

„Verbale und körperliche Gewalt – Kein Täter sein“

aktive Modul 3 - Gefühlskreis

Methode: Was fühle ich in der Situation?

Im Stuhlkreis über Gefühle sprechen.

Ablauf

1. Einstieg

Die Gruppe sitzt im Kreis oder gemeinsam an einem Tisch. Die Fachkraft erklärt:

Menschen können in derselben Situation unterschiedlich fühlen. Es gibt bei Gefühlen kein „richtig“ oder „falsch“. Niemand muss persönliche Erfahrungen erzählen oder seine Auswahl begründen.

2. Gefühlskarten auslegen

Die Gefühlskarten werden gut sichtbar als Kreis ausgelegt. Bei Bedarf werden die Gefühle kurz erklärt. Jede Person erhält eine persönliche Markierung. Zum Beispiel einen persönlichen Gegenstand, eine Spielfigur oder eine eigene Farbe.

3. Situation auswählen

Eine Situationskarte wird vorgelesen und in die Mitte des Kreises gelegt. Diese bereiten Sie vor der Methode vor oder schreiben Sie während der Durchführung. Die Fachkraft klärt, ob alle Teilnehmenden die Situation verstanden haben.

Unsere Beispiele für Situationskarten:

- Ich schubse jemanden.
- Jemand sagt zu mir: Du bist doof.
- Jemand umarmt mich zur Begrüßung und fragt vorher nicht, ob er das darf.
- Jemand schreit mich an.
- Jemand nimmt mir etwas weg.
- Jemand sagt etwas Schönes über mich.
- Jemand hört mir nicht zu.
- Jemand fasst mich an, obwohl ich das nicht will.

Diese können Sie gerne mit eigenen, spezifischeren Beispielen aus dem Einrichtungsalltag oder den Lebensrealitäten der Teilnehmenden erweitern.

4. Gefühl zuordnen

Die Teilnehmenden überlegen:

„Was würde ich in dieser Situation fühlen?“

Anschließend legen sie ihre Markierung zu einer Gefühlskarte. Wenn mehrere Gefühle passen, kann die Markierung zwischen zwei Karten gelegt werden.

5. Austausch

Die Gruppe betrachtet gemeinsam die Zuordnungen. Mögliche Fragen sind:

Welche Gefühle wurden ausgewählt?

Warum wurden diese Gefühle ausgewählt?

Warum wurden verschiedene Gefühle ausgewählt?

Niemand muss antworten. Gefühle werden nicht bewertet oder infrage gestellt.

6. Gefühle und Gewalt besprechen

Bei Situationen mit Gewalt oder Grenzverletzungen kann besprochen werden, welche Gefühle hinter einem Verhalten stehen könnten, zum Beispiel Wut, Angst, Verletztheit oder Überforderung.

Dabei muss deutlich bleiben:

Gefühle können ein Verhalten erklären, aber nicht rechtfertigen. **Gefühle zeigen ist erlaubt – Gewalt, Beleidigungen und Grenzverletzungen sind nicht erlaubt.**

7. Handlungsalternativen sammeln

Wenn passend können alternative, gewaltfreie Verhaltensmöglichkeiten gesammelt werden.

Zum Beispiel anstatt jemanden zu schlagen weil man so wütend ist kann man:

- „Stopp“ sagen, das eigene Gefühl benennen,
- Abstand nehmen, die Situation verlassen,
- tief durchatmen, eine Pause machen,
- eine Vertrauensperson ansprechen, Hilfe holen.

8. Abschluss

Die Fachkraft wiederholt das Besprochene und fasst zusammen:

Gefühle dürfen wahrgenommen und ausgesprochen werden. Menschen fühlen unterschiedlich. Starke Gefühle sind keine Rechtfertigung für Gewalt. Hilfe zu holen ist erlaubt und wichtig.

Hinweise für Fachkräfte

Die Teilnahme und alle Äußerungen sind freiwillig. Persönliche Erfahrungen müssen nicht erzählt werden. Die Fachkraft achtet auf eine wertschätzende Gesprächsatmosphäre und auf Anzeichen von Überforderung.

Die Methode dient nicht dazu, Fehlverhalten einzelner Personen öffentlich aufzuarbeiten. Berichtet eine Person von einer konkreten Gewalterfahrung, sind die Schutz- und Verfahrensregelungen der Einrichtung zu beachten.