

Miteinander leben

Workshop | Ein Veranstaltungstag

* Kreativer Ansatz *

Stärkung der Selbstwirksamkeit

Soziale Kompetenz


Entwickelt von Daniela Stannat-Marquardt, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Ansprechpartner*innen Team Prävention und Gesellschaftlicher Zusammenhalt im DVV, pgz@dvv-vhs.de

Gruppengröße **8 bis 25** Teilnehmer*innen
Zielgruppe Schüler*innen aller Schulformen im Alter von 14 bis 26 Jahren

Lernziele

- » Stärkung der eigenen Persönlichkeit und der Empathiefähigkeit
- » Sensibilisierung für Konfliktsituationen und Reflexion eigener Bedürfnisse
- » Kennenlernen neuer Handlungsräume und Verhaltensweisen sowie Ermutigung zu Kooperation und zu einem respektvollen Umgang miteinander

Vorbereitungsaufwand



- » ggf. Einlesen in den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- » ggf. Einlesen in die Methode „Sketchnotes“ sowie Auswahl bzw. Vorbereitung von Beispielen (als Inspiration für die Teilnehmer*innen)
- » Vorbereitung der Übungen

Finanzieller Aufwand



- » Honorarkosten für eine Kursleitung
- » Materialkosten (bis zu 70,- Euro)

Miteinander leben

Beschreibung des Konzepts

Hintergrund und Zielsetzung

Ziel des Modellkonzepts ist es, junge Menschen in ihrer individuellen Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Gleichzeitig geht es darum, die Akzeptanz für unterschiedliche Bedürfnisse von Menschen zu stärken und Strategien für den Umgang mit Interessenskonflikten zu erarbeiten. Hierdurch wird die Empathiefähigkeit trainiert.

Der Fokus des Konzepts liegt auf der Selbstreflexion der Teilnehmer*innen (TN) in Bezug auf ihre Persönlichkeit: Was macht mich aus? Welche Stärken und Ziele habe ich? Die TN werden anhand von Leitfragen zum Nachdenken über die Selbst- und Fremdwahrnehmung angeregt. Über diese Selbstreflexion und das Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse gelangen die TN zu folgender Frage: Was passiert, wenn die eigenen Bedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt werden können?

Das Erkennen von und vor allem das Einfühlen in spezifische Mangelsituationen, in denen Grundbedürfnisse (z.B. Sicherheit und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft) nicht befriedigt werden können, befähigt die TN dazu, Empathie für andere Menschen zu entwickeln. Hierdurch wird die Bereitschaft zur Kooperation erhöht und das Anderssein des Gegenübers kann akzeptiert werden.

Methoden

u. a. Selbstreflexion, Diskussion, Arbeit in Kleingruppen (KG), Rollenspiele, gruppendynamische Übungen, kreative Gestaltung von Sketchnotes, gemeinsames Erarbeiten eines Kunstwerkes zum Thema „respektvoller Umgang“

Ablauf

Das Modellkonzept ist in vier Module (à zwei Unterrichtseinheiten) unterteilt:

Selbstreflektion

Im ersten Modul steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Person im Fokus. Diese Selbstreflexion soll mit Spaß und Leichtigkeit anhand von Sketchnotes vertieft und visualisiert werden, indem die TN ein Bild von sich selbst gestalten. Hierbei geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, um „schön“ oder „nicht schön“, sondern darum, der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Funktion von und Umgang mit Bedürfnissen

Mithilfe von Übungen wird im Verlauf des zweiten Moduls der Funktion und Wirkungsweise von Bedürfnissen auf den Grund gegangen. Gemeinsam werden in einer Übung individuelle Bedürfnisse und mögliche Strategien visualisiert.

Strategien der Frustrationsbewältigung

Im dritten Modul beschäftigen sich die TN mit Strategien zur Bewältigung von Frustrationserlebnissen. Hierbei betrachten sie zunächst Handlungen, die für sie selbst und Andere schädlich sind. Im Anschluss erarbeiten die TN sogenannte Hilfestrategien, also individuelle Handlungsoptionen, welche ihnen helfen, spezifische Mangelsituationen zu bewältigen. Diese können zu den bereits entwickelten Sketchnotes hinzugefügt werden.

Miteinander leben

Stärkung der Konfliktlösungskompetenz

Die Gestaltung einer gemeinsamen Sketchnote steht im Zentrum des letzten Moduls. Hierbei soll die Frage „Wie gelingt ein respektvoller Umgang miteinander?“ visuell beantwortet werden. Ziel ist es, die TN zu ermutigen, neue (kommunikative) Verhaltensweisen zu entwickeln, wobei sie während der gemeinsamen Arbeit bereits unterschiedliche Meinungen austauschen und das bisher Erlernte anwenden können. Für das gemeinsam produzierte Kunstwerk sollte anschließend ein geeigneter Platz im Schulgebäude bzw. Kursraum gefunden werden.

Struktur und modularer
Aufbau des Workshops

» **Modul 1 | Selbstreflexion**

- Übung „Meteoritenschwarm“
- Reflexion der Leitfrage „Wer bin ich und was sind meine Stärken?“
- Vorstellung der Methode „Sketchnotes“ und Gestaltung von Sketchnotes
- Gallery Walk: Betrachtung und Austausch über die entstandenen Sketchnotes
- Reflexion des Umgangs miteinander
- Individuelle Rekapitulation einer Konfliktsituation
- Austausch über unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse

» **Modul 2 | Funktion von und Umgang mit Bedürfnissen**

- Übung „Identitätskrise“
- Reflexion der Leitfrage „Was sind Bedürfnisse?“
- Übung „Bedürfnissuche“
- Bearbeitung eines Arbeitsblatts zum Thema „Bedürfnisbarometer“
- Übung „Mein Ausgleich“
- Arbeit in KG zu Bedürfnissen und Strategien

» **Modul 3 | Strategien der Frustbewältigung**

- Übung „Alle, die ...“
- Austausch über verschiedene Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen
- Reflexion der Leitfrage „Was passiert, wenn die eigenen Bedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt werden können?“
- Übung „Ein Schritt nach vorn“
- Analyse von Strategien der Frust- und Stressbewältigung
- Reflexion der Leitfrage „Was kann ich tun, wenn es mir nicht gut geht?“
- Optional: Ergänzung der eigenen Sketchnote um Hilfestrategien

» **Modul 4 | Stärkung der Konfliktlösungskompetenz**

- Übung „Lebende Skala“
- Nochmalige Rekapitulation von Konfliktsituationen und gemeinsame Analyse
- Anregung zum Perspektivwechsel
- Übung „100 Schritte“
- Austausch über die Komponenten für einen respektvollen Umgang miteinander
- Entwicklung eines „Rezepts“ für ein friedliches Miteinander und visuelle Darstellung mittels einer gemeinsam gestalteten Sketchnote

Miteinander leben

Kreativer Ansatz

Sketchnotes sind eine sehr gute Möglichkeit, um mit Spaß und Leichtigkeit Dinge auf den Punkt zu bringen. Zudem können sie als Gedankenstütze dienen. Die Informationen, die mithilfe dieser Technik visuell festgehalten werden, können von anderen Personen schnell aufgefasst werden, ohne dass diese lange Texte lesen müssen. Da eine Bewertung im Sinne von „richtig“ und „falsch“ bzw. „schön“ und „nicht schön“ wegfällt, wird die Individualität der Urheber*innen der Sketchnotes unterstützt und deren Selbstwert gestärkt. Selbstwertsteigernd ist hierbei vor allem die Anfertigung der Sketchnote zu den eigenen Stärken.

Benötigtes Material

- » Pinn- oder Metaplanwände, Flipchart oder Tafel, Moderationskarten, DIN-A3-Blätter, Papier und Stifte
- » drei kleine Bälle und ein Luftballon
- » ggf. Vorlagen für bzw. Beispiele von Sketchnotes



Für die Umsetzung dieses Modellkonzepts ist es sinnvoll, sich vorab in die Bedeutung von Bedürfnissen und Strategien im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation einzulesen. Bedürfnisse sind Werte, Sehnsüchte, Hoffnungen oder Anliegen, die alle Menschen teilen. Als „Strategie“ wird die Art und Weise bezeichnet, wie wir uns Bedürfnisse erfüllen. Konflikte zwischen Personen finden immer auf der Strategieebene statt. Deshalb ist es wichtig, dass wir zum einen unsere Bedürfnisse wahrnehmen und zum anderen erkennen, dass mehrere Strategien möglich sind, um sich das jeweilige Bedürfnis zu erfüllen.

Als Hintergrundlektüre sind folgende Publikationen zu empfehlen:

- » Basu, Andreas/Faust, Liane (2019): „Gewaltfreie Kommunikation“
- » Rosenberg, Marshall B. (2016): „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“

Miteinander leben

Anhang 1: Übersicht zu den Übungen

Modul 1 | Selbstreflexion

Übung „Meteoritenschwarm“	www.abb-seminare.de/blog/workshop-spiele/	10 bis 15 Min.
---------------------------	--	----------------

Modul 2 | Funktion von und Umgang mit Bedürfnissen

Übung „Identitätskrise“	www.epiz-berlin.de/wp-content/uploads/2013-Methodensammlung-fu%CC%88r-Referent_innen.pdf (S. 6)	10 Min.
Übung „Bedürfnissuche“	Siehe Anhang 3, S. 12	20 Min.
Übung „Mein Ausgleich“	Siehe Anhang 3, S. 12	10 Min.

Modul 3 | Strategien der Frustbewältigung

Übung „Alle, die ...“	www.epiz-berlin.de/wp-content/uploads/2013-Methodensammlung-fu%CC%88r-Referent_innen.pdf (S. 6)	5 bis 10 Min.
Übung „Ein Schritt nach vorn“	www.volkshochschule.de/medien/downloads/verbandswelt/projekte/praevention-und-gesellschaftlicher-zusammenhalt/PGZ_Handreichung1_WEB_191211.pdf (S. 25)	25 Min.

Modul 4 | Stärkung der Konfliktlösungskompetenz

Übung „Lebende Skala“	www.epiz-berlin.de/wp-content/uploads/2013-Methodensammlung-fu%CC%88r-Referent_innen.pdf (S. 8)	10 bis 15 Min.
Übung „100 Schritte“	Siehe Anhang 3, S. 13	10 Min.

Miteinander leben

Anhang 2: Ablauf der einzelnen Module

Modul 1 | Selbstreflexion

Ziele und Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> » Reflexion individueller Stärken und Prioritäten » Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven und Interessen » Austausch über unterschiedliche Bedürfnisse und den Umgang miteinander » Rekapitulation einer Konfliktsituation
-------------------	---

Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kursleitung (KL) leitet die Übung „Meteoritenschwarm“ an. 2. Anschließend erfolgt im Plenum ein Austausch zu folgenden Leitfragen: <ul style="list-style-type: none"> Was ist typisch für mich? Was kann ich gut? Welche Stärken habe ich? Wer bin ich und was macht mich glücklich? Was ist mir im Leben wichtig? 3. Die KL stellt den TN die Technik zur Anfertigung von Sketchnotes vor und zeigt ihnen dazu ggf. verschiedene Beispiele oder Vorlagen. Anschließend werden die TN dazu angeleitet, auf Basis der im vorherigen Schritt besprochenen Leitfragen in Einzelarbeit eine Sketchnote zu gestalten. Hierfür werden Papier und Stifte zur Verfügung gestellt. <p>Hinweis: Bei der Gestaltung von Sketchnotes gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“ bzw. „Schön“ oder „Hässlich“. Der individuelle Ausdruck, die Kreativität und vor allem der Spaß am Ausprobieren stehen im Vordergrund.</p> 4. Die Sketchnotes aller TN werden an Pinn- oder Metaplanwänden aufgehängt. Im Anschluss werden die Sketchnotes im Zuge eines Gallery Walks gemeinsam betrachtet und besprochen. Hierbei sollte sowohl auf die Fremdinterpretation (Was sehen die Anderen?) als auch auf die Selbstinterpretation der*des jeweiligen TN (Was wolltest du darstellen?) eingegangen werden. Im Zuge dessen sollte die KL die Vielfalt der Sketchnotes hervorheben und die Wahrnehmung der TN darauf lenken, dass verschiedene Stärken und Interessen zum Ausdruck kommen. 5. Anschließend findet im Plenum ein Austausch zu folgenden Leitfragen statt: <ul style="list-style-type: none"> Wie sollen andere Menschen mir begegnen? Welchen Umgang wünsche ich mir? <p>Die TN sollen ihre Antworten auf Moderationskarten notieren, welche die KL einsammelt und an eine Pinn- oder Metaplanwand heftet. Gemeinsam werden die Bedürfnisse vorgelesen und besprochen. Eine wichtige Erkenntnis hierbei sollte sein, dass einige Bedürfnisse, wie Respekt, Rücksichtnahme oder Achtung, von vielen TN geteilt werden.</p> 6. Die TN halten in Einzelarbeit auf einer Moderationskarte stichpunktartig eine Situation fest, in der sie sich über jemanden geärgert haben (eine kleine Situation, nicht die großen Themen). Sie sollen sich jedoch zunächst nicht mit den Anderen darüber austauschen, sondern die Karte bis zum vierten Modul bei sich behalten, um dann die Situation erneut aufzugreifen.
--------	--

Miteinander leben

7. Zum Abschluss des ersten Moduls regt die KL im Plenum einen Austausch über den Umgang mit verschiedenen Interessen und Bedürfnissen an. Es ist hilfreich, auf die bereits gesammelten Wünsche der TN in Bezug auf den Umgang miteinander zurückzugreifen. Als Diskussionsfragen sind hierbei folgende möglich:

Wie geht ihr (im Klassenverbund/im Freundeskreis/im Sportverein) mit unterschiedlichen Bedürfnissen um?

Wie könnte man eurer Meinung nach allen Bedürfnissen gerecht werden?

Ergänzend sollte die KL den Rahmen und die Absicht der Situation als wichtige Faktoren thematisieren. Nicht in jeder Situation können alle Bedürfnisse erfüllt bzw. alle Interessen aufgegriffen werden, aber ein wertschätzender Umgang mit ihnen ist immer möglich.

Modul 2 | Funktion von und Umgang mit Bedürfnissen

Ziele und Inhalte

- » Verstehen der Bedeutung des Konzepts „Bedürfnis“
 - » Erkennen und Benennen eigener Bedürfnisse
 - » Befähigung zur Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien
-

Ablauf

1. Die KL leitet die Übung „Identitätskrise“ an.
2. Im Anschluss knüpft die KL an Modul 1 an, indem die Frage „Wie sollen andere Menschen mir begegnen?“ noch einmal thematisiert wird. Beispielhaft können einzelne, von den TN genannte Punkte hervorgehoben werden (z. B. das Bedürfnis nach Respekt oder Wertschätzung).
3. Die KL leitet zu einer Auseinandersetzung mit der Frage „Was sind Bedürfnisse?“ über. Sie fordert die TN dazu auf, folgende Fragen zu beantworten:

Was brauche ich gerade?

Was ist mir wichtig? Worauf lege ich Wert?

Was möchte ich?

Hinweis: Bedürfnisse sind nicht an Menschen und Orte gebunden. Sie sind positiv formuliert, zeitunabhängig und allgemeingültig. Zudem ist jede*r selbst dafür verantwortlich, Strategien zu finden, um ihre bzw. seine Bedürfnisse zu erfüllen – die KL sollte auf die Eigenverantwortung im Sinne der Selbstfürsorge jeder*s Einzelnen hinweisen. Formulierungen wie „Ich brauche Anerkennung von dir!“ sind zu vermeiden, da sie die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden abgeben und teils sogar Schuldzuweisungen beinhalten.

4. Anschließend wird die Übung „Bedürfnissuche“ umgesetzt.
5. Gemeinsam wird die Übung im Plenum reflektiert. In dieser Phase formuliert die KL folgende Fragen: Wie finden wir unsere Bedürfnisse? Wie bekommen wir heraus, was unsere Bedürfnisse sind? Die Antworten der TN werden seitens der KL ergänzt. Sie erklärt, dass unsere Gefühle Signale für erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse sind. Sinnvoll ist der Rückgriff auf Beispiele aus dem Alltag der TN (z. B. „Ich bin entspannt, weil ich chillen kann“ oder „Ich bin traurig, weil ich nicht dazugehöre.“). Es geht darum, den Zusammenhang zwischen den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu reflektieren.

Miteinander leben

6. Die TN bearbeiten das Arbeitsblatt „Bedürfnisbarometer“ in Einzelarbeit. Im Zuge der Besprechung des Arbeitsblatts fragt die KL die TN, was ihnen mit Blick auf das eigene Bedürfnisbarometer auffällt. Gibt es Bedürfnisse, die derzeit wenig Raum bekommen? Danach wird folgende Frage gemeinsam diskutiert: Gibt es bei Bedürfnissen ein Richtig oder Falsch?
7. Im Anschluss wird die Unterscheidung zwischen einem Bedürfnis und einer Strategie thematisiert. Hierzu leitet die KL die Übung „Mein Ausgleich“ an.
8. Zum Abschluss finden sich die TN in KG von drei bis vier Personen zusammen und gestalten einen Strategie-Igel. Hierzu zeichnen sie einen Kreis in die Mitte eines DIN-A3-Blatts und verständigen sich auf ein Bedürfnis, das sie in die Mitte des Kreises schreiben. Nun suchen die TN nach Strategien, wie dieses Bedürfnis erfüllt werden könnte. Die Strategien werden um den Kreis herum angeordnet, wobei die TN beschreiben, skizzieren oder zeichnen dürfen.

Hinweis: Die Wörter „Strategie“ und „Bedürfnis“ können ggf. sehr abstrakt wirken, weshalb es für die TN hilfreich sein kann, wenn die KL Beispiele benennt oder verwandte Wörter auflistet (z. B. Strategie = Handlung, Aktivität; Bedürfnis = Interessen, Sehnsüchte, Wünsche).
9. Das Modul endet damit, dass jede KG ihren Strategie-Igel den anderen TN vorstellt.

Modul 3 | Strategien der Frustrbewältigung

Ziele und Inhalte

- » Wahrnehmen von und Einfühlen in Frustsituationen
- » Erkennen von Konsequenzen unerfüllter Bedürfnisse
- » Stärkung der Selbstempathie
- » Förderung der Selbstwirksamkeit

Ablauf

1. Als Einstieg in das dritte Modul kann zunächst die Übung „Alle, die ...“ angeleitet werden.
2. Anschließend wird die Übung im Plenum mithilfe folgender Leitfragen reflektiert:

Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt?
Welche Bedürfnisse wurden während der Übung angesprochen (z.B. Spaß, Freude, Bewegung)?
Welche Strategien benutzt ihr im Alltag, um euch eure Bedürfnisse zu erfüllen?

 Beispielhaft können u. a. Hobbys aufgezählt werden. Diese können den Bedürfnissen nach Bewegung, Austausch, Kreativität oder Sinnlichkeit entsprechen. Die KL hält die Beiträge der TN stichpunktartig an der Tafel oder auf einem Flipchart fest.
3. Daraufhin leitet die KL zu einer Auseinandersetzung mit folgender Frage über: Was passiert, wenn die eigenen Bedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt werden können? Hierdurch sollen die TN dafür sensibilisiert werden, dass Menschen nicht immer in der Lage sind, ihren Bedürfnissen nachzugehen. Die KL kann den Verlust eines Elternteils, Fluchterfahrungen, Misserfolge im schulischen und beruflichen Kontext oder die Nichtzugehörigkeit zu einer Gruppe ansprechen. Die TN sollen ermutigt werden, Vermutungen zu den Folgen solcher Frustsituationen anzustellen.

Miteinander leben

4. Die KL leitet die Übung „Ein Schritt nach vorn“ an.

Hinweis: Die KL sollte hierfür über praktische Erfahrungen verfügen, wie mögliche biografische Erlebnisse der TN aufgefangen werden können. Sowohl während der Diskussion als auch im Rahmen der Übungen könnten einzelne TN aufgrund der Reflexion der eigenen Lebenssituation ggf. sehr emotional reagieren.

5. Im Plenum werden gemeinsam Gefühle gesammelt, die während der Übung „Ein Schritt nach vorn“ aufgetaucht sind (z. B. Frust, Ohnmacht, Wut, Freude, Stolz). Die KL verweist auf Situationen, in denen man mit unerfüllten Bedürfnissen konfrontiert ist und auf Strategien zur Frustbewältigung zurückgreift. Gemeinsam werden die Gefühle eingekreist, welche emotionalen Stress auslösen können. Je nachdem, welche Themen bereits mit den TN in anderen Kontexten besprochen wurden, kann hier der Bogen zu Verhaltensweisen geschlagen werden, die für uns und/oder Andere schädlich sind (z. B. Verhaltensstörungen, Rückgriff auf Gewalt, Hasskommentare im Netz, Anschluss an extremistische Gruppierungen).
6. Zur Verdeutlichung einer solchen Stress- bzw. Frustsituation bittet die KL eine*n TN, einen Luftballon aufzublasen. Die anderen TN lesen nun laut die Emotionen vor, die zuvor eingekreist wurden: Wut, Ohnmacht, Trauer, Angst etc. Mit jeder genannten Emotion bläst die*der TN den Luftballon weiter auf – bis sie*er ihn zum Platzen bringt. Diese Übung veranschaulicht auf sehr direkte Weise, wie angestauter Frust sich ein Ventil sucht und „das Fass zum Überlaufen“ bringen kann.

Hinweis: Emotionen sollten als etwas Hilfreiches dargestellt werden – auch Trauer kann z. B. erleichternd sein oder dazu beitragen, loslassen zu können. Auf ähnliche Weise kann Wut nicht nur als etwas Zerstörerisches, sondern auch als etwas Produktives und Inspirierendes wahrgenommen werden. Nichtsdestotrotz können Gefühle auch zu emotionalem Stress führen, weswegen es wichtig ist, verschiedene Bewältigungsstrategien zu kennen.

7. Anschließend findet ein Austausch zu folgender Frage statt: Was können Menschen tun, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie frustriert, verärgert oder traurig sind? Die KL ermutigt die TN dazu, sich mit ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu erforschen, um sie besser benennen zu können. Insbesondere bei unerfüllten Bedürfnissen können Gefühle als wichtige Signale fungieren.
8. Die TN sollen danach im Plenum folgende Frage beantworten: Was macht ihr, wenn ihr euch unwohl fühlt oder es euch nicht gut geht? Falls den TN nicht direkt Antworten dazu einfallen, kann die Frage z. B. folgendermaßen konkretisiert werden: An wen wendest du dich, wenn du traurig bist? oder Wie würdest du reagieren, wenn du dich einsam fühlst?
9. Wenn hierfür noch Zeit zur Verfügung steht, können die TN ihre Sketchnotes um die im vorherigen Schritt genannten Hilfestrategien erweitern. Folgende Leitfragen können diese kreative Arbeit strukturieren:

Wo tanke ich auf?

Wo kann ich ich selbst sein?

Wo fühle ich mich wohl?

Was macht mich glücklich?

Hinweis: Die KL sollte hervorheben, dass jede*r Einzelne zunächst einmal sich selbst empathisch bzw. wertschätzend begegnen sollte, um auch anderen Personen diese Akzeptanz entgegenbringen zu können.

Miteinander leben

Modul 4 | Stärkung der Konfliktlösungskompetenz

Ziele und Inhalte

- » Förderung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung
 - » Erarbeitung von Konfliktlösungsstrategien
 - » Stärkung der Empathiefähigkeit
-

Ablauf

1. Zum Einstieg in das vierte Modul wird die Übung „Lebende Skala“ umgesetzt. Im Anschluss können die TN ihre Eindrücke äußern und sich über die Übung austauschen.
2. Im nächsten Schritt wird auf die Rekapitulation einer Konfliktsituation in Modul 1 Bezug genommen. Hier haben die TN Situationen, in denen sie sich geärgert haben, stichpunktartig auf Moderationskarten festgehalten. Die KL teilt ein Arbeitsblatt mit folgenden Fragen aus:

Was hast du gefühlt? Wo in deinem Körper hast du das Gefühl gespürt?
Welches Bedürfnis (z. B. Entspannung, Kreativität, „gehört zu werden“, Anerkennung, Gemeinschaft) kam zu kurz?
Wie geht es dir mit diesen unerfüllten Bedürfnissen?
Was könntest du tun, um diese Bedürfnisse zu erfüllen? Welche Strategien kennst du?
Wie würde es dir gehen, wenn sich diese Bedürfnisse erfüllt hätten?
3. Die Situationen, d. h. die Gefühle sowie Bedürfnisse der TN, werden im Plenum besprochen. Es sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, um den TN ggf. dabei zu helfen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen bzw. zu erkennen. Im Fokus sollte insbesondere der Austausch über eigene Strategien, d. h. Aktivitäten und Handlungen, sowie über die Emotionen stehen, welche aufkommen, wenn individuelle Sehnsüchte bzw. Wünsche Raum finden. Dies soll auf die TN ermutigend und empowernd wirken, sodass sie dazu animiert werden, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen.

Hinweis: Die KL sollte betonen, dass kein Bedürfnis abgewertet werden darf, alles Gesagte im Raum bleibt, die TN sich freiwillig beteiligen können und sich alle gegenseitig aussprechen lassen sollten. Auf diese Weise wird den TN das Gefühl vermittelt, dass es sich um einen geschützten Raum handelt. Die genannten Regeln können ggf. auch bereits zu Beginn des Workshops gemeinsam auf einem Plakat festgehalten werden. Die Einhaltung der Regeln kann eventuell zusätzlich per Unterschrift von allen TN (und auch der KL) besiegelt werden.
4. Anschließend zeichnet die KL eine Lemniskate (eine liegende Acht) an die Tafel. In die eine Schleife wird das Wort „ich“ geschrieben, in die andere das Wort „du“. Zunächst dürfen die TN Assoziationen zur Bedeutung des Schaubilds äußern. Die KL weist darauf hin, dass nicht nur wir als Person Gefühle und Bedürfnisse haben, sondern auch unser Gegenüber.
5. Die KL stellt den TN folgende Frage: Welche Bedürfnisse könnte die Person, über die du dich geärgert hast bzw. mit der du in einem Konflikt warst, haben? Die TN sollen hierzu (mit Blick auf ihre jeweiligen Situationen) Annahmen formulieren. Die KL notiert die einzelnen Aspekte an der Tafel oder auf einem Flipchart.
6. Im Anschluss leitet die KL die Übung „100 Schritte“ an.

Miteinander leben

7. Im Plenum tauschen sich die TN zu folgenden Fragen aus und halten ihre Ergebnisse stichpunktartig an der Tafel oder auf einem Flipchart fest:

Was hat uns die Übung gezeigt?

Was bedeutet das für unser Miteinander?

Welche Komponenten braucht es für einen respektvollen Umgang miteinander?

8. Zum Abschluss sollen die TN ein „Rezept“ für ein friedliches Miteinander entwickeln, wobei sie auf die gesammelten Aspekte an der Tafel bzw. auf dem Flipchart zurückgreifen können. Folgende Diskussionsfragen können den Einstieg hierbei erleichtern:

Wie könnte ein solches „Rezept“ aussehen?

Was müssten wir als Gemeinschaft beachten?

Wie schaffen wir es, dass die Bedürfnisse aller Platz finden?

9. Ziel ist es – aufbauend auf den Diskussionen – als Gemeinschaftswerk eine Sketchnote zu gestalten, die das von den TN entwickelte „Rezept“ visualisiert. Diese Sketchnote kann gemeinsam von allen TN gestaltet werden oder sie kann sich aus vielen einzelnen Bildern, welche in Einzelarbeit oder in KG erstellt werden, zusammensetzen. Abschließend sollte dieses Gemeinschaftswerk an einem geeigneten Platz im Schulgebäude bzw. Kursraum aufgehängt werden.

Miteinander leben

Anhang 3: Übungsanleitungen

Übung „Bedürfnissuche“

Ziele und Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> » Erkennen und Benennen eigener Bedürfnisse » Reflexion eigener Gefühle und Beschäftigung mit der Bedeutung von Emotionen
Material	30 Bedürfnis-Bodenkarten
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die KL bereitet im Vorfeld 30 Bedürfnis-Bodenkarten vor. Hierzu wird jeweils ein Bedürfnis (siehe Bedürfnisliste als Begleitmaterial) auf ein DIN-A4-Blatt geschrieben und ggf. laminiert. 2. Die Bodenkarten werden im Raum auf dem Boden verteilt. 3. Die KL stellt den TN folgende Frage: Welches Bedürfnis hat sich während der letzten 24 Stunden für dich erfüllt? 4. Die TN gehen durch den Raum und stellen sich zu der für sie passenden Bedürfnis-Bodenkarte. 5. Anschließend sollen die TN folgende Frage beantworten: Wie fühlst du dich, wenn das Bedürfnis erfüllt ist? 6. Im Plenum tauschen sich die TN über ihre Gefühle aus. 7. Die KL hebt hervor, dass „gut“ kein Gefühl ist, und unterstützt die TN darin, ihre Gefühle zu verbalisieren (siehe Gefühlsliste als Begleitmaterial). 8. Dieser Ablauf wird wiederholt, allerdings sollen sich die TN im zweiten Durchgang zu einer Bodenkarte stellen, die ein Bedürfnis enthält, welches in den letzten 24 Stunden nicht erfüllt wurde. Auch bei diesem Schritt sollen die TN ihre Gefühle beschreiben.
Hinweis	<p>Den TN können die Bedürfniswörter ggf. sehr abstrakt erscheinen. Hilfreich ist es daher, zusätzlich zu den Bedürfnis-Bodenkarten spezifische Beispiele vorzubereiten und diese zu den entsprechenden Bodenkarten zu legen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als konkretes Beispiel für ein erfülltes Bedürfnis (Austausch, Zugehörigkeit, Gemeinschaft oder Verbundenheit): „Ich freue mich, weil ich gestern eine Freundin getroffen habe.“ • Als konkretes Beispiel für ein unerfülltes Bedürfnis (Bewegung, Austausch, Spaß, Leichtigkeit oder Gemeinschaft): „Ich bin traurig, weil ich gestern nicht Fußball spielen konnte.“

Übung „Mein Ausgleich“

Ziele und Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> » Beschäftigung mit der Allgemeingültigkeit von Bedürfnissen » Reflexion bzgl. der Unterscheidung von Bedürfnissen und Strategien
Material	Fünf Moderationskarten (beschriftet mit a. Ausgleich, b. Sport, c. Musik, d. Serien schauen, e. Lesen)

Miteinander leben

- | | |
|--------|--|
| Ablauf | <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Karte mit dem Wort „Ausgleich“ wird in der Mitte des Raumes auf den Boden gelegt. Die anderen Karten werden jeweils in den Ecken des Raumes platziert. 2. Die KL stellt den TN folgende Fragen: Was machst du in deiner Freizeit am liebsten? Was ist dein Hobby? Die TN sollen sich jeweils zu der Karte mit ihrer Lieblingsaktivität stellen. 3. Nachdem die TN sich positioniert haben, fragt die KL: Für wen ist ein Ausgleich wichtig? Daraufhin kommen alle TN in die Mitte des Raumes. 4. Die KL erklärt, dass der Wunsch nach einem Ausgleich durch verschiedene Strategien (Sport, Lesen, Basteln, Serien/Filme schauen, Spiele spielen etc.) erfüllt werden kann. Den TN soll deutlich gemacht werden, dass nicht die Bedürfnisse zu Konflikten führen, sondern dass wir unterschiedliche Strategien anwenden, um diesen Bedürfnissen Raum zu geben. Verhaltens- bzw. Vorgehensweisen können sehr unterschiedlich sein, auch wenn jede*r z. B. das Bedürfnis nach einem Ausgleich teilen und nachempfinden kann. |
|--------|--|

Hinweis	Ein Hobby an sich ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie. Es kann das Bedürfnis nach Bewegung, Austausch, Gemeinschaft etc. erfüllen. Um das eigene Bedürfnis greifbar zu machen, kann man sich folgende Frage stellen: Was erfüllt/bietet mir diese Handlung bzw. diese Strategie?
---------	---

Übung „100 Schritte“

- | | |
|----------------------|---|
| Ziele und
Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> » Anregung zum Perspektivwechsel » Stärkung der Empathiefähigkeit » Förderung der Fähigkeit zur Selbstreflexion |
|----------------------|---|

Material	Papier und Stifte
----------	-------------------

- | | |
|--------|--|
| Ablauf | <ol style="list-style-type: none"> 1. Die KL bittet die TN, sich ihre jeweilige Konfliktsituation vor Augen zu führen. Sie sollen sich in Erinnerung rufen, wer daran beteiligt war. 2. Die TN schreiben ihren Namen auf ein Blatt Papier und den Namen (oder ein Kürzel) der Konfliktpartner*in auf ein anderes Blatt Papier. 3. Beide Blätter legen sie vor sich auf den Boden (oder alternativ auf zwei Stühle). 4. Zuerst stellen sich die TN auf ihren Platz. Die KL bittet die TN, noch einmal nachzuspüren, wie sie sich in der Situation gefühlt haben. 5. Anschließend wechseln sie die Seiten und nehmen den Platz der anderen Person ein. Die KL bittet die TN nun, sich in die Lage der anderen Person hineinzusetzen und sich deren Bedürfnisse und Gefühle bewusst zu machen. |
|--------|--|