu nichts zu gebrauchen
- Du bist faul
- Du bist dumm
- Du stinkst
- Du bist eitellos
- Du bist ein Ausdrücker
- ▶ Du bist rücksichtslos / egoistisch
- Du verstehst mich nicht
- Du kopierst gar nicht.
- Du passt hier nicht rein.

Wer könnte das über dich denken? Sagen.

- du bist gierig
- du bist unberensst
- du bist zu laut
- du bist aggressiv
- ▶ du bist abhängig
- du bist ein Schranke für die Familie
- du bist ein Lügner
- du bist nicht zuverlässig
- ▶ du bist nicht selbständig
- dein Kind ist dumm.

3
Beispiele
dafür
und
3
Beispiele
dagegen

Umgang mit Kritik und Angriffen

Entscheidungsfindung durch Konsens
Frei gewählte Themen
(Angst, Wut, Macht, Trauer, Konflikte, Vorurteile u.a.)
Gefühle und Bedürfnisse
Teamentwicklung
Rollenspiele

Aufbaukurse

PROJEKT ALTERNATIVEN ZUR GEWALT

Aufbau-
kurs
Juni 2016

- Begrüßung u. Vorstellungsrunde *Melanie*
"Mein letzter Kurs war... *Elke*
und besonders BreinStadt hat mich..."
- Historie, Regeln, Zeiten, Thema *Karin*
- Verbindungen als Gruppen *Sven + Melanie*
- Runde: Mein Name und was er mir bedeutet *Karin*
- Drei-Fragen-Interview *Sven*

PAUSE

- Ehre und Stolz *Melanie + Elke*
- L+L: Der wilde Wind weht... *Sven*

PAUSE

- Verbindende Kraft *Karin*
Meditation
Aushärtungsrunde *Melanie + Elke*

FREITAG

SONNTAGVORMITAG

- Begrüßung und Programm *Elke*
- L+L: Was machst du da? *Sven*
- Runde: Etwas von gestern... *Karin*
- Rollenspiel erklären *Melanie + Elke*
- L+L: Sonne, Mond und Sterne *Melanie*
- Situationen und Spieler suchen *Elke + Vinkler*
- Rollenspiel vorbereiten *Karin + Sven*

PAUSE

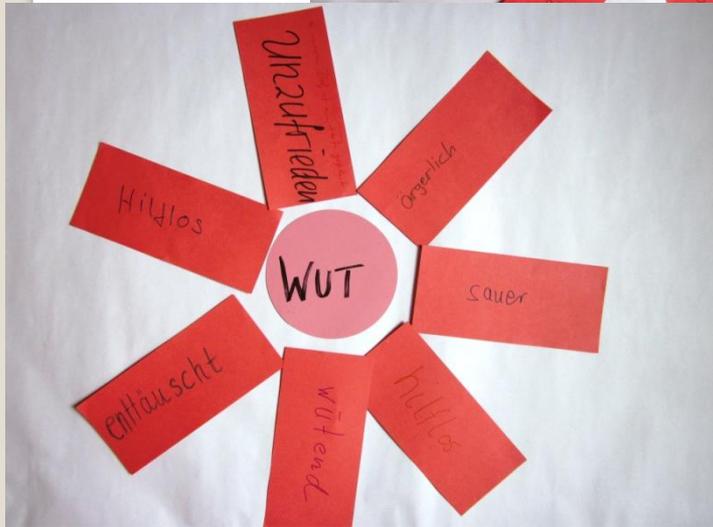
- Rollenspiel auf der Bühne *Karin + Sven*
- Nachbesprechung
- Rollenspiel Alternative *Melanie + Elke*
- Nachbesprechung

Mittagessen

PAC

Aufbaukurs

Programm Aufbaukurs



Gefühle und Bedürfnisse

Schritte im Konsens

1. Festlegung des Vorgehens

- Reihenfolge des Sprechens
- Regeln festlegen
- Wahl eines Vermittlers
- Erste Runde zur Meinungsbildung

2. Diskussion

3. Fehlende Zustimmung

- sich in den Weg stellen:
Wo sich nicht anschließen kann,
legt ein Veto ein und die Gruppe
diskutiert weiter
- sich an die Seite stellen:
Wer nicht zustimmen kann,
bleibt neutral und behindert
den Prozess nicht weiter

4. Stille

- wenn es zu hektisch wird
- wenn die Regeln nicht eingehalten werden

Konsens = Übereinstimmung
durch Diskussion

Das Ergebnis wird einmütig getroffen,
es wird nicht abgestimmt

Wichtig:

- Nimm dir Zeit
- Gemeinsamkeiten suchen
- Standpunkt offen u. klar formulieren
- Auf Andere eingehen
- Zuhören, nicht unterbrechen
- Unterschiede herausfinden
- jeder kommt zu Wort
- Alle Ansichten werden berücksichtigt
- Meinung des Anderen respektieren
- Andere deine Meinung nur aus Überzeugung
- Zum selben Punkt nur einmal sprechen

Aufgaben eines Vermittlers:

- dient der Ergebnisfindung
- moderiert die Diskussion
- macht die Regeln klar und verständlich
- kann Hilfe aus der Rolle ausstragen

Konsensentscheidungen



Entscheidungsfindung in Gruppen



Teamentwicklung



Thema Angst

THEMEN

➔ Fußballspiel
Hooligans / JVA

➔ Nicht vollkom können
beim Fußball

➔ Patrige Antworten vom Chef
in der Ausbildung

➔ Parkplatz vor der Nase
wegschmappen

➔ Frauen dumm anmachen,
Partner nicht gesehen.

Anis
Patrick

Max
Vinhota
Dennis

- WAS KÖNNTE ICH TUN?

Rollenspiel

- auf Fairness o. Sportgeist
vater aussprechen, erinnern
- sich genau die Spiele aussuchen,
die fair spielen
- jemand für ein paar Spiele sperren
- andere Sportart (Laufen,
Volleyball, Badminton, Tischtennis)
- sich entscheiden, was man wirklich will.
- Schiedsrichter wählen, sich wählen lassen
- Spielregeln, Verabredungen im Team

Rollenspiel

Vergangenheit

Ziele vor den Kindern
die Welt kennenlernen
für ein angenehmes Leben in EL Leitungsgr.

Ich wollte so viel
lernen, wie ich zur
Komm. ohne Pause.

Sie war von der
Welt eigentlich
ganz glücklich

- Wieder in den Polizeidienst wechseln.
- Haus kaufen.
- Heiraten/Kind(er)/Hund (Hauptgute).
- ~~Meinen~~ Meinen Eltern etwas zurückgeben. V1

Gegenwart

Ziele während des Aufwachens des Kindes
- für meine Kinder die was
- immer so offen glücklich, selbst -
- ständige Anwesenheit zu sein
- meine eigenen beruflichen Aufgaben
- neben i verantwortlich

Während der Haft
- An mir zu arbeiten (selber, und Pflicht)
- Die Kontakte aufrecht zu halten
- Im Ker so bleiben wie ich bin
- Auch wenn ich hier bin, für meine Familie
und Freunde da zu sein

Habe erkannt was wichtig
in unserem Leben ist und
wie ich es ausdrücken kann

Wahre Liebe ist die
die nicht auf etwas
beruht, sondern
aus sich selbst
kommt

Zukunft

Ziele heute / in Zukunft
- Malen
- Lilo umzusetzen
- Reisen
- eine soziale Partnerschaft
- Freunde

In den Tag hinein leben.
Ohne Ziele, ohne Pläne,
Menschen, die ich mag,
viele Stille / Schweigen

Meine Lebensziele nach der Haft
- Eine geeignete Wohnung zu finden, sich selbst einen
Wohnort
- Einen Job zu finden
- Reisen
- Freunde zu finden
- Eine soziale Partnerschaft zu finden
- Eine soziale Partnerschaft zu finden
- Eine soziale Partnerschaft zu finden

Meine Ziele nach
der Haft sind
so glücklich zu
sein wie ich das
Hoffe und möchte
Glücklich sein

Lebensziele

WIE GEHT ES WEITER ?

GRUNDKURS

12.-14.
Mai 2017

1. AUFBAUKURS

17.-19.
November
2017

2. AUFBAUKURS

2018

TRAINERKURS

2018

Wie geht es weiter?

Kurse vor- und nachbereiten
Übungen anleiten
Gruppengespräche moderieren
Gruppendynamische Prozesse steuern
Grundlagen der Konfliktmoderation
Teamentwicklung und kollegiales Feedback

Trainerkurse

TRAINING FÜR BEGLEITER*INNEN

PG

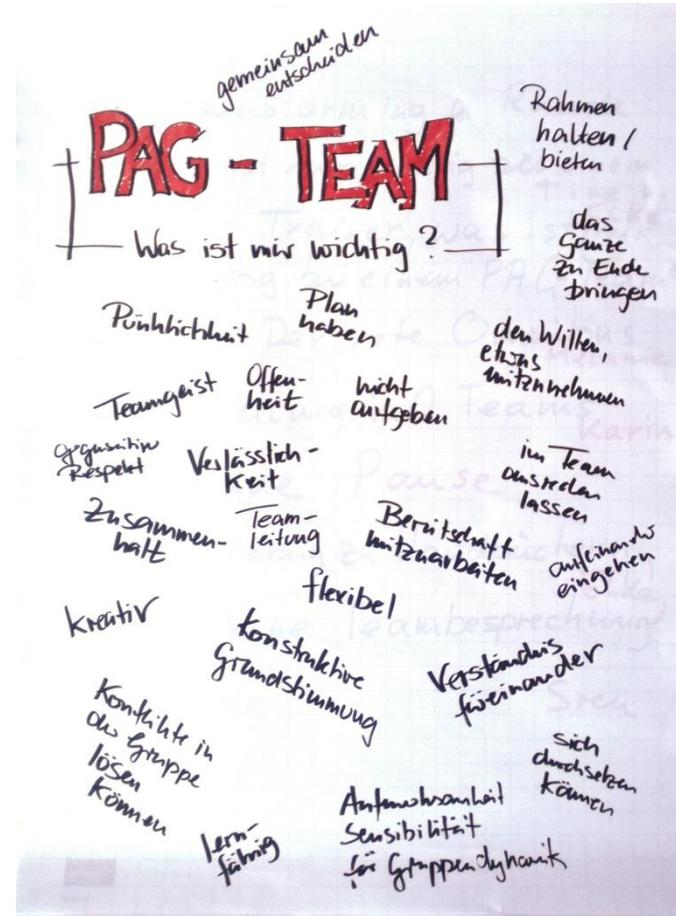
- Begrüßung und Übersicht
- Runde: "Ein verstecktes Talent von mir ist..."
- L+L: Troschtisch
- PAUSE
- Vorbereitung im Team
- Mittagspause

SAMSTAGMORGEN

ZIELE DES TRAININGS

- Umgang mit schwierigen Teilnehmer*innen
- Teamarbeit üben
- meine Rolle im Team finden
- Selbstvertrauen und Verantwortung stärken
- Workshop planen u. Übungen anleiten
- Zeit im Blick haben
- Feedback geben
- Kritik annehmen
- Verständende Kraft beschreiben
- Rollenspiel anleiten u. auswerten
- L+L anleiten
- Teambesprechungen durchführen

Ziele des Trainerkurses



Werte als Trainer*innen und als Team



Projekt Alternativen zur Gewalt e.V.

ZERTIFIKAT

hat vom
an einem Kurs für angehende PAG TrainerInnen teilgenommen.
Nach wenigstens drei vorangegangenen Wochenendkursen
(Grundkurs und zwei Aufbaukursen) lernen die TeilnehmerInnen in diesem
Trainer-Kurs, Übungen aus dem PAG Basal-Handbuch anzuleiten.

Damit ist die formale Voraussetzung gegeben, in Begleitung mit
erfahrenen TrainerInnen als Azubi-Trainee an einem PAG Grundkurs
teilzunehmen.

Inhalte der Fortbildung

Vorbereitung und Anleitung von Übungen

- Vorstellungsrunden
- Kommunikation und Kooperation
- Gesprächsregeln
- Aktives Zuhören
- Wertschätzung
- Feedback
- Auswertungsrunden

Anleiten und Auswerten von Rollenspielen

Teamfindung und Teamentwicklung

Durchführung von Teambesprechungen

Inhalte des Trainings

- Vorbereitung und Anleitung von Übungen
 - Vorstellungsrunden
 - Kommunikation und Kooperation
 - Gesprächsregeln
 - Aktives Zuhören
 - Wertschätzung
 - Feedback
 - Auswertungsrunden
- Anleiten und Auswerten von Rollenspielen
- Teamfindung und Teamentwicklung
- Durchführung von Teambesprechungen

Zertifikat als Trainer

Anhang

Theoretische Grundlagen
Kontaktdaten

- Handbücher AVP (Alternatives to Violence Projekt) englisch, deutsch, französisch, spanisch, russisch usw.
- Konsensverfahren (in der Tradition der Quäker)
- Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)
- Kommunikation (Watzlawick, Schulz von Thun)
- Negative Glaubenssätze („the work“)
- Konfliktmoderation (Restaurative Circles)
- Teamentwicklung
- Moderation von Workshops
- Gesprächsführung
- Grundlagen Seminarleitung, Training, Moderation, Präsentation, Mediation, Supervision und Coaching

Konzepte im Hintergrund

Kontakt

www.avp.international
www.pag.de

Teamleitung in der JVA Sehnde:

Melanie Gräber
Karin Hönicke
Elke Stratmann
post@elkestratmann.de