

Übungen mit Gewalttätern

Übung 1

„Der Bus ist voll“

In dieser Übung soll eine Situation in einem Bus nachgespielt werden, in der es darum geht, die Blicke der anderen Fahrgäste zu ertragen. Ein Teilnehmer (mit dem die Übung durchgeführt wird) sitzt in der Mitte, neben ihm sitzt eine Person, eine andere steht neben ihm und zwei weitere sitzen ihm gegenüber. Es ist sehr eng, so dass der Teilnehmer im direkten Körperkontakt (Knie an Knie) mit den anderen Personen auf seinem Platz sitzt. Der Teilnehmer wird von den anderen Personen ununterbrochen angeguckt. Er muss versuchen 2 Minuten lang diesen Blicken stand zu halten. Wichtig hierbei ist, dass der Teilnehmer nicht sprechen und auch nicht lachen darf, um den Effekt dieser Übung nicht zu verfälschen.

Ziel ist es, den Teilnehmer für solche Situationen zu sensibilisieren. Der Teilnehmer soll lernen, sich in Situationen wie diese unter Kontrolle zu halten.

Übung 2

„Stress im Kino“

In dieser Übung wird eine Situation im Kino nachgespielt. Ein Teilnehmer (mit dem die Übung durchgeführt wird) kommt in den Kinosaal. Der Film hat schon begonnen, und er steht vor dem Problem, dass sein Platz besetzt ist. Auf seinem Platz sitzt eine Person, die sich weigert den Platz freizugeben. Jetzt soll der Teilnehmer eine Lösung für das Problem finden, ohne die Situation eskalieren zu lassen. Ein zusätzliches Problem für den Teilnehmer besteht darin, die anderen Leute nicht zu stören, die natürlich den schon begonnenen Film anschauen wollen.

Ziel dieser Übung ist es, den Teilnehmer nach Problemlösungsstrategien suchen zu lassen, ohne Gewalt anwenden zu müssen. Er soll auf evtl. ähnliche Situationen vorbereitet werden.

Übung 3

„Vertrauensübung“

Bei dieser Übung soll das Vertrauen in andere Personen, bzw. in die Gruppe gestärkt werden. Ein Teilnehmer steht in der Mitte, um ihn herum stehen eng an einander die anderen Personen des Trainings. Nun bekommt der Teilnehmer seine Augen verbunden und wird vorsichtig von einer Seite zur anderen geschupst. Der Teilnehmer in der Mitte muss dazu seinen Körper unter Spannung halten und darf nicht seine Hände zum Abstützen zur Hilfe nehmen. Nach einiger Zeit wechseln die Teilnehmer.

Eine weitere Variante dieser Übung ist folgende. Einem Teilnehmer werden die Augen verbunden, nachdem er sich auf einen Tisch gestellt hat. Nun wird er vorsichtig an die Tischkante geführt, so dass er mit dem Gesicht zur Tischmitte steht. Die anderen Personen des Kurses stehen direkt hinter ihm. Es stehen sich jeweils 2 Personen gegenüber, die sich verschränkt an den Händen halten. Nun soll der Teilnehmer sich rückwärts vom Tisch fallen lassen, in die Arme der anderen. Diese Übung wird ebenfalls mit allen Teilnehmern durchgeführt. Es kann auch wahlweise ein Stuhl anstelle des Tisches verwendet werden.

Übung 4

„Jemandem 1 positive und 1 negative Eigenschaft nennen“

Bei dieser Übung sollen sich die Teilnehmer gegenseitig eine positive und eine negative Eigenschaft nennen. Hierzu bekommen die Teilnehmer 10 Minuten Zeit, sich zu überlegen, was sie an dem anderen gut bzw. schlecht finden. Während dieser 10 Minuten herrscht Kontaktsperre unter den Teilnehmern, damit sie nicht die Möglichkeit haben, sich miteinander abzusprechen. Wenn die Teilnehmer sich vorbereitet haben, stellen sich die Teilnehmer nacheinander direkt vor einen sitzenden Teilnehmer, der sich die positiven und negativen Eigenschaften anhören muss. Hierbei soll der Sitzende, sowie der Stehende Blickkontakt halten. Wenn alle dem Sitzenden ihre Meinung gesagt haben, ist der nächste dran. Bei dieser Übung bekommen die Teilnehmer auch mal Feedback von anderen Personen, als nur von den Trainern und Co-Trainern. Sie sollen lernen damit umzugehen,

dass man ihnen durchaus auch mal etwas negatives sagen darf, ohne in irgendeiner Weise darauf zu reagieren (z.B. mit Gewalt). Wichtig bei dieser Übung ist, dass der sitzende Teilnehmer nichts sagt, und zwischen jedem Wechsel Ruhe herrscht.

Übung 5

„Teilnehmer bewerten Trainer und Co-Trainer“

Bei dieser Übung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, den Trainern und Co-Trainern ihre Meinung zu sagen. Der Teilnehmer, der an der Reihe ist, soll jedem Trainer/ Co-Trainer sagen, wie der Jeweilige auf ihn persönlich wirkt, und ihm dann anschließend eine Note zwischen 1 (sehr gut) und 6 (sehr schlecht) geben. Diese Übung dient auch dazu, den Trainern und Co-Trainern ein Feedback bezüglich ihrer Arbeit zu geben. Des Weiteren dient diese Übung auch dazu, dass die Trainer und Co-Trainer sich selber reflektieren können, um evtl. darauf zu reagieren oder Unsicherheiten auszugleichen.

Übung 6

„Provokationstest“

Ein Teilnehmer befindet sich in einer bestimmten Situation, wie z.B. eine fremde Stadt, in der er sich nicht auskennt und nach dem Weg fragen muss, um an sein Ziel zu gelangen. Der Teilnehmer wendet sich an 2 Personen (Trainer, Co-Trainer oder Teilnehmer), die ihm weiterhelfen sollen. Er fragt nach dem Weg und gerät so in eine Konfliktsituation, die er ohne Gewalt anzuwenden bewältigen soll. Diese oder ähnliche Situationen können mit den Teilnehmern vorher besprochen werden. Es besteht dennoch die Möglichkeit diesen Test spontan, ohne vorheriger Absprache mit dem Teilnehmer, durchzuführen. Wie und wann welche Variante durchgeführt wird, sollten die Trainer und Co-Trainer vorher im Team besprechen. Nach jedem Test ist es notwendig, dem Teilnehmer ein Feedback zu geben. Wie hat er sich in dieser Situation gefühlt, was hat er gedacht, gibt es andere Möglichkeiten aus einer solchen Situation zu gelangen...?

Übung 7

„Einen Vortrag halten“

Ein Teilnehmer soll nach Vorgabe eines bestimmten Schemas einen Vortrag über ein Thema halten. Der Vortrag soll wie folgt aufgebaut sein:

1. Einführung:

Der Teilnehmer soll sich in eine bestimmte Lage versetzen, z.B. vor einem Kongress oder einer Fachtagung einen Vortrag zum Thema „Boxen“ (Warum ist Boxen ein Sport?) halten. Auf Körperhaltung und Blickkontakt soll geachtet werden.

Begin des Vortrags: „Heute möchte ich...“/ „Heute überzeuge ich Sie davon, dass...“

Der Vortrag sollte rund, blumig und ausgeschmückt werden. Der Teilnehmer soll mit Gestik arbeiten, Wertesequenzen unterlassen und selbstbewusst auftreten.

2. Das stärkste Gegenargument:

Beispiel: „Viele Kritiker behaupten, dass beim Boxen die Hände zu Waffen werden...“

Das Gegenargument wird als erstes angeführt, weil es dem Redner dann leichter fällt, mit den folgenden Argumenten die Zuhörer zu überzeugen.

3. Drei Argumente, die dafür sprechen:

Beispiel: „Ich bin der Meinung, dass die folgenden Argumente für das Boxen sprechen.“

Die drei Argumente, welche die Zuhörer überzeugen sollen, beginnen mit dem schwächsten und enden mit dem stärksten Argument. Dies bewirkt eine größere Möglichkeit, die Zuhörer zu überzeugen.

4. Zusammenfassung:

Beispiel: „Ich hoffe, mein Vortrag konnte Sie davon überzeugen, dass...“

Abschließend bedankt sich der Redner für die Aufmerksamkeit der Zuhörer und verabschiedet sich. Bei dieser Übung soll das Selbstvertrauen und die Argumentationsfähigkeit der Teilnehmer gefördert werden. Sie müssen ihren Standpunkt verbal vertreten und dazu stehen, was sie sagen. Die Vorbereitung benötigt ca. 10 Min., wobei ein Trainer oder Co-Trainer dem Teilnehmer Hilfestellung leisten (je nach Bedarf). Der Vortrag selbst dauert ca. 10 Min.

Übung 8

„Stress in der Gruppe“

Zwei gleichgroße Gruppen begegnen sich in einer schmalen Gasse (mit Stühlen dargestellt). Die Gruppen haben den Auftrag, nicht auszuweichen und direkt aufeinander zuzugehen. Es kommt automatisch zum Gerangel und zum Kontakt zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern. Nach 2-3 Durchgängen bekommt eine Gruppe die Instruktion, der anderen Gruppe, die diese Änderung nicht mitbekommt, auszuweichen. Sie sollen direkten Blickkontakt vermeiden und sich seitlich, mit der Schulter voran, an der anderen Gruppe vorbeischlängeln. Dies führt dazu, dass die eine Gruppe gar keine Angriffsfläche mehr bietet. Der Konflikt wird somit vermieden. Nach der Übung wird dieser Prozess mit den Teilnehmern besprochen und reflektiert.

Übung 9

„Ballspiel mit Regeln“

Zwei gleichgroße Gruppen sollen sich einen Ball zuwerfen, ohne den Ball an die gegnerische Mannschaft zu verlieren. Die Übung wird unter Beachtung zweier Regeln gespielt. Eine Regel lautet, dass niemand verletzt wird. Die andere Regel, dass nichts kaputt gemacht wird. Erfahrungsgemäß herrscht nun ein reges Treiben. Beide Gruppen sind in Bewegung. Nach ca. 10 Min. wird nun das Regelwerk des Spiels geändert. Alle Teilnehmer des Spiels stellen sich in einen Kreis zusammen und werfen sich den Ball gegenseitig zu. Es tritt sofort ein Effekt ein, der den Teilnehmern die Lust am Spiel nimmt.

Diese Übung soll den Teilnehmern deutlich machen, dass Regeln nicht immer Spaß machen, aber es ebenso wenig bringt, sie zu missachten oder zu verletzen.

Übung 10

„60 Sek. einen anderen beschimpfen, danach Wechsel“

Bei dieser Übung sollen die Teilnehmer (jeweils zu zweit) sich gegenseitig beschimpfen. Dies geschieht im Wechsel. Erst beschimpft der eine den anderen, dann umgekehrt.

Die Teilnehmer sollen lernen, mit Beschimpfungen und Demütigungen umzugehen. Die anschließende Reflexion soll dieses begünstigen und eventuelle Konflikte bearbeiten.