



TOOLKIT

Modul für die Arbeit mit Jugendlichen: Modul E

„Umgang mit negativen Gefühlen“

Methode 14: „Beruhigende Rhythmusatmung“	3
Methode 15: „Colaflaschen-Übung“	6
Methode 16: „Schimpfen, Fluchen – Was ist eine Beleidigung und warum?“	11
Methode 17: „Ampelmethode zu Gewalt – Jugendliche“	15

Modul E „Umgang mit negativen Gefühlen“

Im Synthesebericht heißt es dazu: „Erfahrungen mit erlebten gruppenbezogenen Abwertungen, Diskriminierungen oder sogenannten Life-Events (z.B. Migration, Verlusterfahrungen oder familiäre Konflikte) sind zentrale Faktoren, welche das Entstehen von Radikalisierungstendenzen begünstigen können (...). In den Fokusgruppen mit Jugendlichen wurde sichtbar, dass viele von ihnen Erfahrungen mit erlebter gruppenbezogener Abwertung gemacht haben, aber auch über Übergriffe im öffentlichen Raum, über konkrete Diskriminierungserfahrungen oder über Mobbing berichten. Die Aufarbeitung und der Umgang mit solchen erlebten negativen Erfahrungen ist ein weiteres wichtiges Themenfeld bei der Förderung der Radikalisierungsresilienz. Dazu zählen u.a. der Umgang mit Misserfolgen, Abbrucherfahrungen sowie Ärger und Wut. Wesentlich ist es, die Jugendlichen in ihrer Bewältigungskompetenz zu befähigen und dabei konstruktive Lösungsstrategien zu entwickeln. Zur Aufarbeitung von Diskriminierungserfahrungen und Mobbing eignen sich die bereits oben beschriebenen Brave Spaces (vgl. Ali 2017), die auf gemischte Gruppen ausgerichtet sind und von Trainer*innen so gestaltet werden müssen, dass sich Jugendliche in diesen Räumen auch mit unangenehmen und berührenden Erfahrungen auseinandersetzen und voneinander lernen können.“ (Lankmayer, Riegler 2021: 23)

Das Modul E „Umgang mit negativen Gefühlen“ im Katalog zu ResilienceWorks umfasst drei Methoden:

- Methode 14: „Beruhigende Rhythmusatmung“
- Methode 15: „Colaflaschen-Übung“
- Methode 16: „Schimpfen, Fluchen – Was ist eine Beleidigung und warum?“
- Methode 17: „Ampelmethode zu Gewalt – Jugendliche“



Beruhigende Rhythmusatmung

Zielgruppe		Jugendliche	<div style="background-color: #d9c88e; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> Die Übung kann auch mit Trainer*inner gemacht werden  </div>
Einheiten		1 Einheit	
Durchführungsort		Präsenz	
Betreuer*innen-Schlüssel		1er Schlüssel	
Setting		Gruppensetting	
Material		Keine Materialien notwendig	
Privatsphäre		Privatsphäre	
Vorwissen		Kein Vorwissen notwendig	
Sprachschwelle		Sehr niedrigschwellig	
Sensibilität		Sehr sensibel	

Dauer der Methode:

Ca. 20 Minuten

Themen der Methode:

Beruhigung von Körper und Geist durch wohltuende Atmung
Verlangsamung des Erlebens
Verbindung mit der Körpererfahrung
Entspannung
Reduzierung des Bedrohungssystems
Erweiterung des Ruhesystems
Soziale Verbindung

Bildungsziel der Methode:

Erlernen von Techniken, um Körper und Geist zu beruhigen, das Bewusstsein zu erweitern und das Reaktionsvermögen zu reduzieren

Ablauf der Methode:

1. Die Teilnehmer*innen werden darüber informiert, dass sie eine beruhigende Atemübung durchführen. Erklären Sie, dass sie in dieser Übung die Fähigkeit trainieren, die Aufmerksamkeit auf eine sanfte Weise auf die Atmung zu richten.
Um diese Übung zu erleichtern, sollten alle Teilnehmer*innen eine bequeme Haltung auf einem Stuhl einnehmen, die Fußsohlen auf den Boden stellen und die Hände auf den Beinen ruhen lassen, die Wirbelsäule strecken und den Brustkorb erweitern.

2. **Anleitungen:** (Führen Sie diese Aktivität mit einer beruhigenden, aber klaren Stimme aus):
„Ich möchte Euch jetzt eine Übung vorstellen, die sich Beruhigende Rhythmusatmung nennt. Diese Übung beinhaltet die Verlangsamung unseres Körpers und Geistes durch die Arbeit mit unserem Atem. Konkret werden wir den Atem verlangsamen und unseren Geist auf die Empfindungen der Verlangsamung des Atmens konzentrieren.

Beginnen wir mit einer aufrechten Sitzhaltung, bei der beide Füße flach auf dem Boden stehen und die Hände im Schoß gefaltet werden. Der Kopf wird in einer aufrechten, angenehmen, entspannten Position gehalten. Mit zunehmender Erfahrung werdet Ihr die Übung in allen möglichen Situationen und Körperhaltungen anwenden können, aber wir beginnen zuerst bei einer schönen, bequemen, aufrechten Körperhaltung.

Wenn Ihr möchtet, schließt die Augen und lenkt Eure Aufmerksamkeit auf die Empfindung des Atems, der in Eure Körper eintritt und ihn wieder verlässt. Nehmt die Empfindung des Atems wahr.“ (Zehn bis zwanzig Sekunden innehalten).

„Jetzt verlangsamen wir den Atem. Lasst Eure Atemgeschwindigkeit langsamer werden, indem Ihr vier bis fünf Sekunden einatmet, einen Moment innehaltet und dann vier bis fünf Sekunden ausatmet. Atmet tief ein, 1-2-3-4.“
(Einen Moment innehalten). „Atmet jetzt langsam aus, 1-2-3-4.“

„Nehmen wir uns ein paar Minuten Zeit, um auf diese Weise zu atmen. Richten wir dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl der Verlangsamung – den Körper zu verlangsamen, den Geist zu verlangsamen. Wenn euch diese Atemgeschwindigkeit zu langsam ist, versucht, eine Geschwindigkeit zu finden, die für euch angenehm und beruhigend ist. Die Idee ist, auf eine Art und Weise zu atmen, die verlangsamt und sich beruhigend auf uns auswirkt.“

(Zwei Minuten oder so lange warten, wie Sie die Übung durchführen möchten. Die Länge dieser Übung sollte sich daran orientieren, dass es für die Teilnehmer*innen eine erfolgreiche Lernerfahrung wird – nicht eine unangenehme Erfahrung, bei der sie sich Gedanken darüber machen, wie sehr sie die Übung hassen!)

„Wenn Ihr bereit seid, lasst Euren Atem zu seiner normalen Geschwindigkeit zurückkehren und erlaubt Euren Augen, sich sanft zu öffnen.“ (Warten Sie, bis die Augen aller Teilnehmer*innen offen sind.) „Lasst uns kurz erforschen, wie sich das angefühlt hat.“

Sie können die Erfahrungen der Teilnehmer*innen kommentieren, was dieses ruhige Atmen für sie bedeutete, wie sie ihren Körper wahrnehmen konnten und wie es für sie war, die Übung auszuführen (leicht, schwierig, usw.).

Bitten Sie die Teilnehmer*innen, diese Übung täglich zu wiederholen, und erklären Sie ihnen, dass dies eines der Instrumente sein wird, die sie für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nutzen können. Weisen Sie die Teilnehmer*innen darauf hin, dass die Übung vor allem in oder nach Situationen praktiziert werden soll, nachdem oder wenn man gestresst, nervös, aufgeregt, wütend, etc. ist.

Benötigtes Material für die Methode:

Stühle oder Matten

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Die Teilnehmer*innen entwickeln und integrieren eine Technik, um ihren Körper und Geist zu beruhigen, die sie in Momenten von Stress oder Ärger nutzen können, um gewalttätige Verhaltensweisen zu vermeiden. Durch die Aktivierung des Ruhesystems erleichtert die Übung auch ein mentales und körperliches Wohlbefinden, das eine Reihe von prosozialen Verhaltensweisen ermöglicht, wie Fürsorge und Einfühlsamkeit. So können die Teilnehmenden eine Ethik der Fürsorge für andere und für sich selbst entwickeln.

Vorgeschlagene Adaptionen- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Auf Adaptionen sollte man bei dieser Übung weitgehend verzichten.

Die Übung „Beruhigende Rhythmusatmung“ kann online durchgeführt werden, obwohl es eine Herausforderung sein könnte, zu überprüfen, ob die Teilnehmer sich auf die Übung einlassen und sich dabei wohl fühlen.

Quellenangabe zur Methode:

Gilbert, P. 2009. The Compassion Mind. Mind Robinson. U.K. In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibel-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).

Kolts, R. (2016). CFT Made simple. A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy. New Harbinger Publications. EEUU. In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibel-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).

Colaflaschen-Übung

Zielgruppe		Jugendliche
Einheiten		2 Einheiten
Durchführungsort		Präsenz
Betreuer*innen-Schlüssel		2er Schlüssel
Setting		Gruppensetting
Material		Schreibzeug, Flipchart, Handout, Limonade & Gläser
Privatsphäre		Privatsphäre
Vorwissen		Kein Vorwissen notwendig
Sprachschwelle		Niedrigschwellig
Sensibilität		Sensibel
Medien		Illustration

Alternativ kann die Übung auch online mit Breakout-Rooms oder Ähnlichem durchgeführt werden.



Dafür benötigt ihr eine digitale Präsentation und technischen Equipment (Handy, Laptop oder Ähnliches).

Dauer der Methode:

Ca. 120 Minuten

Themen der Methode:

Die Unterscheidung der Emotion Ärger von Gewalt als Handlung, die wir wählen, um Ärger auszudrücken.

Erkundung von Möglichkeiten, die Anwendung von Gewalt zu vermeiden, selbst wenn wir wütend sind, indem wir unseren Geist und Körper beruhigen und wenn nötig eine „Auszeit“ nehmen.

Bildungsziel der Methode:

- Konflikte, Ärger und Gewalt auf anschauliche und metaphorische Weise erforschen.
- Betonen, dass Gewalt eine Wahl ist.
- Möglichkeiten erforschen und sammeln, Wut zu vermeiden, indem wir unseren Körper und Geist beruhigen und wenn nötig eine „Auszeit“ nehmen.
- Förderung des Bewusstseins und der Äußerung von Emotionen und Bedürfnissen, die dem Ärger zugrunde liegen.

Ablauf der Methode:

1. Der Sprudel (15 Minuten):

Nehmen Sie eine Flasche Cola und schütteln Sie sie. Geben Sie sie einem*r der Teilnehmer*innen bzw. zeigen Sie sie der Gruppe und bitten Sie sie, die Flasche zu öffnen. Die Teilnehmer*innen werden höchstwahrscheinlich ablehnen und nein sagen. Fragen Sie die Teilnehmer*innen dann, warum sie die Flasche nicht öffnen wollen. Die Teilnehmer*innen werden höchstwahrscheinlich sagen, dass sie nicht möchten, dass die Cola überall herumgespritzt wird oder über sie verschüttet wird. Erklären Sie nun folgende Metapher, die Metapher der geschüttelten Colaflasche: Der Sprudel steht für Ärger, das Öffnen des Deckels für die Anwendung von Gewalt, die ein Chaos für die Menschen um Sie herum verursacht, welches diese dann „aufräumen“ müssen. Erklären Sie, dass es nicht nur physische Gewalt gibt, sondern auch andere Formen (siehe Glossar bzw. Methode „Ampelmethode zu Gewalt – Trainer*innen“).

Diese Metapher versucht zu verdeutlichen, dass Ärger zwar eine menschliche und (aus evolutionärer Sicht) notwendige Emotion ist, sie auszuleben und in Form von Gewalt oder Missbrauch „auslaufen“ zu lassen, jedoch immer eine Wahl ist, die vermieden werden kann und sollte.

Erklären Sie, dass Ärger den Sprudel oben in der Flasche symbolisiert, der herausspritzt, wenn die Flasche geöffnet wird, dass aber die schwarze Flüssigkeit darunter oft mit anderen Emotionen gefüllt ist, die vielleicht schwieriger zu identifizieren und auszudrücken sind.

2. Stärkung des Deckels und den Sprudel zur Ruhe kommen lassen (45 Min.):

Sagen Sie anschließend an ihre Erläuterungen zur Metapher, ungefähr Folgendes: „Wir werden nun versuchen, den Deckel zu stärken und herausfinden, wie wir uns beruhigen können, wenn wir verärgert sind (damit wir nicht gewalttätig werden und uns selbst, unseren Geist und unseren Körper beruhigen).“

Bitten Sie die Teilnehmer*innen, sich an ähnliche Situationen zu erinnern, in denen sie sehr verärgert waren, es jedoch geschafft haben, nicht gewalttätig oder missbräuchlich zu handeln und in der Lage waren, ihren Geist und Körper zu beruhigen und ihren Ärger zu besänftigen und/oder konstruktiv auszudrücken und den möglichen Konflikt vielleicht zu lösen.

Folgende Fragen können dabei helfen:

- Was habt ihr getan, um nicht gewalttätig zu werden und/oder euren Ärger zu besänftigen?

- Wie habt ihr eure Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt, eure Gedanken gesteuert oder eure Vorstellung angepasst, euren Körper beruhigt, eure Anregung beeinflusst und dann gewaltfrei gehandelt?
- Wie hat dies den Ausgang der Situation und die Folgen für andere und die Beziehung zu ihnen verändert?

Bitte Sie die Teilnehmer*innen, nun Paare oder Kleingruppen zu formen und gemeinsam alle möglichen Strategien zu sammeln, um gewalttätiges oder missbräuchliches Verhalten in „ihrer“ Situation zu vermeiden. Fragen Sie (auch auf der Tafel oder Flipchart festhalten):

- Wie habt ihr euch schnell über euren Ärger bewusst werden können? Wie habt ihr euren Körper beruhigen können?
- Wie habt ihr euren inneren Dialog oder ihre Gedanken verändern und eure Aufmerksamkeit und Phantasien auf etwas anderes lenken können?
- Wie hättet ihr euch anders verhalten können?

Geben Sie den Gruppen 15 Minuten Zeit, um daran zu arbeiten, und bitten Sie daraufhin, um eine*n Sprecher*in pro Gruppe bzw. Paar, der*die die wichtigsten Strategien später mit der ganzen Gruppe teilt.

Sammeln Sie alle Strategien aus den verschiedenen Gruppen auf dem Flipchart/Whiteboard, sortiert in die Kategorien „meinen Körper beruhigen“, „meine Psyche beruhigen“ und „anders/alternativ handeln“. Achten Sie darauf, dass alle wichtigen Strategien vertreten sind und ergänzen Sie diese gegebenenfalls. Erinnern Sie die Teilnehmer*innen an die Methode „Beruhigende Rhythmusatmung“. Weisen Sie auf die „Auszeit“ als letzten Ausweg zur Vermeidung von Gewalt hin, wenn wir uns mit anderen Strategien nicht beruhigen können.

3. Eine „Auszeit“-Cola nehmen (20 Min.):

Wenn Sie die „Auszeit“ als letzten Ausweg besprechen, um gewalttätiges Verhalten zu vermeiden, verwenden Sie das Bild der Colaflasche (schütteln Sie die Flasche erneut, um Sprudel zu erzeugen, und stellen Sie sie beiseite, damit sich der Sprudel wieder legt), um zu erklären, wie man die „aufgeschüttelte“ Situation ruhen lässt, bis wir wieder ruhig sind (kein Sprudel, kein Ärger), ohne den Ärger ausdrücken und dabei jemandem Schaden zuzufügen (überall Cola verschütten).

Erklären Sie auch die Bedeutung des zweiten Teils der Auszeit: Sobald wir wieder ruhig sind (kein Sprudel – kein Ärger), kehren wir zu der Situation und Person zurück und teilen unsere schwarze Flüssigkeit mit – erklären Sie, was uns und warum uns was wütend gemacht hat und die zugrunde liegenden Emotionen und Bedürfnisse. Wir sollten nachfragen und versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person zu verstehen und eine Lösung für den möglichen Konflikt zu finden. Nehmen Sie die Flasche wieder in die Hand, dieses Mal ohne Sprudel, und gießen Sie etwas Cola in zwei oder mehr Gläser, um sie mit (einigen) der Teilnehmer*innen zu teilen, um diesen Teil der Auszeit genauer zu symbolisieren.

Machen Sie deutlich, dass die „Auszeit“ nicht zur Konfliktvermeidung im Allgemeinen dient, sondern nur zur Vermeidung von Gewalt.

4. Botschaft in einer Flasche Cola (20 Min.):

Verwenden Sie das Blatt mit der Colaflasche (Anhang), damit die Teilnehmenden die wichtigsten Inhalte der Methode zusammenfassen: Was „schüttelt“ sie auf (macht sie wütend), wie können sie Ärger „sofort“ bemerken und sich bewusstwerden, dass sie Ärger empfinden? Wie können sie den Deckel geschlossen halten und vermeiden, gewalttätig zu handeln, wenn sie wütend sind, und was ist in ihrer schwarzen Flüssigkeit (welche anderen Emotionen könnten beteiligt sein, welche davon sind schwieriger auszudrücken und warum, und mit welchen Bedürfnissen stehen sie in Verbindung)?

Wenn die Zeit reicht (10 Minuten), bitten Sie die Teilnehmer*innen, das Arbeitsblatt während der Sitzung auszufüllen. Wenn nicht, kann dies eine Hausaufgabe bis zum nächsten Mal sein.

Benötigtes Material für die Methode:

- Eine (volle, geschlossene) Flasche Coca-Cola, ein paar Gläser
- Arbeitsblatt „Meine Colaflasche“ für jede*n Teilnehmer*in (siehe Anhang zur Methode)
- Flipchart/Whiteboard mit einer Zeichnung einer Colaflasche (wie im Arbeitsblatt)

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Den Teilnehmer*innen werden Aspekte Ärger und der Verwendung von Gewalt sowie die Schwierigkeit, andere Emotionen, die dem Ärger zugrunde liegen oder gleichzeitig auftreten, zu erkennen und auszudrücken, deutlich gemacht.

Vorgeschlagene Adaptionen- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Vor Adaptionen wird zu dieser Methode eher abgeraten, wenn sollte man bei der Entwicklung behutsam vorgehen.

Die Colaflaschen-Übung kann im Online-Workshop durchgeführt werden. Ohne die (geschüttelte) Colaflasche mit Sprudel und ohne Cola, die schließlich in Ruhe ausgeteilt werden kann, verliert die Übung etwas an Wirkung.

Quellenangabe zur Methode:

König, A. 2017. Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions. In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibile-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).

Respect Phonenumber. O.D. „Take a time-out!“ URL: <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf> In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibile-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).

	<p>Der Deckel: Wie kann ich den Deckel geschlossen halten und vermeiden, gewalttätig zu werden, wenn ich verärgert bin?</p> <p>Wie kann ich meinen Körper und meine Psyche beruhigen?</p>	
	<p>Der Sprudel: Was schüttelt mich auf und macht mich sprudelnd (wütend)?</p> <p>Wie kann ich Ärger so schnell wie möglich in meinem Körper und in meiner Psyche bemerken und mich dessen bewusst werden?</p>	
	<p>Die schwarze Flüssigkeit: Welche anderen Emotionen gibt es neben oder unter dem Ärger?</p> <p>Sind einige von ihnen schwieriger auszudrücken? Warum?</p>	
	<p>Die schwarze Flüssigkeit: Mit welchen Bedürfnissen sind diese Emotionen verbunden?</p> <p>Wie kann ich diese Bedürfnisse gut ausdrücken oder wahrnehmen?</p>	

Schimpfen, Fluchen – Was ist eine Beleidigung und warum?

Zielgruppe		Jugendliche	
Einheiten		2 Einheiten	
Durchführungsort		Präsenz	Alternativ kann die Übung auch online mit Breakout-Rooms oder Ähnlichem durchgeführt werden. 
Betreuer*innen-Schlüssel		2er Schlüssel	
Setting		Gruppensetting	Alternativ kann die Methode auch für ein Einzelsetting umgestaltet werden 
Material		Schreibzeug & Flipchart	
Privatsphäre		Privatsphäre	
Vorwissen		Kein Vorwissen notwendig	
Sprachschwelle		Niedrigschwellig	
Sensibilität		Nicht sensibel	Eine vorgeschlagene Variante sieht eine szenische Umsetzung vor! 
Medien		Aufstellungsarbeit	

Dauer der Methode:

Ca. 120 Minuten (Variante: Ca. 180 Minuten)

Themen der Methode:

Gefühle und Reaktionen in Bezug auf Schimpfworte

Bildungsziel der Methode:

Die Teilnehmer*innen sammeln von ihnen genutzte Schimpfworte und ordnen diese auf einer Skala von „witzig“ bis „verletzend“ ein. Sie besprechen, warum sie diese Einschätzung getroffen haben. Sie sprechen darüber, was die Basis von verschiedenen Schimpfworten ist und warum sie jeweils verletzend wirken.

Ablauf der Methode:

1. Erarbeitung (ca. 60 Minuten):

In der Mitte des Raumes klebt ein Klebebandstrahl, an dessen Ende Moderationskarten mit den Begriffen „witzig“ und „verletzend“ angebracht sind. Die*der Moderator*in legt Moderationskarten und Stifte in die Mitte und fordert die Teilnehmer*innen auf, jeweils fünf Schimpfworte auf Moderationskarten zu schreiben, die ihnen gerade einfallen (ein Wort pro Karte). Anschließend werden alle Karten mit dem Text nach unten in die Mitte des Kreises auf den Boden gelegt. Nun werden die Karten eine nach der anderen von den Teilnehmer*innen umgedreht, vorgelesen und gemeinsam entschieden, wo auf dem Strahl zwischen „witzig“ und „verletzend“ sie platziert werden sollen. Bei Bedarf werden die Jugendlichen aufgefordert, die Schimpfworte zu erklären (30 Min.).

Wenn alle Karten platziert sind, geht der*die Trainer*in zu einer Diskussionsrunde über und greift sich zu diesem Zweck Schimpfworte heraus, die kontrovers waren, häufig genannt wurden, besonders problematisch erscheinen oder aus anderen Gründen diskussionswürdig sind (30 Min.). Folgende Fragen können als Einstieg dienen:

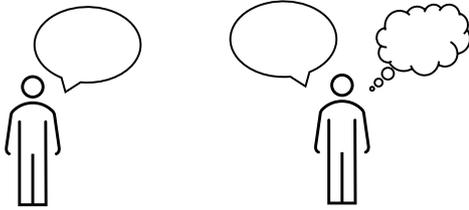
- Gibt es Schimpfworte, bei denen es euch überrascht, an welcher Stelle des Strahls sie liegen?
- Warum ist dieses Wort verletzend?
- Empfindet ihr das Wort persönlich als verletzend?
- Warum wirkt ein Schimpfwort auf die*den eine*n verletzend, auf die*den andere*n aber nicht?
- Wer könnte dieses Schimpfwort nicht „witzig“ finden?
- Was werdet ihr mit der Information, dass das Wort besonders verletzend ist, jetzt anfangen?
- Wer hat Vorteile, wenn man dieses Schimpfwort einsetzt, wer hat Nachteile und warum?
- Verletzt das Schimpfwort eine einzelne Person oder ganze Gruppen?
- Würdet ihr es zugeben, wenn euch ein Schimpfwort verletzt?
- Kann es „witzige“ Schimpfworte geben? Unter welchen Umständen?

Wichtige Aufgabe der Moderator*innen ist, dass das Gespräch zu den Hintergründen unterschiedlicher Schimpfworte vordringt und in der Diskussion klar wird, dass verschiedene Schimpfworte ihre Wirkung aus komplexeren Denkmustern mit zum Beispiel rassistischen oder frauenverachtenden Motiven beziehen.

2. Reflexion (ca. 45 Minuten):

Moderationskarten, mit den Worten „in der Schule“ (oder: „in Ausbildungsfit“ bzw. „ÜBA“), „zuhause“, „im Bus“, „im Park“ werden für alle gut sichtbar in die Mitte gelegt. Zwei sich gegenüberstehende Figuren werden mit Sprechblasen (die rechte Figur hat ebenso eine Denkblase) an die Tafel oder Flipchart gemalt.

Z.B.:



Eines der als verletzend eingestuften Schimpfworte wird wie eine Sprechblase an die linke Figur geklebt. Die rechte Figur bekommt eine leere Karte angeheftet. Nun werden die Teilnehmer*innen aufgefordert, immer zu zweit eine Karte auszufüllen, die diese Karte ersetzen soll. Es darf Gedanken der Figur oder eine Antwort enthalten. Es wird noch einmal auf die Einstiegsübung hingewiesen und darauf, dass man nicht alles über eine Person wissen kann und daher auch die verletzende Wirkung von Schimpfworten nicht gut abschätzen kann.

Nun werden die Antworten vorgestellt und anschließend diskutiert. Der*die Trainer*in sammelt die verschiedenen Arten zu reagieren ein und klebt sie neben die rechte Figur. Anschließend klebt der*die Trainer*in die Moderationskarten, mit den Worten „in der Schule“ (oder: „in Ausbildungsfit“ bzw. „ÜBA“), „zu Hause“, „im Bus“, „im Park“ über die zwei Figuren und fragt: „Wie wirkt sich die jeweilige Situation, in der Schule, zu Hause, im Bus, im Park, auf die Situation aus. Gibt es Schimpfworte, die in der Schule, im Park ok sind, aber zu Hause nicht? Wenn ja, warum ist das so? Warum sollen diese Situationen unterschiedlich bewertet werden? Darf man Freund*innen, Fremde beleidigen, Eltern aber nicht? Warum ist das so?“

Mit verschiedenen Schimpfworten wird dieses Szenario wiederholt, d.h. Antworten darauf werden gesammelt und nach den Auswirkungen des Kontextes wird gefragt.

Abschließend (die letzten 10 Minuten) gibt es eine kurze Feedbackrunde mit der Frage: „Was wirst du nach diesem Workshop anders machen?“

3. Aufgabe

Im Anschluss an die Übung sollen die Teilnehmer*innen sich je eins der besprochenen Wörter aussuchen und den Ursprung des jeweiligen Schimpfwortes recherchieren: wo kommt dieses her, was bedeutet es (Z.B. „Lump“).

Benötigtes Material für die Methode:

- Moderationskarten
- Stifte, Tesafilm, Kreppklebeband
- Tafel, Flipchart oder Beamer

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Welche Schimpfworte wir verwenden, hängt maßgeblich davon ab, in welchem Kontext wir uns bewegen und welche Beleidigungen in diesem Kontext üblich sind. Die Schimpfworte von gestern werden ständig durch neue ersetzt. Aber Schimpfworte unterscheiden sich; nicht nur darin, wer sie benutzt und wo sie gerade in Mode sind, sondern auch darin, aus welcher Grundannahme sie ihr beleidigendes Potential ziehen. Viele Schimpfworte greifen dabei ex- oder implizit bestehende gesellschaftliche Machtstrukturen auf, verfestigen diese und tragen zur Marginalisierung von Minderheiten bei.

Schimpfworte und Beleidigungen in einer Gruppe sind daher sowohl Ausdruck des Miteinanders als auch präsender und wirksamer gesellschaftlicher Strukturen und Ausgrenzungsmechanismen. Verschiedene gruppenbezogene und menschenverachtende Ideologien sind in Form von Beleidigungen in Klassenräumen präsent, ohne dass den Jugendlichen der Hintergrund bewusst ist. In dieser Übung bekommen Jugendliche Gelegenheit, in der Gruppe ihren Umgang mit Schimpfworten zu reflektieren.

Vorgeschlagene Adaptionen- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Adaptionen durch die Trainer*innen sind erlaubt.

Auch Online sollte die Übung mit entsprechenden Hilfsmitteln (Whiteboard, etc.) umsetzbar sein.

Szenische Variante:

Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, kann eine szenischen Auseinandersetzung inszeniert werden. So können die Figuren und Szenarien auch von zwei Teilnehmer*innen nachgespielt werden. Danach sollte die „beleidigte“ Person gefragt werden, wie sich das angefühlt hat, so bezeichnet zu werden.

Quellenangabe zur Methode:

Bartsch, N. Schimpfen, Fluchen – Was ist eine Beleidigung und warum? In: Jantschek, Ole/ Rosenow, Jakob. 2019. Alles Glaubenssache? Illustrationen und Methoden zum Zusammenleben in Diversität. URL: https://www.evangelische-akademien.de/wp-content/uploads/2020/12/et_AllesGlaubenssache_Handreichung_Web.pdf [20.02.2021]. S. 29-31.

Ampelmethode zu Gewalt - Jugendliche

Zielgruppe		Jugendliche
Einheiten		1 Einheit
Durchführungsort		Präsenz
Betreuer*innen-Schlüssel		2er Schlüssel (z.B. männliche & weibliche Trainer*innen)
Setting		Gruppensetting
Material		Schreibzeug & Flipchart
Privatsphäre		Privatsphäre
Vorwissen		Vorwissen wird angeboten
Sprachschwelle		Mittelschwerlich
Sensibilität		Nicht sensibel
Medien		Aufstellungsarbeit

Alternativ kann die Übung auch online mit Breakout-Rooms oder Ähnlichem durchgeführt werden.

Dafür benötigt ihr eine digitale Präsentation und technischen Equipment (Handy, Laptop oder Ähnliches).

Dauer der Methode:

Ganztägig

Themen der Methode:

Kennenlernen und Verstehen von Gewalt
Individuelle Zugänge und Haltungen beim Thema Gewalt hinterfragen

Bildungsziel der Methode:

Teilnehmer*innen anregen, darüber nachzudenken, dass Gewalt in verschiedenen Formen vorkommt, die oft nicht sehr einfach zu erkennen sind.
Eigene Erfahrungen und Bewertungsmechanismen sollen hinterfragt werden.
Erhöhen der Sensibilität bei Gewaltprävention.

Ablauf der Methode:

1. Bevor Sie mit der Übung starten, ist es wichtig eine allgemeine Definition von Gewalt zu präsentieren (Definition zu Gewalt siehe Glossar). Betonen Sie auch, dass in der Praxis sowie Theorie zwischen verschiedenen Formen unterschieden wird: physisch, psychisch, sexualisiert, materiell, ökonomisch, strukturell etc. (Definitionen siehe Glossar). Abschließend sollen gemeinsam mit den Teilnehmer*innen konkrete Regeln, wie z.B. „was in der Gruppe besprochen wird bleibt dort“ festgelegt werden.
2. Verteilen Sie drei Ampelfarben (rot/gelb/grün) im Raum.
Erklären Sie, dass Sie bei der folgenden Übung Fallvignetten vorlesen werden und die Teilnehmer*innen nach jeder Aussage eingeladen werden sich entsprechend ihrer Meinung zu einer Farbe zu stellen.
 - **Rot** bedeutet, diese Form der Gewalt/des Verhaltens ist in jedem Fall abzulehnen.
 - **Gelb** bedeutet, dass es unterschiedliche Situationen geben kann, wo es okay sein kann.
 - **Grün** heißt, dass diese Form der Gewalt/des Verhaltens in Ordnung und vertretbar ist.
3. Die Fallvignetten können auf einer Tafel/Flipchart/in einer PowerPoint präsentiert werden. Machen Sie nach jeder dargestellten Szene eine kurze Pause und geben den Teilnehmer*innen genug Zeit sich zu positionieren. Wichtig dabei ist, dass sie sich so gut wie möglich nicht vom Rest der Gruppe beeinflussen lassen sollen.
4. Nach jeder beschriebenen Szene findet ein Dialog darüber statt, ob die dargestellte Gewalt abzulehnen oder vertretbar ist. Dazu können Sie folgende Frage stellen: „Warum handelt es sich deiner/Ihrer Meinung nach um Gewalt, die abzulehnen ist, manchmal abzulehnen sowie manchmal vertretbar ist, vertretbar ist?“

Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, ihre Haltung und ihre Position im Dialog zu verändern. Wenn es aus der Gruppensituation passend ist, können die Situationen auch um persönliche Erfahrungen oder aktuelle Begebenheiten ergänzt werden. Je nachdem mit welcher Zielgruppe diese Methode durchgeführt wird, sollten Sie auf jeden Fall darauf achten, dass Sie den Teilnehmer*innen stets die Möglichkeit geben ein- und auszusteigen, wenn es z.B. zu viel für sie wird. Einige Beispiele können Erinnerungen und Gefühle auslösen, da ihnen die beschriebenen Situationen bekannt sind bzw. sie selbst davon betroffen waren. Die Durchführung dieser Methode benötigt daher eine besonders sensibel und achtsame Moderation. Es müssen nicht alle Beispiele durchbesprochen werden – wählen Sie jene aus, die für den Kontext und die Gruppe geeignet sind.

Es empfiehlt sich, zur Einübung mit weniger komplexen Situationen zu beginnen (z.B. Boxkampf). Mehr als zehn Szenen sollen nicht verwendet werden. Auf das Ampelmodell kann in der Folge als Methode für reale Vorfälle immer wieder Bezug genommen werden.

Fallvignetten:

Zwei Boxer kämpfen im Ring. Mögliche Dialogthemen: Einhalten von Regeln repräsentiert durch Schiedsrichter*in; Freiwilligkeit des Settings; Kampfsportart als sozial akzeptierte Norm; Professionalität der Boxer; Ablehnung von Gewaltsportarten als Verrohung; traditionelle Männerbilder von Härte und Stärke werden dargestellt;

Ein Mann droht seiner Ehefrau an, sie zu verletzen, wenn sie ihn verlässt. Mögliche Dialogthemen: Gewalt in der Familie; Drohungen als Straftatbestand; Selbstbestimmung von Frauen in Beziehungen.

Zwei Schulkollegen treffen sich im Gang, der eine gibt dem anderen eine „Gnackwatschen“. Mögliche Dialogthemen: Guter Spaß, schlechter Spaß; möglicher Gewaltkreislauf; Mobbing; wie ist die Situation – was war früher, was war danach; was ist körperliche Gewalt; wie sehen die beiden Perspektiven aus?

Ein Mann droht zornig einem anderen Mann ‚ich hau dir eine rein‘, wenn dieser nicht aufhört, ihn zu beleidigen. Mögliche Dialogthemen: Gewaltkreislauf – von wem geht was aus? Mobbingkreislauf; Gewalt und Emotionen; Androhung von Gewalt als legaler Straftatbestand; Macht der Gruppe, Schwächere zur Weißglut zu bringen.

Eine Mutter ohrfeigt ihren 12jährigen Sohn, weil er eine schlechte Schulnote nach Hause gebracht hat. Mögliche Dialogthemen: Gewalt in der Familie; Gewalttätigkeit der Mutter gegen die Kinder eventuell aus Angst vor dem Mann; haben Eltern das Recht die Kinder zu schlagen?

Eine Frau wird von ihrem Ehepartner zur Sexualität gedrängt. Mögliche Dialogthemen: sexualisierte Gewalt; Vergewaltigung in der Ehe; diskutieren, dass es auch sexualisierte Gewalt sein kann jemanden zu drängen, auch wenn es sich nicht um eine Vergewaltigung nach Strafgesetz handelt. Vergewaltigung in der Ehe näher erläutern; große Lücke zw. Praxis und Wahrnehmung der Männer

Ein junger Mann (eine junge Frau) macht auf einer Party ein Foto von einer Freundin (von einem Freund), die auf der Couch schläft; dafür hebt er ihr Kleid über ihre Hüfte (dafür zieht sie ihm sein Shirt hoch, so dass sein Bauch frei liegt). Mögliche Dialogthemen: Sexualisierte Gewalt; Verletzung der Intimsphäre; Ausnützen von Schwächen; guter Spaß/schlechter Spaß; Geschlechterperspektive – Wechsel: Was wäre anders, wenn eine Frau das Foto von einem Mann macht?

Ein Bruder nimmt seiner jüngeren Schwester das Telefon weg, als er sieht, dass sie mit einem anderen Jungen schreibt. Möglich Dialogthemen: Gewalt zwischen Geschwistern, Selbstbestimmung, Rollenbilder, Brüder/Männer als Beschützer

Ein Fußballtrainer sagt in der Kabine zu einem elfjährigen Spieler, dass er seinen Penis herzeigen soll, um zu überprüfen, ob er denn schon ein richtiger Mann sein. Möglich Dialogthemen: Sexualisierte Gewalt gegen Minderjährige; Buben als Betroffene von sex. Gewalt; sexueller Missbrauch

Unter einem Bild einer Frau auf Instagram befindet sich folgender Kommentar: „Du bist zu dick“. Mögliche Dialogthemen: Sexismus, Body Shaming, psychische Gewalt, Cyber-Mobbing, Schönheitsideale und Rollenerwartungen bei Frauen

Zwei Männer gehen Händchen haltend miteinander durch die Stadt. Ein fremder Mann spuckt in ihre Richtung. Mögliche Dialogthemen: Feindlichkeit/Gewalt gegen LGBTQI*, Freiheit bei Sexualität und Orientierung, Männlichkeitserwartungen (Können Freunde auch Händchen halten?)

Die Eltern einer vierzehnjährigen Tochter verbieten ihr sich impfen zu lassen. Mögliche Dialogthemen: Mündigkeitsalter – mündige Minderjährige; nur Einverständnis bei „schweren medizinischen Eingriffen“; Verschwörungstheorien – Impfverweigerung; Selbstbestimmung und Unabhängigkeit; Beispiel auch bei Tattoos, Piercing, Geschlechtsverkehr.

Benötigtes Material für die Methode:

3 Ampelfarben (rot/gelb/grün)
Fallvignetten auf Tafel/Flipchart/in einer PowerPoint

Vermitteltes Wissen durch die Methode:

Einblick in die Indikatoren von Gewalt: Was macht Gewalt zu Gewalt? Woran kann ich Gewalt erkennen?
Dialog über verschiedene Formen von Gewalt, aber auch Betrachtungsweisen zum Thema Gewalt
Sensibilisierung in der gewaltpräventiven Haltung.

Vorgeschlagene Adaptions- und Variationsmöglichkeiten der Methode:

Die Möglichkeit einer Adaption ist für die Trainer*innen gegeben, so könnten sie etwa eigene Fallvignetten entwickeln oder anderswertig die Methode adaptieren.

Varianten sind ebenso gegeben: Diese Methode kann etwa auch online durchgeführt werden. Anstatt der Ampelfarben können die Teilnehmer*innen rote, gelbe oder grüne Gegenstände in die Kamera halten, um sich nach jeder Aussage zu positionieren. Auch als „Hausaufgabe“ für zu Hause wäre die Methode denkbar, entsprechende Handouts und/oder Arbeitsblätter, etc. müssten aber zu diesem Zweck entwickelt werden.

Je nachdem mit welcher Zielgruppe gearbeitet wird, sollte auf einen sensiblen Umgang mit der Sprache geachtet werden. Verwenden Sie bei Kindern und Jugendlichen eine einfache Sprache bei der Formulierung der Fallvignetten.

Quellenangabe zur Methode:

Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019): Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG (nicht publiziert). In: Theuretzbacher, M. & E. Scambor. 2021. FOMEN - FOCUS ON MEN. Geschlechtersensibel und gewaltpräventive Zugänge in der Arbeit mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten. Ein Handbuch. URL: <https://www.vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/fomen-focus-men-geschlechtersensibel-und-gewaltpraeventive-zugaenge-der-arbeit> (01.02.2022).



ResilienceWorks

Das ResilienceWorks Toolkit wurde als Teil des ResilienceWorks Projektes entwickelt und sollen der Resilienzsteigerung von Jugendlichen in den Angeboten der „AusBildung bis 18“ dienen.

Die entwickelten Tools stellen weder ein offizielles Dokument oder Empfehlung der Projektpartner dar. Vielmehr sollen so den Trainer*innen und Coaches in den Angeboten der „AusBildung bis 18“ die im Projekt entwickelten Teilergebnisse als Grundlage für deren Anpassung und weiteren Entwicklung zur Verfügung gestellt werden.

Die Verwendung der einzelne Tools obliegt somit der Verantwortung der einzelnen Trainer*innen und Coaches.

Fördergeber



 **Bundesministerium**
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus



Das Projekt wird innerhalb des Sicherheitsforschungs-Förderprogramm KIRAS durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (BMLRT) gefördert.