



GEWALT**FREI** LEBEN

KAMPAGNE ZUR VERHINDERUNG VON GEWALT AN FRAUEN UND KINDERN

Handbuch für WorkshopleiterInnen

Gewalt**FREI** leben – Du & Ich

Workshops zur Gewaltprävention
mit Kindern und Jugendlichen

September 2014



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
GewaltFREI leben	4
1. Gewalt Formen und Begriffe.....	7
Assoziationskette	8
Sichtbare und unsichtbare Gewalt.....	9
Vier Ecken der Gewalt.....	10
Es ist Gewalt, wenn... ..	12
Amors Faust.....	14
2. Gewalt Reflexion und Wahrnehmung	16
Hemmschwelle der Gewalt.....	17
Achtung Ampel!	19
Stopp.....	22
Wer darf was?	24
4. Gewalt – Identitäten und Vorurteile.....	26
Partyszene und Rollendruck.....	27
Haltungen diskutieren.....	30
Geschlechterbiografie	32
Identitätsmolekül	34
Zusammen leben.....	36
Wörter entmachten	38
Grün im Gesicht	41
5. Stärkung und Ressourcen	43
Schatzkiste	44
Gefühlsactivity.....	45
Heute bin ich... stark!.....	46
Ja und Nein-Gefühle.....	47
Klavier.....	49
Seerosen	51
6. Anhang.....	54
Quellen und Literatur.....	55

Einleitung

Liebe/r **GewaltFREI leben – Du & Ich** WorkshopleiterIn!

Mit diesem Handbuch wollen wir dir einige praktische Anregungen zur Gestaltung deiner **GewaltFREI leben**-Workshops mitgeben! Anknüpfend an die **GewaltFREI leben** MultiplikatorInnentrainings findest hier als Methodensammlung sowohl jene Aktivitäten, die du am Training bereits kennengelernt hast, als auch darüber hinausgehende Übungen, die sich für Workshops mit Kindern und Jugendlichen eignen.

Ergänzt wird das Handbuch durch die Publikationen, die du am Training als Toolbox-Paket in der Stofftasche erhalten hast:

- Bundesjugendvertretung, Gender Mainstreaming in der Kinder- und Jugendarbeit (2013) <http://www.bjv.at/activities/toolbox-gender-mainstreaming/>
- EU-Projekt Daphne, GEAR against IPV Package Cd-Rom (2011) <http://www.gear-ipv.eu/de/node/56>
- Selbstlaut, Handlung Spiel und Räume (2009) http://www.selbstlaut.org/cgi-bin/TCgi.cgi?target=home&p_kat=11
- Zentrum *polis*, Materialienpaket zum „Schutz der Frauen vor Gewalt“ (2014) <http://www.politik-lernen.at/site/gratisshop/shop.item/106316.html>

Für die Planung deiner **GewaltFREI leben – Du & Ich** Workshops möchten wir dir vorab noch ein paar Überlegungen mitgeben, wodurch die Wahl der passenden Methoden für den Workshop-Ablauf leichter fallen kann:

- Welche der Methoden kennst du bereits?
Bei welchen Methoden fühlst du dich als LeiterIn „sicher“?
- Wenn es für dich bei der Anleitung der Methoden noch Unklarheiten gibt: Kannst du sie einmal „Probe-Anleiten“ gemeinsam mit FreundInnen, Geschwistern oder KollegInnen von dir?
- Gibt es Methoden, die aufgrund der räumlichen Gegebenheiten am Workshop-Ort nicht möglich sind?
- Hast du alle Materialien für die Methoden zur Verfügung? Kannst du für den Workshop über die jeweilige Organisation/Institution oder deine Kontaktpersonen noch unterstützende Materialien oder Kopien anfertigen lassen?

Wir wünschen dir viele spannende und bereichernde Workshops und freuen uns, dass du als WorkshopleiterIn Teil der Kampagne **GewaltFREI leben** bist!

Viele Grüße & alles Gute!

Stefanie Vasold

Maria Dalhoff

Christine Klimt

Kontakt: gewaltfrei@bjv.at

Elisabeth Hanzl

Bundes Jugend Vertretung

Kontakt: elisabeth.hanzl@bjv.at

GewaltFREI leben

... ist eine zweijährige österreichweite Kampagne zur Verhinderung von Gewalt an Frauen und Kindern. Die Kampagne wird von der Europäischen Kommission finanziert, vom Bundesministerium für Bildung und Frauen mitfinanziert sowie koordiniert und vom Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF) in Kooperation mit der Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt und der Bundesjugendvertretung (BJV) durchgeführt.

Ziel der Kampagne ist es, in den Jahren 2014 und 2015 verstärkt Präventionsarbeit in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zu leisten und dadurch zur Verhinderung von Gewalt an Frauen und Kindern beizutragen.

Die Kampagne lebt durch ihre Partnerinnen und Partner!

Unterstütze uns, die Verhinderung von Gewalt nicht mehr als privates Problem der betroffenen Frauen und Familien oder als „Frauenfrage“ zu verstehen, sondern als das, was häusliche Gewalt ist: eine Menschenrechtsverletzung, die uns alle etwas angeht!

Im Zentrum der Kampagne steht die Zusammenarbeit mit engagierten Personen aus allen gesellschaftlichen Bereichen. Partnerin oder Partner kann jede und jeder werden – egal, ob Unternehmen, Betrieb oder soziale Einrichtung, egal ob du und in deiner Arbeitsumgebung aktiv werden möchtest oder in deinem privaten Umfeld, in der Nachbarschaft oder deinem Wohnort etwas gegen häusliche Gewalt tun möchtest: Als Partnerin oder Partner der Kampagne kannst du bestimmt etwas zur Verhinderung von Gewalt beitragen!

Weitere Informationen auf www.gewaltfreileben.at, sowie unter office@gewaltfreileben.at

Verbreitung und Bewerbung der Frauenhelpline 0800/ 222 555

Die Frauenhelpline gegen Gewalt ist ein wichtiges Unterstützungsangebot für betroffene Frauen und Kinder. Unter der Nummer 0800 / 222 555 sind an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr Beraterinnen erreichbar, die Anrufende kostenlos und anonym unterstützen. Vor allem für Betroffene in ländlichen Regionen, in denen Beratungseinrichtungen weit entfernt sind, für ältere Frauen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, und für Migrantinnen, die aufgrund von Sprachbarrieren den Weg in eine Beratungseinrichtung scheuen, ist das telefonische Beratungsangebot der Frauenhelpline wichtig. Daher soll die Nummer der Frauenhelpline im Rahmen der Kampagne in ganz Österreich verbreitet werden.

Impressum

Redaktion: Stefanie Vasold, Maria Dalhoff, Christine Klimt, Elisabeth Hanzl

Lektorat und Layout: Sonja Hofmair

Stand: Ende September 2014 (Überarbeitungen und aktualisierte Versionen des Handbuchs sind in Arbeit)

Österreichische Kinder- und Jugendvertretung, ZVR-Zahl: 902252246, Liechtensteinstraße 57/2, A-1090 Wien

E: office@bjv.at W: www.bjv.at F: [facebook.com/bjvpage](https://www.facebook.com/bjvpage) T: www.twitter.com/BJV

Der Verein ist die Geschäftsstelle der Bundesjugendvertretung gem. § 10 Bundes-Jugendvertretungsgesetz (BGBl. 127/2000).

Checkliste Workshopvorbereitung

		Wer? Wann? Wo? Notizen
<input type="checkbox"/>	Termin vereinbaren Gruppengröße, Alter der TeilnehmerInnen und Räumlichkeiten (Materialien, Platz) abklären!	
<input type="checkbox"/>	Ansprechperson: Kontaktnummer + E-Mail zur Organisation bzw. zur Gruppenleitung	
<input type="checkbox"/>	Abklären: Sind die teilnehmenden Kinder oder Jugendlichen darüber informiert, dass der Workshop stattfinden wird?	
<input type="checkbox"/>	Kennen sich die TeilnehmerInnen bereits, sind Neulinge bei der Gruppe dabei?	
<input type="checkbox"/>	Wie viel Zeit ist mindestens/maximal für den Workshop zur Verfügung (inkl. Puffer)?	
<input type="checkbox"/>	Hat die Gruppe bereits Erfahrungen mit Gewaltprävention? War „Gewalt“ bzw. „Gewaltprävention schon einmal Thema?	
<input type="checkbox"/>	Gibt es aktuelle, „brennende“ Themen in der Gruppe?	
<input type="checkbox"/>	Workshop-Konzept erstellen/anpassen	
<input type="checkbox"/>	Eventuell Rücksprache mit der Organisation / Gruppenleitung / Schule	
<input type="checkbox"/>	Arbeitsblätter und Handouts vorbereiten	
<input type="checkbox"/>	Stifte, Marker, Papier, sonstige Materialien	
<input type="checkbox"/>	GewaltFREI-Unterschriftenlisten für TeilnehmerInnen	
<input type="checkbox"/>	GewaltFREI-Workshopdokumentation Formular	
<input type="checkbox"/>	Bei Schul-Workshops: GewaltFREI-Feedbackbögen ausreichend kopieren	
<input type="checkbox"/>	...	
<input type="checkbox"/>	...	

Beispiel: Workshop-Ablauf

Wann?	Was & Wie?	Material?	Wer?
	Ankommen & Begrüßen		
	Kennenlernen		
	Thema		
	Methode		
	Ziel		
	Pause?		
	Thema		
	Methode		
	Ziel		
	Abschluss und Reflexion + Feedbackbögen		
	Unterschriftenlisten nicht vergessen!		
	Workshopdokumentation		

1. Gewalt

Formen und Begriffe

Assoziationskette

Ziel

- Einstieg ins Thema
- Verschiedene Formen und Zusammenhänge von Gewalt sichtbar machen
- Eine gemeinsame Wissensbasis herstellen

Altersgruppe

Für alle Altersgruppen geeignet

Bei jüngeren Kindern oder bei schriftlichen Barrieren kann durch Zurufen gesammelt werden

Dauer

10 – 15 Minuten, mit Clustern und Besprechen 20 – 30 Minuten

Material

Kärtchen und Stifte, (Pinn-)Wand, Nadeln oder Klebeband

Anleitung

Jede TeilnehmerIn überlegt sich acht Assoziationen zum Begriff Gewalt und schreibt diese jeweils auf ein Kärtchen.

In einer ersten Runde tauschen sich die SitznachbarInnen darüber aus und vergleichen ihre Gedanken. In einer zweiten Runde werden alle Kärtchen gemeinsam auf einer (Pinn-)Wand nach Themen geclustert sowie die verschiedenen Kategorien, offene Fragen und unklare Begriffe besprochen. Aufgelöst werden kann diese Übung mit einem Input über verschiedene Formen und Dimensionen von Gewalt.

Sichtbare und unsichtbare Gewalt

 Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg ins Thema• Verschiedene Formen von Gewalt in ihrer Sichtbarkeit oder Unsichtbarkeit einordnen und diskutieren• In Variante 2 auch die eigenen Unsicherheiten im Umgang mit verschiedenen Formen von Gewalt reflektieren
 Altersgruppe	Für alle Altersgruppen geeignet
 Dauer	10 – 15 Minuten
 Material	<ul style="list-style-type: none">• Kärtchen, Stifte, Klebeband oder Pinnadeln• Flipchart/Pinnwand mit einer vertikalen Achse, deren obere Achse „gesellschaftlich sichtbar“ und deren untere Achse „gesellschaftlich unsichtbar“ anzeigt
 Anleitung	<p>Die TeilnehmerInnen erhalten Kärtchen und suchen Beispiele für gewaltvolles Verhalten, die sie auf jeweils ein Kärtchen notieren. Diese werden von den TeilnehmerInnen anschließend für alle hörbar vorgelesen und je nach Einschätzung wie sichtbar oder wie unsichtbar dieses Verhalten gesellschaftlich ist, entlang der Skala aufgeklebt. Gemeinsam soll dann besprochen werden, welche Formen von gewaltvollem Handeln gesellschaftlich eher sichtbar und welche eher unsichtbar oder tabuisiert sind. Diskutieren lässt sich, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten es gibt, welche Ursachen hinter der Unsichtbarkeit von Gewalt liegen können und welche geschlechtsspezifischen Betroffenheiten sich ausfindig machen lassen.</p> <p>Variante 2 Geeignet bei MultiplikatorInnen oder älteren Jugendlichen Neben der vertikalen Achse gibt es auch eine horizontale Achse, die von „unsicher im Umgang damit“ zu „sicher im Umgang damit“ führt. Die Kärtchen mit den verschiedenen Formen werden dann von den TeilnehmerInnen entlang zweier Achsen, auch im Hinblick auf die eigene Sicherheit im Umgang damit, platziert.</p>
 Quelle	Männerberatung Wien

Vier Ecken der Gewalt

-  **Ziel**
- Einstieg ins Thema
 - Einordnung und Abgrenzung von verschiedenen Formen der Gewalt
 - Sichtbarmachen der subjektiven Wahrnehmung

 **Altersgruppe**

Für alle Altersgruppen geeignet
Beispiele je nach Altersgruppe auswählen oder abändern

 **Dauer**

20 – 30 Minuten

 **Material**

Beispielsätze; 4 Zettel (A3 oder A4) mit den Begriffen *Aggression*, *Beleidigung*, *Gewalt*, *Sonstiges*

 **Anleitung**

In einem Raum die vier Begriffsblätter in je einer Ecke aufhängen. Danach liest die Gruppenleitung unterschiedliche Beispielsätze oder Aussagen zum Themenkreis Gewalt vor.

Die TeilnehmerInnen bekommen nun die Aufgabe, sich in jener Ecke zu positionieren, der sie den vorgelesenen Satz zuordnen würden. Nach jedem Beispielsatz werden einzelne TeilnehmerInnen nach den Gründen ihrer Positionierung befragt und diese mit den anderen Gruppen diskutiert.

 **Quelle**

Männerberatung Wien

Vier Ecken der Gewalt | Beispielsätze

Ein Ehemann schlägt und beschimpft seine Frau.

Zwei Jugendliche provozieren einander, bis einer zum anderen „Hurenkind“ sagt.

Philipp denkt, es sei die Aufgabe des Mannes, für sich und seine Partnerin Entscheidungen zu fällen.

Drei PolizistInnen intervenieren bei einer Schlägerei mit mehreren Jugendlichen in einem Park.

Klaus wird trotzig und reagiert beleidigt, wenn seine Partnerin mit einem anderen Mann spricht.

Hausarrest

Nadine fragt Abdul, ob er ihr einen Euro borgen kann.

Du fährst in der Straßenbahn und beobachtest, wie ein älterer Mann ein junges Mädchen gierig von oben bis unten anschaut.

Ein Vater schlägt seinen Sohn, weil dieser um zwei Stunden zu spät nach Hause gekommen ist.

Anton mag es, FreundInnen zu erschrecken, indem er waghalsig mit dem Auto fährt.

Zwei befreundete Burschen sitzen in der U-Bahn einem Mädchen gegenüber. Plötzlich sagt einer der beiden zu dem Mädchen: „Willst du mir einen blasen?“ Beide Burschen lachen laut.

Isabella und Aisha werfen mit Steinen nach ihrer Katze und sperren sie anschließend in eine Kiste ein.

„Schwule Sau!“

Im Jugendzentrum läuft ein Bursch an einer Gruppe von Mädchen vorbei. Er stolpert und fällt fast hin, die Mädchengruppe lacht ihn aus.

In einer Disko kommt ein Bursche auf ein Mädchen zu und sagt: „Geile Beine hast du.“

Zwei junge Frauen schreien sich in einem Lokal an, die eine zieht die andere an den Haaren.

„Du Opfer.“

Zwei Boxer im Ring, kurz vor Beginn des Kampfes.

Weil Sabine auf einer Party keinen Alkohol trinken will, muss sie sich ständig Sprüche anhören wie „Komm, sei doch nicht so fad!“

Du bekommst ein schönes Lächeln von einem Menschen, den du magst.

Eine Mutter schreit ihr Kind an: „Hör jetzt endlich auf so lästig zu sein!“

Ein 16-jähriger Bursche will mit seiner Freundin schlafen, sie hat schon gesagt, dass sie das jetzt nicht möchte. Trotzdem fragt er sie am selben Abend eine halbe Stunde später erneut.

Ein Jugendlicher geht auf der Straße. Plötzlich wird er von einem anderen Fußgänger unabsichtlich angerempelt.

Peter zertrümmert öfters zuhause Gegenstände, wenn er wütend ist.

Immer, wenn Tante Margit zu Besuch kommt, busselt sie Michael von oben bis unten ab, obwohl er das gar nicht mag.

Du bekommst Lob von einer Person, die dir nahe steht.

Ein Mädchen stiehlt im Sommer in einem Freibad die Geldbörse eines anderen Mädchens.

Piotrs Vater bittet ihn, den Mist runter zu tragen. Er antwortet: „Mach es doch selber!“

Du bemerkst, dass jemand hinter deinem Rücken schlecht über dich spricht.

Ein Jugendlicher wird auf der Straße von einer Gruppe anderer Jugendlicher überfallen. Sie bedrohen ihn und wollen ihm das Handy wegnehmen. Beim Versuch, sich zu wehren, fällt einer der Angreifenden auf die Gehsteigkante und bricht sich das Nasenbein.

Es ist Gewalt, wenn...

 Ziel

Sensibilisierung zu unterschiedlicher Wahrnehmung und Betroffenheit bei Gewalt

 Altersgruppe

Ab 13 Jahren

 Dauer

40 – 60 Minuten

 Material

Pro Person ein ausgedruckter Fragebogen, eine große gezeichnete Version des Fragebogens auf Tafel oder Flipchart

 Anleitung

Die Leitung gibt allen Teilnehmenden einen Fragebogen, der 10 bis 15 Minuten lang in Einzelarbeit ausgefüllt wird. Die ausgefüllten Blätter werden anschließend gemischt. Die Teilnehmenden ziehen jeweils einen Bogen und lesen die getroffenen Antworten vor. Die Leitung sammelt durch eine Stricherlliste die Antworthäufigkeiten auf dem großen Fragebogen. Das Gesamtergebnis wird anschließend gemeinsam analysiert und diskutiert:

- Wo gibt's Übereinstimmung in der Gruppe und wo gehen die Meinungen auseinander?
- Welche Ergebnisse sind überraschend?
- Was habe ich erwartet?
- Womit stimme ich überein?
- Womit habe ich Schwierigkeiten?
- ...

 Quelle

„Stark! Aber wie?“ (S. 80)

Es ist Gewalt, wenn... | Fragebogen

Ja	Nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...ich Angst habe, nachts allein durch die Straßen zu gehen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...ich meiner Freundin eine Ohrfeige gebe.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...andere meine Kleidung kommentieren.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...ein Freund sagt: „Wenn du das nicht für mich tust, will ich nicht mehr mit dir befreundet sein.“
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...jemand sagt: „Fick deine Mutter.“
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...KlassenkollegInnen Fotos von mir auf der Schultoilette machen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...eine Gruppe meiner FreundInnen jemanden verprügelt und bedroht, weil er einer von ihnen am Vortrag das Handy weggenommen hat.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...jemand mir auf der Straße nachpfeift.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...jemand zu mir sagt: „Du hast hier gar nichts zu sagen.“
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...jemand nur Sex ohne Kondom haben will.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...deine Eltern als Strafe für eine nicht eingehaltene Vereinbarung von dir verlangen, die Wohnung zu putzen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...zwei Kinder sich schlagen, weil es zu dem Spiel gehört, das beide unbedingt spielen möchten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...Mädchen als „Schlampe“ bezeichnet werden, wenn sie mehrere sexuelle Erfahrungen machen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...jemand sagt: „Geh doch dorthin, wo du hergekommen bist.“
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...Mädchen in der Schule bevorzugt werden, wenn sie einen kurzen Rock anhaben.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...eine dicke Person wegen einer Erkältung zur Ärztin geht und während der Behandlung auf das Körpergewicht angesprochen wird.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...mich jemand unerwünscht am Hintern angreift.

Amors Faust

Ziel

- Einstieg ins Thema
- Bewegung

Altersgruppe

Für alle Altersgruppen geeignet

Bei Jüngeren Beispielsätze stärker vorgeben und entsprechend auswählen

Dauer

10 – 15 Minuten

Material

Sesselkreis

Anleitung

Die Gruppe sitzt in einem Sesselkreis. Dabei ist ein Sessel weniger vorhanden als TeilnehmerInnen. Zu Beginn stellt sich die Gruppenleitung in die Mitte des Kreises und formuliert eine Aussage, die in irgendeiner Form mit dem Thema Gewalt zu tun hat. Entweder wird diese von der Person in der Mitte selbst überlegt oder anhand der untenstehenden Beispielsätze zufällig gezogen. Alle sitzenden TeilnehmerInnen, die die Aussage mit „Ja“ beantworten können und wollen, müssen nun den Sitzplatz wechseln. Dabei versucht die Person in der Mitte ebenfalls einen Sitzplatz zu ergattern. Die Person, die keinen Sitzplatz erwischt, ist als nächstes an der Reihe. In der Regel steht Runde für Runde ein/e andere/r in der Mitte.

Wichtig ist vorzuschicken, dass jede und jeder selbst entscheiden kann, welche Aussage er oder sie mit „ja“ beantworten möchte und niemand gezwungen ist, Themen von sich Preis zu geben, die er oder sie nicht in der Gruppe offenbaren möchte. Abschließend kann eine Auswertung erfolgen, die sich um Fragen dreht wie:

- Was war überraschend?
- Welche Themen sind vorgekommen, welche haben vielleicht noch gefehlt?
- Gibt es noch Gesprächsbedarf zu einzelnen Themen?

Quelle

„Stark! Aber wie?“ (S. 86)

Armors Faust | Beispielsätze

Wer schon einmal eine Schlägerei beobachtet hat?

Wer schon einmal einen gewaltvollen Film gesehen hat?

Wer schon einmal vor Wut gekocht ist?

Wer gut Gefühle zeigen kann?

Wer schon einmal bei FreundInnen mitgekriegt hat, dass diese Gewalt erleben?

Wer findet, eine Ohrfeige der Eltern ist als Bestrafung für Kinder in Ordnung?

Wer schon einmal „ja“ gesagt hat, obwohl er oder sie lieber „nein“ gesagt hätte?

Wer jemanden kennt, der oder die eine Anzeige wegen Körperverletzung bekommen hat?

Wer schon einmal erlebt hat, dass jemand gemobbt wird?

Wer einen Selbstverteidigungskurs belegt hat?

Wer findet, auch Sprache kann gewaltvoll sein?

Wer schon einmal Zeugin oder Zeuge von Gewalt im öffentlichen Raum war?

Wer schon einmal bei einer Diskriminierung eingeschritten ist?

Wer eine Beratungsstelle zum Thema Gewalt kennt?

Wer sich schon einmal gefürchtet hat?

Wer schon einmal in der Zeitung über Gewalt gelesen hat?

Wer selbst schon mal jemandem eine Ohrfeige gegeben hat?

Wer schon einmal eifersüchtig war?

2. Gewalt Reflexion und Wahrnehmung

Hemmschwelle der Gewalt

-  **Ziel**
- Vertiefung und Reflexion zum Thema körperliche Gewaltanwendung
 - Diskussion zu Auslösern und Rechtfertigungen sowie hemmenden und präventiven Faktoren

 **Altersgruppe** Ab 13 Jahren

 **Dauer** Ca. 60 Minuten

 **Material** Ein A4-Blatt und ein Stift pro TeilnehmerIn, Tafel oder Flipchart

 **Anleitung** Die TeilnehmerInnen bekommen zu Beginn jeweils ein weißes Blatt Papier und einen Stift und erhalten in etwa folgende Anweisung:

„Ich möchte heute mit euch zum Thema ‚Hemmschwelle der Gewalt‘ arbeiten. Jede und jeder von uns hat eine solche Hemmschwelle, die uns daran hindert, sofort und in jeder Situation zuzuschlagen. Aber es kann auch Gründe und Situationen geben, wo diese Hemmschwelle überschritten wird und wir bereit sind, körperliche Gewalt einzusetzen. Ich bitte euch, auf dem Blatt Papier eine hochformatige Skala von 0-10 einzuzeichnen. 0 bedeutet, jemand hat überhaupt keine Hemmschwelle und schlägt bei jeder Gelegenheit zu. 10 bedeutet, jemand hat eine so hohe Hemmschwelle, dass er oder sie niemals unter egal welchen Umständen Gewalt anwenden würde.“

Die TeilnehmerInnen werden nun gebeten, jeweils für sich auf der Skala ihre persönliche Hemmschwelle der Gewalt einzuzeichnen. Je höher diese Linie ist, also je näher bei 10, desto höher liegt die Hemmschwelle, also umso unwahrscheinlicher ist es, dass körperliche Gewalt ernsthaft angedroht oder angewandt wird. Je niedriger die Linie ist, also je näher bei 0, desto mehr Gewaltbereitschaft besteht. Auf dem Flipchart gibt es ebenfalls die 0-bis-10-Skala und alle können im Anschluss, wenn sie ihre eigene Hemmschwelle gezeichnet haben, mit einem Punkt markieren, wo sich diese befindet.

 Fortsetzung
Anleitung

Das Flipchart ist umgedreht, sodass das Eintragen geheim erfolgt. So entsteht ein anonymes Gruppenbild der verschiedenen Hemmschwellen, das mit der Gruppe besprochen werden kann.

In einer zweiten Runde werden die TeilnehmerInnen gebeten, oberhalb der Linie in Stichwörtern aufzuschreiben, was sie dazu bringen würde oder könnte, körperliche Gewalt anzuwenden. In Dreiergruppen mit den SitznachbarInnen werden die Stichwörter und Situationen verglichen und diskutiert. Unterhalb der Linie sollen in einem dritten Schritt jene Gründe und Motive notiert werden, die die TeilnehmerInnen davon abhalten Gewalt anzuwenden. Anschließend erfolgt wieder ein Austausch in Dreiergruppen.

Zum Abschluss befragt die Gruppenleitung die Gruppen und notiert die gefundenen Ressourcen auf dem Flipchart, auf dem bereits die Hemmschwellen der Gruppe eingezeichnet sind. Eine Auswertungsdiskussion ist rund um folgende Fragen möglich:

- Was war überraschend?
- Sind die Gründe, Gewalt anzuwenden, wirklich ausreichende Rechtfertigungen?
- Gibt es Aspekte, die sowohl über als auch unter der Hemmschwelle vorkommen? Wie könnte man noch dazu beitragen, die Hemmschwelle möglichst zu heben? Welche Ressourcen fallen euch noch ein, die Gewalt verhindern können?

 Quelle

„Stark! aber wie?“ (S. 85)

Achtung Ampel!

-  **Ziel**
- Sensibilisierung zu Grenzverletzungen
 - Erkennen und Mitteilen von Grenzen und Wünschen
 - Sichtbarmachen von Graubereichen (in der Ampel „gelb“)

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet
Je nach Gruppe entsprechende Geschichten auswählen

 **Dauer** 20 – 30 Minuten

 **Material** Pro TeilnehmerIn drei Kärtchen in den Farben rot, grün, gelb

 **Anleitung** Kurzgeschichten werden in der Gruppe vorgelesen und mittels eines Ampelmodells besprochen. Um die Gruppe auf einen gemeinsamen Wissensstand zu bringen, kann zu Anfang Zustimmung besprochen werden – zum Beispiel mit folgenden Worten:

„Kein Kind (und kein Mensch) darf so angefasst werden, wie er oder sie das nicht mag. Um sicher zu gehen, dass Berührungen gewünscht sind, braucht es Absprachen (z.B. durch Nachfragen und/oder Äußern von Wünschen). Nur wenn jemand einer Berührung zustimmt, ist diese auch okay. Zustimmung heißt also, dass eine Handlung von allen Beteiligten erwünscht ist und ein ‚Ja‘ dazu gegeben beziehungsweise abgeholt wurde.“

Wenn es keine Fragen mehr gibt, wird das Ampelmodell vorgestellt:

„Stellt euch vor: Berührungen zu erleben ist wie über eine Kreuzung zu fahren. Die Ampel zeigt entweder grün, gelb oder rot an. Grün bedeutet vorwärts/weiter. Rot heißt stopp, es gibt keine Zustimmung/Einvernehmlichkeit. Gelb bedeutet: Ich bin mir nicht sicher.“

Auf dieser Grundlage werden die Kurzgeschichten vorgelesen. Ein gemeinsamer Austausch darüber, wie es den in den Geschichten beteiligten Kindern ergangen ist und welche Farbe die Ampel bei wem gezeigt hat, kann entweder direkt in der Großgruppe geschehen oder nach einer kurzen Austauschphase zu zweit zusammengetragen werden.

 **Quelle** „Ganz schön intim“ (S. 17)

Achtung Ampel! | Kurzgeschichten

A Drei Kurzgeschichten für die Jüngeren (6 - 12 Jahre)

1 A

Rojda und Norma haben einen Krafttrainingsparcours aufgebaut. Zu ihrem Training gehören Liegestütze, Kniebeugen, Gewichtheben und Speed-Seilspringen. Rojda spielt die Rolle der Trainerin und fordert Norma ziemlich heraus: noch zehn Liegestütze und mindestens 15 Kniebeugen schafft Norma zusätzlich. Rojda ist stolz auf sie und sagt, dass zum Trainingsprogramm auch eine Massage gehört. Sie fragt Norma, ob sie das mag. Die freut sich und legt sich auf den Bauch, um sich den Rücken kneten zu lassen. Trainerin Rojda fragt nach einiger Zeit, ob eine Wadenmassage auch okay ist. Norma nickt und murmelt ein „mhm“.

- Welche Farbe hat Normas Ampel zum Schluss der Geschichte?
- Gibt es Zustimmung für die Wadenmassage?
- Was hat Rojda gemacht, um sicher zu gehen, dass Norma dem nächsten Schritt zustimmt?

2 A

Mittwoch nachmittags geht Ünal in den Hort. Mit einer Gruppe von Freundinnen und Freunden spielt er meistens „Fangen mit Kitzeln“, weil das so lustig ist. Wenn ein Kind gefangen wird, darf es so lange gekitzelt werden, bis ein anderes Kind es befreit. Heute ist Ünal zu spät, weil er müde ist und alles länger gedauert hat. Als er ankommt, haben die anderen schon mit dem Spiel begonnen. Rahel, die gerade die Fängerin ist, rennt auf Ünal zu. Er verzieht das Gesicht, schüttelt den Kopf und hebt schützend die Arme. Trotzdem stürzt sich Rahel auf ihn und fängt an ihn durchzukitzeln.

- Welche Farbe hat Ünals Ampel? Wie hat er das gezeigt?
- *Besprechen:* Nur weil eine Handlung oft schon gut gepasst hat, muss das nicht heißen, dass das immer so ist. Auch ritualisierte Abläufe sind hinterfragbar und können abgebrochen werden, wenn ein beteiligtes Kind nicht weiter machen möchte. Es ist wichtig, situationsbezogen zu handeln.

3 A

Fernando und Martin spielen Straßenverkehr nach. Fernando bremst ruckartig und stürzt vom Rad. Martin kommt schnell mit dem Krankenwagen und lädt den Verletzten ein. Im Krankenwagen fängt Martin an, Fernando hin- und herzudrehen, um den Oberkörper mit dem Spiel-Verband einzuwickeln. Fernando grinst und genießt die Pflege. Dann will Martin Fernando die Hose ausziehen, um das gebrochene Bein einzugipsen. Aber er ist sich nicht sicher, ob Fernando das mag und kann seine Körpersprache nicht deuten.

- Was glaubt ihr, welche Farbe Fernandos Ampel zum Schluss dieser Geschichte hat? Und warum glaubt ihr das?
- Was kann Martin tun, um sicherzugehen, dass er nicht über Fernandos Grenzen geht?

Achtung Ampel! | Kurzgeschichten

B Drei Kurzgeschichten für die Älteren (ab 12 Jahren)

1 B

Rasa und Julia sind beste Freundinnen und sind zusammen auf einer Party. Rasa bemerkt, dass Julia ziemlich viel trinkt und es ihr langsam schwer fällt zu reden. Mike, ein süßer Junge auf der Party, geht auf Julia zu, die mittlerweile total betrunken ist. Mike fragt Julia, ob sie rummachen möchte. Julia nickt und wird von Mike mit nach oben genommen. Rasa sieht, wie Julia praktisch die Treppe hochfällt.

- Was denkst du über die Situation?
- Ist Zustimmung in dieser Situation möglich? Warum ja oder nein?
- Wäre es ein Unterschied, wenn beide betrunken wären?
- Was könnte Rasa machen, um ihrer Freundin zu helfen? Was könnte einer von Mikes Freunden machen?

2 B

Pavel und Leila sind seit sechs Monaten zusammen. Pavel denkt, dass er bereit ist, Sex zu haben. Er lädt Leila an einem Eltern-freien Wochenende zu sich nach Hause ein. Alleine zu Haus erzählt Pavel ihr von seinem Sex-Wunsch und Leila sagt ihm, dass sie nicht bereit dafür ist. Ein bisschen später machen die beiden in Pavels Zimmer rum und er fragt Leila erneut über den Sex. Leila schüttelt den Kopf und guckt weg. Pavel ist enttäuscht, aber geht nicht weiter.

- Gab es Zustimmung in diesem Szenario?
- Was hat die Person gesagt oder getan, damit du das weißt?
- Was denkst du über Pavels und Leilas Beziehung?

3 B

Anna läuft mit Tijana nach Hause, nachdem die beiden im Kino waren. An Tijanas Haus angekommen, reden die beiden noch eine Weile. Als Anna Tijana umarmt, gibt Tijana ihr einen kleinen Kuss auf den Mund. Anna lächelt und sagt: „Können wir das nochmal machen?“ Tijana lacht und sie küssen sich länger. Sie gehen ins Haus und knutschen dort weiter. Anna will weiter gehen, aber weiß nicht so recht, was Tijana will und kann es auch nicht an ihrer Körpersprache ablesen.

- Gab es Zustimmung für den Kuss? Was hat die Person gesagt oder getan, damit du das denkst?
- Gibt es Zustimmung/Einvernehmlichkeit, um weiter zu gehen als Knutschen?
- Was sollte Anna in der Situation tun?

Stopp

-  **Ziel**
- Erkennen von eigenen Grenzen und Wahrnehmen und Respektieren der Grenzen anderer
 - Sensibilität und individuelle Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz sowie körperlichen Berührungen
-

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet

 **Dauer** 20 – 40 Minuten

 **Material** großer leerer Raum

 **Anleitung**

Am besten eignet sich ein großer Raum. Für die Übung ist es wichtig, dass die Gruppe zufällig in Paare eingeteilt wird (z. B. durch Ziehen oder Abzählen). Jedes Paar soll sich gegenüberstehen – und zwar so weit wie möglich voneinander entfernt. Dadurch bilden sich zwei Reihen an jeweils einer Seite des Raumes mit zumindest zehn Metern Abstand.

Die TeilnehmerInnen der einen Reihe bekommen die Aufgabe stehenzubleiben, während die der anderen Reihe langsam (!) – Schritt für Schritt – auf sie zugehen, bis ein Stopp-Signal von der Person aus der stehenden Reihe kommt. Blickkontakt soll ermöglichen, aufmerksam zu verfolgen, was sich bei dem Gegenüber tut.

Die stehende Gruppe bekommt die Aufgabe, darauf zu achten, wie weit sie das Gegenüber auf sich zukommen lassen wollen. Wenn eine TeilnehmerIn merkt, dass die zugehende Person nahe genug ist, sagt er oder sie „Stopp“. Das andere Kind bleibt stehen und wartet, bis alle anderen auch stehen.

Dann gehen die TeilnehmerInnen für die zweite Runde wieder zurück an ihren Ausgangspunkt, von dem aus sie wieder langsam auf ihr Gegenüber zugehen. Mit gleicher Aufgabenverteilung heben die stehenden TeilnehmerInnen als Stopp-Signal diesmal ihre Hand vor den Körper.

 **Fortsetzung
Anleitung**

Die dritte und herausforderndste Runde braucht viel Aufmerksamkeit und Ruhe in der Gruppe. Die gehenden TeilnehmerInnen sollen ohne Zeichen – nur durch das Beobachten des Gegenübers – erkennen, bis wie weit es für die stehende Person angenehm ist.

Im Anschluss werden die Rollen vertauscht und die Übung umgekehrt wieder in drei Runden ausprobiert. Daran anschließend können sich die Paare kurz darüber austauschen, welche der drei Versionen und welche Rolle sich am besten angefühlt hat und wie es ihnen jeweils gegangen ist.

 **Quelle**

„Ganz schön intim“ (S. 20)

Wer darf was?

-  **Ziel**
- Stärkung der Gefühlswahrnehmung und Abgrenzung
 - Thematisierung von Berührungen durch unterschiedliche Personen
 - Sensibilisierung für das Recht von Kindern, selbst zu entscheiden, wer was darf

 **Altersgruppe** 7 – 10 Jahre

 **Dauer** Ca. 30 Minuten

 **Material** Arbeitsblatt für jedes Kind, Stifte

 **Anleitung**

Die Kinder erhalten das folgende Arbeitsblatt. In die Spalten können Namen verschiedener Personen eingefüllt werden: die beste Freundin, der beste Freund; ein Mitschüler, eine Mitschülerin; der Bruder, die Schwester; ein Nachbarskind; Eltern; ein unbekanntes Kind auf dem Spielplatz oder im Bus; ein Kind, dessen Geschlecht ich nicht weiß; meine Kusine; die KlassenlehrerIn usw. Jedes Kind kann nun für sich selbst ankreuzen oder in den Ampelfarben rot-gelb-grün anmalen, welche der ausgewählten Personen die in den Zeilen angeführten Beispiele tun darf und welche nicht. Wer möchte, kann danach erzählen oder mit anderen Kindern vergleichen. Abschließen sollte die Übung mit der Information:

„Niemand darf ein Kind so angreifen, wie sie oder er das nicht will.“

 **Quelle** „Ganz schön intim“ (S. 20)

Wer darf was? | Arbeitsblatt

Wer darf...	Name:	Name:	Name:	Name:
... mir über den Kopf streicheln?				
... mir die Zunge zeigen?				
... mir ein Bussi geben?				
... mich umarmen?				
... mir die Hand auf die Schulter legen?				
... mir gegen das Schienbein treten?				
... mir einen Schubs geben?				
... meine Hand halten?				
... mein Knie berühren?				
... mich zwicken?				
... sich an mich anlehnen?				
... mich schimpfen?				
... mir an die Hoden oder zwischen die Beine an die Scheide greifen?				
... meinen Rücken kraulen?				
... mir etwas Geheimes zeigen?				
... mich an den Fußsohlen kitzeln?				
...				

4. Gewalt – Identitäten und Vorurteile

Partyszene und Rollendruck

-  **Ziel**
- Gender-Zuschreibungen in der Wahrnehmung und Interpretation von Ereignissen sichtbar machen
 - Erwartungshaltungen gegenüber Mädchen und Jungen zum Thema machen

 **Altersgruppe** Ab 12 Jahren

 **Dauer** Ca. 60 Minuten

 **Material** Bestenfalls zwei Räume, Arbeitsblätter „Partyszene 1“ und „Partyszene 2“ (in jeweils der Anzahl der halben Gruppe), pro Gruppe ein Flipchart-Bogen, Stifte

 **Anleitung** Für die Übung werden zwei Gruppen gebildet, die im Idealfall in zwei getrennten Räumen arbeiten. Jede Gruppe bekommt eines der beiden Arbeitsblätter („Partyszene 1“ bzw. „Partyszene 2“).

Bei diesen Szenen ist wortgleich ein Konflikt bei einem Partybesuch beschrieben. Der einzige Unterschied besteht darin, dass die Geschlechter vertauscht wurden (Andreas und Simone versus Andrea und Simon). Dies wird den Gruppen aber im Vorhinein nicht mitgeteilt. Die Gruppen sollen nun die Szene durchgehen und die unten stehenden Fragen beantworten. Die Antworten auf die Fragen sollen sie auf einem bereitgestellten Flipchart-Bogen stichwortartig festhalten.

Wenn die Gruppen fertig sind, finden sie sich wieder in einem Raum zusammen. Eine Gruppe beginnt damit, ihre Szene vorzulesen und ihre Antworten vorzustellen. Die TeilnehmerInnen werden den Trick gleich bemerken und es kann etwas Zeit benötigen den Sachverhalt aufzuklären. Die Gruppen sollen anschließend fortfahren, einander ihre Plakate vorzustellen und dabei auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei Antworten und Beurteilungen achten.

 **Fortsetzung
Anleitung**

Für die anschließende Besprechung können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wurden Andreas und Andrea unterschiedlich beurteilt?
- Wurden Simone und Simon unterschiedlich beurteilt?
- Worin lagen die Unterschiede?
- Wo gab es Gemeinsamkeiten in der Beurteilung des Verhaltens?
- Welchen Schluss kann man daraus auf den „Rollendruck“ für Jungen und Mädchen ziehen?

Aus der Besprechung ergeben sich vermutlich viele Themen und Szenen, in denen Zuschreibungen an Männer und Frauen im Alltag sichtbar werden. Dies enthält zumeist viel Material für weitere Sitzungen und Gespräche.

 **Quelle**

„Stark, aber wie?“ (S. 32)

Partyszene und Rollendruck | Partyszenen

Partyszene 1

Lest bitte die folgende Geschichte aufmerksam durch. Besprecht anschließend in der Gruppe die unten stehenden Fragen und haltet eure Meinungen zu jeder einzelnen Frage auf einem Flipchart fest.

Andreas und Simone gehen seit drei Wochen miteinander. Sie verbringen gerne Zeit miteinander. Am Wochenende sind sie zu einer Party im Haus eines Freundes eingeladen. Gegen Ende der Fete möchte Simone schon heimgehen, Andreas will noch bleiben. Klaus – ein Freund von Andreas – bietet Simone an, sie nach Hause zu fahren. Da Simone weiß, dass Klaus gerne riskant mit dem Auto fährt, sagt sie Andreas, sie wolle jetzt doch noch nicht gehen. Andreas ist verwirrt, weil sie doch vorhin heim wollte. Simone will mit ihm alleine reden, aber zunächst lässt er sie stehen. Nach ein paar Minuten kommt er zurück und fragt Simone, was mit ihr los sei. Simone holt tief Luft und sagt, wie sie sich fühlt. Sie erklärt, dass ihr die Fahrgewohnheiten von Klaus unangenehm sind und sie nicht mit ihm mitfahren will. Sie möchte – wie auch immer – jetzt nach Hause. Andreas versteht Simones Sorge und schlägt vor, dass er seinen Bruder bittet, sie heimzubringen. Simone ist damit einverstanden.

- Was war das Problem zwischen Andreas und Simone?
- Wie hat sich Andreas eurer Meinung nach benommen? Wie hat sich Simone eurer Meinung nach benommen?
- Was hättet ihr an der Stelle von Andreas getan? Was hättet ihr an der Stelle von Simone getan?
- Wie sehr sollte sich Andreas für Simone „verantwortlich“ fühlen? Wie sehr sollte sich Simone für Andreas „verantwortlich“ fühlen?

Partyszene 2

Lest bitte die folgende Geschichte aufmerksam durch. Besprecht anschließend in der Gruppe die unten stehenden Fragen und haltet eure Meinungen zu jeder einzelnen Frage auf einem Flipchart fest.

Andrea und Simon gehen seit drei Wochen miteinander. Sie verbringen gerne Zeit miteinander. Am Wochenende sind sie zu einer Party im Haus einer Freundin eingeladen. Gegen Ende der Fete möchte Simon schon heimgehen, Andrea will noch bleiben. Klara – eine Freundin von Andrea – bietet Simon an, ihn nach Hause zu fahren. Da Simon weiß, dass Klara gerne riskant mit dem Auto fährt, sagt er zu Andrea, er wolle jetzt doch noch nicht gehen. Andrea ist verwirrt, weil er doch vorhin heim wollte. Simon will mit ihr alleine reden, aber zunächst lässt sie ihn stehen. Nach ein paar Minuten kommt sie zurück und fragt Simon, was mit ihm los sei. Simon holt tief Luft und sagt, wie er sich fühlt. Er erklärt, dass ihm die Fahrgewohnheiten von Klara unangenehm sind und er nicht mit ihr mitfahren will. Er wolle – wie auch immer – jetzt nach Hause. Andrea versteht Simons Sorge und schlägt vor, dass sie ihre Schwester bittet ihn heimzubringen. Simon ist damit einverstanden.

- Was war das Problem zwischen Andrea und Simon?
- Wie hat sich Andrea eurer Meinung nach benommen? Wie hat sich Simon eurer Meinung nach benommen?
- Was hättet ihr an der Stelle von Andrea getan? Was hättet ihr an der Stelle von Simon getan?
- Wie sehr sollte sich Andrea für Simon „verantwortlich“ fühlen? Wie sehr sollte sich Simone für Andrea „verantwortlich“ fühlen?

Haltungen diskutieren

 Ziel	Austausch und Reflexion eigener Zuschreibungen und verinnerlichter Rollenbilder
 Altersgruppe	Ab 13 Jahren
 Dauer	Ca. 40 Minuten
 Material	Statements auf Computer/Beamer oder ausgedruckten A3-Zetteln, Musik, Timer, Stoppuhr
 Anleitung	<p>Bei dieser Übung geht es darum, quer durch die Gruppe in relativ kurzer Zeit zu verschiedenen Themen in Austausch und Diskussion zu kommen. Je nach Auswahl der Zitate als Einstieg oder Vertiefung geeignet.</p> <p>Bei Start der Musik werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, sich einzeln quer durch den Raum zu bewegen, solange die Musik läuft. Wenn die Musik gestoppt wird, sucht sich jede und jeder eine Person, die in der Nähe steht. Gemeinsam haben sie zwei Minuten Zeit, um über das Zitat oder Statement zu diskutieren, das von der Gruppenleitung vorgelesen und aufgehängt bzw. projiziert wird. Nach zwei Minuten geht die Musik weiter und alle bewegen sich wieder im Raum. Beim nächsten Stopp wird eine neue DiskussionspartnerIn gefunden.</p>
 Quelle	Nach Regina Rauw, abgewandelt.

Haltungen diskutieren | Beispielsätze

Wer stark ist, zeigt seine Schwächen nicht.	Eine Schulleitung verbietet, dass am Schulhof eine andere Sprache als Deutsch gesprochen wird.
Wen man liebt, kann man sich nicht aussuchen.	Es gibt sichtbare und unsichtbare Formen von Gewalt.
Es macht einen Unterschied ob ein Junge einem Mädchen eine Ohrfeige gibt oder ob es umgekehrt ist.	Gewalt ist ein Männerproblem.
Männer und Frauen sind heute schon gleichberechtigt. Trans- und Intersex-Personen noch nicht.	Viele Menschen leben nicht als Mann oder Frau – in einigen Ländern gibt es mittlerweile die Möglichkeit, in Reisepässen neben „weiblich“ und „männlich“ als Geschlecht „anderes“ anzugeben.
Es gibt Berufe, die nur von Männern ausgeübt werden können, und welche, die nur von Frauen ausgeübt werden können.	Als AsylwerberIn oder Person ohne Papiere in europäischen Gesellschaften zu leben, ist eine massiv bedrohliche Situation.
Gewalt ist alltäglich.	Fällt es dir leicht anderer Meinung zu sein als deine Freunde bzw. Freundinnen?
Gewalt beginnt bei der Sprache.	Es gibt keine Situation, in der Gewalt ein zu rechtfertigendes Mittel ist.
Was in der Familie passiert, ist Privatsache, das geht niemanden etwas an.	Ein Kind kann bei schwulen oder lesbischen Eltern genauso glücklich aufwachsen, wie bei heterosexuellen Eltern.
Fällt es dir leicht, anderen zu sagen, wenn dich etwas ärgert?	Es ist schwer, Leuten, die man gerne mag, eine Bitte auszuschlagen.
Wenn PolizistInnen in einem Zugwaggon ausschließlich Schwarze Menschen kontrollieren und keine weißen, dann ist das ein Verstoß gegen die Menschenrechte, weil es rassistische Gewalt darstellt.	Ich bin schon einmal gegen Diskriminierung eingetreten.
Die Familie ist für manche ein gefährlicher Ort.	Wenn eine Schwarze Person sagt, dass sie ÖsterreicherIn ist, ist es diskriminierend zu fragen, wo sie denn „wirklich“ herkomme.
Wenn jemand einer Frau auf der Straße nachpfeift, ist das ein Kompliment.	Es ist okay, wenn in einer Stellenanzeige steht: „Menschen mit Behinderung werden bevorzugt behandelt.“
Manchmal muss eine Ohrfeige sein.	Sexuelle Gewalt ist immer noch ein großes Tabu.
Die Grenzen von Kindern werden in unserer Gesellschaft häufig übertreten.	Manchmal ist es besser, man mischt sich nicht in Konflikte ein.
Es ist gar nicht so einfach, die eigenen Grenzen wahrzunehmen.	...

Geschlechterbiografie

 **Ziel** Reflexion eigener Gender-Prägungen

 **Altersgruppe** ab 14 Jahren

 **Dauer** Ca. 60 Minuten

 **Material** 1 leeres Blatt pro Person, Stifte

 **Anleitung** Alle TeilnehmerInnen bekommen ein leeres Blatt, auf dem sie eine quere Linie einzeichnen. Links beginnt die Linie mit dem Tag der Geburt und rechts endet sie mit dem aktuellen Alter. Nun ist die Aufgabe, sich zurückzuerinnern an Dinge, die in irgendeiner Form eine Rolle gespielt haben für die eigene geschlechtliche Prägung.

- Wann habe ich mich welchem Geschlecht zugehörig gefühlt?
- Und wann genau dazwischen ohne Wunsch mich einzusortieren in Männlich und Weiblich?
- Oder war das schon immer alles einfach ganz klar: Ich bin ein Mädchen_ein Bub_ein Alles_ein Nix_ein Mädchenjunge oder ein Jungemädchen?
- Oder sowieso ein Einhorn mit Flügeln?
- Oder jeden Tag schaue ich neu, wie ich mich heute fühle?
- Welche Personen haben dabei eine große Rolle gespielt und/oder spielen sie momentan? Es können NachbarInnen sein, die Vorbilder waren oder keine; FreundInnen, Spielzeuge, Hobbys, Gespräche, Konflikte etc.

Die jeweiligen Situationen sollen mit Punkt und Stichwort auf der Linie beim entsprechenden Alter eingezeichnet werden.

Im Anschluss werden Kleingruppen gebildet, in denen sich die TeilnehmerInnen miteinander über ihre Erinnerungen austauschen können. Niemand muss etwas Konkretes erzählen, wenn er_sie_es das nicht will.

 **Fortsetzung
Anleitung**

Gemeinsam kann dann in der Gruppe besprochen werden, was den Teilnehmenden aufgefallen ist: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede sie festgestellt haben; ob die Erinnerungen eher positiv oder eher negativ besetzt sind; ob es Situationen gibt, in denen man gern in einem anderen oder in gar keinem Geschlecht wäre; ob es Situationen gibt, in denen die Teilnehmenden froh sind, als Mädchen/Junge/Trans/anderes gesehen zu werden etc.

Wichtig ist, dass eine Atmosphäre geschaffen wird, in der es möglich ist, nicht dabei sein zu müssen bzw. nichts sagen zu müssen.

 **Quelle**

Verein Selbstlaut, abgewandelt nach Methoden der Biographiearbeit, z.B. „Handbuch für politische Bildung in der Basisbildung“ (S. 141)

Identitätsmolekül

 **Ziel** Reflexion eigener vielschichtiger Zugehörigkeiten

 **Altersgruppe** Ab 13 Jahren

 **Dauer** 30 Minuten

 **Material** Arbeitsblatt mit Identitätsmolekül

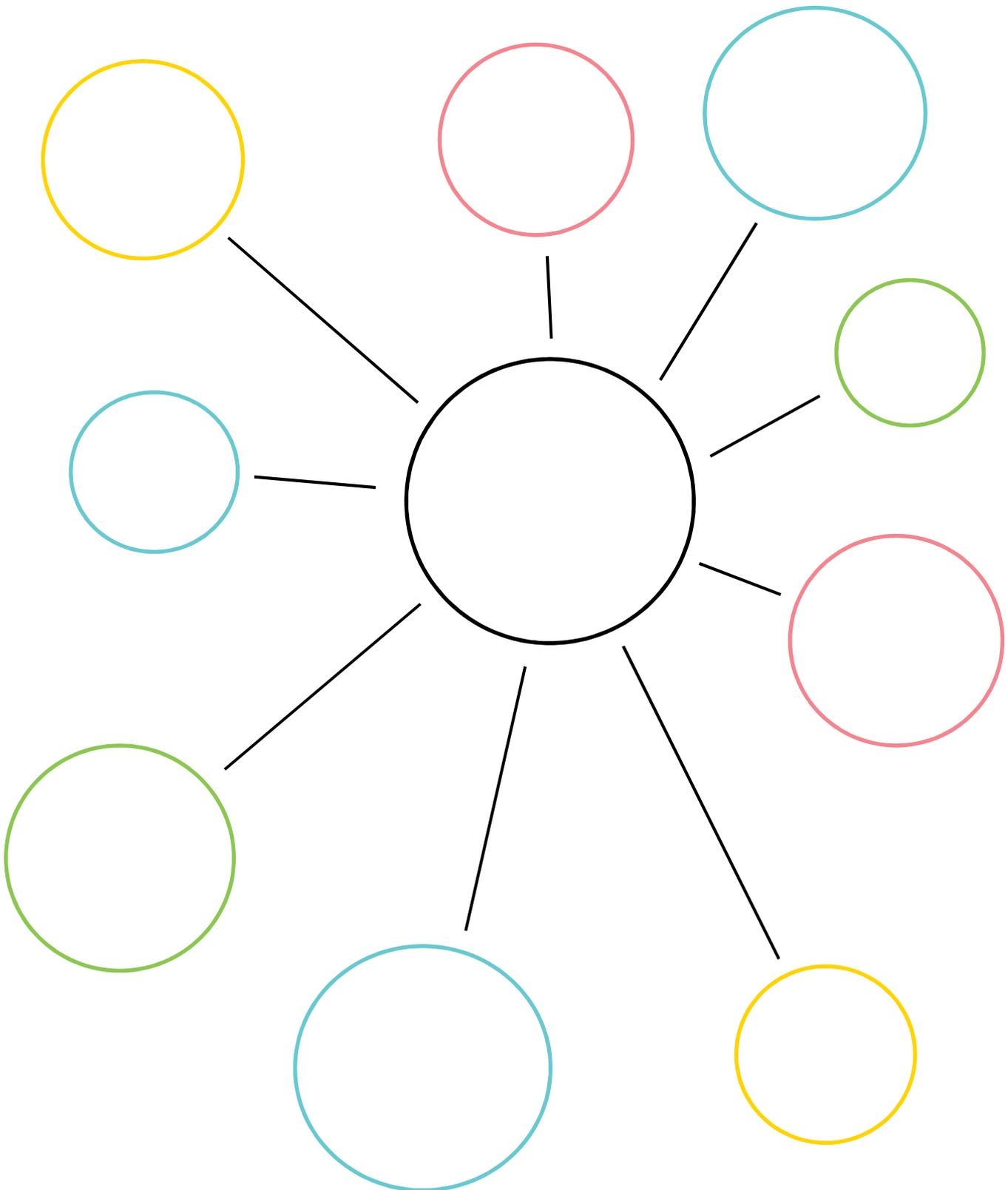
 **Anleitung** Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Arbeitsblatt und schreiben in den größeren Kreis in die Mitte ihren Namen. In die kleineren Kreise rund herum werden Zugehörigkeiten notiert oder gezeichnet, welchen sich die TeilnehmerInnen angehörig fühlen. Dabei können verschiedenste Zuordnungen getroffen werden, z. B. SportlerIn, Vater, Mitglied im Verein XY, Hundeliebhaberin, Reisende, Pädagoge, Briefmarkensammlerin, lesbisch lebend, Übergewichtiger, Tirolerin usw.

- Welche davon sind im Moment besonders wichtig?
- Gibt es eine Bezugsgruppe, der sich die TeilnehmerInnen besonders zugehörig fühlen?

Vorkommen können sowohl positive Zugehörigkeiten als auch solche, die eher abgelehnt werden.

 **Quelle** Antidiskriminierungspädagogik, VS Verlag

Identitätsmolekül | Arbeitsblatt



Zusammen leben

-  **Ziel**
- Auseinandersetzung mit verschiedenen Formen des Zusammenlebens und der Vielfalt und Bedeutung von sozialen Beziehungen
 - Akzeptanz unterschiedlichster Lebensformen, die gleichberechtigt nebeneinander stehen
-

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet

 **Dauer** 30 Minuten

 **Material** Ausgedruckte Bilder zum Zusammenleben

 **Anleitung** In kleinen Gruppen (zwei bis drei TeilnehmerInnen) suchen oder ziehen sich die Kinder und Jugendlichen ein Bild.
Fragestellung für die Gruppen:

- Wie würdet ihr diese Familie beschreiben?
- Was tun die Personen auf dem Bild?
- Was glaubt ihr, welche Sprachen in dieser Familie gesprochen werden?
- Wie verbringt diese Familie ihren Alltag?
- Wie könntet ihr die Stimmung in dieser Familie beschreiben?

In einer anschließenden Diskussion stellen die Gruppen ihre Ergebnisse vor.

- Fragen zur Diskussionsrunde:
 - Was denkt ihr, was eine Familie ist?
 - Welche Bedeutung hat die Familie für euch?
 - In welcher der dargestellten Familien würdet ihr gerne leben? Warum?
 - Wie würdet ihr euren Alltag in dieser Familie beschreiben?
-

 **Quelle** „Ganz schön intim“ (S. 63)

 **Arbeitsblätter** http://www.selbstlaut.org/_TCgi_Images/selbstlaut/20070423184157_SL_modul06.pdf
S. 6-13

Zusammen leben | Bildbeispiele

© Christine Aebi

Weitere Bilder unter:

http://www.selbstlaut.org/TCgi/Images/selbstlaut/20070423184157_SL_modul06.pdf



Eine Wohngemeinschafts-Familie



Grosseltern die ihre Enkelkinder aufziehen



Jo ist für sich



Zwei Frauen und ihre geliebten adoptierten Söhne

Wörter entmachten

-  **Ziel**
- Sensibilisierung dafür, dass auch Worte schwer im Magen liegen und verletzen können
 - Unterscheidung, welche Worte weh tun und welche nicht
 - Entmachtung von sexualisierten Schimpfwörtern
-

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet, sofern die Schimpfwörter entsprechend angepasst werden

 **Dauer** 30 Minuten

 **Material** Papier und Stifte, großes Tabellen- bzw. Kurvenplakat

 **Anleitung**

Manche Worte liegen schwer im Magen. Wenn sie ausgesprochen werden, fühlt es sich verletzend und belastend, vielleicht auch beschämend, jedenfalls sehr unangenehm an. Kinder und Jugendliche nennen sexualisierte (Schimpf)Worte und sagen dazu, wie schwer im Magen liegend sie diese einschätzen. Auf dem Plakat wird eingezeichnet, wie schwer das Wort (oder ein Kürzel dafür) in der Auffassung der einzelnen Kinder wiegt.

Dabei wird deutlich werden, dass die Kinder und Jugendlichen verschiedene Worte als verschieden belastend einstufen. Das soll nicht angeglichen werden. Manche/r findet etwas ganz unproblematisch, das ein anderes Kind als verletzend einordnet.

In der Gruppe wird besprochen, wieso unterschiedliche Worte verschieden schwer im Magen liegen, je nachdem auch, wer es wann zu wem sagt.

Anschließend wird gemeinsam überlegt, was gegen Schimpfworte helfen könnte. Dabei sollen alle Strategien, mit Beschimpfungen umzugehen, stehen bleiben können. Es gibt nicht DIE richtige Art, mit Beleidigungen umzugehen. Nach unserer Erfahrung gibt es viel Wissen und Erfahrung bei Kindern im Reagieren und auch im aktiven Nicht-Reagieren auf verbale Verletzungen.

 **Fortsetzung
Anleitung**

Sexualisierte und andere Schimpfwörter können von Erwachsenen immer wieder entmachtet und ein Stück weit „entzaubert“ werden, wenn sie ausgesprochen und möglichst sachlich erklärt werden. Damit verlieren die Wörter und Ausdrücke oft an Reiz und jedenfalls werden diejenigen Kinder, die unter den Wörtern leiden, gestärkt und unterstützt.

 **Quelle**

„Ganz schön intim“ (S. 22)

Wörter entmachten | Beispiele

Fick deine Mutter

Ficken ist ein Wort für Geschlechtsverkehr. Für Geschlechtsverkehr gibt es sehr viele verschiedene Wörter, z. B. miteinander schlafen, Liebe machen, Sex haben... Viele Menschen empfinden das Wort „ficken“ als sehr unangenehm. Kinder sind sexuelle Wesen und haben auch Lustgefühle. Aber Geschlechtsverkehr ist Erwachsenensexualität und nicht für Kinder. Geschlechtsverkehr haben Erwachsene und Jugendliche, weil sie sich gern haben und einander auch körperlich-sexuell nah sein wollen und/oder weil es ihnen einfach Spaß macht. Und es müssen immer beide wollen. Ist das nicht so, dann ist das eine Form von Gewalt und das darf niemand verlangen. Das ist auch verboten. Kinder wollen von sich aus keinen Geschlechtsverkehr mit Erwachsenen. Wenn Erwachsene das mit einem Kind machen, dann ist das immer verboten, das dürfen Erwachsene nicht.

Alleine deshalb ist dieses Schimpfwort ein Blödsinn, denn Kinder wollen keinen Geschlechtsverkehr mit Erwachsenen. Manchmal wünscht sich das ein Kind vielleicht, aber nur, weil es nicht versteht, was Geschlechtsverkehr überhaupt bedeutet und dass das nichts ist, das für Kinder und Erwachsene passt. Keine Mutter darf das verlangen. Eigentlich wird bei diesem Schimpfwort die Mutter beleidigt, nicht das Kind. Und weil kein Kind will, dass die eigene Mama von anderen beschimpft wird, tut vielen dieses Schimpfwort besonders weh. Wenn man sich vorstellt, dass die Mütter aller Kinder, die so beschimpft werden, das erfahren und dann in die Schule kommen und von den Kindern, die „Fick deine Mutter“ gesagt haben, wissen wollen, warum sie beleidigt werden, na ja...

Wörter entmachten | Beispiele

Wichser

Wichsen ist ein abwertendes Wort für Selbstbefriedigung. Fremdwörter dafür sind masturbieren oder onanieren. Selbstbefriedigung heißt, dass sich eine Person an den Geschlechtsteilen selbst streichelt oder an etwas reibt, so, dass es angenehm und aufregend ist. So wird der eigene Körper erforscht. Das machen schon kleine Kinder und es ist ganz normal. Aber es ist vielen Menschen peinlich, darüber zu sprechen. Vor allem, weil früher viel Unsinn über Selbstbefriedigung geredet wurde – wie übrigens überhaupt über Sexualität. Das Wort „wichsen“ bedeutet eigentlich, dass jemand weiß, wie sie oder er gut zu sich selber sein kann. Verwendet wird es meistens von Männern und Burschen, denen es eigentlich peinlich ist, über ihren Körper und Sexualität zu reden oder von Kindern, die gar nicht wissen, was es heißt.

Hure

Hure ist eine Bezeichnung für eine Frau, die Sex für Geld anbietet. Andere Ausdrücke sind Sexarbeiterin oder Prostituierte. Sexarbeit ist sehr schwere Arbeit und wird oftmals nicht freiwillig ausgeübt. Es gibt auch Männer, die Sexarbeit machen (müssen). Die heißen Strichjunge (wenn sie jung sind) oder Stricher oder Sexarbeiter. Es gibt Menschen, meist Männer, die diesen Sex kaufen. Es ist aber verboten, wenn sie Sex von Kindern oder Jugendlichen kaufen oder verlangen. Egal, wie viel sie dafür bezahlen. Eigentlich können Kinder gar keine Huren oder Stricher oder SexarbeiterInnen sein, weil sie noch keinen Beruf haben.

Grün im Gesicht

 Ziel	Klischees über Hautfarben auflösen und Zuschreibungen verhindern
 Altersgruppe	6 – 13 Jahre
 Dauer	30 – 40 Minuten
 Material	Arbeitsblätter, Papier, Pastellkreiden oder Ölkreiden oder möglichst verschiedene Stifte und Farben
 Anleitung	Die TeilnehmerInnen bilden Kleingruppen und lesen gemeinsam das Arbeitsblatt durch. Die zwei Aufgaben löst jeder und jede für sich. Im Anschluss soll in der Kleingruppe und im Plenum ein Austausch über die verschiedenen Ergebnisse und Diskussionspunkte geführt werden.
 Quelle	„Ganz schön intim“ (S. 64)

Grün im Gesicht | Arbeitsblatt

Haut ist nicht gelb oder rot oder blau oder schwarz oder grau oder pink oder grün oder weiß...

Haut hat so viele Farben, wie es Menschen gibt und jede Haut ist anders als alle anderen. Menschen bestimmen selber, wie sie sich sehen und wie sie sich benennen.

Manche sagen von sich "Ich bin Schwarz", andere sagen von sich "Ich bin braun", andere sagen von sich "Ich bin weiß", andere sagen von sich "Ich bin farbig", andere sagen von sich "Ich bin hell", andere sagen von sich "Ich bin dunkel", andere sagen von sich "Ich bin mal so mal so", andere sagen von sich "Ich beschreibe mich nicht über meine Farbe", andere sagen von sich "Ich bin einfach Ich", andere sagen von sich „..." Aber auch, wenn sie Farben nennen, meinen sie nie dieselbe Farbe, weil Haut von zwei Menschen nie ganz genau dieselbe Farbe hat. Außerdem ändert sich Hautfarbe während eines Lebens. Auch die Haarfarbe ändert sich. Haare werden grau, werden weiß. Aber nie ganz weiß. Und nie gleicht ein grau dem anderen.

Auch hat ein Mensch an verschiedenen Körperstellen unterschiedliche Hautfarben, also genau genommen gibt es für niemanden eine Hautfarbe für den ganzen Körper.

Es gibt auch viele Beschreibungen von Gefühlen und Zuständen von Menschen, in denen Farben vorkommen, zum Beispiel:

- bleich sein
- rot werden
- braun gebrannt
- weiß wie die Wand
- gelb vor Wut
- ganz grün im Gesicht

Viele Maler und Malerinnen, berühmte und weniger bekannte, malen andere Menschen und somit auch Haut. Wenn man sich manche Bilder genau anschaut, wird deutlich, dass mit Hilfe von ganz vielen, teils sogar sehr bunten Farben, Hautfarbe gemalt wird. Das ist überraschend, weil niemand sagen würde, dass jemand wirklich grün im Gesicht ist. Aber auf alter und moderner Malerei wird Haut oft sogar mit Grün und Rot und Lila und allen möglichen Farben gemalt.

→ Suche drei Stellen an deinem Körper, an denen die Farbe deutlich verschieden ist.

→ Versuche selber Hautfarbe zu malen.

Du kannst verschiedene Farben mischen, du kannst sie wieder ändern, wenn du das Gefühl hast, der Farbton passt doch nicht. Probiere herum und lass dir Zeit.

Vielleicht hast du Lust, die Farbe/n zu treffen oder den Farben nahe zu kommen, die du auf dem Bild siehst. Vielleicht hast du mehr Lust, die Farbe des Fells eines deiner Stofftiere zu finden, zu mischen.

Wenn du immer noch Lust hast, weiter mit den Farben zu experimentieren, dann versuche, Haut in besonderen Zuständen zu malen und dafür Farben oder Formen zu finden, zum Beispiel für

- Gänsehaut
- Masern
- eine sogenannte dicke Haut
- Haut an den Beinen, die juckt, weil die Strumpfhosen so kratzen

5. Stärkung und Ressourcen

Schatzkiste

 **Ziel** Bewusstwerden über unterstützende Personen und hilfreiche Erinnerungen

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet

 **Dauer** Ca. 20 Minuten

 **Material** Ein A4 Blatt pro TeilnehmerIn

 **Anleitung** Alle werden aufgefordert, eine Schatzkiste in die Mitte des Blattes zu zeichnen. Nun geht es darum, dass jede/r für sich selbst überlegt, welche Schätze ihm oder ihr im Hinblick auf hilfreiche Personen oder Ressourcen in der eigenen Geschichte einfallen.

„Wer hat dir schon einmal in schwierigen Situationen geholfen und wie bzw. was hat diese Person ausgemacht?“

Es sollen möglichst breit Ressourcen und hilfreiche Personen gefunden werden. Abgerundet werden kann die Übung mit Hinweisen auf Ansprechpersonen in der Einrichtung, einer Link-Liste oder Beratungsstellen in der Umgebung.

 **Quelle** ManuEla Ritz

Gefühlsactivity

-  **Ziel**
- Gefühlswahrnehmung
 - Ausdrucksfähigkeit
 - Aktivierung

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet

 **Dauer** Ca. 20 Minuten

 **Material** In Streifen geschnittene „Gefühlszettel“

 **Anleitung**

Viele Gefühlsbegriffe werden von den Anleitenden auf kleine Zettel geschrieben, zusammengefaltet und in eine Schale gelegt. Eine Person zieht einen Gefühlsbegriff und versucht ihn pantomimisch darzustellen – die anderen versuchen zu erraten, um welchen Begriff es sich handelt. Diese Methode kann entweder in Kleingruppen abwechselnd oder in der großen Gruppe durchgeführt werden.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Darstellungen waren einfach?
- Welche Gefühle sind sehr bekannt und wir erkennen sie leicht?
- Bei welchen Begriffen war es schwieriger?

 **Quelle** „Stark! Aber wie?“ (S. 49)

Heute bin ich... stark!

Ziel

- Erlebarmachen von unterschiedlichen Gefühlen
- Erweiterung der eigenen Gefühlswahrnehmung



Altersgruppe

Für alle Altersgruppen geeignet



Dauer

ca. 20 Minuten



Material

Ein Raum mit viel Platz in der Mitte



Anleitung

Die Tische und Sessel werden auf die Seite gerückt. Die Kinder gehen kreuz und quer durch den Raum und geben Acht, sich nicht zu berühren und nicht zu reden. Die TeilnehmerInnen sollen – während sie weiter durch den Raum gehen – die Gefühlszustände, die von der Gruppenleitung mit einigem Abstand genannt werden, mit Körpersprache (Haltung, Gangart, Mimik, Gestik) ausdrücken. Wichtig ist dabei, ganze Sätze zu formulieren und positive und negative Gefühle abzuwechseln:

- „Heute bin ich stark!“
- „Heute bin ich traurig!“
- „Heute fühle ich mich frei!“
- ...

Beispiele: stark, traurig, sicher, gelangweilt, mutig, ängstlich, glücklich, müde, frei, wütend, entspannt, neidisch, aufgeregt, verletzt, lustig

Im Anschluss gibt es ein Gespräch, um verschiedene Gefühle besprechbar zu machen und Raum zum Erfahrungsaustausch zu geben. Mögliche Fragen wären dabei:

- Waren für euch einige Gefühle leichter darzustellen als andere?
- War ein Gefühl dabei, das euer momentanes Gefühl getroffen hat?
- Fühlt ihr euch jetzt anders als vor der Übung?
- Habt ihr ein neues Gefühl kennen gelernt?



Quelle

„Ganz schön intim“ (S. 10)

Ja und Nein-Gefühle

-  **Ziel**
- Stärkung der Gefühlswahrnehmung bei Kindern
 - Ausprobieren, was sich angenehm anfühlt und was nicht
-

 **Altersgruppe** Bis 12 Jahre

 **Dauer** 30 Minuten

 **Material** Massagebälle oder Knautschbälle, Massagerollen, Käämme, ein Spiegel

 **Anleitung**

Viele Menschen haben es gern, wenn ihnen nahestehende Personen durch die Haare fahren oder ihnen über den Kopf und die Haare streichen. Andere können es überhaupt nicht leiden, wenn ihre Haare angefasst werden. Manchen, besonders manchen Kindern, wird von Erwachsenen einfach ohne zu fragen in die Haare gegriffen und dann tun die Erwachsenen auch noch so, als wäre das nett gemeint oder sogar ein Kompliment für besonders schöne Haare oder seltene Frisuren.

Nappy Hair, auf Deutsch unangenehm aufgeladen mit "krauses Haar" übersetzt, ist oft Angriffsfläche für rassistische Grenzverletzungen und Übergriffe. So wird das Haar als besonders, als "exotisch", als unbekannt schubladisiert und aus vermeintlicher Neugierde angegriffen. Diese Form von in Interesse verpackter Übergriffigkeit ist eine häufige und sehr unangenehme Reaktion auf nappy hair.

Den TeilnehmerInnen werden Anregungen zum Austausch gegeben:

„Tausch dich mit den anderen in deiner Gruppe darüber aus, ob du solche Situationen kennst, in denen dir jemand in oder auf die Haare greift, obwohl dir das nicht recht ist. Überlegt gemeinsam, was dagegen helfen könnte oder wie die Person, die das macht, damit aufhören könnte. Überlegt auch, ob ihr gelegentlich von manchen Personen auch gerne oder sehr gerne am Kopf und euren Haaren berührt werdet und ob ihr selber gerne Haare von anderen anfasst oder eher nicht.“

 **Fortsetzung
Anleitung**

Nach diesen Informationen, Überlegungen und diesem Austausch gehen die Kinder, die möchten, zu zweit oder in größeren Gruppen zusammen und massieren oder kämmen sich abwechselnd gegenseitig. Dabei ist die Aufgabenstellung für die Kinder, die gerade massieren/kämmen, darauf zu achten, wie es der/dem anderen geht und für die Kinder, die massiert/gekämmt werden, selbst darauf zu achten, wie es sich anfühlt und das auch der/dem anderen zu signalisieren. Andere, die weder kämmen/massieren möchten noch gekämmt/massiert werden wollen, können zuschauen und mithelfen, darauf zu achten, dass die Berührungen für alle passen. Im Anschluss kann darüber gesprochen werden, wie es den Kindern gegangen ist, welche Körperstellen sich bei der Massage gut angefühlt haben, auf welchen Körperstellen es unangenehm war usw.

Diese Übung sollte nicht ohne „Hilfsmittel“ (Bälle, Käme...) angeleitet werden, da der direkte Körperkontakt für einige Kinder zu nah sein kann.

 **Quelle**

„Ganz schön intim“ (S. 19)

 **Literaturtipps**

- Herron, Carolivia und Cepeda, Joe (1997): Nappy Hair, New York
- Hooks, Bell und Raschka, Chris (1999): Happy to Be Nappy, New York

Klavier

-  **Ziel**
- Ressourcen erkennen
 - Sichtbar machen der Vielfalt von Problemlösungsstrategien
 - Stärkung
 - Gewalt- und Suchtprävention

 **Altersgruppe** Ab ca. 12 Jahren

 **Dauer** Ca. 30-45 Minuten

 **Material** Arbeitsblatt „Klavier“ auf DIN A3 vergrößert, Stifte

 **Anleitung** Der/die GruppenleiterIn erzählt den Jugendlichen folgende oder eine ähnliche Geschichte:
„Stell dir vor, du erlebst einen Tag, an dem alles schief geht...“

...dieser Tag beginnt damit, dass dein Wecker nicht gestellt war und nicht geläutet hat. Du bist zu spät dran, rennst durch die Wohnung und suchst deine Lieblings-Jeans, die du heute unbedingt anziehen wolltest. Die ist aber in der Waschmaschine. Darüber gerätst du auch noch in Streit mit deinem Vater/ deiner Mutter. Inzwischen ist der Regen so stark geworden, dass du nicht mit dem Fahrrad fahren kannst ohne pitschnass zu werden und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren musst. Das heißt, dass du in dem überfüllten Bus fahren musst und noch später in die Schule kommst. In der 2. Stunde bekommst du deine Mathe-Schularbeit zurück. Du hast einen Fünfer auf sie bekommen. In der Pause streitest du wegen einer Nichtigkeit mit deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nach der Schule wolltest du deinen Freund/ deine Freundin treffen, aber er/ sie kommt nicht. Als du anrufst, teilt er/ sie dir mit, dass er/ sie ganz vergessen hat, dass ihr heute miteinander verabredet wart. Jetzt reicht es dir für heute. Du willst nur noch nach Hause...

Was könntest du, zu Hause angekommen, tun, damit es dir wieder besser geht...? Schreibe alles was dir einfällt auf die Tasten des Klaviers.“

 **Fortsetzung
Anleitung**

Die Jugendlichen können alles aufschreiben was Ihnen einfällt und selbstverletzende oder -schädigende Strategien hinterfragen.

Wenn alle fertig sind, können die „Klaviere“ in einer langen Reihe auf den Boden gelegt werden. So ergibt sich eine riesige „Klaviatur“ mit den verschiedensten Strategien gegen Kummer bzw. Ressourcen.

Gut ist wenn die Vielfalt an Strategien sichtbar wird um sich zu trösten und nicht nur eine oder sehr wenige möglich sind.

 **Quelle**

"Body Talk"-Workshop, FEM Wien

 **Arbeitsblatt**

s. Kopiervorlage

[REDACTED]

Seerosen

-  **Ziel**
- Selbstbewusstsein
 - Ressourcen erkennen
 - Stärkung
 - Abschluss
-

 **Altersgruppe** Für alle Altersgruppen geeignet

 **Dauer** Ca. 30 Minuten

 **Material** Seerosenkopien in verschiedenen Farben, Stifte

 **Anleitung**

Alle TeilnehmerInnen erhalten eine Seerose. Die Blätter der Seerose werden je nach vorgegebenem Thema beschriftet. Wichtig ist der Hinweis, dass niemand die Seerose herzeigen muss.

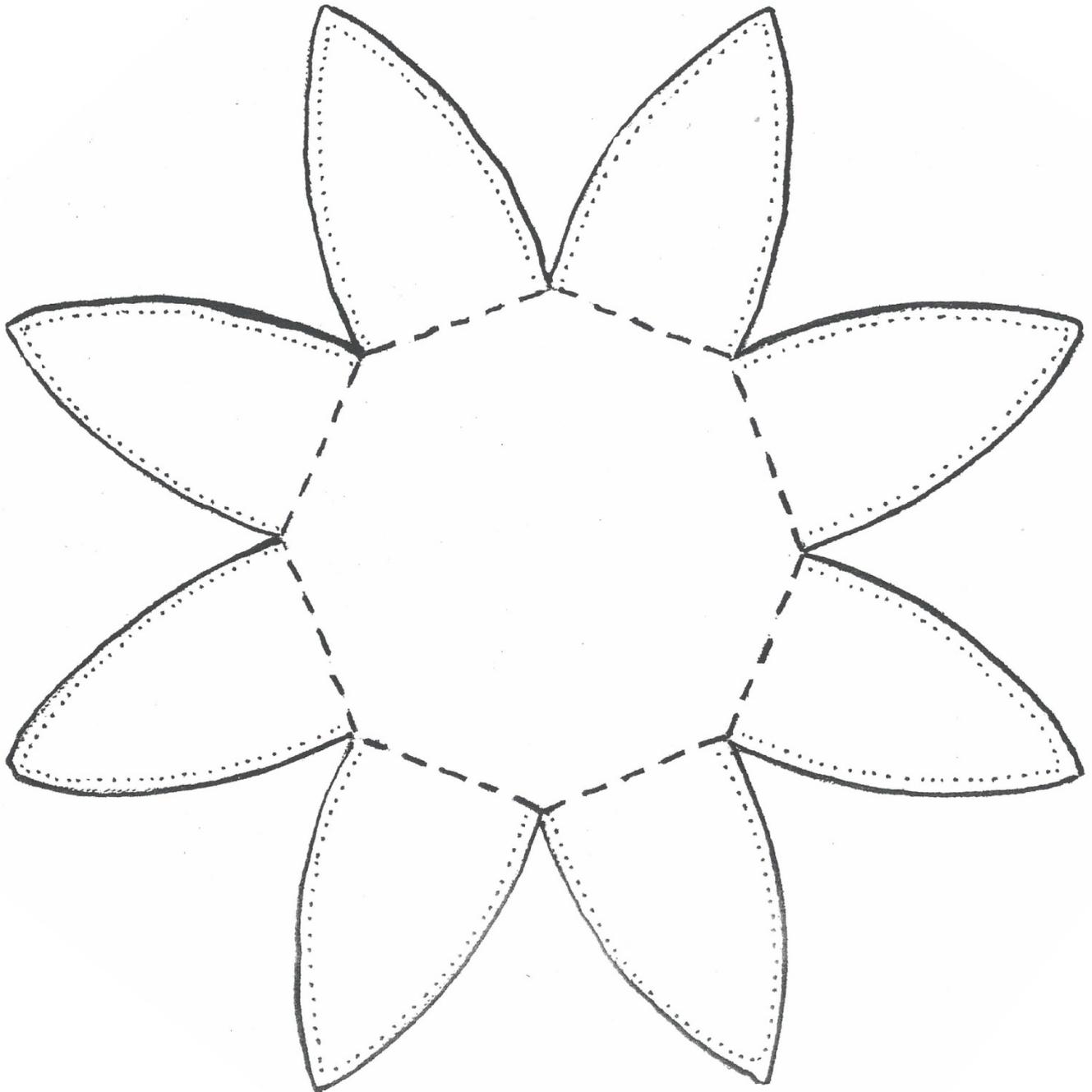
Die Methode ist aber auch in Hinblick auf verschiedene Ressourcen verwendbar. Mögliche Ausgangsfragen:

- Was hilft mir gegen Angst?
- Welche Eigenschaften bringe ich mit, die mich auszeichnen?
- Was macht mich einzigartig?
- ...

Nachdem die Blätter der Seerose mit den gefundenen Antworten beschriftet wurden, können alle, die wollen, ihre gefalteten Seerosen auf einem „Teich“ in der Mitte des Raumes aufgelegt. Die TeilnehmerInnen können ihre Rose dann mit nach Hause nehmen.

 **Quelle** Stucki, Franziska (2008): Praxis Buch. BeziehungsWeise: Gefühlereisen

 **Arbeitsblatt** s. Kopiervorlage



6. Anhang

Quellen und Literatur

Zitierte Quellen

- Selbstlaut, Ganz schön intim (2013)
http://www.selbstlaut.org/cgi-bin/TCgi.cgi?target=home&p_kat=11&p_katsub=54
- White Ribbon, Stark! Aber wie? (2011)
<http://whiteribbon.at/documents/591849874.pdf>
- Franziska Stucki, Praxis Buch. Beziehungsweise: Gefühlereisen (2008)
- Doris Liebscher, Heike Fritzsche (u.a.), Antidiskriminierungspädagogik (2010)
- Beate Wittmann: Handbuch für politische Bildung in der Basisbildung. Anregungen und Übungen. <http://www.bhw-n.eu/system/web/zusatzseite.aspx?menuonr=220069097&detailonr=220073690>

GewaltFREI leben – Du & Ich Toolbox

- Bundesjugendvertretung, Gender Mainstreaming in der Kinder- und Jugendarbeit (2013) <http://www.bjv.at/activities/toolbox-gender-mainstreaming/>
- EU-Projekt Daphne, GEAR against IPV Package Cd-Rom (2011)
<http://www.gear-ipv.eu/de/node/56>
- Selbstlaut, Handlung Spiel und Räume (2009)
http://www.selbstlaut.org/cgi-bin/TCgi.cgi?target=home&p_kat=11
- Zentrum *polis*, Materialienpaket zum „Schutz der Frauen vor Gewalt“ (2014)
<http://www.politik-lernen.at/site/gratisshop/shop.item/106316.html>

Arbeitsblätter und Formulare zum Download

- Website der Bundesjugendvertretung
<http://www.bjv.at/activities/gesucht-workshopleiterinnen-fuer-gewaltfrei-leben/>