

„Verbale und körperliche Gewalt – Kein Täter sein“ mit Fokus auf Gefühlsebene und Wege, mit Wut umzugehen

- Ursachen und Folgen für mich und andere!
- Was kann ich tun, damit es nicht passiert?

Ziel des Workshops

Erkennen von Unterschieden verbaler Gewalt, körperlicher Gewalt und „keiner Gewalt“. Sie lernen Gefühle zu benennen und sprechen darüber, warum Gewalt passieren kann, welche Folgen sie für andere und für sie selbst hat und was sie tun können, bevor es zu Gewalt kommt. Die zentrale Botschaft ist: **Gefühle zeigen ist erlaubt - Gewalt hat keinen Platz!**

Nutzung der Box in einfachen Schritten

Zu aller erst:

Ankommen und Regeln besprechen (Wie sprechen wir heute miteinander?)

Zum Beispiel: Wir hören zu. Wir lachen niemanden aus. Jede Person darf Stopp sagen. Niemand muss etwas erzählen.

Modul 1: Was ist körperliche und verbale Gewalt? Und was habe ich selber schon gemacht?

1. Was ist körperliche und verbale Gewalt? – Gewalt erkennen

Die Gruppe sammelt Beispiele für die Frage „Was ist körperliche und verbale Gewalt?“ Die Beispiele in der Box sind Anregungen und Muster hierfür. Diskutieren und hinterfragen Sie auch gern Beispiele, die keine Gewalt darstellen, und hängen Sie diese an z.B. die rechte Seite der Pinnwand.

2. Selbstreflexion: Habe ich das selbst schon gemacht?

Die Teilnehmenden schauen sich die sortierten Beispiele noch einmal an. Sie überlegen für sich: **Habe ich das selbst schon einmal gemacht?** Mit beispielsweise Klebepunkten können sie markieren, was zutrifft. Machen Sie klar, dass es keine Konsequenzen und keine Bewertung gibt. Es geht nur darum, ehrlich auf sich selbst zu schauen und wahrzunehmen: Gewalt passiert schnell und allen.

Geben Sie zur Ermutigung ein oder zwei Beispiele an, welche Sie schon getan haben.

Modul 2: Ursachen und Folgen von Gewalt

1. Über Ursachen sprechen

Die Gruppe spricht darüber, warum Gewalthandlungen passieren und welche Gefühle dabei entstehen können (Auslöser). Nicht alle Teilnehmenden kennen die Namen von Gefühlen oder können leicht darüber sprechen. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, Gefühle zu erklären und gemeinsam zu benennen. Nutzen Sie bei Bedarf die Gefühlskarten aus Modul 3.

2. Über Folgen sprechen

Sprechen Sie anschließend über mögliche Folgen für alle beteiligten Personen. Menschen, die Gewalt erfahren aber auch Menschen, die Gewalt ausüben

Zum Beispiel: Angst, Ärger, Schuldgefühle oder Ausgrenzung, Freunde/Familie verlieren.

Modul 3: Gefühle abhängig der Situation

Die Teilnehmenden setzen sich mit unterschiedlichen Gefühlen in konkreten Alltagssituationen auseinander. Sie ordnen Gefühle zu, tauschen sich darüber aus und reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen, Gewalt und Grenzverletzungen.

Gemeinsam werden anschließend gewaltfreie Handlungsalternativen entwickelt.

Modul 4: Gewaltfreie Wege als Regelwerk sammeln

Es können 2 Piktogramme der Box 1 auch hier genutzt werden.

Die Gruppe sammelt Wege mit Wut umzugehen oder was man machen kann, wenn man merkt, dass man wütend wird. Besprechen Sie in der Gruppe, wie man Wut merkt (inneres Brodeln, Herzrasen, Fäuste ballen etc.). Fragen Sie jeden einzelnen Teilnehmer, was die persönlichen Strategien sind, mit (ansteigender) Wut umzugehen.

Tipps für die Praxis

- Kleine Gruppen haben eine größere Wirkung. Sie können individuell auf die Teilnehmenden eingehen, wir empfehlen maximal 10 Teilnehmende
- Pausen sind wichtig
- ruhiger Raum und Platz, jetzt ist die Zeit der Teilnehmenden. Das heißt, sie sollten nicht gestört werden, wie z.B. im Speisesaal. Leichte Sprache nutzen, damit alle folgen können. Sollte ein Teilnehmer ein schweres Wort nutzen, fragen Sie direkt nach einer Erläuterung für die Gruppe. Mit Bild Material arbeiten.

Zögern Sie nicht, sich bei Fragen, für Unterstützung oder einen Austausch zu den Methoden oder dem durchgeführten Workshop jederzeit bei uns zu melden.

Viel Spaß beim Umsetzen, wünscht Ihre **Fachstelle KogGE!**

„Verbale und körperliche Gewalt – Kein Täter sein“

aktive Methode 2 - 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.