

Gerd Meyer, Ulrich Dovermann,
Siegfried Frech, Günther Gugel (Hrsg.)

Zivilcourage lernen

Analysen – Modelle – Arbeitshilfen

Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2004
ISBN 3-89331-537-3
www.bpb.de

Buchhandelsausgabe:
Institut für Friedenspädagogik Tübingen e. V.
Tübingen 2004
ISBN 3-932444-13-2
www.friedenspaedagogik.de

EIN COURAGE-TRAINING ZUR ENTWICKLUNG UND STABILISIERUNG VON ZIVILCOURAGE

VORBEMERKUNGEN

Dieses Training basiert auf Übungen und Methodenrepertoires, um Lösungswege zu eröffnen, die von ihrem Ergebnis her offen sind. Weil wir wissen, dass gut gemeinte Appelle, Werte, Belehrungen, Betroffenheit, Verbote oder Strafe kaum noch gewaltlösende Wirkungen oder gar Zivilcourage erzeugen, haben sich Fragen nach attraktiven Lern- und Trainingsschritten in den Vordergrund gedrängt, deren Beantwortung selber immer wieder neue Fragestellungen eröffneten.

Die hier eröffneten Erfahrungs- und Trainingsfelder bieten die Möglichkeit, kritische Alltagserfahrungen gemeinsam neu zu thematisieren, zu kommunizieren und Verständigungsarbeit über die Frage einzuleiten, welche gesellschaftliche Regeln tauglich sind, gelten können und deshalb auch gelten sollen. Damit soll ein konsensfähiges Fundament für die Fragestellung: „Was kann ich tun, um mich selber in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen angemessen und couragiert zu verhalten?“ geschaffen und erprobt werden. Das Training schließt ab mit der Erprobung eigener und solidarischer Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten, um Zivilcourage nicht nur zu denken, sondern als verinnerlichten, verhaltensaktiven Impuls zu stabilisieren.

ZIVILCOURAGE KANN ERLERNT, ERPROBT UND GEÜBT WERDEN

Gewalt und Rassismus fallen nicht vom Himmel – sie sind nicht plötzlich einfach da oder verschwinden auf unerklärliche Weise wieder. Gewalt und Rassismus sind Kommunikationsmittel, die jedem Menschen zur Verfügung stehen, für – oder gegen – die sich jeder Mensch immer wieder neu entscheiden kann und muss.

Zivilcourage ist auch noch nie vom Himmel gefallen. Obwohl sie prinzipiell jedem Menschen offen steht, ist ihre Anwendung abhängig von der Entscheidung, sie zu praktizieren – oder eben nicht.

GEWALT als (verletzende, schädigende, zerstörerische) **Tat** birgt immer die Frage nach ihrer Rechtfertigung in sich. Jeder Versuch, Gewalt zu legitimieren, wertet andere Menschen ab und leugnet die Gleichwertigkeit und Würde des (anderen, verletzten) Menschen. **Rassismus versucht, die Gewalt zu rechtfertigen** und konstruiert dabei abwertende Merkmale und Eigenschaften, um Menschen scheinbar legitimiert schädigen und verletzen zu können.



DAS TRAINING BAUT SICH IN VIER MODULEN AUF:

A. Gewalt erkennen und beim Namen nennen können

- M 1 Einstieg: Widerstehen können
- M 2 Bahnhofsattacke
- M 3 Erste Gewaltdefinition
- M 4 Auf der Linie
- M 5 Gewalt – Meinungsbarometer
- M 6 Konsensfindungsprozess Gewaltdefinition

B. Sensibilisieren für körperliche, seelische, verbale Grenzen, Grenzüberschreitungen und Verletzungen

- M 7 Sensibilisierung für den eigenen Körper
- M 8 Praxis-Transfer: Garten der Düfte
- M 9 Körpergefühl entwickeln – „Nordseewellenreiten“
- M 10 „Blindes“ Vertrauen
- M 11 Guten-Tag-Übung
- M 12 Die Glotzer-Übung
- M 13 „Den machen wir fertig!“



Diese oft blitzschnelle Entscheidung ist abhängig von der Fähigkeit, zu wissen, was ich selber will und kann, zu wissen, was in Krisensituationen zu tun ist und von dem Wissen um Selbstvertrauen in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen.

Menschen besitzen die Fähigkeit zum Denken und zur **Antizipation** und damit die Möglichkeit, sich trotz starker emotionaler Impulse gegen die eigene Untätigkeit, gegen das Wegschauen, gegen eigene Fluchtreflexe und sogar gegen die eigene Lust auf Gewalt entscheiden zu können. Dies sogar dann, wenn unsere Entscheidung zum aktiven gewaltfreien Eingreifen und zur Intervention mit scheinbaren Nachteilen für uns verbunden ist, den eigenen Interessen widerstrebt oder (zumindest vorläufig) noch entgegensteht.

Alle Erfahrungen zur Entwicklung von Zivilcourage zeigen allerdings, dass diese erlernt, erprobt, geübt und ausprobiert werden muss, damit sie, wenn sie gebraucht wird, auch funktionieren kann.

In unserem (ca. zweitägigen) **Courage-Training** überprüfen wir, begreifend (das hat was mit den Händen zu tun), erfahrend (das hat etwas mit Bewegung zu tun), verstehend (das hat etwas mit Stehen und Standfestigkeit zu tun), wie Gewalt (und ihre scheinbare Legitimation) funktioniert, was wir tun können und könnten, um die Gewaltspirale zu durchbrechen und ob und wie wir den verantwortlichen Umgang mit Gewalt und den Gewaltverzicht (als verhaltensleitendes Motiv) bei uns und anderen verinnerlichen können.

Dabei geht es darum, Gewalt und Rassismus erkennen und beim Namen nennen zu können, **Interventionsberechtigung** in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen zu erwerben, Selbstvertrauen und -sicherheit zu entwickeln, Gewalt wirksam zu deeskalieren und dabei auf erprobte, verinnerlichte Fähigkeiten zurückgreifen zu können, um Zivilcourage erfolgreich, nachhaltig und überprüfbar wirksam werden zu lassen.

Mit diesem Training liefern wir eine Menge von Impulsen und Übungen, um Gewalt, Rassismus und Zivilcourage zu thematisieren. Was wir nicht liefern, sind Lösungen und fertige Rezepte gegen Gewalt und Menschenverachtung – die gibt es nämlich gar nicht. Auch sparen wir uns viele didaktische

Antizipation ist die Fähigkeit, Gedanken zu sortieren, diese Gedankenkette zu verändern und nach eigenem Belieben je neu zu ordnen.

Beispiel: Der Mensch kann zum Beispiel trotz übermächtigem Hunger fasten, weil er den Gedanken, „schön schlank zu sein“ als sein handlungsleitendes Interesse vor den Hunger gestellt hat und bereit ist, deshalb die Qualen des Hungers auf sich zu nehmen.

M 14 Mittel zur Gewaltvermeidung

M 15 „Ugha-Ugha“

C. Körpersprache ausprobieren und einsetzen

M 16 Körpersprache: Aufeinander zu bewegen

M 17 Neutrale Körperhaltung

M 18 Körpersprache: Selbstsicherheit, Aggressivität, Angst und Unsicherheit

M 19 Körpersprache und Körpergefühl stärken

M 20 STOPP-Schrei-Übung

M 21 Wenn Augen sprechen könnten...

D. Training zum Verhalten und Handeln in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen

M 22 In der Bahnhofshalle

M 23 Auf dem Schulhof

M 24 Zuschauer (Geheimnisse der Gewalt)

Interventionsberechtigung ist die einer Person (heimlich) zugeschriebene Erlaubnis, in einem Konflikt- oder Streitfall regelnd eingreifen zu dürfen. Dabei spielen Fähigkeiten wie: Konflikte konstruktiv bearbeiten zu können, Gewalt beim Namen nennen zu können, klare Sprache, sicheres Auftreten eine wichtige Rolle.



Hinweise, weil wir pädagogisch Verantwortlichen die Entscheidung nicht abnehmen können, welche Übung zu welcher Zeit, in welcher Situation, an welchem Ort, mit welcher Gruppe ausprobiert werden kann. Pädagogisch Verantwortliche haben für günstige Rahmenbedingungen, eine stimmige Didaktik und ein positives Lernklima zu sorgen. Unser Training haben wir sowohl mit Mädchen und Jungen aller Altersgruppen, mit Jugendlichen, Erwachsenen, Multiplikator/-innen und Profis in der Präventionsarbeit erfolgreich praktiziert. Erfolgreich war und ist es vor allem dann, wenn die in diesem Training vermittelten Botschaften mit dem oder der jeweiligen Botschafter/-in identisch sind (Authentizität).

GEWALT ERKENNEN UND BEIM NAMEN NENNEN KÖNNEN

M 1: EINSTIEG: WIDERSTEHEN KÖNNEN

Wer Zivilcourage erfolgreich praktizieren will, braucht festen Grund unter den Füßen und eine eigene, solide Position. Wer in Krisensituationen widerstehen will, muss wieder-stehen-lernen, muss widerstehen können, auch dann, wenn der Wind uns etwas härter ins Gesicht weht. Genau dies probieren wir als Einstieg in einem Training aus: „... **Bitte stellt euch alle im Raum so auf, dass keiner eine/n andere/n berührt; stellt euch fest hin, damit euch auch ein Sturm nicht umblasen kann; versucht, einen guten Stand zu finden, euren besten, probiert es aus, damit ihr nicht gleich umfällt, wenn ich gleich als ‚böser Strolch‘ vorbei komme und euch provoziere und anrempele.**“ Danach geht die Trainerin/der Trainer durch den Raum und schubst die Teilnehmenden sanft an. Falls jemand zur Gegenwehr greift, lohnen sich schon leichtere herausfordernde Provokationen: „**Aha, du packst mich also an (...) du suchst also Streit (...) du willst also was auf die Nase.**“

FRAGEN ZUR REFLEXION

- ▶ Welche praktisch-technischen Möglichkeiten haben wir, tatsächlich fest zu stehen: Fußstellung, Körperhaltung?
- ▶ Ist es besser, den Körper stramm und starr (wie Beton) zu halten oder empfiehlt sich Beweglichkeit und Flexibilität in den Hüften, Knien, dem ganzen Körper, dem Kopf?
- ▶ Wie verhält sich eigentlich die Natur, der Baum, das Gras, wenn der Sturm tobt?
- ▶ Können und wollen wir uns überhaupt dem Sturm aussetzen oder wäre die Flucht eine Alternative?
- ▶ Wie verhalten sich eigentlich Körper und Geist (Vernunft) in solchen Konflikt- und Bedrohungssituationen zueinander?
- ▶ Stimmt mein eigenes Verhalten mit meiner Vernunft überein?
- ▶ Verhalte ich mich in Konflikt- und Bedrohungssituationen eher deeskalierend oder eskalierend?

M 2: BAHNHOFSAFFATACKE

„**Stellt euch vor, wir alle hier in diesem Raum wären gar nicht hier, sondern z. B. im Haupt-**

bahnhof von Dortmund. Wir wären Reisende, die auf ihren Zug oder Freund warten und sitzen, laufen oder stehen irgendwo herum. Ganz plötzlich taucht ein übler Kerl auf, der deutlich zu erkennen gibt, dass heute mit ihm nicht zu spaßen ist. Was kann man in einer solchen Situation machen?“

Stehen Sie als Trainer/Trainerin auf, nehmen Sie einen Schaumstoffschläger o. ä. als optisches Signal und suchen Sie sich einen Teilnehmer für diese Übung aus. Stellen Sie sich mit einem Abstand von ca. fünf Meter gegenüber auf und erklären Sie noch einmal, dass sie beide sich jetzt im Hauptbahnhof entgegenkommen und begegnen und der Teilnehmer das Interesse hat, gesund den Hauptaussgang oder den Zug zu erreichen.

WICHTIG

Sprechen Sie den Teilnehmer noch einmal und unmittelbar direkt an und stellen Sie klar, dass es sich bei dieser Übung nur um ein Spiel handelt und dass Sie selber, selbst wenn es hart auf hart kommt, nicht zuschlagen würden – ebenso wie ihr Gegenüber – und dass Sie beide laut „Stopp“ rufen und die Übungen abbrechen werden, wenn die Situation gewalttätig werden oder eskalieren sollte.

Die anderen Teilnehmer werden aufgefordert, sehr aufmerksam zu beobachten, was hier passiert. Es kann sein, dass alles sehr schnell geht, dass wie in einem Kurzfilm oder Blitzlicht die Gewalt sichtbar wird und eskaliert und anschließend kaum einer gemerkt hat, was wirklich passiert ist. Danach geht der Trainer / die Trainerin auf den Teilnehmer zu, versperrt ihm mit dem Körper den Weg, stoppt ihn und überfällt ihn mit einem leicht provozierenden Redeschwall: „**He, Alter, wie spät ist es denn, was siehst du denn so fertig aus, wo willst du denn hin, bleib doch mal eben stehen, haste mal nen Euro.**“ Dabei fasst der Trainer / die Trainerin (Angreifer) den Teilnehmer **nicht** an, sondern „baggert“ den Teilnehmer vielmehr mit dem Bauch und (sanfteren) Schulterbewegungen in die dem Ausgang gegenüberliegende Ecke. Nach einigen ergebnislosen Protesten verschafft sich der verdatterte Teilnehmer in der Regel Respekt, indem er den Angreifer / die Angreiferin anfasst, aus dem Weg drückt oder sogar mit den Händen wegzuschubsen versucht. Genau dies ist der Zeitpunkt, um laut

„Stopp“ zu rufen, die Übung abzubrechen und darauf hinzuweisen, dass nun unter Umständen der erste Schlag erfolgt wäre.

FRAGE AN ALLE:

- Was ist hier eigentlich passiert?
- Wie hat der Passant auf den Konflikt reagiert?
- Waren Eskalationsstufen zu erkennen?
- Wer hat hier eigentlich wen bedroht – wer hat wen zuerst angepackt – und wie würde z. B. ein Richter nachher reagieren?

Hinweis: In aller Regel (aber eben nicht immer) „klappt“ diese Übung, weil die „angegriffene“ Person zu früh selber die Eskalationsschraube anzieht und den Angreifer anfasst – und damit genau jene Schwelle überschreitet – die dieser provoziert hat, um danach „sein Spiel“ machen zu können.

Bei dieser Übung und an dieser Stelle geht es noch nicht um konkrete Lösungsmöglichkeiten, sondern eher um ein „Aha-Erlebnis“ der Teilnehmer. Es geht um eine neu zu entwickelnde Optik, die beginnt, mögliche Verhaltens- und Handlungsspielräume in normalen Alltagssituationen und in Konflikt- und Bedrohungssituation sichtbar zu machen. In unserem Training werden wir einige solcher Eskalationsphasen ausprobieren, beobachten, analysieren und zur Sprache bringen. Diese Übung ist eine Übung aus der Schlussphase des Trainings und soll dort die Frage eröffnen, was ich denn machen kann, wenn ich in einen solchen Konflikt, in eine Bedrohungs- oder Gewaltsituation komme. Unser gemeinsames Training ist ein Weg zu vielfältigen Antworten auf die Frage: Was kann ich tun, um mir selber oder anderen in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen zu helfen.

M 3: ERSTE GEWALTDEFINITIONEN

„Bitte formuliert schon jetzt eine erste Definition zur Gewalt. Bitte versucht (kurz, knackig, prägnant) das Wesen der Gewalt (woran erkenne ich Gewalt) in maximal zwei bis drei Sätzen schriftlich auf einer kleinen Karte zu definieren.“ (Material: Kärtchen und Stifte)

Die Definitionen werden **nicht** vorgestellt, sie dienen einzig und allein den Teilnehmenden zur Kontrolle über die eigene Entwicklung während des Trainings. Erst nach dem Seminar soll diese Arbeits-

karte wieder hervorgeholt werden, um zu überprüfen, ob und was sich durch das Training verändert hat. **„Bitte versteckt diese Karte deshalb dort in der Hosen- oder Jackentasche, wo sie am aller-tiefsten ist.“**

M 4: AUF DER LINIE

Auf dem Boden wird mit einem Tau (oder Tesakrepp) eine (lange) Linie markiert, auf die sich alle Teilnehmer mit beiden Füßen stellen. Aufgabe ist es nun, sich z. B. nach dem Vornamen alphabetisch zu sortieren. Anne ganz an den Anfang und Zlatko ans Ende. Die Teilnehmer dürfen jedoch beim Sortieren die Linie nicht verlassen, d. h. mindestens ein Fuß muss immer auf der Linie stehen. Bis alles korrekt steht, sind alle in die Situation gekommen, sich auf der Linie zu begegnen, um aneinander vorbei zu kommen. Die Teilnehmer müssen miteinander kommunizieren, um die Reihenfolge der Namen, (Alter, Größe usw.) herauszukriegen. Beim Seilakt wird spielerisch Kontakt aufgenommen, die Konzentration auf der Linie zu bleiben, lenkt von möglichen Ängsten ab.

AUSWERTUNGSFRAGEN:

- Wer gibt Regeln vor?
- Wie regelt sich der Konflikt?

M 5: GEWALT – MEINUNGSBAROMETER

Der Meinungsbarometer zum Gewaltbegriff ist in hohem Maße geeignet, aufzuzeigen, dass in unserer Gesellschaft nur noch ein mangelhafter und bruchstückhafter Konsens zu so wichtigen Themen wie Gewalt besteht. Viele Menschen haben begonnen, nach eigenem Gutdünken zentrale Begriffe und Inhalte umzudeuten, um ihnen eine je eigene, willkürliche, neue Bedeutung zu geben. Vergessen worden ist dabei offensichtlich, dass Menschen sich immer wieder miteinander verständigen (verstehen) müssen, um auf Dauer in Frieden leben zu können. Die eigenmächtige Neudefinition von Begriffen und Worten wird auf Dauer, wenn Verständigungsarbeit scheitert, die Machtfrage stellen und den Machtmissbrauch fördern, um das eigene Verständnis von dem Sinn und der Bedeutung von Begriffen durchzusetzen.

HINWEIS:

Diese Übung soll weniger zur Harmonie der Teilnehmenden beitragen als vielmehr einen massiven Konflikt offen legen: den Konflikt nämlich, dass sie sich über die Zuordnung, Anwendung und Bedeutung eines so zentralen Begriffs wie Gewalt nicht einigen können. Dieser Konflikt kann und sollte während der Übung sogar durch die Seminarleitung noch eskaliert werden. Gerade weil das möglichst einvernehmliche Verständnis von Gewalt (als das archaische (älteste) aller Mittel zur Bearbeitung von Konflikten) zu den Fundamenten jeder zivilen Gesellschaft gehört, macht es Sinn, diesen Konflikt nicht zu früh zur Ruhe kommen zu lassen.

Im Raum werden zwei große Blätter mit der Aufschrift „Gewalt“ und „Keine Gewalt“ ca. sechs Meter auseinander auf den Boden gelegt. Damit werden zwei gegensätzliche Pole markiert. Zwischen diesen beiden Polen befindet sich eine (gedachte) Lebenslinie, auf der jeder Teilnehmer die ihm (später) zugewiesene Rolle markieren soll. Dies geschieht, indem zwischen „Gewalt“ und „Keine Gewalt“, die je eigene Rollenbeschreibung (vgl. **Kopiervorlage: Gewalt – Keine Gewalt auf folgender Seite**) abgelegt wird. Wenn dieser erste Schritt getan ist, beginnt der zweite: Diese Übung ist erst beendet, wenn jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer mit allen abgelegten Rollenmarkierungen einverstanden ist. Dazu hat jede und jeder das Recht, die Rollenbeschreibungen zu verlegen, die entstandene Reihenfolge zu verändern, solange, bis alle einverstanden sind.

Bei dieser Übung gibt es keine Regel außer einer: **„Platz genommen werden (oder den Raum verlassen) darf erst wieder, wenn damit erklärt wird, dass die nunmehr vorhandene Reihenfolge der beschriebenen ‚Gewalt (-handlungen)‘ in Ordnung ist.“**

Danach liest der Trainer / die Trainerin jede Rollenanweisung deutlich vor (damit alle einen Überblick über die Vielfalt erhalten) und verteilt die schriftlichen Rollenanweisungen an die Teilnehmenden. Während der nun einsetzenden Auseinandersetzung kann der Trainer / die Trainerin mit provozierenden Anfragen durchaus mitmischen, sollte jedoch die exakte Platzierung einer jeweiligen Rollenbeschreibung den Teilnehmern überlassen. Spätestens nach ca. 15 Minuten sollte diese Übung abgebrochen werden.

AUSWERTUNGSFRAGEN:

- ▶ Wie kommt es eigentlich, dass eine so homogene Gruppe, wie die hier versammelte, sich nicht einigen kann?
- ▶ Ist es denn möglich, dass hier jede/r seine eigene, private Gewaltdefinition mit sich herumträgt, praktiziert und sich entsprechend verhält?
- ▶ Gibt es „gute“ und „schlechte“ Gewalt? Ist bei dieser Übung Gewalt ausgeübt worden?
- ▶ Wäre es möglich (wer traut sich?) z. B. mit einer roten Kordel eine Markierung vorzunehmen, die exakt „Gewalt“ von „Keine Gewalt“ trennt?

M 6: KONSENSFINDUNGSPROZESS

GEWALTDEFINITION

„Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer sucht sich bitte einen anderen, eher vertrauteren Partner oder vertraute Partnerin mit dem Auftrag aus, gemeinsam eine Definition von Gewalt zu entwickeln. Euer gemeinsames Ergebnis sollte aber nicht länger als drei Sätze sein; am besten wäre es sogar, wenn eure gemeinsame Definition nur aus einem Satz oder gar aus drei bis fünf Worten besteht. Ihr habt für diese Aufgabe ca. drei Minuten Zeit. Danach sucht ihr euch jeweils eine andere (schon fröhlich schauende) Gruppe aus, legt eure Definitionen nebeneinander und entwickelt aus beiden eine gemeinsame neue. Für diese Einigung stehen euch ca. vier Minuten Zeit zur Verfügung. Wenn ihr (zu viert) fertig seid, sucht euch eine andere (fertige) Vierergruppe und entwickelt bitte zu acht eine gemeinsam gültige Definition. Insgesamt habt ihr für diese drei Konsensfindungsprozesse ca. zwölf Minuten Zeit. Danach hört ihr auf, wir treffen uns dann hier im Raum wieder und hören uns an, ob die dann bestehenden Achtergruppen sich (ohne es zu wissen) in Bezug auf eine Definition von Gewalt einander angenähert haben.“

In dem folgenden Schritt werden die einzelnen Gruppen gebeten, jeweils ihr Ergebnis (ohne jede weitere Erklärung oder Kommentar) vorzutragen. Der Trainer/die Trainerin sammelt unter der Überschrift **„Gewalt“** strikt (nur) alle benannten Verben und notiert sie (verdeckt oder offen) untereinander auf einer Wandtafel. Zur besseren Veranschaulichung kann hier folgendes Beispiel der genannten Verben vorgestellt werden:

Gewalt – keine Gewalt

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| Gewalt | Keine Gewalt | Ein Vater, der dem Kind wegen schlechten Benehmens einen Klaps gibt. | Eine Mutter, die ihr Kind vor einem LKW von der Straße reißt und ihm dabei sehr weh tut. | Ein Rettungsschwimmer, der einen Ertrinkenden an den Haaren aus dem Wasser zieht. | Eine türkische Frau mit einem Kopftuch. |
| Stauffenberg, weil er Hitler töten wollte. | Ein Vater, der nie zu Hause ist. | Der Direktor einer Firma, die ihren Giftmüll in Entwicklungsländer schickt. | Ein Skater mit 30 km/h in der Fußgängerzone. | Ein Profiboxer. | Ein Metzger, der ein Kälbchen zu Wurst und Kälberbraten verarbeitet. |
| Ein 58-jähriger Lehrer, der Jugendliche nicht mehr ertragen kann. | Ein Mann, der seine Freundin überreden möchte, mit ihm zu schlafen, obgleich sie schon NEIN gesagt hat. | Ein Porschefahrer mit 215 km/h auf der Autobahn. | Ein Lehrer, der seine Schüler als dämlich bezeichnet. | Ein Politiker, der Flüchtlinge Asylschmarotzer nennt. | Eine Prostituierte. |
| Ein Mädchen, das ihrem Freund einen Knutschfleck macht. | Ein Junge, der sich die Fingernägel abbeißt. | Ein Arbeitsloser, der „schwarz“ arbeitet. | Ein Obdachloser, der eine Bank ausräumt. | Ein Vater, der seine Pornofilme vor seinem Sohn versteckt. | Ein Arzt (Chirurg), der wegen Blinddarmentzündung den Bauch aufschneidet. |
| Ein Berber nimmt (klaut) sich wegen Hungers im Supermarkt ein Brot mit. | Ein Tierfreund, der die Fensterscheibe von einem Pelzgeschäft einschlägt. | Ein Polizist nimmt dir wegen Falschparken 20 Mark ab. | Schumi, weil er seine Steuern nicht an Deutschland zahlt. | Ein Polizist mit einem Gummiknüppel. | Rambofilme. |
| Ein Nachbar versteckt Flüchtlinge vor der Polizei. | Ein 14-Jähriger, der raucht. | Ein Autofahrer, mit Blitzstart an einer Ampel. | Ein Berufssoldat. | Ein „Freier“ im Bordell. | Denk' dir selber weitere Rollen aus. |

GEWALT:

beeinträchtigt, überschreitet Grenzen, belästigt, beleidigt (fügt Leid zu), zerstört, tötet, tut weh, macht kaputt, kränkt, verletzt, ärgert, benachteiligt, schädigt, eskaliert, verhindert ...

Sinn macht es nun, dass der Trainer/die Trainer diesen Handlungsschritt erklärt und begründet: **„Mit der strikten Suche nach Verben ist der Versuch einer ‚didaktischen Reduktion‘ eines komplexen Vorganges zur Präzisierung des Wesens von Gewalt vorgenommen worden. Dabei haben sie die Worte herausgefunden – ich habe an jede vorgetragene Definition die Frage gestellt: Was tut die Gewalt (in dieser Definition) und dabei strikt die von euch dazu genannten Verben notiert. Was nunmehr hier an der Tafel unter der Überschrift ‚Gewalt‘ notiert ist, erscheint mir als eine für uns alle (zumindest vorläufige) konsensfähige Definition. Jeder von uns ist mit einem oder einigen wesentlichen Verben vertreten (und kann diese offensichtlich auch begründen). Und dennoch, gerade als Orientierung in schnellen Krisensituationen ist mir Ihre Definition noch zu lang, einige Begriffe wiederholen sich, einige sind etwas unscharf, manche sehr endgültig. Am Beispiel ‚tötet‘ lässt sich ganz gut erkennen, dass dieses Verb zwar nicht falsch ist – aber allein auch nicht zur Definition von Gewalt ausreicht. Schon lange vor einer Tötung kann viel Gewalt passieren (und als Gewalt beim Namen genannt werden) und nicht jede Gewalttat muss zum Tode führen.“**

Von daher macht es Sinn, die einzelnen Verben noch einmal vorzulesen, zu betonen, möglicherweise zu reflektieren und auf ihre umgangssprachliche Bedeutung einzugehen.

Einige Begriffe sind deshalb unscharf, weil sie erst in einem bestimmten Zusammenhang und in Verbindung mit einem weiteren Verb (z. B. schädigt, verletzt usw.) den Zusammenhang zur Gewalt herstellen. Beispiele dafür: Die Geburt eines Kindes beeinträchtigt in der Regel (z. B. in der Folge) die Nachtruhe der Eltern, muss oder kann deswegen aber noch nicht zwingend als Gewalttat bezeichnet werden – sie könnte es, wenn das Geschrei des Kindes ergänzend als „nervtötend“ bezeichnet wird. An diesem Beispiel wird durchaus der wichtige Faktor „subjek-

tives Empfinden“ von Gewalt deutlich: Was von dem/der einen als Gewalttat empfunden wird (schreiendes, nervtötendes Kind) kann von einer/einem anderen auch als exaktes Gegenteil empfunden werden. Im Rahmen des deutsch-französischen Jugendaustausches findet Grenzüberschreitung statt – niemand würde dies in einem Zusammenhang zur Gewalt sehen, ganz im Gegenteil. Grenzüberschreitung muss also in einen Zusammenhang von Verletzen, Schädigen, Zerstören gebracht werden, um als Gewalttat benannt werden zu können. Gerade von Jugendlichen werden häufig bei solchen präzisierenden Definitionsversuchen sehr persönliche Erfahrungen eingetragen wie: anmachen, klauen, schlagen, beschimpfen usw. Auch hier lohnt es sich, den verletzenden oder schädigenden Aspekt deutlicher zu benennen, weil „Anmache“ erst ab einem gewissen Grad als Verletzung empfunden wird. Hier lohnt es sich durchaus, diesen „gewissen Grad“ (anpacken, anglotzen usw.) zu thematisieren, weil „Schlagen“ als der freundlich-kollegiale, sanftere Schlag auf die Schulter kaum als Gewalttat bezeichnet wird, sondern erst dann, wenn ...

„Bitte versucht nun, aus den hier aufgelisteten Eigenschaften der Gewalt ein oder maximal zwei Verben, die eurer Meinung nach am zutreffendsten und umfassendsten Gewalt charakterisieren, auszuwählen.“

Die Teilnehmer rufen nun nach kurzem Nachdenken die von ihnen ausgewählten Verben zu, der Trainer/die Trainerin markiert das jeweilige Verb mit einem Strich (am Rande des jeweiligen Verbs). Durch die Häufung der einzelnen Striche kann nun eine Rangordnung erkannt und entsprechend eine neue und präzisere Definition entwickelt werden („Gewalt tut weh, verletzt, zerstört, schädigt und beleidigt“). Im Verlauf des Trainings kann und sollte diese (den Menschen ebenso wie die Natur und die Umwelt betreffende) Definition immer wieder als Messlatte bei auftretenden Unsicherheiten eingesetzt und thematisiert werden.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

GEWALT tut weh. **Gewalt** verletzt und zerstört. **Gewalt** liegt immer dann vor, wenn Menschen (Tiere oder die Natur) gezielt oder fahrlässig physisch (körperlich) oder psychisch (seelisch) geschädigt werden. Gewalt ist immer an Macht geknüpft. Dazu gehört auch der Bereich der strukturellen Gewalt,

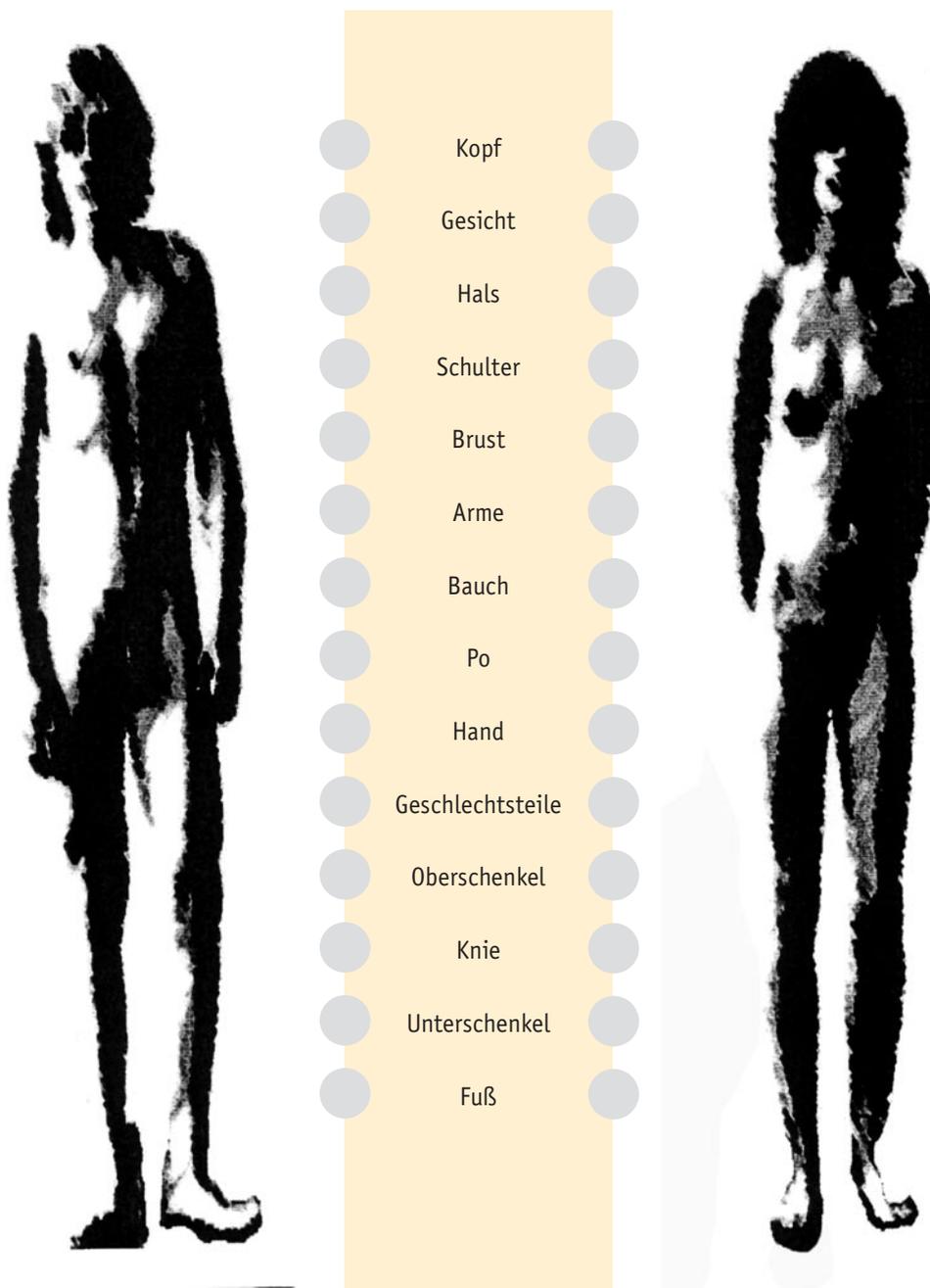
also Ordnungssysteme und ökonomische Prinzipien (z. B. Arbeitslosigkeit, ungerechte Gesetze, Obdachlosigkeit, Armut usw.), die materielle, soziale und ideelle menschliche Entwicklungen beeinträchtigen oder verhindern.

AGGRESSION. Mit **Aggression** (lateinisch, *aggredi* = herangehen, heranschreiten) ist jedes Verhalten gemeint, das im Wesentlichen das Gegenteil von Passivität (Untätigkeit) und Zurückhaltung (Lethargie) darstellt. Aggression ist eine dem Menschen innewohnende (lebensnotwendige) Eigenschaft und Energie. In der Vergangenheit wurde der Begriff Aggression häufig gleichgesetzt mit Gewalt, Zerstörung oder Verletzung. So wurde Aggression einerseits als Ausdruck eines gewalttätig-zerstörerischen Triebes (z. B. Sigmund Freud / Konrad Lorenz) gedacht, andererseits als Folge von Frustrationen (z. B. Dollard u. a.) oder als soziale Lernerfahrung (Lerntheorie) beschrieben. Heute nimmt der unterscheidende Gebrauch des Begriffes Aggression als aktives Verhalten und Handeln und des Begriffes Gewalt als zerstörendes und verletzendes Mittel zu. So gehört zur Aggression durchaus der Streit, die Auseinandersetzung, der Konflikt, ebenso wie die Liebe, die Zärtlichkeit, eben alles, was den Menschen aktiv werden lässt. Aggression ist somit zuerst einmal die Kennzeichnung für handlungsbezogene Energien. Mangelnde Aggression drückt sich beim Menschen in Passivität bis hin zur Trägheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit aus. Heute geht es vor allem um den Umgang (Steuerung) der uns innewohnenden Aggressionen (und Energien). Vor allem Kinder und Jugendliche beklagen sich immer häufiger, dass sie ihre Aggressionen (z. B. durch Mangel an Bewegungsfreiräumen) nicht mehr ausleben können. Die Unterdrückung von Aggressionsenergien (z. B. durch Arbeitslosigkeit, fehlenden Raum für Jugendliche, mangelnde Action, Langeweile, zu kleinen Wohnungen und Armut) führt leicht zu eigenen Kontrollverlusten und damit oft zum Rückgriff auf Gewalt, um Aggressionen überhaupt noch ausleben zu können.

Kopiervorlage Körperzonen

Bitte benote alle Körperzonen mit Noten von 1 (erlaubt) bis 6 (verboten).

Wo würdest du dich in ganz normalen Alltagssituationen (z. B. in der Schule, am Arbeitsplatz, im Jugendzentrum usw.) anfassen lassen.



SENSIBILISIEREN FÜR KÖRPERLICHE, SEELISCHE, VERBALE GRENZEN, GRENZÜBERSCHREITUNGEN UND VERLETZUNGEN

M 7: SENSIBILISIERUNG FÜR DEN EIGENEN KÖRPER

Diese Übung eignet sich besonders gut, um Grenzen und Grenzüberschreitungen in Bezug auf Körperkontakte sichtbar zu machen. Sie hat ihren didaktischen Platz insbesondere im Zusammenhang mit Trainingsschritten und Übungen, die unangenehme Körperkontakte signalisieren sollen oder zum Inhalt haben. Diese Übung und die nachfolgenden Transfer-Spiele haben zum Ziel, durch Selbst- und Fremdwahrnehmung Respekt vor der Körperlichkeit von Männern und Frauen zu entwickeln, der besonderen Sensibilität von Männern und Frauen für ihre je eigenen Körperzonen nachzuspüren und insbesondere die Tabuzonen von Männern und Frauen (in ganz normalen Alltagssituationen) zu thematisieren und beim Namen zu benennen.

Schritt 1:

Die Teilnehmer/-innen bewerten (je weiblich/männlich) ihre eigenen Körperzonen auf einem vorliegenden Arbeitsblatt (**vgl. Kopiervorlage; Körperzonen auf voriger Seite**).

Schritt 2:

a. Jeweils die männlichen Teilnehmer nehmen getrennt von den weiblichen Teilnehmerinnen eine Gesamtauswertung vor. Dabei ist es sinnvoll, je einen Teilnehmenden um die Regie in der Gruppe zu bitten. Das Sammeln und Addieren aller Einzelnoten und Teilen durch die Anzahl der Teilnehmer/Teilnehmerinnen ergibt die neue Gesamtnote für die jeweilige Körperzone.

b. Der Vergleich und die Beratung der weiblichen und männlichen Zonen ist alleine schon spannend. Denkbar ist dabei auch die Berechnung der jeweiligen Gesamtnote aller weiblichen und männlichen Teilnehmenden je Körperzone.

Oftmals werden nun im Verlauf des Trainings bei körperlichen Kontakten die vorhandenen Bewertungen und Noten Spaßvoll-spielerisch zur Sprache gebracht. Im Anschluss an diese Übung sollte unbedingt eine Spielphase folgen, in der die oben genannten Erfahrungen reflektiert und spielerisch ausprobiert werden können.

M 8: PRAXIS-TRANSFER – GARTEN DER DÜFTE:

In vielen Läden erhalten sie heute Fläschchen mit Duftstoffkonzentraten. Empfehlenswert für diese Übung sind je ein Fläschchen mit Banane, Zitrone oder Apfelgeruch. Außerdem benötigen sie für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer einen Bierdeckel (oder einen kleinen Pappstreifen) und eine Augenbinde. Musik im Hintergrund, zuweilen etwas lauter, macht Sinn, weil die Teilnehmenden sich still und blind verständigen sollen, aber sich meistens nicht daran halten. Außerdem eignet sich bei diesem Spiel der Einsatz eines Schaumstoffschlägers o. ä. ganz gut, damit der Trainer/die Trainerin als „Sittenwächter/-in“ für „Recht und Ordnung“ sorgt. Für dieses Spiel bereiten Sie für jeden Teilnehmenden einen Bierdeckel vor, teilen diese in drei Haufen und betropfen die Bierdeckel der einzelnen Haufen mit je einem Duftstoff. Danach bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich in einem großen Kreis aufzustellen und die Augen zu verbinden. Aufgabe der Spieler/-innen ist es, blind, still und ohne ein Wort zu sagen mindestens zwei Partner/-innen mit demselben Geruch (also je Banane, Zitrone oder Apfel) zu riechen und festzuhalten. Die wichtigste Regel bei diesem Spiel ist es aber, ohne Verletzung der Tabuzonen Po, Brust und Geschlechtsteile den Körperkontakt zu den eigenen Duftpartner/-innen herzustellen.

ANMERKUNG:

Manchmal protestieren bei dieser Übung einige Leute (i. d. R. Männer) und behaupten, „dass dies blöd sei, mit den Geschlechtsteilen und so – da würde doch nie kein vernünftiger Mensch so einfach hinpacken!“ Die gesellschaftliche Realität und die Hintergrundberichte über sexuellen Missbrauch und Übergriffe sprechen allerdings eine ganz andere Sprache. Der oftmals zu hörende Verweis, dass es sich bei den obengenannten Tabuzonen und dem Respekt davor „doch um eine eigentliche Selbstverständlichkeit“ handelt, ist so richtig wie er falsch ist. Die Verweigerung der Thematisierung ist ein untaugliches Mittel, um der Differenziertheit kindlicher und jugendlicher Biografien und ihren Erfahrungen mit (auch sexueller) Gewalt gerecht zu werden. Deutlicher kann dies in solchen Diskussionen oft werden, wenn Sie sich direkt an die teilnehmenden Frauen mit der Frage wenden: „Stimmt es eigentlich, dass der Respekt von Männern gegenüber den Tabuzonen der Frau eine Selbstverständlichkeit ist?“

Und dann verbinden sich die Teilnehmer die Augen, der Trainer / die Trainerin verteilt reihum und abwechselnd die duftenden Bierdeckel und schon kann es losgehen. Die Teilnehmer bewegen sich blind umher, beriechen sich, die Hintergrundmusik überdeckt kaum die um sich greifende Fröhlichkeit und das Lachen der Leute, und hin und wieder verteilt der Trainer / die Trainerin einen sanften Stups mit der Bemerkung: „Finger von der Brust ...“.

M 9: KÖRPERGEFÜHL ENTWICKELN – NORDSEEWELLENREITEN

Alle Mitspieler/-innen legen sich nebeneinander auf den Boden (wie Ölsardinen). Auf Kommando drehen sich alle gleichzeitig nach rechts (oder links). Die/der jeweils letzte der Reihe legt sich quer auf die Mitspieler/-innen (= Nordseewellen) und wird so nach vorne transportiert. Dort angekommen, reiht sie/er sich in die Welle ein.

M 10: „BLINDES“ VERTRAUEN

Die Teilnehmer teilen sich in Paare auf. Der/die eine schließt die Augen und lässt sich vom anderen an der Hand in Kurven und eventuell über Hindernisse, die dem „Blinden“ genau beschrieben werden, durch den Raum führen. (Weitere Varianten: – nur der Zeigefinger berührt den Finger des/der anderen und alles geschieht ohne Sprache; an einem Tau, – blind, ohne Körperkontakt, nur mit der Sprache. Lustig wird es, wenn z. B. ein Blindenführer eine/n Blinde/n nur mit Sprache und ohne Körperkontakt nach draußen führen muss. Der/die Blinde soll ein Steinchen, einen Grashalm etc. suchen, aufheben, mitbringen und im Seminarraum auf einem Teller ablegen.)

Wahrnehmen von Alltagsgewalt:

Psychische, verbale Gewalt und „Nadelstiche“

In den folgenden Übungen geht es darum, über Aha-Erlebnisse und Selbst-Betroffenheit den Blick auf alltägliche und den Teilnehmern nicht unbekannt Formen psychischer (seelischer), physischer (körperlicher) und struktureller (ungerechte Ordnungssysteme, Prinzipien, Gesetze) Gewalt zu lenken, um diese Formen zu erkennen, zu differenzieren und beim Namen nennen zu können.

Wenngleich „Betroffenheits-Pädagogik“ nicht zu Unrecht in die Kritik geraten ist, weil noch zu oft geglaubt wird, allein über Betroffenheit Immunisierung und Verhaltenskorrektur erreichen zu können, können wir dennoch darauf nicht verzichten. Betroffenheit hat in der Tat den Effekt und birgt in sich die Chance, scheinbar bisher eher belanglose Zusammenhänge mit neuen (nämlich den eigenen, weit geöffneten) Augen zu sehen. Oft (aber eben nicht automatisch) entwickeln sich aus „Betroffenheit“ Gefühle der Solidarität, des Widerstandes und der Wut. Diese Gefühle zuzulassen, zu thematisieren, und für einen konstruktiven Lösungsweg zu entwickeln, ist Aufgabe der Reflexionsphase.

M 11: GUTEN TAG-ÜBUNG

Alle Teilnehmer laufen im Raum durcheinander und begrüßen sich herzlich, erkundigen sich nach dem woher, dem Wohl und Wehe und drücken ihr freundliches Gefühl miteinander aus. Nur ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin nicht; diese/r (wurde vorher, als die Regeln des Spiels vereinbart wurden, hinausgeschickt) wird von allen „geschnitten“; er/sie ist quasi Luft und existiert nicht.

HINWEIS:

Diese Übung sollte mehrmals mit unterschiedlichen „Außenseiter/-innen“ stattfinden.

Auswertungsfragen:

- ▶ Wie haben sich die Außenseiter/-innen bzw. die Teilnehmer gefühlt?
- ▶ War Gewalt im Spiel?
- ▶ Was tat weh?
- ▶ Hat diese Verletzung einen Namen?

M 12: DIE GLOTZER-ÜBUNG

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen oder stehen im großen Kreis, nur eine/r nicht; der/die kommt herein und wird von allen stumm angestarrt, beobachtet – bis es brenzlich zu werden droht (wenn die Stimmung ernsthaft genug ist).

AUSWERTUNGSFRAGEN:

- ▶ Welche Gefühle entwickeln sich bei dem/der Angestarrten?
- ▶ War Gewalt im Spiel?

M 13: „DEN MACHEN WIR FERTIG“

Bei dieser Übung geht es darum, „hinter dem Rücken“ einer Teilnehmerin/eines Teilnehmers über diese/n zu reden. Ein Freiwilliger bzw. eine Freiwillige wird vor die Tür geschickt (ohne genau zu wissen, was gleich passiert), die anderen Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Aufgabe ist es, wenn das „Opfer“ hereingekommen ist, im Kreis hinter dem Opfer vorbeizulaufen und jeweils an das Opfer eine eher niederträchtige Frage zu stellen: **„Wie siehst du denn heute aus? (...) Wo hast du denn diese Hose her? (...) Hast du dich eigentlich in dieser Woche schon gewaschen?“** Stellen Sie das „Opfer“ bitte so auf, dass er/sie keinen Blickkontakt zu den anderen Teilnehmern hat und am besten einen bestimmten Punkt an der Wand fixiert.

HINWEIS:

Als Trainer/Trainerin sollten Sie bei dieser Übung in unmittelbarer Nähe des „Opfers“ stehen bleiben. Sie können zwar losgehen, um den „Reigen“ zu beginnen, sollten dann aber das „Opfer“ im Auge behalten, um die Übung sofort abubrechen, wenn es zu hart wird. Warnung: Viele ältere Pädagog/-innen lehnen diese Übung erfahrungsgemäß und manchmal mit der Begründung ab, dass diese viel zu hart ist. Bedenken Sie in der Tat, dass Sie hier in Bezug auf das „Maß der Dinge“ didaktische Verantwortung tragen. Gleichwohl erscheint heute die Alltagsrealität junger Menschen um ein Mehrfaches härter als diese Übung.

Erfahrungen mit dieser Übung haben gezeigt, dass häufig Teilnehmer in der „Täter/-innen“-Rolle nach einiger Zeit diese Übung mit der Bemerkung abbrechen, dass sie das miese Gefühl als „Täter/-in“ nicht mehr ertragen wollen. Neben der Wahrnehmung von verbaler und psychischer Gewalt gehört die gefühlsmäßige „Immunisierung“ gegen die eigene Gewaltakzeptanz und die oft heimliche Komplizenschaft mit der Gewalt („Ich hätte nicht gedacht, dass das so schlimm ist“) zu diesem Training.

M 14: MITTEL ZUR GEWALTVERMEIDUNG

Jede/r hat schon Gewalt erlebt, und jede/r kennt aus eigenen Erfahrungen Möglichkeiten und Mittel, bessere und schlechtere, um mit Gewalttätigkeiten umzugehen und um Streit oder Gewaltsituationen zu entschärfen. Wir haben schon während der De-

initionsphase (vgl. M 3) Eigenschaften der Gewalt beim Namen genannt. Was jetzt interessiert ist:

„Welche Eigenschaften kennen wir eigentlich, die Gewalt verhindern, nicht entstehen lassen oder deeskalieren können? Was sind eigentlich die besten Mittel gegen Gewalt? Um recht schnell viele unterschiedliche Mittel herauszufinden, möchte ich mit euch eine kleine Übung machen; die geht so: Wenn ich euch gleich darum bitte, haltet ihr euch kurz, etwa für zehn Sekunden, die Augen zu, konzentriert euch auf euch selber und die Frage, die ich dann stelle. Bitte denkt nur sehr kurz nach und wartet auf eure allererste Antwort. Dieses Verfahren nennt sich Brainstorming (Problemlösungsverfahren durch Sammlung spontaner Lösungsvorschläge in einer Gruppe) und wird oft von Künstler/-innen angewandt, um kreativ neue Ideen zu entwickeln. Eure Aufgabe ist es, aufzupassen, welche erste Antwort euer Gehirn, euer Unterbewusstsein, Gedächtnis, oder was auch immer, zurückmeldet. Auf diese allererste Meldung bin ich gespannt. Nach diesem Brainstorming bitte ich euch, einmal im Kreis reihum sofort diesen einen allerersten Begriff (ohne weitere Kommentare) zu nennen.“

Und dann findet das Brainstorming statt; die Frage lautet: **„Was glaubst du, ist das beste Mittel, über das eigentlich jeder Mensch verfügt, damit Gewalt erst gar nicht entsteht?“**

Die genannten „Mittel“, Eigenschaften oder Verhaltensweisen sollten auf einem Plakat an der Wand gesammelt werden und während des Seminars hängen bleiben. Beispiele dafür sind häufig Begriffe wie: Vertrauen, Liebe, Sprache, Selbstbewusstsein, Stärke, sicheres Auftreten, Respekt, Anerkennung. Meistens häufen sich einige Begriffe. Schön wäre es, diese Sammlung im Verlauf des Trainings weiterzuführen und auf einem Transparent zu veröffentlichen. Als Trainer/Trainerin kann man die nun vorhandene Sammlung noch einmal mit dem Hinweis bestätigen, dass die Qualität der nun vorliegenden Aussagen deshalb von hohem Rang ist, weil im Rahmen eines Brainstormings kaum jemand die Zeit und damit die Chance hatte zu lügen (oder etwas zu sagen, weil er/sie hoffte, dass dies die erwartete „richtige Antwort“ sei).

Die genannten Begriffe signalisieren in aller Regel ein hohes Maß von Friedfertigkeit. Zur Vertiefung könnte nun eine Seminarphase einsetzen, in der die Teilnehmenden sich in Kleingruppen erzählen, welche Erfahrungen sie mit ihrem „Mittel“ gemacht haben. Dabei sollen sie einen dieser Berichte auswählen, um diesen dann später im Plenum vorzustellen.

HINWEIS:

Manchmal äußern sich an dieser Stelle Teilnehmende, um (oft verschlüsselt) über eigene Gewalterfahrungen als Opfer zu berichten. Es empfiehlt sich, sehr sorgsam mit solchen Berichten umzugehen, da während eines Trainings individuelle Opfererfahrungen kaum aufgearbeitet werden können. Von daher sollte hier unter Umständen auch ein/e Moderator/-in eingreifen, um über ein eher persönliches Gespräch (professionelle) Hilfe zu suchen. Die Trainingsgruppe wird in aller Regel nicht die richtige Gruppe zur Aufarbeitung von individuellen Misshandlungs-, Ohnmachts- und Gewalterfahrungen sein.

Zur weiteren Vertiefung können nun Spielphasen eingebaut werden, um die Tragweite und Wichtigkeit der obengenannten Mittel zu eröffnen. Dazu ein Beispiel zur Thematisierung von Sprache:

M 15: „UGHA-UHGA“

Spielanweisung:

„Bei diesem Spiel versetzen wir uns zurück in die Urgeschichte der Menschheit, damals, als die Menschen anfangen, die ersten Worte zu formulieren, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir wissen, angesichts der vielen tausend Worte, die wir heute in unseren Wörterbüchern finden, dass der Mensch einmal ganz einfach mit einem allerersten Wort angefangen hat: ‚Ugha‘. Danach hatte er sich etwas Zeit gelassen und nicht gleich ein zweites Wort erfunden, nein – er hat dieses Wort verdoppelt und wenn ich zu euch ‚Ugha-Ugha‘ sage, weiß jeder, was ich damit sagen will. Bei diesem Spiel geht es darum, herauszufinden, warum die Menschen damals, obwohl sie wirklich nur sehr wenig Worte hatten, sich nicht gegenseitig tot geschlagen haben. Vermutlich war es so, dass die Menschen auch schon in der Urzeit, mit

nur einem Wort – neben all dem Streit und Ärger, den sie bestimmt auch hatten – ganz gut überleben konnten. Wir werden jetzt für einen Moment in die Urzeit zurückkehren und versuchen, ob wir nur mit diesem einen Wort ‚Ugha‘ wichtige Botschaften austauschen können.“

Aus diesem Grund suchen sich nun die Teilnehmenden je einen eher vertrauten Partner bzw. Partnerin und verständigen sich, wer im Raum bleibt. Die andere Person verlässt den Raum. In der Zwischenzeit verteilt die Seminarleitung auf einem Tisch Gummibärchen o. ä. Dann sucht der Trainer/die Trainerin die Gruppe im Raum auf und erklärt ihnen ihre Aufgabe: Aufgabe für die Teilnehmer/-innen der ersten Gruppe ist es, nachdem die/der jeweilige Partner/-in den Raum wieder betreten hat, diese/n dazu zu bewegen, sich beide Schuhe oder einen Schuh und einen Strumpf auszuziehen. Während der Kommunikation darf nur das Wort „Ugha“ verwendet werden. Alles andere wie Gestik, Mimik usw. ist erlaubt. Die zweite Gruppe erhält den Auftrag, den jeweiligen Partner dazu zu bewegen, von dem vorbereiteten Tisch einen der Kekse in den Mund gesteckt zu bekommen. Auf gar keinen Fall darf der/die andere Teilnehmer/-in den Keks selber essen!

KÖRPERSPRACHE AUSPROBIEREN UND EINSETZEN

M 16: KÖRPERSPRACHE: AUF EINANDER ZU BEWEGEN

Der Trainer / die Trainerin bittet die Teilnehmenden, sich zu zweit zusammenzufinden. Die Paare sollen sich gegenüber, in einiger Entfernung, aufstellen. Nun werden die Teilnehmenden gebeten, langsam aufeinander zuzugehen, bis die persönliche Grenze des Angenehmen erreicht ist und dies dem gegenüber mit einem Signal oder Stopp-Ruf deutlich zu machen.

AUSWERTUNGSFRAGEN:

- ▶ Wie nah darf mir ein Fremder kommen?
- ▶ Ab wann wird es mir unangenehm?
- ▶ Warum darf er nicht näher kommen?

Diese Fragen zielen darauf ab, dass jeder Mensch einen persönlichen Schutzraum oder Aura braucht und besitzt.

M 17: NEUTRALE KÖRPERHALTUNG

Der Trainer / die Trainerin stellt sich in die Raummittle mit einer überzogenen unnatürlichen Körperhaltung. Die Teilnehmenden werden gebeten, die „Marionette“ (d. h. den Trainer / die Trainerin) so auszurichten, dass er/sie bequem stehen kann und keine Bedrohung von ihm oder ihr ausgeht. Die Auflösung der Übung ist eine eher beckenbreite Fußhaltung, Knie leicht gebeugt, Hände und Arme seitlich der Hosennaht, Kopf geradeaus gerichtet. In dieser Haltung wirkt ein Mensch weder ängstlich noch aggressiv.

HINWEIS:

Diese Übung macht besonders Jugendlichen Spaß, da sie den Trainer / die Trainerin auf „nette“ Weise quälen können. Allerdings macht es Sinn, den manchmal merkwürdigen Anweisungen zu folgen, da die Jugendlichen häufig ihr Spiegelbild in dem Trainer / der Trainerin sehen. Im Alltag fühlen sich häufig Personen bedroht und kennen nicht den Grund dafür. Diese Übung soll verdeutlichen, dass Körpersprache sehr viel mit Gewalt zu tun hat, aber auch deeskalierend wirken kann.

M 18: KÖRPERSPRACHE: SELBSTSICHERHEIT, AGGRESSIVITÄT, ANGST UND UNSICHERHEIT

Während dieser Übung durchquert ein Teilnehmer / eine Teilnehmerin den Raum, währenddessen er/sie von den anderen beobachtet wird. Aufgabe ist es, zunächst nur mit Hilfe des Körpers Selbstsicherheit, Aggressivität, Angst und Unsicherheit zu signalisieren. Anschließend tauschen die Teilnehmenden die Rolle. Nachdem ausschließlich mit dem Körper Selbstsicherheit, Aggressivität und Unsicherheit signalisiert wurden, werden danach ausschließlich mit der Mimik Signale gegeben. Wichtig ist, dass den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vorher nicht gesagt wird, welchen Eindruck sie wiedergeben sollen; die anderen sollen es erraten. Die Teilnehmenden sollen erleben, wie einfach, wichtig und sinnvoll es sein kann, bewusst den Körper oder die Mimik einzusetzen. Durch die Rückmeldungen gibt es unverzüglich Antworten, ob die gewünschten Signale eindeutig waren.

M 19: KÖRPERSPRACHE UND KÖRPERGEFÜHL STÄRKEN

Die nun folgenden ca. ein- bis dreistündigen Übungen basieren darauf, dass Menschen in Gewalt-, Bedrohungs- und Konfliktsituationen nicht genügend Zeit zur ausführlichen Einschätzung ihrer Verhaltensmöglichkeiten haben (um dann die vermutlich erfolgreichste auszuwählen und anzuwenden), sondern auf verinnerlichte Körpersprache, auf Ahnungen und Intuition zurückgreifen. Von daher macht es Sinn, in Ruhe die Wirkungen des eigenen Verhaltens, und die der anderen zu studieren und wahrzunehmen. Dies betrifft vor allem die eigenen Verhaltensrepertoires in Konfliktsituationen. Je mehr erfolgreiche Situationen ich schon erlebt, überstanden und reflektiert habe, um so größer ist mein verinnerlichtes Verhaltensrepertoire. Obwohl wir uns in einer Laborsituation befinden, besteht die Chance, für sich selber erfolgreiche Verhaltensmuster zu erkennen, herauszufiltern, auszuprobieren und im (Unter-) Bewusstsein zu speichern. Die Teilnehmenden werden gebeten, jeweils Paare zu bilden, die sich möglichst schon kennen und gut leiden können. Dann stellen sie sich in einem größeren Raum, im Abstand von ca. fünf Meter voneinander auf. Dabei bilden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwei sich gegenüberstehende Reihen. Die Leute auf der einen Seite werden nun zu „Angreifer/-innen“

Zehn Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen

WENN JEMAND BEDROHT ODER ANGEGRIFFEN WIRD:

Vorbereiten!

Bereite dich auf mögliche Bedrohungssituationen seelisch vor: Spiele Situationen für dich allein und im Gespräch mit anderen durch. Werde dir grundsätzlich klar darüber, zu welchem persönlichen Risiko du bereit bist. Es ist besser, sofort die Polizei zu alarmieren und Hilfe herbeizuholen, als sich nicht für oder gegen das Eingreifen entscheiden zu können und gar nichts zu tun.

Ruhig bleiben!

Panik und Hektik vermeiden und möglichst keine hastigen Bewegungen machen, die reflexartige Reaktionen herausfordern könnten. Wenn ich „in mir ruhe“, bin ich kreativer in meinen Handlungen und wirke meist auch auf andere Beteiligte beruhigend!

Aktiv werden!

Wichtig ist, sich von der Angst nicht lähmen zu lassen. Eine Kleinigkeit zu tun ist besser, als über große Heldentaten nachzudenken. Wenn du Zeuge/in von Gewalt bist: Zeig, dass du bereit bist, gemäß deinen Möglichkeiten einzugreifen. Ein einziger Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Aktion verändert die Situation und kann andere dazu anregen, ihrerseits einzugreifen.

Geh aus der dir zugewiesenen Opferrolle!

Wenn du angegriffen wirst: Flehe nicht und verhalte dich nicht unterwürfig. Sei dir über deine Prioritäten im Klaren und zeige deutlich, was du willst. Ergreif die Initiative, um die Situation in deinem Sinne zu prägen: Schreib dein eigenes Drehbuch!

Halte den Kontakt zum/r Angreifer/in!

Stelle Blickkontakt her und versuche, Kommunikation herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

Reden und zuhören!

Teile das Offensichtliche mit, sprich ruhig, laut und deutlich. Hör zu, was dein/e Gegner/-in bzw. Angreifer/-in sagt. Aus seinen/ihren Antworten kannst du deine nächsten Schritte ableiten.

Nicht drohen oder beleidigen!

Mach keine geringschätzigen Äußerungen über den/die Angreifer/-in. Versuche nicht, ihn/sie einzuschüchtern, ihm/ihr zu drohen oder Angst zu machen. Kritisier das Verhalten, aber werte ihn/sie persönlich nicht ab (klar in der Sprache – mäßigend im Ton).

Hole dir Hilfe!

Sprich nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Dies gilt sowohl für Opfer als auch für Zuschauer/-innen. Sie sind bereit zu helfen, wenn jemand anderes den ersten Schritt macht oder sie persönlich angesprochen werden.

Tu das Unerwartete!

Fall aus der Rolle, sei kreativ und nutze den Überraschungseffekt zu deinem Vorteil aus.

Vermeide möglichst jeden Körperkontakt!

Wenn du jemandem zu Hilfe kommst, vermeide es möglichst, den/die Angreifer/in anzufassen, es sei denn, ihr seid in der Überzahl, so dass ihr jemanden beruhigend festhalten könnt. Körperkontakt ist in der Regel eine Grenzüberschreitung, die zu weiterer Gewalt führen kann. Wenn nötig, nimm lieber direkten Kontakt zum Opfer auf.

Aktives gewaltfreies Verhalten ist erlernbar.

Indem wir uns unsere Ängste und Handlungsgrenzen bewusst machen, erfahren wir gleichzeitig auch mehr über den Bereich, der zwischen diesen Grenzen liegt. Oft unterschätzen wir die Vielfalt unserer Möglichkeiten. In Rollenspielen und konkreten Übungen zum Umgang mit direkter Gewalt können wir neue kreative Antworten auf Konfliktsituationen entdecken. **Gewalt- und Rassismus-Deeskalationstrainings** bieten uns die Chance, bisher ungewohntes Verhalten auszuprobieren, einzuüben und auf seine Wirkungen hin zu überprüfen.

erklärt, die anderen zu sich selbstbehauptenden „Opfern“ (vgl. auch **Kopiervorlage: Zehn Ratschläge zum Verhalten in Bedrohungssituationen auf Seite 255**).

Die „Angreifer/-innen“ sollen nun eine völlig normale Haltung einnehmen, um später auf ihr Opfer zuzugehen. Die „Opfer“ sollen sich stabil aufstellen und während der ganzen Übung stehen bleiben, damit Sie bei dem nun zu erwartenden Angriff (es kommt nicht zu Körperkontakten!) nicht „einknicken“.

„Bitte überlegt euch eine Geste, mit der ihr nicht nur kurzfristig eine/n mögliche/n Angreifer/-in stoppen könnt, sondern sogar noch deeskalierend wirkt! Achtet darauf, dass in solchen Situationen euer Körper, eure Hand euren Interessen dient (und nicht aus Versehen das Gegenteil bewirkt)! Bitte markiert jetzt, vor eurem geistigen Auge, auf dem Boden, zwischen euch und dem Angreifer einen Punkt, bei dem ihr gleich, wenn der Angreifer kommt, euer Signal gebt und den Angreifer stoppt.“

Zu den Angreifer/-innen gewandt:

„Bitte stellt euch entspannt auf, nehmt die Hände auf den Rücken, dies ist eine Übung, es geht nicht um einen tatsächlichen Angriff, es kommt zu keinem Körperkontakt, selbst wenn ihr kein Signal empfangt, bleibt ihr etwa 30 Zentimeter vor eurem ‚Opfer‘ stehen. Gleich, wenn ich euch das Zeichen gebe, geht bitte langsam auf euer ‚Opfer‘ zu, und wenn ihr das entsprechende Signal empfangt, bleibt bitte stehen. Ich beende dann die Übung und ihr habt Zeit, euch gegenseitig auszutauschen.“

An alle gewandt:

„So die Übung kann gleich beginnen. Weil es sich dabei auch um eine Konzentrationsübung handelt, bitte ich euch strikt, auf meine Signale zu achten. Diese lauten: 1. Ruhe bitte, 2. Bitte konzentriert euch jetzt 3. Und los geht es, bitte langsam und leise.“

Der Trainer / die Trainerin gibt die entsprechenden Signale und die Angreifer bewegen sich auf ihre „Opfer“ zu; werden durch diese gestoppt – und nachdem der letzte Angreifer bzw. die letzte Angreiferin ihr Ziel erreicht hat, bedankt sich der Trainer: **„Danke, danke, das hat ja gut geklappt,**

bitte tauscht euch kurz aus und überlegt wie gut die Geste / das Signal mit der Hand gewirkt hat.“ Danach macht es Sinn, dass die Teilnehmenden wiederum ihre Ausgangsposition (in gegenüberstehenden Reihen) einnehmen und der Trainer bzw. die Trainerin die „Opfer“ bittet, noch einmal die verwandte Geste zu wiederholen und für einige Zeit stehen zu lassen. Danach wird versucht, gemeinsam mit allen Teilnehmern die möglichen Wirkungen der einzelnen Gesten zu deuten

HINWEIS:

Die Trainerin / der Trainer darf nicht bewertend eingreifen, die Teilnehmenden müssen selbst herausfinden, was gut oder schlecht für sie ist. Allerdings sollte bei gewalthaltigen Verhaltensäußerungen der Selbstbehauptenden immer wieder die Frage gestellt werden, ob hier möglicherweise schon Gewalt intendiert (beabsichtigt) wurde und was möglicherweise der folgende Schritt (Eskalation) des/der Angreifer/-in dann sein würde.

Diese Übung wird nun mehrfach (je Seite) gewechselt und variiert. Dabei geht es zuerst um die Hände, die Füße und Beine, den Kopf, den Körper (ohne Hände), das Gesicht, die Stimme; später um die Kombination einzelner Körperteile und danach erst um die Körperhaltung insgesamt. Wichtig ist, dass möglichst nacheinander unterschiedliche Körperteile und -haltungen ausprobiert werden. Diese Übung basiert auch darauf, dass die Teilnehmenden voneinander lernen und durch Ausprobieren und Reflektieren mit der Zeit immer couragierter auftreten.

M 20: STOPP-SCHREI-ÜBUNG

Bei dieser kurzen Übung stehen die Teilnehmer/-innen im Kreis und beginnen mit einer Atemübung: **„Was passiert eigentlich, wenn ich schreien will und vorher tief ausatme (...) wir werden das einmal ausprobieren. Bitte atmet gleich ganz tief ein, danach ganz tief aus und dann, auf mein Zeichen hin brüllen wir dieses eine Wort „Stopp“ gemeinsam in die Mitte des Kreises.“** Danach gibt der Trainer / die Trainerin mit Sprache und Handbewegungen das Zeichen zum Einatmen, Ausatmen und dann rufen die Teilnehmer/-innen: **„STOPP.“**

Eine Variation der Übung kann wie folgt angeleitet werden: **„Na ja, nicht schlecht, jetzt probieren wir es einmal genau umgekehrt. Wir atmen zuerst tief aus, dann feste ein, so feste, dass fast die Lunge platzt und dann brüllen wir gemeinsam ‚Stopp‘.“**

Danach gibt der Trainer / die Trainerin erneut mit Sprache und Handbewegungen das Zeichen zum Ausatmen, Einatmen und dann brüllen die Teilnehmenden erneut: „STOPP.“

M 21: WENN AUGEN SPRECHEN KÖNNTEN ...

In einer zweiten Phase werden nun bei den „Angreifer/-innen und Opfern“ die (Wahrnehmungs-) Sinne „reduziert“. Sowohl die Angreifer/-innen als auch deren Gegenüber sollen möglichst jede körperliche Äußerung vermeiden und nur noch mit den Augen Kontakt aufnehmen. Die „Angreifer/-innen“ sollen sich ganz langsam auf die jeweiligen Partner zu bewegen und auf ein Signal zum „stehen bleiben“ konzentrieren und reagieren (also stehen bleiben). Die Partner/-innen konzentrieren sich auf ihre „Angreifer/-innen“ und versuchen, sie an einer ganz bestimmten Stelle zum Stehen zu bringen. Wichtig ist, dass der Kontakt und die Kommunikation nur noch über die Augen stattfinden. Auch die Wimpern bewegen, zwinkern usw. sollte unterbleiben. Diese Übung sollte mehrmals stattfinden.

TRAINING ZUM VERHALTEN UND HANDELN IN KONFLIKT-, BEDROHUNGS- UND GEWALT- SITUATIONEN

Wichtig ist bei den nun stattfindenden Übungen, mit leichteren Übungsvarianten zu beginnen. Erfahrungsgemäß ist die Hemmschwelle der Teilnehmenden, sich zu öffnen, zu Beginn dieser Trainingsphase noch sehr hoch, sie trauen sich nur sehr zögerlich. Also Mut zu- und direkt ansprechen! Manchmal lohnt es sich, ohne große Vorrede zu beginnen und eine/n (eher robusten Teilnehmer/-in) direkt in das Spiel und die „Anmache“ zu verwickeln – nach dieser Phase und einer Reflexionsphase können die Übungen vertieft werden.

M 22: IN DER BAHNHOFSHALLE

Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen befinden sich (im Raum) in der „Bahnhofshalle“. Plötzlich taucht eine Clique von „Randalierern“ (zwei oder drei Leute, „bewaffnet“ z. B. mit Encounter-bats/Schaumstoffschlägern) auf. Jede/r soll nun einmal durch diese Gruppe, die sich in der Mitte des Raumes „bedrohlich“ postiert hat, hindurchlaufen und über die Sprache, Mimik und Körpersprache deutlich signalisieren: „Mit mir nicht!“ Mit der Zeit werden die „Randalierer“ weniger zaghaft, sie beginnen, einzelne Passant/-innen „anzubaggern“. Immer wenn es Stress gibt (weil die Passanten sich möglicherweise zu helfen wissen), brechen sie ihre „Anmache“ ab und suchen sich ein neues Opfer. Je nach Spannung und Stimmung kann diese Übung länger dauern (z. B. indem jede/r einzeln angebaggert wird).

NACH JEDER ÜBUNG SOLLTE EINE REFLEXIONS- PHASE FOLGEN.

- Was wurde beobachtet?
- Gab es etwas Besonderes?
- Was für Gefühle waren spürbar?
- Hatten bestimmte Verhaltensweisen und eigene Stimmungen oder Gefühle Auswirkungen auf die entsprechende Konfliktsituation?
- Gab es eine Strategie?
- Hat jemand eine neue oder andere Idee?

Als Trainer oder Trainerin sollten Sie sich mit gut gemeinten Ratschlägen und Rezepten zurückhalten, da dies zu schnell und zu leicht als Hinweis

für „richtiges Verhalten“ bewertet wird. Bei diesen Übungen gibt es nur sehr eingeschränkte Kriterien für falsch und richtig. Wichtig bleibt allein, was die Teilnehmer/-innen für sich selber als günstig, gut, geeignet oder ungünstig, schlecht, ungeeignet herausfinden, formulieren und ausprobieren!

M 23: AUF DEM SCHULHOF

Eine Schlägerei auf dem Schulhof. Zwei Schüler prügeln sich, 20 andere glotzen und bilden einen Ring. Du intervenierst von außen... aber wie?

ARBEITSFRAGEN:

- Welches Verhalten erscheint/ist erfolgreich?
- Welche Wirkungen haben Drohungen, Verbote, Strafen?
- Verlagert sich der Konflikt durch die Intervention auf den Schulweg, auf später oder müssen andere „Schwächere“ dran glauben?
- Wie verhält sich, aus euren Beobachtungen heraus, aufsichtsführendes Personal, z. B. in der Schule bei sichtbaren Konflikten, Bedrohungen, Gewalttätigkeiten?
- Wann und wie schreiten sie ein – was passiert dann?
- Gibt es Mediation, Konfliktbearbeitung, Streitschlichter/-innen – oder wird versucht, alles „unter den Teppich zu bügeln“ – findet Auseinandersetzung statt?
- Ist es denkbar, mit Kindern und Jugendlichen über Regeln zu diskutieren, wie man, wenn schon denn schon, einen Kampf fair und mit Grenzen führt?
- Welche Regeln gelten zur Zeit? Welche wären gerade noch akzeptabel?
- Gibt es harmlose Raufereien?

M 24: ZUSCHAUER

(GEHEIMNISSE DER GEWALT)

Zwei Teilnehmer/-innen schlagen sich mit Schaumstoffschlägern die Hucke voll (Regeln: Nicht ins Gesicht und in die Genitalien).

Vor Beginn dieser Übung werden sie allerdings aus dem Raum geschickt. Mit den anderen wird folgende Absprache getroffen: Alle bilden um die zwei „Schläger“ einen festen Kreis, der aus zwei „Fanggruppen“ besteht: die eine Hälfte der Teilnehmer/-innen hält zu dem einen „Schläger“, die anderen

zum anderen. Wichtig ist nun, dass alle „Zuschauer“ auf die Signale des Trainers aufpassen und reagieren: Wenn der Kampf losgeht, unterstützt (durch Anfeuerungsrufe) jede Gruppe ihren „Schläger“. Nach ca. zehn Sekunden gibt der Trainer/die Trainerin (im Hintergrund für die Teilnehmer sichtbar) das Signal für einen Stimmungswechsel: ca. fünf Sekunden unterstützen nun alle (beiden Gruppen) nur einen Kontrahenten; danach ca. fünf Sekunden nur den anderen Kontrahenten; danach herrscht ca. fünf Sekunden absolute Ruhe und danach werden die beiden „Schläger“ wieder heftig, so als wäre nichts gewesen, von ihrer jeweiligen Fangruppe angefeuert.

FRAGEN AN DIE „SCHLÄGER“:

- ▶ Was ist passiert?
- ▶ Welche Wirkungen hatte das Verhalten der Zuschauer/-innen – wie schätzen diese ihre Wirkung ein? Wer steuert eigentlich Schlägereien; die Gewalttäter/-innen oder die Zuschauer/-innen?
- ▶ Wie verhält es sich in der Realität?

Nachdem sie nun eine Reihe von Bedrohungs- und Gewaltsituationen erprobt haben (und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich mindestens einmal erfolgreich selbstbehauptet haben), kann es nun Zeit sein, dass jetzt auch von den Teilnehmer/-innen benannte und selbst erlebte Situationen „durchgespielt“ und reflektiert werden. Bewerten Sie als Trainer/Trainerin nie die Lösungsversuche, sondern lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Wert oder Sinn des eigenen Verhaltens einschätzen!

Fazit

Ob eine Verhaltens- oder Handlungsmöglichkeit richtig ist oder nicht, hat immer mit der jeweiligen Situation, der aktuellen „Stimmung“, den besonderen Umständen des Ortes, der handelnden Person zu tun. Stärkung erfahren Menschen in Trainings vor allem durch den von ihnen geschaffenen (lokalen wie sozialen) Raum, die Zeit und die Atmosphäre, um einzeln und gemeinsam ihre Möglichkeiten zu (er)finden, zu erproben und zu reflektieren.

Aufgabe von Trainings zur Förderung von Zivilcourage ist es, sich mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu verständigen, um herauszufinden, zu begreifen, zu erfahren, zu verstehen, auszuprobieren, was Sinn macht, gut oder schlecht für mich

oder andere ist, Wert hat, als Regel taugt und deshalb für alle gelten kann und soll.

LITERATUR:

Rassismus begreifen. Was ich schon immer über Gewalt und Rassismus wissen wollte. Jugendliche haben ein schwieriges Thema in seine „Essentials“ zerlegt und in „verstehbare“ Sprache übersetzt. Villigst 1997

Lexikon für die Anti-Rassismusbearbeitung. Das tägliche ABC für alle, die der Gewalt und dem Rassismus das Wasser abgraben wollen. Zusammengetragen und erarbeitet von über dreißig Jugendinitiativen, Fachleuten und den „Ruhrkanakern“, einertürkisch-finnisch-tamilisch-belgisch-bosnisch-jugoslawisch-marokkanisch-rheinisch-westfälischen Jugendclique aus dem Ruhrgebiet. Villigst 1999

Gewalt löst keine Probleme. Villigster Trainingshandbuch zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus. Villigst 2000

Spiele, Impulse und Übungen (Band 1) zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus in der Jugendarbeit, Schule und Bildungsarbeit. Ca. 150 Übungen, um ohne „moralischen Zeigefinger“ Gewalt und Rassismus zu „begreifen“. Villigst 1996

Impulse und Übungen (Band 2) zur Thematisierung von Gewalt und Rassismus in der Jugendarbeit, Schule und Bildungsarbeit. Ca. 150 Übungen, um ohne „moralischen Zeigefinger“ Gewalt und Rassismus zu „begreifen“. Villigst 2003

Projekthandbuch Gewalt und Rassismus. Handlungsorientierte und offensive Projekte, Aktionen und Ideen zur Auseinandersetzung und Überwindung von Gewalt und Rassismus in Jugendarbeit, Schule und Betrieb. Ausgezeichnet mit dem Gustav – Heinemann – Friedenspreis. Mühlheim/Ruhr 2000

Zu beziehen über: Edition Zebra/Amt für Jugendarbeit der EKvW, Haus Villigst, 58239 Schwerte, Tel: 02304 755188, Fax: 02304 755-295, Email: g.kirchhoff@aej-haus-villigst.de www.sos-rassismus-nrw.de