



DEIN HANDBUCH



DAS ARGUTRAINING
#WIEDER_SPRECHEN FÜR DEMOKRATIE

Eine Publikation von



Unterstützt von Teilnehmern der



IMPRESSUM

Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

Stauffenbergstraße 13–14, 10785 Berlin

Tel +49 (0)30 2639 78-3

info@gegen-vergessen.de

www.argutrainig.de

Redaktion Larissa Bothe, Stella Krekeler, Freya Ziegelitz

Gesamtgestaltung Anna-Maria Roch, Berlin

Comics tuffix (http://tuffix.net)

Lektorat Ines Eifler, Görlitz

Berlin 2022

2. aktualisierte Auflage

HALLO PEERCOACH,

wir freuen uns, dass du bei **DAS ARGUTRAINING** **#WIE**DER_SPRECHEN FÜR DEMOKRATIE dabei bist. Wir möchten dir zeigen, wie du bei ausgrenzenden Äußerungen reagieren kannst. Du lernst, dich für dich und deine Mitmenschen einzusetzen.

Das Training hilft dir dabei, Vorurteile und Ausgrenzung besser zu erkennen. Durch deinen Einsatz lernen auch andere Jugendliche, ihre Meinung zu äußern und im Gespräch zu bleiben. Sie erfahren, warum es helfen kann, sich in die Perspektive des Gegenübers einzudenken und wann es sinnvoll ist, eine Situation zu verlassen. Ziel ist, dass ihr Möglichkeiten kennenlernt, wie ihr euch für Demokratie einsetzen könnt.

Du kannst dich im Training ausprobieren. Du lernst vor Gruppen zu sprechen, sie anzuleiten und Diskussionen zu moderieren. Diese neuen Fähigkeiten kannst du auch in vielen anderen Bereichen nutzen.

Wir wünschen dir viel Spaß bei deinen eigenen Trainings.

DAS ARGUTEAM

aus der Geschäftsstelle von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

DAS ARGUTRAINING











| Zeit | | Trainingsbaustein | Material | Seite |
|---------|---|--|---|-------|
| 10 Min. |  | Begrüßung | Kreppband, Eddings | 11 |
| 10 Min. |  | Der Wind weht ... | Stühle im Kreis | 12 |
| 30 Min. |  | Das Aufkleberspiel | vorbereitete Aufkleber | 13 |
| 15 Min. |  | Der Weg zum Vorurteil | Kartenset, Kreppband | 15 |
| 10 Min. |  | Das Eisbergmodell | Flipchart | 16 |
| 20 Min. |  | Comic-Plakate | Plakatvorlagen, Stifte, Handout „Meine Gefühle und meine Bedürfnisse“ | 19 |
| 30 Min. |  | Ich-Botschaften und Aktives Zuhören | Handouts „Ich-Botschaften“ und „Aktives Zuhören“ | 26 |
| 15 Min. |  | Das Stopp-Signal | je nach Bedarf | 29 |
| 20 Min. | | Pause | | |
| 10 Min. |  | Energizer Märchenwald | – | 30 |
| 30 Min. |  | Die 6 Farben | Farbwürfel, 6 Farbpunkte, aus- geschnittene Handlungsstrategien | 31 |
| 30 Min. |  | Eigene Rollenspiele | Handout „Strategieflyer“ für alle | 33 |
| 10 Min. |  | Fazit und Feedback | – | 34 |

4 Stunden gesamt

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| DAS ARGUTRAINING – Ein Überblick | 4 |
| Ein Handbuch für dich! | 7 |
| Zum Titel – WIE DER SPRECHEN FÜR DEMOKRATIE? | 7 |
| Die Rolle als Peercoach | 7 |
| Vorbereitung auf das Training | 8 |
| Tipps für ein erfolgreiches Training | 9 |
| Checkliste für das Training | 10 |

BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

| | | |
|---|---|----|
|  | Begrüßung | 11 |
|  | Der Wind weht | 12 |
|  | Das Aufkleberspiel | 13 |
|  | Der Weg zum Vorurteil | 15 |
|  | Das Eisbergmodell | 16 |
|  | Comic-Plakate | 19 |
|  | Ich-Botschaften und Aktives Zuhören | 26 |
|  | Das Stopp-Signal | 29 |
|  | Energizer Märchenwald | 30 |
|  | Die 6 Farben | 31 |
|  | Eigene Rollenspiele | 33 |
|  | Fazit und Feedback | 34 |

INFOMATERIAL

| | |
|---|----|
| Das Eisbergmodell von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. | 36 |
| Infotexte zu den Comic-Situationen | |
| So, wie du rumläufst ... – Aussehen und Sexualität | 37 |
| „Du Behindi“ – Ableismus und Schimpfwörter | 39 |
| „Diese Penner“ – Obdachlosenfeindlichkeit | 41 |
| Zwangsehe? – Das Islambild in Deutschland | 42 |
| Geile Handys? – Die Bedeutung von Smartphones für Geflüchtete | 44 |
| Hartz IV-Generation? – Abwertung von arbeitslosen Menschen | 46 |

KOPIERVORLAGEN

| | |
|---|----|
| Der Weg zum Vorurteil – Kartenset | 49 |
| Comic-Plakate – Vorlage Plakate | 61 |
| Comic-Plakate – Handout „Gefühle und Bedürfnisse“ | 67 |
| Ich-Botschaften – Handout | 68 |
| Aktives Zuhören – Handout | 69 |
| Die 6 Farben – Handlungsstrategien | 70 |

EIN HANDBUCH FÜR DICH!

Dieses Handbuch ist die Begleitung durch dein eigenes Training.

Im Handbuch sind alle Übungen des Trainings beschrieben. Es gibt dir nützliche Tipps. Du kannst das Handbuch für die Vorbereitung und bei der Durchführung deines Trainings benutzen.

Am Anfang findest du im Handbuch einen kurzen Ablauf des Trainings. Es folgt eine Liste mit Materialien, die du für dein Training brauchst. Danach werden alle Übungen genau beschrieben. Enthalten sind Angaben zu Dauer, Ablauf und Zielen der jeweiligen Übung. Außerdem findest du in diesem Handbuch 6 Texte zu folgenden Themen: *Aussehen und Sexualität*, *Ableismus und Schimpfwörter*, *Obdachlosenfeindlichkeit*, *Das Islambild in Deutschland*, *Die Bedeutung von Smartphones für Geflüchtete* und *Abwertung von arbeitslosen Menschen*. Jeweils am Ende der Texte findest du Links für weitere Informationen.

Die verschiedenen Übungen des Trainings bauen aufeinander auf. Jede Übung hat einen bestimmten Ablauf. Durch jede Übung soll etwas Neues dazugelernt werden. Ziel ist, dass die Teilnehmenden auf ausgrenzende Äußerungen reagieren können. Das Training dauert 4 Stunden.

ZUM TITEL – WIEDER_SPRECHEN FÜR DEMOKRATIE?

Was steckt eigentlich in dem Titel des Trainings? Das große Ziel ist die Vermittlung einer demokratischen Kommunikation. Hinter dem Begriff stecken der Umgang und das Sprechen miteinander. Demokratie ist mehr als eine Regierungsform und mehr als wählen gehen. Demokratisches Miteinander bedeutet, dass wir respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen. Meinungsverschiedenheiten sind erlaubt und müssen auch ausgehalten werden. Es gibt jedoch Aussagen, die nicht demokratisch sind. Hier haben wir den Wunsch zu **widersprechen**. Wir wollen zum Nachdenken anregen und andere Meinungen aufzeigen. Dafür müssen wir wieder **miteinander sprechen**.

DIE ROLLE ALS PEERCOACH

Ihr bildet ein Team aus zwei Peercoaches. Gemeinsam führt ihr die Teilnehmenden durch das Training. Ihr leitet die Übungen an und moderiert Diskussionen.

Bei den Themen des Trainings braucht ihr keine Expertinnen und Experten zu sein. Eure Aufgabe ist es, die anderen Jugendlichen zu begleiten.

Ihr müsst nicht alles wissen. Wenn ihr mal etwas nicht wisst, könnt ihr die Gruppe fragen. Bestimmt weiß jemand aus eurer Gruppe auch etwas darüber. Das Wissen der anderen könnt ihr nutzen. Ihr könnt auch offen gebliebene Fragen nach dem Training klären. Ihr könnt sie später euren Lehrkräften stellen oder im Internet nach Antworten suchen.

VORBEREITUNG AUF DAS TRAINING

Die Bedingungen des Trainings

Das Training dauert etwa 4 volle Stunden (je 60 Minuten). Davon sind 20 Minuten als Pause vorgesehen. Es können 15 Personen teilnehmen.

Der Ablauf des Trainings

Ihr überlegt euch euren Ablauf. Legt fest, wer welche Aufgabe übernimmt. Ihr könnt die Übungen aufteilen und euch auf eure Teile vorbereiten. Es gibt auch Übungen, bei denen eine Person moderiert und die zweite eine andere Aufgabe hat. Unterstützt euch in den Übungen. Bei Kleingruppenarbeit ist es gut, wenn ihr beide helft. Plant auch Pausen in euren Ablauf ein.

Euer Peercoach-Team

Sprecht vor dem Training ab, wie ihr zusammenarbeiten wollt. Geht dabei kurz die folgenden Punkte durch:

- Wie arbeite ich selbst?
- Was ist mir wichtig?
- Was wünsche ich mir von der anderen Person?

Manchmal kann es im Training zu schwierigen Situationen kommen. Zum Beispiel: Die Teilnehmenden machen nicht mit. Eine Person stört. Einzelne Personen nehmen euch nicht ernst. Besprecht und probt zwei bis drei solcher Situationen. Dies ist wichtig, damit ihr später im Training direkt handeln könnt, falls so etwas passiert.

Die Rolle der betreuenden Ansprechperson

Die betreuende Lehrkraft oder Ansprechperson übernimmt die Organisation des Trainings. Sie kann euch mit dem Raum und den Materialien helfen. Sie hilft auch, wenn ihr Fragen habt.

Überlegt euch, welche Unterstützung ihr braucht. Klärt mit eurer Ansprechperson vor dem Training, was ihr euch von ihr wünscht. Das Training könnt ihr ohne die betreuende Ansprechperson durchführen. Sie kann aber zur Hilfestellung in der Nähe sein. Sie kann gelegentlich im Training vorbeischaun und euch unterstützen. Wenn ihr wollt, kann sie auch beim ganzen Training dabei sein. Andere Lehrkräfte sollten bei eurem Training nicht dabei sein.

Vorbereitung auf die Gruppe

Ihr seid besser vorbereitet, wenn ihr schon vor dem Training etwas über eure Gruppe wisst. Ihr könnt die Ansprechpersonen fragen: Wie alt sind die Teilnehmenden? Was müssen wir über die Gruppe wissen? Gibt es Besonderheiten?

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES TRAINING

Vorbereitung ist wichtig!

Durch eine gute Vorbereitung kannst du viel zum Erfolg des Trainings beitragen.

Störungen haben Vorrang!

Es kann im Training zu Störungen durch die Teilnehmenden kommen. Diese zu ignorieren wird nicht helfen. Tipps sind aber: Sprecht die Störung an. Legt eine Pause ein. Nutzt die Pause, um im Team zu klären, wie ihr damit umgehen könnt.

Wenn du im Training unsicher wirst, kannst du dies dem zweiten Peercoach sagen. Vielleicht findet ihr gemeinsam eine Lösung. Wichtig ist ein respektvoller Umgang miteinander. Dies bedeutet auch, manchmal Grenzen zu setzen.

Achte auf die Zeit!

Es ist gut, am Anfang des Trainings, das Programm der 4 Stunden vorzustellen. So wissen die Teilnehmenden, was sie erwartet, wann Pausen sind und wann das Training zu Ende ist.

Deshalb ist es wichtig, bei den Übungen auf die Zeit zu achten. Wenn eine Übung zu lange dauert, kannst du die Diskussion abbrechen und zur nächsten Übung weitergehen.

Achte auf deine Körpersprache!

Achte auf eine offene Körperhaltung. Du solltest möglichst aufrecht und sicher stehen. Halte Blickkontakt mit den Teilnehmenden. Versuche laut, deutlich und langsam zu sprechen. Achte auch darauf, wo im Raum du stehst. Können dich alle sehen?

Nimm die Gruppe mit!

Jede Gruppe ist anders. Der Erfolg des Trainings hängt stark von der Begeisterung der Gruppe ab. Versuche nicht, sie zu ändern. Nimm die Gruppe, wie sie ist.

Du kannst die Gruppe gut miteinbeziehen, wenn du viel fragst. Dadurch regst du die Teilnehmenden zum Nachdenken an. Das gelingt am besten durch die Fragen: Wie? Was? Warum? Diese Fragen lassen sich nicht einfach mit „ja“ oder „nein“ beantworten.

Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, kannst du die Gruppe ansprechen. Frage nach, was gerade los ist. Ihr könnt zusammen überlegen, was ihr ändern könnt.

Auch das Ende ist wichtig!

Um ein gutes Ende zu finden, kannst du eure gemeinsamen Ergebnisse kurz zusammenfassen. Erzähle, was ihr heute gemacht und gelernt habt. Am Ende könnt ihr euch bei der Gruppe dafür bedanken, dass sie mitgemacht hat.

CHECKLISTE FÜR DAS TRAINING

Ausstattung des Raums

- Stuhlkreis
- Tafel/Whiteboard oder Flipchart
- Kreppband
- Eddings
- eventuell Moderationskarten

Vorbereiten

- für das „Aufkleberspiel“ verschiedene Rollen auf Kreppband schreiben
- für die „6 Farben“-Übung: Handlungsstrategien ausschneiden
- „Strategieflyer“ für alle Teilnehmenden

Kopieren

- 4 verschiedene Comic-Plakate A3
- 4 x Handout „Ich-Botschaften“
- 4 x Handout „Aktives Zuhören“
- 4 x Handout „Meine Gefühle und meine Bedürfnisse“
- 1 x Handlungsstrategien für das „6 Farben“-Spiel
- Kartenset „Der Weg zum Vorurteil“



BEGRÜSSUNG

DAUER 10 Minuten

MATERIAL Kreppband, Eddings

ABLAUF Zuerst stellt ihr Peercoaches euch mit Namen vor. Danach stellen sich alle anderen der Reihe nach vor. Ihr könnt alle eure Namen auf das Kreppband schreiben und Namensschilder erstellen. Macht zum Anfang ein Kennenlernspiel. Ihr erzählt kurz, worum es heute geht: „Ihr lernt heute, wie ihr auf ausgrenzende und abwertende Aussagen reagieren könnt. Ihr lernt, wie ihr eure Meinung vertreten könnt und trotzdem in einem Gespräch bleibt. Dadurch setzt ihr euch für eine lebendige Demokratie ein.“ Dann stellt ihr das Tagesprogramm vor. Klärt, wann ihr Pausen braucht und wann das Training zu Ende sein wird.

TIPP Ihr könnt euer Programm auf ein Plakat oder Flipchart schreiben. Dieses stellt ihr am Anfang eurer Gruppe vor.

WEITERE INFOS

Ideen für Kennenlernspiele

1. Ihr sagt der Reihe nach eure Namen und deutet dazu in einer Bewegung an, was ihr gerne mögt. Zum Beispiel: „Ich bin Leila.“ Sie macht dazu eine Ballwerfbewegung, weil sie gerne Volleyball spielt. Alle wiederholen den Namen und die Bewegung.
2. Der Reihe nach sagt ihr eine Eigenschaft, die zu euch passt, und euren Namen. Die Eigenschaft muss mit demselben Buchstaben anfangen wie euer Name. Zum Beispiel: „Ich bin die lustige Leila.“ Alle wiederholen die Eigenschaft und den Namen: „Sie ist die lustige Leila.“
3. Eine Person versucht, mit Händen und Armen oder dem ganzen Körper den Namen oder dessen Buchstaben darzustellen. Alle versuchen, den Namen zu erraten. (Diese Übung ist nur geeignet, wenn sich die meisten Teilnehmenden nicht kennen.)



DER WIND WEHT ...

DAUER 10 Minuten

MATERIAL Stühle im Kreis

ZIELE Bewegung, Spaß, Lachen, Kennenlernen

ABLAUF

Ihr stellt einen Stuhlkreis auf, der genau der Anzahl der Teilnehmenden entspricht. Einen Stuhl aus diesem Kreis nehmt ihr heraus. Eine Person stellt sich in die Mitte des Stuhlkreises. Die anderen setzen sich auf die Stühle.

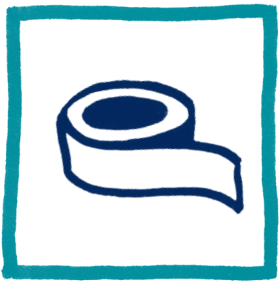
Die Person in der Mitte sucht sich ein **Hobby** oder eine **Vorliebe** aus, die einige teilen, oder ein Kleidungsstück, das manche tragen. Die Person sagt laut:

„Der Wind weht über alle, die gerade Sneakers tragen/gerne in der Sonne liegen/gern zeichnen ...“

Alle, auf die das zutrifft, stehen auf und tauschen die Plätze. Wer keinen freien Stuhl mehr findet, stellt sich in die Mitte. Nun ist diese Person an der Reihe. Sie sagt laut und deutlich:

„Der Wind weht über alle, die ...“

Dies könnt ihr mehrere Runden spielen. Ihr könnt das Spiel nach etwa 10 Minuten beenden.



DAS AUFKLEBERSPIEL

DAUER 30 Minuten

MATERIAL Kreppband und Stifte, vorbereitete Aufkleber
(15 bis 17 Rollen oder Merkmale auf Kreppband schreiben)

ZIELE Nachdenken über die eigene Wahrnehmung und das eigene Verhalten

ABLAUF

Vorher bereitet ihr Aufkleber aus Kreppband mit Rollen oder Merkmalen vor. Ihr könnt diese erst einmal auf eine Folie kleben. Am Anfang sagt ihr den Teilnehmenden, dass sie gleich einen Aufkleber auf die Stirn geklebt bekommen. Wichtig ist, dass sie sich untereinander nicht verraten, was auf den Aufklebern steht. Ihr Namensschild sollen sie ablegen. Danach bekommen sie die Aufkleber der Reihe nach auf Stirn oder Schulter geklebt. Ihr gebt der Gruppe verschiedenen Aufgaben:

- Lauft durch den Raum und lest, was bei den anderen auf den Aufklebern steht!
- Begrüßt euch bitte!
- Unterhaltet euch über das Wetter!
- Begegnet einer Person mit Mimik, Gestik und Körpersprache (ohne Worte)!
- Unterhaltet euch über

Ihr könnt euch selbst Themen überlegen oder aus diesen auswählen: der letzte Urlaub, die letzten Bundestagswahlen, Computerspiele.

- Die Bushaltestelle: Ihr zeigt zwei Punkte im Raum. Dies sind die Bushaltestellen. Ihr sagt zu den Teilnehmenden: „In wenigen Minuten kommen zwei Busse, die beide nach Berlin fahren. Bitte stellt euch an eine der beiden Bushaltestellen!“

AUSWERTUNG

Alle sitzen wieder im Stuhlkreis. Die Teilnehmenden beantworten nun Fragen dazu, wie es ihnen in dem Spiel ergangen ist.

Ihr geht von Person zu Person und befragt sie:

- Wie wurdest du von den anderen behandelt? Wie war das für dich?
- Hat sich dein Verhalten durch die Art der Begegnung verändert? Wenn ja, wie?
- Was denkst du: Was war deine Rolle? Was stand auf deiner Stirn?

Merkmal von der Stirn nehmen und Namensschild wieder anbringen.

Fragen an alle:

- Woher kennen wir das aus dem Alltag?
- Wie kommen wir zu unserer Wahrnehmung?
- Warum verhalten wir uns so?
- Was wird durch die Übung über Vorurteile deutlich?

ERGEBNISSE DER AUSWERTUNG

Diese könnt ihr als Peercoaches noch einmal zusammenfassen.

- Man erfährt, wie es ist, aufgrund einer Zuschreibung/Rolle anders behandelt zu werden.
- Man erfährt, wie man andere aufgrund einer bestimmten Zuschreibung/Rolle anders behandelt.
- Man erfährt, dass man sich entsprechend der Zuschreibungen verhält, also die zugewiesene Rolle annimmt.

MÖGLICHE ROLLEN

| | | |
|-------------------|---------------|--------------------|
| Bundeskanzler*in | Arzt*Ärztin | Model |
| Drogenabhängige*r | Chef*in | Vorbestrafte*r |
| Geflüchtete*r | Handwerker*in | Schüler*in |
| AfD-Wähler*in | Obdachlose*r | NPD-Wähler*in |
| Rentner*in | Muslim*a | Rollstuhlfahrer*in |
| Christ*in | Student*in | Flaschensammler*in |

MÖGLICHE MERKMALE

| | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| Ist schwarz | Ist muskulös | Trägt Bart |
| Hat ein Kind an der Hand/im Arm | Trägt ein Thor-Steinar-Shirt | Trägt zerschlissene/dreckige Kleidung |
| Trägt einen Anzug | Trägt Kopftuch | Hat viele Tattoos |
| Ist weiß | Riecht nach Alkohol | Ist blond |
| Stinkt | Spricht kein Deutsch | Sitzt im Rollstuhl |
| Spricht Englisch | Ist über 70 | Spricht Arabisch |
| Ist unter 15 Jahre | Trägt eine Kippa | Ist vorbestraft |
| Hat Dreadlocks | Ist dick | Heißt Mohammed |
| Kommt aus Ostdeutschland | Ist ganz in Schwarz gekleidet | Eltern kommen aus der Türkei |
| Bettelt | | |



DER WEG ZUM VORURTEIL

DAUER 15 Minuten

MATERIAL Kartenset, Kreppband

ZIELE Erklären, was Vorurteile sind und wie sie gebildet werden; Erkennen, dass Ausgrenzung mit eigenen Vorstellungen, Einstellungen und Handlungen zu tun hat

ABLAUF Bei dieser Übung vertieft ihr die Themen des „Aufkleberspiels“. Ihr klebt einen Pfeil aus Kreppband auf den Boden. Ihr nehmt euch das Kartenset und besprecht die Fragen auf den Rückseiten der Karten. Die Karten sind nummeriert. Wenn ihr die Fragen der ersten Karte besprochen habt, legt ihr diese neben den Pfeil auf den Boden. Schritt für Schritt zeigt ihr so den Weg zum Vorurteil auf. Achtet darauf, selbst nur wenig zu erzählen. Die Gruppe soll die Themen mit euch gemeinsam besprechen.

DER WEG ZUM VORURTEIL





DAS EISBERGMODELL

DAUER 10 Minuten

MATERIAL Flipchart

ZIELE Vermitteln des Ansatzes der konstruktiven Kommunikation; Herausarbeiten, dass es bei einer Aussage verschiedene Ebenen gibt; Dafür sensibilisieren, dass das Gesagte nicht immer so beim Gegenüber ankommt, wie es gemeint war

ABLAUF Nachdem ihr erklärt habt, wie Vorurteile entstehen, geht es nun darum, wie auf abwertende Äußerungen reagiert werden kann. Grundlage dafür ist der Ansatz der konstruktiven Kommunikation, der auf dem Eisbergmodell beruht.

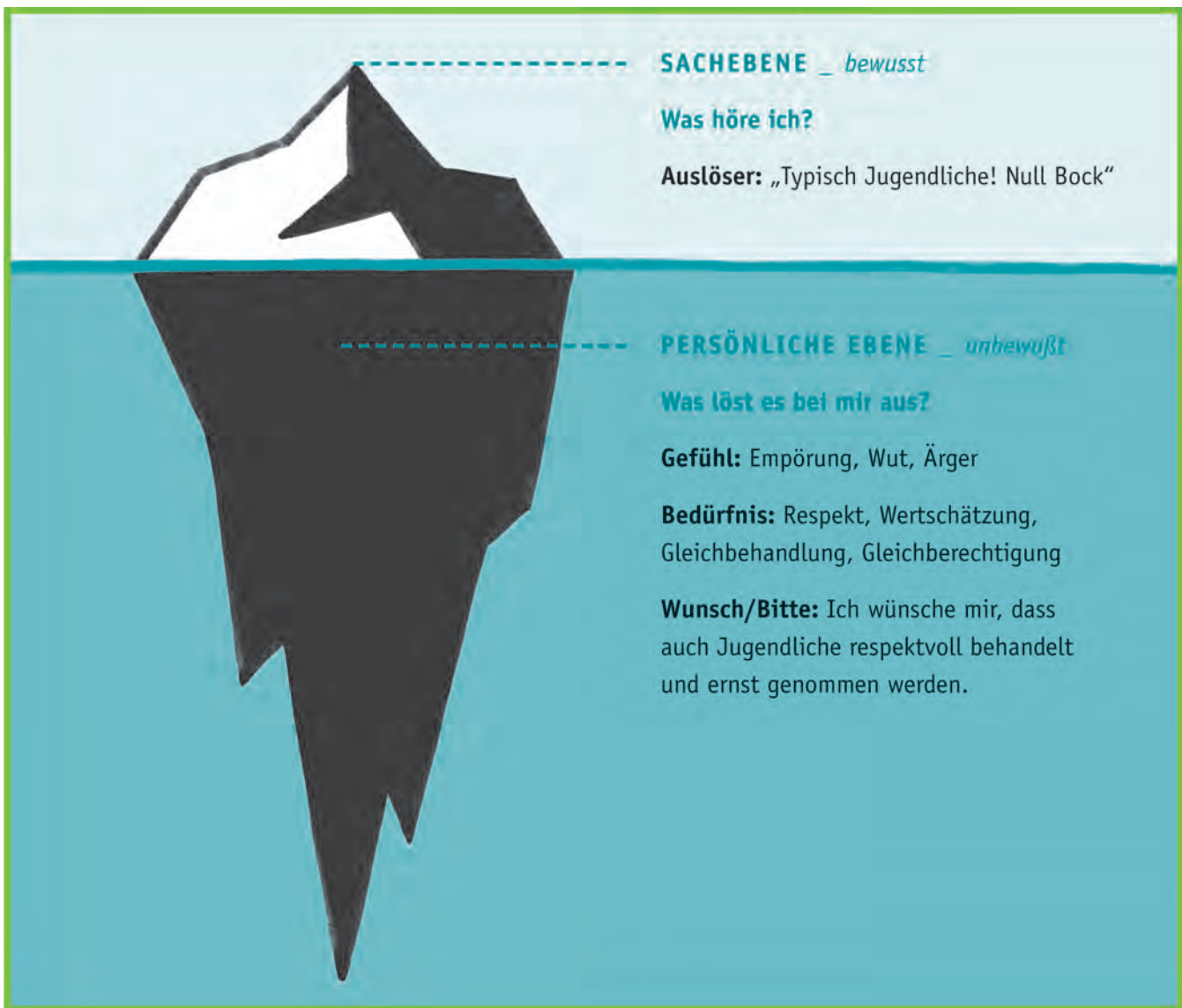
Ihr erklärt anhand der Eisbergzeichnung auf einem Flipchart oder an der Tafel, was das Eisbergmodell ist. Nutzt dazu eine selbstgewählte Beispiel-Aussage, anhand der ihr das Modell erklärt.

Bei dem was wir Hören und Sagen sind mindestens zwei Ebenen wichtig: die Sachebene und die persönliche Ebene. Beide Ebenen sind miteinander verbunden. Das, was wir auf der Sachebene (Zahlen, Fakten, Informationen) hören, ist immer nur die „Spitze des Eisbergs“. Unter der Wasseroberfläche liegt noch die persönliche Ebene, mit unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Dies gilt für beide Seiten – auch bei der Person, die etwas sagt, spielt die persönliche Ebene eine wichtige Rolle.

Um verbindend und konstruktiv miteinander sprechen zu können, ist es wichtig sich klarzumachen, dass wir alle einen inneren Eisberg haben und „unter“ dem Gesagten oder den Sachinformationen noch mehr liegt. Konzentrieren wir uns im Gespräch auf die persönliche Ebene, erreichen wir unser Gegenüber besser, weil wir auf das eingehen, was der Person wichtig ist. Die Gefühle und Bedürfnisse werden berücksichtigt.

Das ist der Ansatz der konstruktiven Kommunikation.



AUSWERTUNG

Anschließend macht ihr eine kurze Fragerunde

- Was sind Voraussetzungen, um in dieser Form miteinander kommunizieren zu können?
- Welche Grenzen gibt es?
- Fällt euch selbst eine Situation ein, in der ihr schonmal euren inneren Eisberg gespürt habt?

WEITERE INFOS

Dein Auslöser: Dein eigener Auslöser ist eine abwertende oder ausgrenzende Aussage, die du dir überlegt hast. Diese wird dein Training begleiten. Du kannst deinen Auslöser benutzen, um die Ich-Botschaft und das Aktives Zuhören vorzustellen oder etwas anderes im Training zu erklären.



COMIC-PLAKATE

DAUER 25 Minuten

MATERIAL 4 verschiedene Plakatvorlagen (DIN A3), Stifte, Handout „Meine Gefühle und meine Bedürfnisse“

ZIELE Bewusstmachung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, empathisch sein, Einfühlen in das Gegenüber

ABLAUF Ihr teilt die Teilnehmenden in 4 Kleingruppen ein. Oder die Teilnehmenden finden sich selbst zu 4 Gruppen zusammen.

Jede Gruppe erhält einen Comic und das Handout „Meine Gefühle und meine Bedürfnisse“. Ein Coach stellt ihnen kurz vor, was sie machen sollen. Sie schauen sich den Comic an und versuchen ihn zu verstehen. Dann fühlen sie sich in die Figuren ein. Sie schreiben auf, was die Aussagen in ihnen auslösen. Sie klären, welche ihrer Bedürfnisse durch die Aussagen nicht erfüllt werden und welchen Wunsch sie haben, mit der Situation im Comic umzugehen. Dann überlegen sie, welche Gründe die andere Person für die Äußerungen haben könnte. Die Kleingruppen bearbeiten nun die Aufgaben I. + II. Sie können das Handout „Meine Gefühle und meine Bedürfnisse“ zu Hilfe nehmen. Am Ende der Übung sollen die Teilnehmenden ihr Plakat der Großgruppe vorstellen. Das sollten sie vorher wissen.

TIPP

Gruppeneinteilung: Die Teilnehmenden zählen der Reihe nach bis 4. Danach sind alle mit einer 1, einer 2, einer 3 und einer 4 in jeweils einer Gruppe. So schafft ihr neue und gemischte Gruppen.

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid der Junge mit dem grünen Pullover. Was macht das mit euch, wenn ihr das hört? Danach versetzt euch in die Frau, die die abwertende Aussage sagt. Versucht herauszufinden, was bei ihr los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

verärgert, irritiert, genervt, verletzt

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Akzeptanz, Wertschätzung, Verständnis, Toleranz

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir, dass jeder Mensch, egal wen er oder sie liebt, akzeptiert wird. Ich wünsche mir Verständnis und Wertschätzung für verschiedene Lebensrealitäten. Ich wünsche mir Toleranz für unterschiedliche sexuelle Orientierungen.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, dass jemand schwul ist, weil er sich auf eine bestimmte Art anzieht. Ich bin davon irritiert.
Ich finde, dass Menschen hierdurch aufgrund ihres Aussehens in bestimmte Schubladen gesteckt werden. Ich wünsche mir, dass wir Menschen so akzeptieren, wie sie sind.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

verunsichert, irritiert, besorgt, neidisch

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Sicherheit, Ordnung, Anerkennung

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Sie könnte sich mehr Sicherheit und Ordnung in ihrem Leben wünschen.
Sie könnte sich Anerkennung ihrer Lebensrealität wünschen.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Wie kommst du darauf, dass er schwul ist?
Es hört sich an, als möchtest du sagen, dass Schwule immer bestimmte Kleidung tragen. Ich vermute, du fühlst dich verunsichert von den vielen Kleidungsstilen und Lebensweisen, aber das brauchst du nicht zu sein.

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Person mit den grünen Schuhen. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas hört? Versetzt euch danach in das Mädchen, das die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

irritiert, besorgt, wütend, verärgert

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Harmonie, Mitgefühl, Akzeptanz, Gerechtigkeit

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir, dass Menschen nicht vorverurteilt werden.
 Ich wünsche mir, dass abwertende Bezeichnungen nicht mehr benutzt werden.
 Ich wünsche mir mehr Solidarität untereinander.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, dass du dich gerade abwertend gegen obdachlose Menschen äußerst.
 Das macht mich wütend!
 Ich finde es falsch, so einfach eine Gruppe zu beschuldigen. Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie du darauf kommst.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

unsicher, aufgebracht, ängstlich, verärgert

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Klarheit, Abgrenzung, Sicherheit, Ehrlichkeit

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Sie könnte sich mehr Sicherheit wünschen und nicht beklagt zu werden.
 Sie könnte sich wünschen, dass ihre Freundin keine Schwierigkeiten bekommt, die Täter*innen schnell gefunden werden und sie selbst weniger Angst haben muss.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Wen meinst du mit „Penner“?
 Wie kommst du darauf, dass alle Menschen, die auf der Straße leben klauen?
 Möchtest du sagen, dass alle obdachlosen Menschen klauen?
 Kann es sein, dass du Sorge hast, dass auch dir etwas geklaut wird?

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Person mit dem roten Trikot. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas lest? Versetzt euch danach in den Jungen, der die abwertende Aussage sagt. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

schockiert, sauer, verletzt, aufgebracht, unsicher

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Zugehörigkeit, Respekt, Toleranz, Schutz, Akzeptanz

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir, in Ruhe Fußball spielen zu können.
Ich wünsche mir Unterstützung und weniger Hass.
Ich wünsche mir mehr Sicherheit.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, dass du den Jungen beleidigst. Es schockiert mich und macht mich sauer.
Ich finde, es ist eine Abwertung von Menschen mit Behinderungen. Ich wünsche mir mehr Respekt und weniger Hass.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

traurig, neidisch, wütend, einsam

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Aufmerksamkeit, Anerkennung, Kontrolle, Macht

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Er könnte sich wünschen, mit seinen Freunden in Ruhe Fußball spielen zu können.
Er könnte sich die Kontrolle über den Fußballplatz wünschen.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Was meinst du mit „du Behindert“?
Habe Ich richtig verstanden, dass du den Jungen beleidigen willst, in dem du ihn als behindert bezeichnest?
Kann es sein, dass du wütend bist und deshalb andere Menschen abwertest?

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Frau, die von der Aussage betroffen ist. Was macht das mit euch, wenn euch eine solche Frage gestellt wird? Danach versetzt euch in die Frau, die die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihr los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

wütend, genervt, irritiert, verletzt, traurig

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Respekt, Akzeptanz, Selbstbestimmung, Verständnis

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir mehr Respekt und Verständnis von meiner Freundin.
Ich wünsche mir, dass meine Selbstbestimmung gesehen wird.
Ich wünsche mir mehr Akzeptanz meiner Lebensumstände und meiner Familie.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

fassungslos, hilflos, unsicher, beunruhigt

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Sicherheit, Freiheit, Fürsorge, Klarheit

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Sie könnte sich Sicherheit für sich selbst wünschen.
Sie könnte sich wünschen, dass niemand gegen seinen/ihren Willen verheiratet wird.
Sie könnte sich mehr Freiheit für ihre Freundin und für sich selbst wünschen.
Sie könnte sich wünschen, dass sie ihre Freundin mehr unterstützen kann.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, dass du denkst, ich werde zwangsverheiratet. Ich bin irritiert und traurig.
Ich finde deine Aussage unüberlegt und verletzend. Ich möchte, dass wir offen und respektvoll miteinander sprechen.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Wie kommst du darauf, dass ich zwangsverheiratet werde?
Habe ich richtig verstanden, dass du glaubst, ich werde zwangsverheiratet und machst dir deshalb Sorgen um mich?
Kann es sein, dass du befürchtest, ich kann nicht frei entscheiden, wen ich mal heiraten werde?

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid ein Chatmitglied. Klärt, welche Aussage abwertend ist. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas lest? Danach versetzt euch in die Person, die die Abwertung geschrieben hat. Versucht herauszufinden, was bei dieser Person los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

wütend, beschämt, irritiert, empört

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Akzeptanz, Ehrlichkeit, Mitgefühl, Wertschätzung

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir Akzeptanz und Mitgefühl gegenüber der Lebenslage von geflohenen Menschen.

Ich wünsche mir Ehrlichkeit, dass gesagt wird, was einen eigentlich stört.

Ich wünsche mir Wertschätzung allen Menschen und ihren Lebenslagen gegenüber.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, du glaubst, dass es Flüchtlingen besser geht als dir. Ich bin irritiert. Ich finde, dass du der Situation von Flüchtlingen nicht gerecht wirst. Ich würde mir wünschen, dass die spezielle Situation von geflüchteten Menschen anerkannt wird.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

neidisch, irritiert, unzufrieden, sauer

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Gerechtigkeit, Macht, Klarheit, Aufmerksamkeit

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Er/Sie könnte sich wünschen, selbst gerechter behandelt zu werden.

Er/Sie könnte sich wünschen, mehr Einfluss auf die eigenen Möglichkeiten zu haben.

Er/Sie könnte sich wünschen, mehr über die Situation der Geflohenen zu wissen.

Er/Sie könnte sich wünschen, mehr Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen Lebenssituation zu bekommen.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Wie kommst du darauf, dass alle Geflohenen ein „geiles Handy“ haben? Ich vermute, du fühlst dich ungerecht behandelt und hättest auch gern ein iPhone. Kann es sein, dass du verstehen möchtest, warum für Geflüchtete das Handy so wichtig ist?

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die betroffene Schülerin. Was macht das mit euch, wenn ihr das hört? Danach versetzt euch in den Lehrer. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

sauer, wütend, unsicher, verletzt, irritiert

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

Verständnis, Bestärkung, Respekt, Sicherheit

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

Ich wünsche mir Verständnis für meine Lebenssituation.
Ich wünsche mir Bestärkung und mehr Respekt vom Lehrer und in der Schule.
Ich wünsche mir mehr Sicherheit in dieser schwierigeren Schulatmosphäre.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

frustriert, sauer, unzufrieden, hilflos

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

Wertschätzung, Akzeptanz, Sicherheit, Anerkennung

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

Er könnte sich mehr Wertschätzung von der Schülerin wünschen.
Er könnte sich mehr Sicherheit für die Zukunft seiner Schülerin wünschen.
Er könnte sich mehr Akzeptanz von allen Beteiligten wünschen.
Er könnte sich wünschen, dass seine Bemühungen, ein guter Lehrer zu sein, anerkannt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

Ich höre, Sie nehmen an, dass Menschen, die Hartz IV bekommen, nicht leistungsfähig sind und damit vielleicht faul sind. Das irritiert mich und macht mich ein bisschen sauer. Ich finde, das ist eine Abwertung von Menschen, die Hartz IV bekommen. Ich wünsche mir mehr Akzeptanz und Mitgefühl.

Oder: Ich höre, dass ich nicht genug lerne und deshalb Hartz IV bekommen werde. Ich bin darüber wütend und verletzt. Ich finde, dass ich mich bemühe und dies nicht gesehen wird. Ich wünsche mir mehr Respekt.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

Wie kommen Sie darauf, dass eine schlechte Note zu Hartz IV führt? Habe ich richtig verstanden, dass Sie sich Sorgen um meine Zukunft machen?

Sie fühlen sich vielleicht verunsichert, weil Sie sich so viel Mühe geben, uns etwas beizubringen, aber ich habe andere Stärken.



ICH-BOTSCHAFTEN UND AKTIVES ZUHÖREN

DAUER 30 Minuten

MATERIAL Handouts „Ich-Botschaften“ und „Aktives Zuhören“

ZIELE Kennenlernen möglicher Strategien, um im Dialog mit dem Gegenüber zu bleiben; Anwendung der erlernten Strategien, Ich-Botschaften zu senden und aktiv zuzuhören

ABLAUF Ihr stellt „Ich-Botschaften“ und „Aktives Zuhören“ als neue Möglichkeit vor, wie sie auf ausgrenzende Aussagen reagieren können. Ein Peercoach kann mit seinem Auslöser die neuen Strategien vorstellen. Dafür nennt ihr euren Auslöser und formuliert eine „Ich-Botschaft“ dazu. Außerdem stellt ihr Fragen des Aktiven Zuhörens als Antwort zu eurem Auslöser. Danach sind die Teilnehmenden dran. Deren Aufgabe ist es, auf dem Comic-Plakat für ihre Situation eine Ich-Botschaft zu formulieren und drei Sätze oder Fragen des Aktiven Zuhörens aufzuschreiben. Nun gehen die Teilnehmenden wieder in ihre Kleingruppen (Übung Comic-Plakate) zurück und bearbeiten die Aufgaben III. + IV. Ihr könnt dabei von Gruppe zu Gruppe gehen und ihnen helfen. In den ausgefüllten Comic-Plakaten findet ihr Beispiele für Antwortmöglichkeiten.

Zur Auswertung stellen nun alle Gruppen ihre Plakate mit den Ich-Botschaften und dem Aktiven Zuhören vor.

Folgende Fragen können euch bei der Auswertung helfen. Ihr könnt sie nach der Vorstellung jedes Plakats stellen.

AUSWERTUNG

- War es schwer, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen?
- Wie fandet ihr die gesagten Ich-Botschaften und Fragen des Aktiven Zuhörens?
- Könnt ihr euch vorstellen, diese zu benutzen?



„In meiner Klasse gibt es nur Muslime, keine Deutschen.“

ICH - BOTSCHAFTEN

| | | |
|--|--|--|
| Aussage in eigenen Worten wiedergeben | Was habe ich gerade gehört? | Ich höre, dass ... <i>du sagst, dass in deiner Klasse nur Muslime sind und keine Deutschen.</i> |
| Meine Gefühle | Welche Gefühle löst diese Aussage bei mir aus? | Es macht mich ... <i>traurig.</i> |
| Meine Position | Wie finde ich es? Was ist meine Meinung? | Ich finde, dass ... <i>man muslimisch und deutsch sein kann.</i> |
| Mein Wunsch | Was wünsche ich mir? | Ich wünsche mir, dass ... <i>wir zwischen Religion und Staatsangehörigkeit unterscheiden.</i> |



„In meiner Klasse gibt es nur Muslime, keine Deutschen.“

AKTIVES ZUHÖREN

**Nachfragen,
offene Fragen stellen**

Wie kommst du darauf, dass ...
in deiner Klasse keine Deutschen sind?

In eigenen Worten wiedergeben

Habe ich es richtig verstanden, dass ...
du ausschließt, dass man gleichzeitig deutsch und muslimisch
sein kann?

**Mögliche Gefühle, Bedürfnisse
oder Wünsche spiegeln**

Kann es sein, dass ...
dich deine muslimischen Mitschüler*innen verunsichern,
weil du noch nicht viel über die Religion weißt?



ENERGIZER MÄRCHENWALD

DAUER 10 Minuten

ZIELE Energieschub und Spaß haben

ABLAUF Es gibt drei Figuren, die dargestellt werden können:

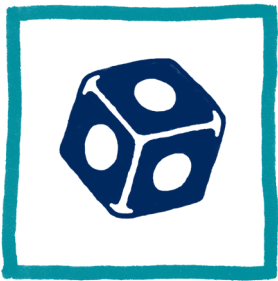
- Hexe: Zeigefinger erheben, leicht nach vorne beugen und „didididi“ sagen.
- Ritter: Angedeutetes Schwert mit den Händen schwingen und Angriffslaut von sich geben.
- Drache: Mit den Händen Krallen machen, böse schauen und leicht zischen.

Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe entscheidet sich leise für eine der drei Figuren. Die beiden Gruppen stellen sich einander gegenüber auf eine Linie. Bei „los“ spielen beide Gruppen zugleich ihre Figur.

Gewinnen

- Hexe – Ritter = Hexe gewinnt (ermahnt den Ritter)
- Ritter – Drache = Ritter gewinnt (tötet den Drachen)
- Drache – Hexe = Drache gewinnt (verspeist die Hexe)

Das Spiel wird dreimal durchgespielt. Die Gruppe mit den meisten Siegen gewinnt.



DIE 6 FARBEN

DAUER 30 Minuten

MATERIAL Farbwürfel, 6 Farbpunkte zum Kleben, ausgeschnittene Handlungsstrategien

ZIELE Ausprobieren und besprechen, wie Betroffene auf eine diskriminierende Äußerung reagieren können; Ausprobieren und besprechen, wie Betroffene geschützt werden können; Ausprobieren verschiedener Handlungsstrategien für Gruppensituationen

ABLAUF Ein Peercoach übernimmt die Moderation dieser Methode. Der andere Peercoach übernimmt die Rolle der diskriminierenden Person. Ihr braucht 6 Freiwillige, die Strategien ausprobieren wollen. Diese bekommen je einen unterschiedlichen Farbpunkt auf die Stirn geklebt. Die anderen Teilnehmenden stellen sich um die 6 Personen herum. Alle sind Teil des Spiels.

An 2 bis 4 Personen mit Farbpunkt teilt ihr nun eine Handlungsstrategie (siehe Kopiervorlagen) aus. Ihr beginnt das Spiel mit einem Händeklatschen. Der moderierende Peercoach würfelt eine Farbe. An die Person mit dem entsprechenden Farbpunkt richtet sich nun die Aussage. Der andere Peercoach liest die ausgrenzenden Aussagen vor.

Aussagen

Die -----Farbpunkte

- sind überschlaue, die können wir nicht gebrauchen.
- gehören nicht hierher.
- denken, sie sind etwas Besseres.
- wollen alles beim Alten lassen.

Sobald die Aussage ausgesprochen wurde, wenden die Personen mit den Handlungsstrategien diese an. Die Zuschauenden werden bei der Umsetzung einbezogen. Wenn alle versucht haben, ihre Handlungsstrategien anzuwenden, beendest du diese Runde.

Nach einer kurzen Auswertung beginnt ihr eine neue Runde. Dafür verteilt ihr die Handlungsstrategien neu. Du kannst auch neue Handlungsstrategien hinzunehmen. Spielt das Spiel mehrmals durch und verteilt jeweils die Handlungsstrategien neu.

Mit einem Händeklatschen beendet ihr das Spiel wieder. Nehmt euch am Ende Zeit für eine längere Auswertung.

AUSWERTUNG

Fragen an die Personen mit Handlungsstrategien:

- Was ist deine Handlungsstrategie?
- Wie konntest du sie umsetzen?
- Bist du mit der Situation zufrieden?

Fragen an die Zuschauenden:

- Was habt ihr beobachtet?
- Seid ihr mit dem Ausgang zufrieden?

Fragen an den zweiten Coach:

- Wie war es für dich?
- Wie sind die verwendeten Strategien bei dir angekommen?
- Was hat gut funktioniert und was hat nicht so gut funktioniert?

TIPP

1. Ihr könnt nacheinander immer zwei neue Strategien in die Gruppe geben.
2. Ihr könnt vor jeder Runde klären, ob alle ihre Handlungsstrategien verstanden haben und wissen, was zu tun ist.
3. Ihr könnt das Spiel wie ein Rollenspiel ausgestalten: Am Anfang erzählt ihr, dass alle in einen Bus steigen. Es gibt nur Stehplätze. Alle stellen sich auf wie in einem Bus. Vorn könnt ihr einen leeren Stuhl für den Busfahrer oder die Busfahrerin hinstellen.
4. Es kann sinnvoll sein, die Handlungsstrategie „Verlasse die Situation“ zunächst nicht zu verwenden.
5. Beim letzten Durchgang könnt ihr die Handlungsstrategien frei wählen lassen.



EIGENE ROLLENSPIELE

DAUER 30 Minuten

MATERIAL „Strategieflyer“ für alle

ZIELE Ausprobieren und Anwenden von Strategien mit eigenen Beispielen

ABLAUF Ihr bildet Dreier-Teams. Alle Teams haben die Aufgabe, sich eigene Situationen zu überlegen. Es sollen Situationen sein, zu denen sie Strategien finden und üben können.

Zur Übersicht bekommen alle den „Strategieflyer“ ausgeteilt.

Diese Fragen können die Kleingruppen benutzen:

- Welche Situationen fallen euch ein?
Einzelsituation/Gruppensituation/mit Person, die man kennt/mit fremden Personen
- Wo fanden sie statt?
- Wer war beteiligt?

Jede Gruppe bereitet ein kleines Rollenspiel vor. Die Gruppen spielen ihre Situation mit einer möglichen Strategie vor. Bevor sie auf die Bühne kommen, werden die Namensschilder abgenommen. Sie können auch kurz hinausgehen, um dann die Bühne zu betreten.

TIPP

1. Klare Zeitvorgabe machen (z. B. „Ihr habt 10 Minuten Zeit. Los geht's!“)
2. Als Coaches unterstützt ihr die Teilnehmenden bei der Entwicklung einer Idee.
3. Wenn die Kleingruppen selbst keine Situationen finden, könnt ihr eine aus den Comic-Übungen nehmen.
4. Ihr könnt bei der Anleitung deutlich machen: Es geht um spontane Einfälle! Keine Kunstwerke! (Angst nehmen)

AUSWERTUNG

Auf jedes Rollenspiel folgt eine kurze Auswertung mit folgenden Fragen:

- Wie haben die Situation und die gewählte Strategie auf euch gewirkt?
- Gibt es noch weitere Strategien?
- Wie war es für euch, diese Situation zu spielen?



FAZIT UND FEEDBACK

DAUER 10 Minuten

ZIELE Reflexion darüber, dass Strategien immer abhängig von persönlichen Grenzen und der Situation sind, in der man sich befindet

ABLAUF Abschließend besprecht ihr mit der Gruppe folgende Fragen:

- Helfen euch die heute gelernten Strategien im Umgang mit ausgrenzenden und abwertenden Äußerungen weiter?
- Wie lässt sich entscheiden, welche Strategie hilfreich ist?
- Welche Strategien sind für welche Situation hilfreich?

Strategien sind immer abhängig von persönlichen Grenzen und der Situation, in der man sich befindet.

Das Training ist nun zu Ende.

Wenn noch Zeit ist, bittet die Teilnehmenden um ein Feedback:

- Was hat euch gefallen?
- Was war neu?
- Worüber hättet ihr gern mehr gesprochen?

Ihr könnt der Gruppe ebenfalls eine Rückmeldung geben und euch für das Mitmachen bedanken.

Am Ende verabschiedet ihr euch.



INFOMATERIAL

DAS EISBERGMODELL VON GEGEN VERGESSEN – FÜR DEMOKRATIE E.V.

Wenn zwei Menschen miteinander sprechen, sind verschiedene Dinge zu beachten.

Stellt euch eine Information als einen Eisberg vor. Dieser Eisberg besteht aus einer Bergspitze, die wir klar und deutlich sehen. Diese Bergspitze steht für die Worte, die wir sprechen oder von anderen hören. Dieser Teil des Berges ist nur ganz klein. Worte sind also der kleinste Teil der gesamten Information.

Unterhalb der Bergspitze versteckt sich unter Wasser der ganz große Rest des Berges. Dieser Teil steht für Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche. Diese liegen erst einmal verborgen. Die Gefühle drücken sich in Körpersprache und Tonfall aus. Um diesen Teil zu verstehen, müssen wir also „unter“ die Worte schauen. Erst wenn wir beide Teile betrachten, verstehen wir den ganzen Eisberg. In einer Konfliktsituation ist es besonders wichtig, hinter die Worte zu blicken. Versteckte Gefühle herauszufinden führt zu Verständnis. Wir teilen uns besser mit, wenn wir überlegen, welche Gefühle ein Wort auslösen kann.

Sowohl bei uns selbst entsteht so ein Eisberg als auch bei unserem Gegenüber. Wir können bei uns selbst schauen, welche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche eine Aussage auslöst. Wir können auch bei unserem Gegenüber schauen, welche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu der Aussage geführt haben.

Das richtige Zuhören und das Mitteilen von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen ist der Schlüssel. Nur über die Bergspitze zu sprechen, bringt uns nicht weit. Denn: Das ist der kleinste Teil des Eisberges!

SO, WIE DU RUMLÄUFST? – AUSSEHEN UND SEXUALITÄT

Das Wort Homophobie bezeichnet die Feindseligkeit gegenüber Menschen, die homosexuell sind. Homosexualität ist die Liebe zwischen Menschen desselben Geschlechts. Bei Männern wird von „schwul“ und bei Frauen von „lesbisch“ gesprochen. Wenn sich Menschen des gleichen Geschlechts zueinander hingezogen fühlen, wünschen sie sich häufig, eine Beziehung aufzubauen. Beziehungen und Liebe sind für alle Menschen sehr wichtig, egal, ob sie homosexuell sind oder nicht. Betroffen von Ausgrenzung sind auch andere sexuelle Orientierungen, die nicht heterosexuell sind. Heterosexuell wird die Liebe zwischen Mann und Frau genannt.

Heute erfährt die Liebe zwischen Menschen desselben Geschlechts immer mehr Anerkennung. Homosexuelle Menschen dürfen in Deutschland und vielen anderen Ländern heiraten und ihre Liebe in der Öffentlichkeit zeigen. Trotzdem gibt es immer noch viel Ablehnung und Vorurteile.

Wie ist es für betroffene Menschen?

Die Ablehnung in der Gesellschaft führte häufig dazu, dass die eigene Sexualität unterdrückt wurde. Homosexuelle Menschen konnten ihre Liebe nur heimlich ausleben. Deshalb waren sie oft Ängsten ausgesetzt. Sie hatten Angst davor, krank zu sein oder von der Gesellschaft als nicht „normal“ angesehen zu werden. Sie hatten Angst, dass ihnen Gewalt droht. Auch heute noch haben manche homosexuelle Menschen Angst, dass Freunde, Familie oder Fremde ihre Sexualität nicht akzeptieren.

„Schwul“ als Schimpfwort

Den Begriff „schwul“ als Schimpfwort zu benutzen, ist ein Beispiel für Abwertung von homosexuellen Männern. Als „schwul“ bezeichnete Männer werden damit als schwach und unmännlich abgewertet. Sie werden somit nicht als „richtige Männer“ gewertet. Dahinter steckt das verbreitete Männlichkeitsbild von Stärke und Macht. Die Männlichkeit einer Person hat jedoch nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun. Außerdem bedeutet Männlichkeit für jeden etwas anderes. Es gibt verschiedene Männlichkeitsbilder und ganz unterschiedliche Männer.

So, wie du rumläufst ...

Viele Vorurteile beziehen sich auch auf das Aussehen, wie sich jemand bewegt oder kleidet. So wie alle anderen Menschen bewegen und kleiden sich Homosexuelle ganz unterschiedlich, entsprechend ihren Vorlieben. Die sexuelle Orientierung spielt dabei keine Rolle.

Wenn du dich weiter informieren möchtest:

Bundeszentrale für politische Bildung: **Dossier Homosexualität**, [online]
www.bpb.de/gesellschaft/gender/homosexualitaet

Bundeszentrale für politische Bildung: **Homophobie begegnen. Ein Infofilm zu Homophobie**, [online] www.bpb.de/mediathek/197284/homophobie-begegnen

Dissens e.V.: **Jungen und Männlichkeit**, [online]

www.jungenarbeit-und-schule.de/jungenarbeit/jungen-und-maennlichkeit.html

Lesben- und Schwulenverband: **Fragen und Antworten – Homosexualität**, [online]

www.lsvd.de/nc/homosexualitaet/fragen-und-antworten.html

Zeit-Online: **Geschichte der Homosexualität. Gleichgeschlechtliche Liebe war in Ordnung, Sex verboten**, [online]

www.zeit.de/wissen/geschichte/2014-01/geschichte-der-homosexualitaet-schwule-lesben-verfolgung

„DU BEHINDI“ – ABLEISMUS UND SCHIMPFWÖRTER

Was ist Ableismus?

Das Wort „Behindi“ wird als Beleidigung genutzt und ist gleichzeitig eine Abwertung von Menschen mit Beeinträchtigungen. Beeinträchtigungen können zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit oder der geistigen Fähigkeiten sein. Vieles in unserem Alltag berücksichtigt nicht, dass es Menschen mit Einschränkungen gibt. Zum Beispiel, wenn vor Geschäften Stufen sind, es keine Fahrstühle gibt oder wenn vorausgesetzt wird, dass alle unter Stress oder mit anderen Menschen arbeiten können. Durch diese Einschränkungen werden Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrem Alltag behindert und benachteiligt.

Der Fachausdruck dafür ist Ableismus. Dieses Wort leitet sich aus dem Englischen ab. „To be able“ bedeutet so viel wie „fähig sein“. Menschen, die also von Ableismus betroffen sind, werden als „unfähig“ abgewertet und oftmals auch abgelehnt. Menschen, die zum Beispiel nur eingeschränkt laufen, sehen oder sprechen können, werden auf diese Einschränkung reduziert. Dinge, die sie gut können, werden nicht gesehen. Auch Menschen mit geistigen Einschränkungen können von dieser Abwertung betroffen sein.

Im Alltag bedeutet Ableismus, dass Menschen mit Beeinträchtigungen immer damit rechnen müssen aufzufallen oder eingeschränkt zu werden. Zum Beispiel sind immer noch viele Orte nicht barrierefrei. Barrierefreiheit bedeutet, dass sich Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrem Alltag frei und unbegrenzt bewegen können. Wenn aber zum Beispiel in einem Einkaufszentrum keine Bodenmarkierungen vorhanden sind, fällt es Menschen mit Sehbeeinträchtigungen schwer sich zu orientieren.

Auch beruflich werden Menschen mit Beeinträchtigungen häufig benachteiligt. Egal, ob in der Kunst, dem Handwerk oder der Wissenschaft: Für beeinträchtigte Menschen kann es weiterhin schwierig sein einen Job zu finden. Auch das ist Ableismus. Sowohl Menschen mit sichtbaren Beeinträchtigungen als auch Menschen mit unsichtbaren Beeinträchtigungen werden als „unfähig“ angesehen. Menschen in Rollstühlen werden zum Beispiel als sichtbar beeinträchtigt wahrgenommen. Geistige Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel beim Sprechen, können unsichtbar sein und weniger bemerkt werden.

In Deutschland ist festgelegt, dass niemand wegen einer Beeinträchtigung benachteiligt werden darf. Menschen mit Beeinträchtigungen haben die gleichen Rechte wie Nicht-Beeinträchtigte. Die Werte Selbstbestimmung, Gleichstellung und Teilhabe sollen für alle Menschen in Deutschland gelten. Egal wie sie aussehen, sprechen oder sich bewegen. Nicht immer entspricht dies der Lebensrealität.

Viele Menschen mit Beeinträchtigungen gehören in eine medizinische Risikogruppe, weil sie zum Beispiel Lungenerkrankungen haben. Trotzdem erfuhren viele von ihnen im Laufe der Corona-Pandemie keine ausreichende Unterstützung. Zum Beispiel verloren viele Menschen mit Beeinträchtigungen ihre Jobs als erste, oder mussten monatelang ohne die gewohnte Unterstützung von Familienmitgliedern, Pfleger:innen oder Freund:innen leben. Auch haben Menschen mit Beeinträchtigungen in Pflegeeinrichtungen zwar als erste Impfungen erhalten. Beeinträchtigte, die in ihrem eigenen Zuhause leben, wurden jedoch lange Zeit nicht mitgedacht. Das führte dazu, dass sie

sich sehr lange isolieren mussten und auch am längsten isoliert blieben. Gerade in der Pandemie hat sich also gezeigt, dass noch vieles verbessert werden muss, etwa die Sichtbarkeit von Menschen mit Beeinträchtigungen und ihre Anerkennung in der Gesellschaft.

Wenn du dich weiter informieren möchtest:

Aktion Mensch: **Was ist Ableismus?**, [online]

www.aktion-mensch.de/dafuer-stehen-wir/was-ist-inklusion/ableismus

Diversity arts culture: **Ableismus**, [online]

<https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/ableismus>

You tube: **Behinderte sind unsichtbar? Marlon erklärt Ableismus**, [online]

www.youtube.com/watch?v=mhgVCCikKE

ZDF heute Nachrichten: **Die Folgen der Corona-Pandemie für Menschen mit Behinderung**, [online]

www.youtube.com/watch?v=9DD4vwkqn6o

Funk: **Behinderter, Krüppel. Darf man das sagen?**, [online]

www.youtube.com/watch?v=GZ3p93NPAMc

„DIESE PENNER“ – OBDACHLOSENFEINDLICHKEIT

Was ist Obdachlosenfeindlichkeit?

Das Wort „Penner“ ist eine Beleidigung für obdachlose Menschen und wertet diese ab. Die Beleidigung „Penner“ kommt vom Wort pennen. Pennen bedeutet sowas wie schlafen. Durch diese Beleidigung wird davon ausgegangen, dass Obdachlose den ganzen Tag nur schlafen und nichts tun. Manche Menschen fühlen sich von Obdachlosen bedroht oder trauen ihnen nicht über den Weg. Ein Grund für die Ablehnung und Abwertung von obdachlosen Menschen ist das „Nützlichkeitsdenken“. Darunter versteht man die Vorstellung, dass Menschen, die kein Zuhause oder keinen Job haben, keinen Nutzen für die Gesellschaft erbringen. Dieses „Nützlichkeitsdenken“ ist sehr gefährlich, weil es Menschen ohne Wohnort abwertet und zu Menschen „zweiter Klasse“ macht. Die Vorurteile gegenüber Obdachlosen führen dazu, dass diese im Alltag oftmals angefeindet werden.

Derzeit leben mindestens 40.000 Obdachlose in Deutschland. Die Gründe für Obdachlosigkeit sind sehr unterschiedlich. Diese kann durch Armut, Flucht, Krankheit oder eine Lebenskrise ausgelöst werden. Zum Beispiel ist es in Deutschland schwierig eine Wohnung zu bekommen, wenn man keinen Job hat. Es ist aber auch schwierig, ohne festen Wohnsitz einen Job zu bekommen. Also entsteht ein Kreislauf, aus dem Obdachlose oder bedürftige Menschen schwierig rauskommen. Die wenigsten der Betroffenen entscheiden sich bewusst für ein Leben ohne Wohnort.

Obdachlose Menschen erfahren zudem in ihrem Alltag oft Gewalt. Sie werden von anderen Menschen ohne Grund angegriffen, weil diese meinen, dass Obdachlose „weniger wert“ sind. In der Öffentlichkeit wird diese Form der Gewalt häufig nicht gesehen oder bemerkt. Das liegt dran, dass Obdachlose häufig nicht gerne zur Polizei gehen, weil sie Angst haben nicht ernstgenommen zu werden. Sie haben zum Beispiel meistens keine Anwäl:tinnen, um sich nach einem Angriff beraten zu lassen. Begrenzte finanzielle Möglichkeiten machen es Obdachlosen also schwer, sich in einer Notsituation Hilfe zu suchen. Auch der begrenzte Zugang zum Internet oder zu anderen Informationsquellen kann zu einer Benachteiligung in der medizinischen Versorgung oder der Mobilität führen – etwa im Wissen darum, wie man von Ort A nach Ort B kommt.

Wenn du dich weiter informieren möchtest:

Amadeu-Antonio-Stiftung: **Feindschaft gegen Obdachlose**, [online]

www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/01/Flyer_GMF_Obdachlos.pdf

Amadeu-Antonio-Stiftung: **Feindschaft gegen Obdachlose – Was ist das?**, [online]

www.amadeu-antonio-stiftung.de/gruppenbezogene-menschenfeindlichkeit/obdachlosenfeindschaft

Diakonie Deutschland: **Obdachlosenfeindlichkeit**, [online]

www.diakonie.de/wissen-kompakt/obdachlosigkeit

Bundesarbeitsgemeinschaft Kirche und Rechtsextremismus: **Abwertung von Obdachlosen**, [online]

https://bagkr.de/wp-content/uploads/2019/02/Endfassung_BAGKR_Obdachlose_2018_web.pdf

Hinz und Kunzt: **45.000 Menschen leben in Deutschland auf der Straße**, [online]

www.hinzundkunzt.de/45000-obdachlose-auf-der-strasse

ZWANGSEHE? – DAS ISLAMBILD IN DEUTSCHLAND

Was sind Zwangsehen und arrangierte Ehen?

Zwangsehe bedeutet, dass Menschen gegen ihren Willen verheiratet werden. Davon zu unterscheiden sind arrangierte Ehen. Bei der arrangierten Ehe organisieren andere Menschen, in der Regel die Familie oder Heiratsvermittlungen, die Heirat. Dabei sind die zukünftigen Partner mit der Heirat einverstanden. Es kann manchmal aber schwierig sein, zwischen erzwungenen und freiwilligen arrangierten Heiraten zu unterscheiden. Die Ehe ohne Einwilligung der beiden Partner ist in Deutschland verboten. Betroffene können zu verschiedenen Beratungsstellen gehen.

Gibt es Zwangsehen nur unter Muslimen?

Es kommt unter Muslimen vor, dass Zwangsehen geschlossen werden. Es kommt aber genauso unter Christen, Buddhisten oder anderen Gruppe vor. Die große Mehrheit muslimischer Menschen in Deutschland findet Zwangsehen falsch. Einer generellen religiösen Praxis entspricht eine Zwangsverheiratung nicht. Vielmehr sind finanzielle Nöte oder Traditionen Gründe für Zwangsehen. Die Familien versprechen sich eine Verbesserung ihrer finanziellen Situation. Weitere Gründe können die Kontrolle durch die Familie über die zu verheiratende Frau oder auch den Mann sein.

Kopftuch – ein Symbol der Unterdrückung?

Genau wie es verschiedene Christen oder Juden gibt, gibt es auch verschiedene Muslime. Jede Person gestaltet ihren Glauben ganz persönlich. In Deutschland gibt es gegenüber Muslimen viele Vorurteile. Das Bild, muslimische Frauen seien grundsätzlich unterdrückt, ist verbreitet. Bei diesem Vorurteil geht es oft um das Kopftuch. Viele meinen, die Frauen würden von den Männern gezwungen, ein Kopftuch zu tragen. Deshalb steht das Kopftuch oft als Symbol der Unterdrückung von Frauen im Islam. Ob Frauen und Männer gleichwertig behandelt werden, hängt von eigenen Einstellungen und Werten ab. Einige muslimische Frauen tragen aus verschiedenen Gründen ein Kopftuch. Zum Beispiel tragen es manche, weil sie nicht auf ihren Körper reduziert werden möchten. Einige Tragen es als Merkmal der Zugehörigkeit zu einer Religion. Andere tragen es aus anderen Gründen. Wenn du mehr über das Kopftuch erfahren möchtest, tritt in den Dialog mit Menschen, die eines tragen.

Wenn du dich weiter informieren möchtest:

Alhambra Gesellschaft: **Die Verletzlichkeit der muslimischen Frau und die symbolische Geschlechterordnung**, [online] <https://alhambra-gesellschaft.de/2019/02/die-verletzlichkeit-der-muslimischen-frau-und-die-symbolische-geschlechterordnung>

Beratung und Information zu Zwangsheirat, [online] <https://www.zwangsheirat-nrw.de>

Bielefeldt, Heiner: **Das Islambild in Deutschland. Zum öffentlichen Umgang mit der Angst vor dem Islam**, hg. vom Deutschen Institut für Menschenrechte, 2., aktualisierte Auflage, Berlin 2008

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: **Zwangsverheiratung in Deutschland. Anzahl und Analyse von Beratungsfällen**, [online]

www.bmfsfj.de/blob/95584/d76e9536b0485a8715a5910047066b5d/zwangsverheiratung-in-deutschland-anzahl-und-analyse-von-beratungsfaelen-data.pdf

Bundeszentrale für politische Bildung: **Deutschland: Studie zu Zwangsehen**, [online]

www.bpb.de/gesellschaft/migration/newsletter/56823/studie-zu-zwangsehen

Bundeszentrale für politische Bildung: **Muslimfeindlichkeit begegnen. Ein Infofilm zu Muslim- und Islamfeindlichkeit**, [online] www.bpb.de/mediathek/202424/muslimfeindlichkeit-begegnen

Cicero: **Die Zwangsehe in deutschen Köpfen**, [online]

www.cicero.de/innenpolitik/die-zwangsehe-deutschen-koepfen/46476

Deutschlandfunk Kultur: **Islamwissenschaftlerin über die Kopftuch-Debatte. Die Frauen selbst werden zu selten angehört**, [online] www.deutschlandfunkkultur.de/islamwissenschaftlerin-ueber-die-kopftuch-debatte-die.1278.de.html?dram:article_id=417311

Die Kolumnisten: **Ich trage ein Kopftuch, na und?**, [online]

<https://diekolumnisten.de/2018/09/20/ich-trage-kopftuch-na-und>

Frankfurter Allgemeine Zeitung: **Frau im Islam. Die Religion ist nicht das Problem**, [online]

www.faz.net/aktuell/feuilleton/frauen-im-islam-die-religion-ist-nicht-das-problem-1625364.html

Islamische Zeitung: **Die islamische Position zur „Zwangsheirat“**, [online]

www.islamische-zeitung.de/schlagwort-die-islamische-position-zur-zwangsheirat/

Vice: **Zehn Fragen an eine Hidschab-Trägerin, die du dich niemals trauen würdest zu stellen**,

[online] www.vice.com/de/article/8xxxn3/zehn-fragen-an-eine-hidschab-tragerin-die-du-dich-niemals-trauen-wurdest-zu-stellen

GEILE HANDYS? – DIE BEDEUTUNG VON SMARTPHONES FÜR GEFLÜCHTETE

Warum fliehen Menschen?

Seit einigen Jahren fliehen viele Menschen über das Mittelmeer nach Europa. Sie kommen aus Syrien, dem Irak und Afghanistan. Einige kommen auch aus afrikanischen Ländern wie Eritrea, Somalia, Nigeria, Mali oder Gambia. In diesen Ländern herrscht Krieg oder es gibt kriegsähnliche Zustände. Manche Menschen fliehen auch vor Armut.

Die Länder, aus denen Menschen fliehen, sind sehr verschieden. Ebenso haben die Menschen ganz unterschiedliche Hintergründe. So sind auch ihre Gründe für die Flucht verschieden. Manche Geflüchtete sind sehr gebildet und haben Geld. Andere haben keine Schulausbildung oder sind vielleicht arm. Menschen mit Fluchterfahrung können nicht als einheitliche Gruppe betrachtet werden.

Welche Rechte haben Geflüchtete?

Fluchtbewegungen gab es in der Vergangenheit schon immer. Im Zweiten Weltkrieg kam es gerade in Europa zu großen Fluchtbewegungen. Viele Menschen versuchten vor den Nationalsozialisten oder dem Krieg zu fliehen. Deshalb wurde 1951 die „Genfer Flüchtlingskonvention“ beschlossen. Das ist ein Abkommen über die Rechte von geflüchteten Menschen. Das Abkommen regelt, welche geflüchtete Person schutzbedürftig ist. Außerdem regelt es, welche Hilfe diese Person erhält. Dies ist der Zugang zu ärztlicher Versorgung, Bildung und Sozialleistungen.

Warum ist ein Smartphone wichtig?

In der heutigen Zeit ist ein Handy für alle Menschen von großer Bedeutung. Man braucht es, um Informationen zu erhalten und mit Menschen in Kontakt zu bleiben. Für geflüchtete Menschen kann ein Smartphone besonders wichtig sein. Sie sind aus vielen Gründen auf dieses angewiesen.

Für den Fluchtweg selbst ist das Smartphone wichtig. Es ermöglicht Menschen auf der Flucht, sich zu orientieren. Zudem erleichtert es ihnen, mit anderen in Kontakt zu bleiben. Die flüchtenden Menschen können mit den Mobiltelefonen per Internet mit ihren Familien und Freunden sprechen. Das ist für den Austausch und die Unterstützung auf den Fluchtwegen besonders wichtig.

Bei der Ankunft in Deutschland sind die Smartphones eine große Hilfe, um sich zurechtzufinden. Zum Beispiel zur Navigation, zum Übersetzen und zur Suche von Ämtern und Ärzten. Das Smartphone hilft dabei, im neuen Land anzukommen. Es wird von den meisten geflüchteten Menschen zur Orientierung im Alltag verwendet. Außerdem hilft es dabei, die Sprache zu lernen. Es ist auch eine Erinnerung an das alte Leben. Fotos von früher können angeschaut und der Kontakt zu Familienangehörigen gepflegt werden.

Wie kommen Geflüchtete an Smartphones?

Die meisten geflüchteten Menschen haben ihre Smartphones bereits in ihrem Herkunftsland gekauft und mitgebracht. Smartphones sind sehr weit verbreitet in den Ländern des Nahen Ostens und Afrikas. Sie sind in einfachen Versionen zu günstigen Preisen erhältlich. Nicht jedes Smartphone ist teuer. Fast alle Geflüchteten besitzen ein Smartphone. Dies ist daher eher kein Luxusartikel. Es ist ein wichtiger Gegenstand, um sich zurechtzufinden. In Deutschland müssen die geflüchteten Menschen die Kosten für die SIM-Karten selbst zahlen. Einen Handy-Vertrag abzuschließen, ist für sie oft sehr schwer, da sie häufig noch keine eigene Wohnung haben. Telefon-Unternehmen wollen ihnen deswegen zuerst keine Verträge geben.

Bedürftige Menschen bekommen in Deutschland Unterstützung vom Staat. Damit werden die Genfer Flüchtlingskonvention und die menschlichen Grundbedürfnisse erfüllt. Grundbedürfnisse sind ein sicherer Schlafplatz, wie medizinische Versorgung, Essen und Trinken sowie etwas Geld für sich selbst. Auch geflüchtete Menschen bekommen eine solche Unterstützung. Es handelt sich nicht um viel Geld, sondern um das Nötigste zum Leben. Sie bekommen am Anfang etwas weniger als Hartz IV.

Wenn du dich weiter informieren möchtest:

Aus Politik und Zeitgeschichte, hg. von der Bundeszentrale für politische Bildung: **Kleine Globalgeschichte der Flucht im 20. Jahrhundert**, [online]

www.bpb.de/apuz/229817/kleine-globalgeschichte-der-flucht-im-20-jahrhundert?p=all

Bundeszentrale für politische Bildung: **Flüchtlinge. Zwischen Selbstbestimmung und Abhängigkeit**, [online] www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/252235/fluechtlinge?p=all

Gefluechtete.de: **Ursachen, Lebenssituation und Umgang mit Flucht**, [online]

<http://gefuechtete.de/wp/category/biografien>

Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg: **Flüchtlinge in Deutschland**, [online]

www.lpb-bw.de/fluechtlingsproblematik.html

MDR: **Handy hilft Flüchtlingen. Mit dem Smartphone in ein neues Leben**, [online]

www.mdr.de/medien360g/wissen/smartphones-als-hilfestellung-fuer-fluechtlinge-100.html

Süddeutsche Zeitung: **Handys sind für Flüchtlinge kein Luxus**, [online]

www.sueddeutsche.de/panorama/vorurteile-warum-handys-fuer-fluechtlinge-kein-luxusartikel-sind-1.2603717

HARTZ IV-GENERATION? – ABWERTUNG VON ARBEITSLOSEN MENSCHEN

Was ist Hartz IV?

Hartz IV ist eine Grundsicherung in Deutschland. Hartz IV bekommen unter anderem länger arbeitssuchende Menschen. Das Arbeitslosengeld II, wie Hartz IV eigentlich heißt, wird vom Jobcenter ausgezahlt. Das Jobcenter übernimmt die Miete. Zusätzlich bekommen die Hartz IV beziehenden Menschen derzeit etwa 400 Euro, um Lebensmittel, Haushaltsmittel, Kleidung und weitere Dinge kaufen zu können.

Wer bekommt Hartz IV?

Hartz IV bekommen in Deutschland Menschen und Familien, die über keine oder nur sehr wenige eigene Einkünfte verfügen. Menschen, die länger gearbeitet haben, bekommen oft zuerst Arbeitslosengeld I. Dieses ist meistens höher als Hartz IV. Es wird nur für einen bestimmten Zeitraum gezahlt. Menschen, die gar nicht mehr arbeiten können, können zum Beispiel Sozialhilfe bekommen. Bei Menschen, die Hartz IV bekommen, wird zusammen mit dem Jobcenter versucht, wieder Arbeit zu finden. Hierzu gehört die Hilfe bei Bewerbungen, Unterstützung bei der Suche nach einer Ausbildung oder nach weiteren Qualifikationsmöglichkeiten. Zusätzlich bekommen manche Menschen zu ihrem Gehalt ergänzend Hartz IV, weil ihr Einkommen nicht ausreicht, um davon alle notwendigen Dinge kaufen zu können.

Warum gibt es Hartz IV?

Hartz IV soll die Grundbedürfnisse zum Leben sichern. Dies sind eine Wohnung, Essen, Kleidung und Möglichkeiten, sich selbst verwirklichen zu können. Es ist eine Grundsicherung, die vom Staat finanziert wird, damit Bedürftige ein würdiges Leben führen können. Dies entspricht den Menschenrechten. Durch Hartz IV soll verhindert werden, dass Menschen in Deutschland in Armut leben.

Was sind Vorurteile gegen Menschen, die Hartz IV bekommen?

Manche Menschen denken, dass in Deutschland alle Menschen Arbeit finden können. Dahinter steckt das Vorurteil, dass Arbeitslose faul sind. Viele versuchen, eine Arbeit zu finden, schaffen es aber nicht. Die meisten Menschen, die Hartz IV beziehen, finden keine geeignete Arbeit. Oft finden sie keine Arbeit, bei der sie ausreichend verdienen. In manchen Branchen und Bereichen gibt es nicht ausreichend Arbeitsplätze. Es kann sein, dass der erlernte Beruf nicht mehr nachgefragt wird. Es kann sein, dass Arbeitssuchende die Bedingungen für den Job nicht mehr erfüllen, weil sie gesundheitlich eingeschränkt sind. Oder es kann sein, dass sie in dem Job viel reisen müssten, dies aber wegen der Familie nicht mehr können. Nur ein ganz kleiner Teil ist freiwillig arbeitslos. Vorurteile verstärken die Situation der Arbeitssuchenden noch. So finden sie noch schlechter Arbeit und können ihre Situation nicht verbessern. In der deutschen Gesellschaft glauben viele Menschen, dass man nur ein „guter Mensch“ ist, wenn man arbeitet. Deshalb werden Menschen, die Hartz IV bekommen, oft als „schlechte Menschen“ betrachtet. Auch Medien haben dieses Bild übernommen und verbreiten es

weiter. Die meisten Menschen, die Hartz IV beziehen, sind alles andere als faul. Viele haben einen Minijob, sind ehrenamtlich tätig, kümmern sich um die Kinderbetreuung oder pflegen Angehörige.

Was bedeuten die Vorurteile für Betroffene?

Menschen, die Hartz IV bekommen, werden aufgrund von Vorurteilen abgewertet. Für sie kann es schwerer sein, eine Wohnung zu finden. Oft werden Personen mit einem Arbeitsvertrag bei der Vermietung bevorzugt. Ebenso werden Betroffene oft bei Bildungsangeboten außerhalb der Schule ungerecht behandelt. Sie können sich keine Nachhilfe, Sportvereine, Musikunterricht oder andere Aktivitäten leisten, um ihre Kinder zu unterstützen. Deshalb haben die Kinder nicht dieselben Möglichkeiten wie andere. Oft haben Menschen, die Hartz IV bekommen, das Gefühl, sich beweisen zu müssen. Sie müssen beweisen, dass sie sich bemühen und versuchen, eine Arbeit zu finden. Gerade von Teilen der Gesellschaft wird dieser Druck ausgeübt. Auch von politischer Ebene gibt es viel Druck. Die Zahl von Menschen, die Hartz IV beziehen, soll möglichst klein sein. Deshalb üben auch die staatlichen Jobcenter großen Druck auf die Arbeitssuchenden aus.

Du möchtest dich weiter informieren? Hier findest du Links.

Bundeszentrale für politische Bildung: **Hartz IV**, [online]
www.bpb.de/nachschlagen/lexika/das-junge-politik-lexikon/161201/hartz-iv

Cicero: **Vorurteile – Faul, wählerisch, Hartz-IV-Empfänger**, [online]
www.cicero.de/innenpolitik/faul-waehlerisch-hartz-iv-empfaenger/52235

Focus: **Hartz IV: Mutter beklagt Schikane bei der Wohnungssuche**, [online]
www.focus.de/immobilien/wohnen/mietwohnungen-mehrfach-abgelehnt-hartz-iv-empfaengerin-verzweifelt-an-ihrem-jobcenter-fuer-mich-ist-das-schikane_id_7944764.html

Institut für Demoskopie Allensbach: **Das Bild der Bevölkerung von „Hartz IV-Empfängern“. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung**, [online]
www.schuldnerberatung-sh.de/fileadmin/download/literatur/allensbach-bericht_vorurteile_gegenueber_hartz_iv-empfaengern_10-2012.pdf

Sozialverband Deutschland: **Chancenlos – Kinder in Hartz IV**, [online]
www.sovd.de/index.php?id=2507

Tagesspiegel: **Hartz IV – Kinder haben nichts vom Bildungspaket**, [online]
www.tagesspiegel.de/berlin/hartz-iv-kinder-haben-nichts-vom-bildungspaket/4324194.html

Zeit-Online: **Berufseinstieg nach Hartz IV: Erfahrungsbericht eines Langzeitarbeitslosen**, [online]
www.zeit.de/arbeit/2019-02/berufseinstieg-hartz-iv-arbeitslosigkeit-erfahrung



KOPIERVORLAGEN

1



WAHRNEHMUNG

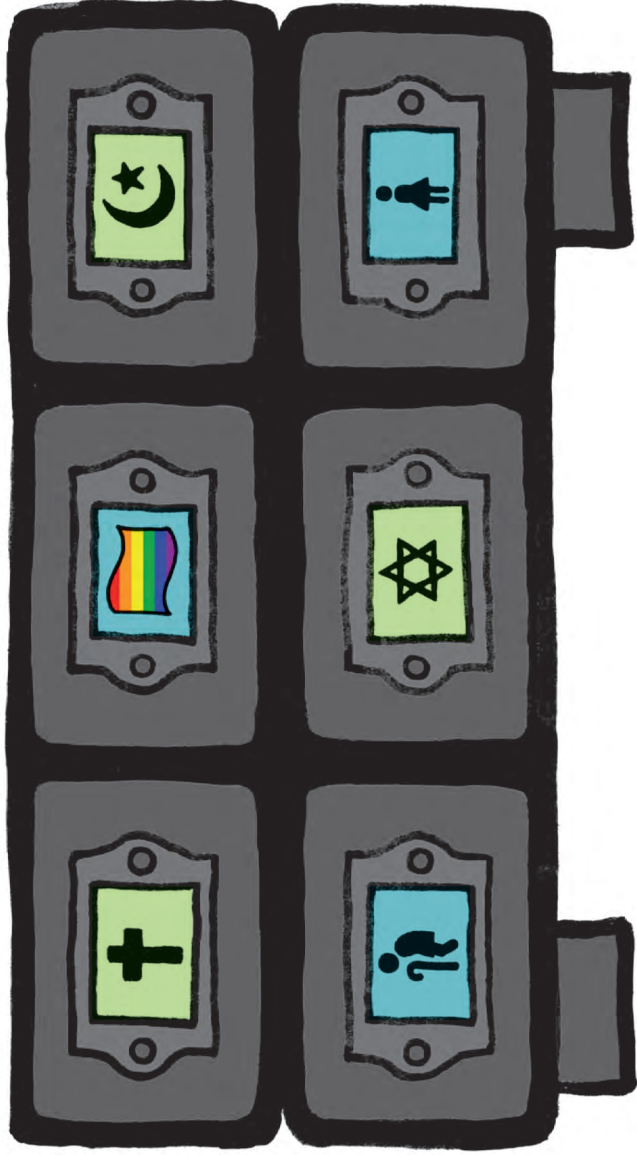
WAHRNEHMUNG

MÖGLICHE FRAGEN

- Was ist Wahrnehmung? Und was hat sie mit Vorurteilen zu tun?
- Gibt es neben dem Sehen auch noch andere Formen der Wahrnehmung?

WEITERE INFOS

Alles beginnt mit dem, was ich sehe oder höre. Also damit, was wir wahrnehmen. Dabei schauen wir mit einer bestimmten Perspektive auf die Dinge, die wir sehen – wie durch eine Lupe. Damit ist gemeint, dass unsere Wahrnehmung oft auf bestimmte Eigenschaften konzentriert ist. Auf Eigenschaften, die uns Orientierung geben. Dabei achten wir weniger auf andere Eigenschaften. Beispiel: „Ich sehe eine Person mit langen Haaren.“



GRUPPENBILDUNG

GRUPPENBILDUNG

MÖGLICHE FRAGEN

- Was ist auf dem Bild zu sehen?
- Was ist gemeint mit „in Schubladen denken“? Warum bilden wir Gruppen? Gehören wir immer nur einer Gruppe an?

WEITERE INFOS

Sobald wir etwas wahrnehmen, sortieren wir Dinge in Gruppen. Wir stecken sie „in Schubladen“. Diese Einteilung gibt uns Sicherheit und Ordnung. „In Schubladen gesteckt zu werden“ kann auch problematisch sein. Denn es ist eine Vereinfachung. Zum Beispiel fühlen wir uns vielleicht verschiedenen Gruppen zugehörig und möchten nicht nur in dieser einen Gruppe gesehen werden. Oder der zugeordneten Gruppe fühlen wir uns gar nicht zugehörig.



ZUSCHREIBUNG

ZUSCHREIBUNG

MÖGLICHE FRAGEN

- Was ist auf dem Bild bei den Schubladen dazugekommen?
- Warum werden Gruppen Labels angehängt?
- Was ist ein Vorurteil?

WEITERE INFOS

Den Gruppen werden bestimmte Labels angehängt. Wir bewerten die Gruppe. Wir schreiben der Gruppe unveränderliche Eigenschaften zu. Das sind Vorurteile. So wird meistens die eigene Gruppe aufgewertet und die andere Gruppe abgewertet. Es wird nicht mehr der einzelne Mensch gesehen. Sondern die Eigenschaft wird ihm zugeschrieben, weil er zu der Gruppe gehört. Das geschieht unabhängig davon, ob es auf die Person zutrifft oder nicht. Vorurteile erlernen wir durch die Familie, Freunde und durch Medien.



EINFLÜSSE

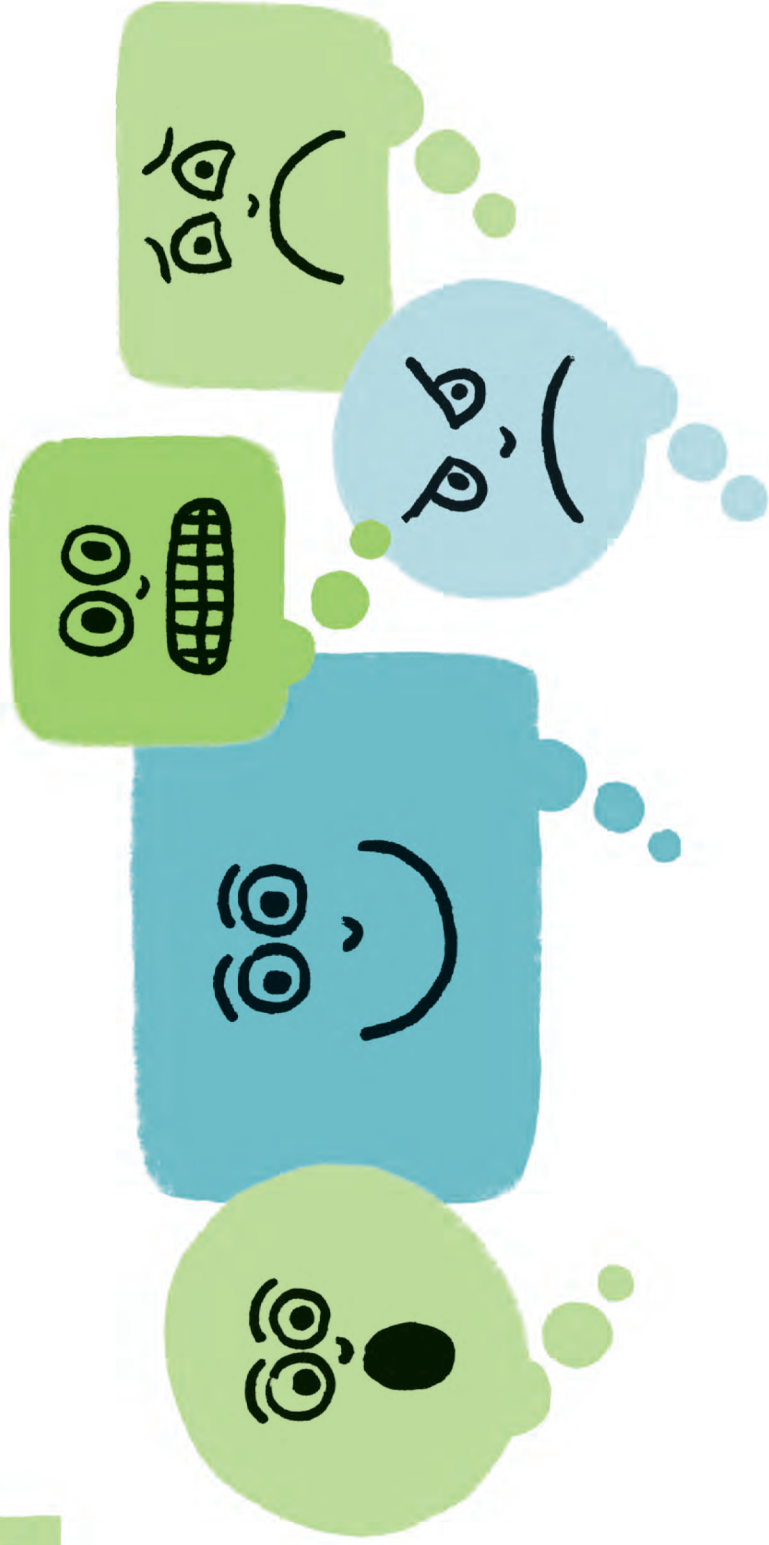
EINFLÜSSE

MÖGLICHE FRAGEN

- Woher kommen diese Gruppeneinteilungen in unseren Köpfen?
- Warum kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, welchen Ursprung diese „Bilder im Kopf“ haben?

WEITERE INFOS

In welche Gruppen wir einteilen, ist abhängig von dem, was wir gelernt haben. Eigene Erfahrungen sowie Einflüsse durch Familie und Gesellschaft sind dabei wichtig. Es wird auch viel über Filme und andere Medien vermittelt. Sich dies bewusst zu machen, hilft zu verstehen, woher diese „Bilder im Kopf“ kommen und warum sie so verbreitet sind. Gleichzeitig wird dadurch deutlich, dass viele Menschen in Schubladen denken und es nicht immer einfach ist, sich dagegen zu positionieren.



HALTUNG – EINSTELLUNG UND MEINUNGEN

HALTUNG – EINSTELLUNG UND MEINUNGEN

MÖGLICHE FRAGEN

- Alle Menschen haben Vorurteile. Ist es schlimm, welche zu haben?
- Wozu können Vorurteile führen?
- Was könnt ihr tun, um Vorurteile zu hinterfragen?

WEITERE INFOS

Meine Haltung zu etwas wird durch meine Einstellungen und Meinungen zu etwas gebildet. Alle Menschen haben Vorurteile. Aber wenn durch Vorurteile Menschen abgewertet werden, ist das ein Problem. Mache ich mir bewusst, dass alle Menschen gleich viel wert sind? Versuche ich darüber nachzudenken, welche Vorurteile ich habe? Dadurch kann ich meine Haltung ändern. Um Vorurteile abzubauen, muss ich mich fragen: Ordne ich manche Personen in Gruppen ein? Welche unveränderbaren Eigenschaften ordne ich ihnen zu?



HANDLUNGEN

HANDLUNGEN

MÖGLICHE FRAGEN

- Was kann aus der Haltung folgen?
- Ab wann werden Einstellungen problematisch?

WEITERE INFOS

Aus den Einstellungen entstehen Handlungen. Bei Einstellungen, die von Vorurteilen geprägt sind, sind dies meist abwertende Handlungen. Das muss nicht immer sofort Gewalt sein. Durch eine abweisende Körpersprache oder die Art und Weise, wie Dinge gesagt werden, wird Ablehnung auch deutlich. Im schlimmsten Fall führt die Haltung zu Hass und Gewalt.

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid der Junge mit dem grünen Pullover. Was macht das mit euch, wenn ihr das hört? Danach versetzt euch in die Frau, die die abwertende Aussage sagt. Versucht herauszufinden, was bei ihr los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

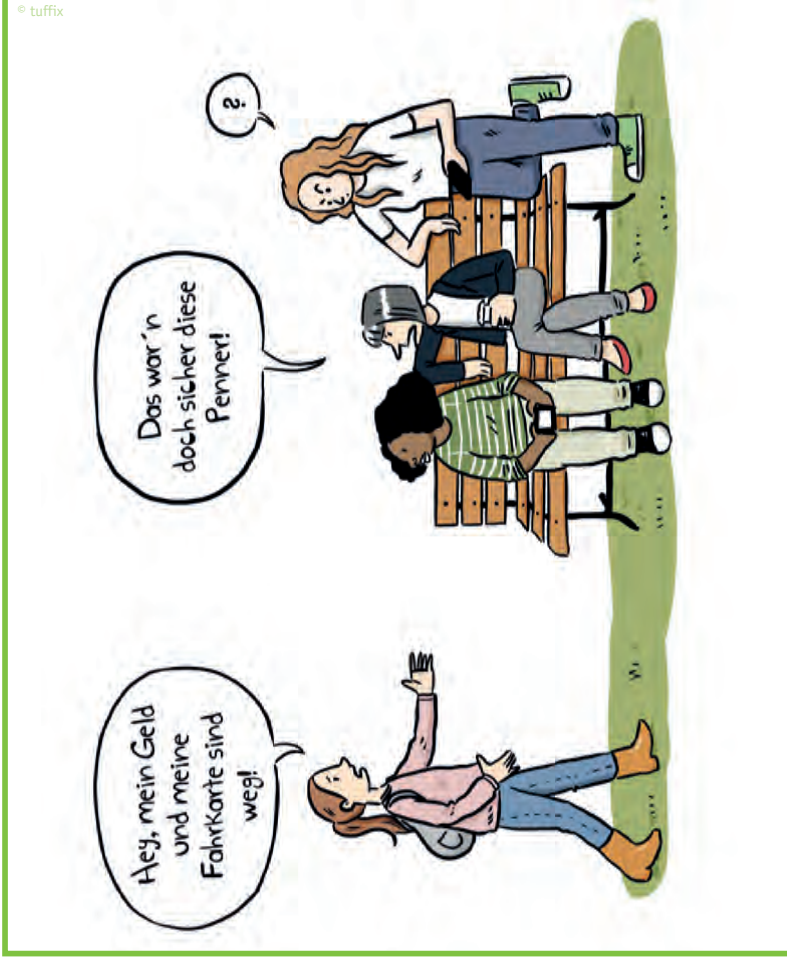
BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Person mit den grünen Schuhen. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas hört? Versetzt euch danach in das Mädchen, das die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Person mit den grünen Schuhen. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas hört? Versetzt euch danach in das Mädchen, das die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?
GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

IV. AKTIVES ZUHÖREN

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Person mit dem roten Trikot. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas lest? Versetzt euch danach in den Jungen, der die abwertende Aussage sagt. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die Frau, die von der Aussage betroffen ist. Was macht das mit euch, wenn euch eine solche Frage gestellt wird? Danach versetzt euch in die Frau, die die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihr los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid ein Chatmitglied. Klärt, welche Aussage abwertend ist. Was macht das mit euch, wenn ihr so etwas lest? Danach versetzt euch in die Person, die die Abwertung geschrieben hat. Versucht herauszufinden, was bei dieser Person los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.

I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN



IV. AKTIVES ZUHÖREN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

AUFGABE I. + II. – Schaut euch das Bild an. Stellt euch vor, ihr seid die betroffene Schülerin. Was macht das mit euch, wenn ihr das hört? Danach versetzt euch in den Lehrer. Versucht herauszufinden, was bei ihm los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche der jeweiligen Personen.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mithilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

III. ICH-BOTSCHAFTEN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.

IV. AKTIVES ZUHÖREN

MEINE GEFÜHLE

traurig

betroffen

hoffnungslos

verletzt

verzweifelt

ängstlich

schockiert

erschreckt

hilflos

frustriert

beschämt

besorgt

wütend

hasserfüllt

fassungslos

entsetzt

empört

verärgert

gereizt

sauer

irritiert

neidisch

genervt

unzufrieden

unsicher

akzeptiert werden

geschützt werden

Mitgefühl

Respekt

Frieden

anerkannt werden

dazugehören

Kontrolle

Ehrlichkeit

Gemeinschaft

Klarheit

Ruhe

Toleranz

Vertrauen

verstanden werden

Sicherheit

Gerechtigkeit

Privatsphäre

Wertschätzung

Unterstützung

Freiheit

sich abgrenzen

Macht ausüben

MEINE BEDÜRFNISSE

Ein Bedürfnis ist etwas, was mir fehlt, mir aber wichtig ist.
Es ist etwas, das sich für mich und für andere
im Zusammenleben erfüllen soll.



ICH - BOTSCHAFTEN

| | | |
|--|--|---|
| Aussage in eigenen Worten wiedergeben | Was habe ich gerade gehört? | Ich höre, dass ... |
| Meine Gefühle | Welche Gefühle löst diese Aussage bei mir aus? | Es macht mich ... Ich bin ... |
| Meine Position | Wie finde ich es? Was ist meine Meinung? | Ich finde, dass ... |
| Mein Wunsch | Was wünsche ich mir? | Ich möchte, dass ... Ich wünsche mir, dass ... |



AKTIVES ZUHÖREN

**Nachfragen,
offene Fragen stellen**

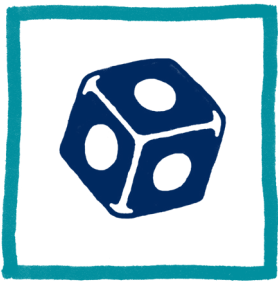
Wie kommst du darauf, dass ...
Was verstehst du unter ...
Was meinst du damit, dass ...

In eigenen Worten wiedergeben

Habe ich es richtig verstanden, dass ...
Bei mir ist angekommen, dass ...
Es hört sich an, als möchtest du sagen ...

**Mögliche Gefühle, Bedürfnisse
oder Wünsche spiegeln**

Ich vermute, du fühlst dich ...
Das sagst du vermutlich, weil dir wichtig ist, dass ...
Ich vermute, du wünschst dir, dass ...
Kann es sein, dass ...



DIE 6 FARBEN KOPIERVORLAGE 1

Handlungsstrategien

Du sprichst den betroffenen Farbpunkt an, um ihn zu unterstützen.

- Du sprichst den betroffenen Farbpunkt an. Frage diese Person, was sie gerade braucht oder wie du sie unterstützen kannst.
- Wenn du selber der betroffene Farbpunkt bist, sprich eine andere Person an. Teile ihr mit, wie du dich gerade fühlst und was du dir gerade wünschst.

Du findest Verbündete.

- Du sprichst andere Personen an und tust dich mit ihnen zusammen. Überlegt euch, wie ihr auf die Situation reagieren wollt.

Du verlässt die Situation.

- Du sprichst den Farbpunkt an, der gerade abgewertet wird. Du fragst die Person, ob ihr zusammen die Situation verlassen wollt.
- Wenn du selbst der betroffene Farbpunkt bist, kannst du eine andere Person fragen, ob sie mit dir die Situation verlässt.

Du setzt ein Stopp-Signal.

- Du sagst zu der Person „STOPP“, die gerade einen Farbpunkt abgewertet hat. Gern kannst du begründen, warum du gerade ein Stopp-Signal setzt.
 - z. B. STOPP, dies geht mir zu weit.
 - STOPP, dies finde ich verletzend.
 - STOPP, diese Aussage überschreitet meine Grenzen.



DIE 6 FARBEN KOPIERVORLAGE 2

Handlungsstrategien

Du formulierst eine Ich-Botschaft.

- Gegenüber der Person, die abwertende Äußerungen macht, sendest du eine Ich-Botschaft.

Wenn das gesagt wird, bin ich ...

Weil ich finde, dass ...

Und ich würde mir wünschen, dass ...

Du sprichst die Zuschauenden an.

- Du fragst zwei Zuschauende, wie sie die Situation gerade finden.

Du holst Hilfe.

- Du sprichst dafür zwei Zuschauende an.

Du kommst mit der Person ins Gespräch.

- Du fragst nach bei der Person, die gerade die verletzenden Aussagen macht.

z. B. Habe ich richtig verstanden, dass ...?

Wie kommst du darauf, dass ...?

Ich vermute, du fühlst dich ...?

Kann es sein, dass ...?

www.argutraining.de