

ACADEMIE BILIMON



Jugendleiterhandbuch für politische Bildungsarbeit

Noglo, Koffi Emmanuel und Stein, Margit

31/12/2022

Mit der technischen und finanziellen Unterstützung der Universität Vechta und das Land Niedersachsen

Jugendleiterhandbuch

für politische Bildungsarbeit



Bild von Teilnehmenden eines Bildungsworkshops in Lomé, Togo, April 2022

Erstellt von der „Académie Bilimon“ (www.bilimonacademie.org),
mit der Unterstützung der Professur für Allgemeine Pädagogik
der Universität Vechta und einer finanziellen Unterstützung
durch das Land Niedersachsen.

Lomé (Togo) Oktober 2022.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Zur Entstehung der „Academie Bilimon“	8
1.1. Vorstellung der „Academie Bilimon“	8
1.2. Academie Billimon und die Pädagogik Paolo Freires	9
2. Leitgedanken des Werks	10
2.1. Rolle der Aspekte Gender, Diversity und Inklusion für die Weiterbildung ...	10
2.2. Konfliktmanagement und gewaltfreie Kommunikation als Basis der Weiterbildung	11
2.3. Darstellung der Gesetzeslage zur Weiterbildung von Jugendlichen	11
3. Grundlagen zur Gestaltung eines Workshops und Methoden der Evaluierung	12
3.1. Aufbau eines Workshops	14
3.2. Anmerkungen zur Interaktion zwischen Lehrenden (Bildungsbotschafter/innen) und Lernenden (Teilnehmenden an den Weiterbildungsmaßnahmen)	16
3.3. Auswertungsmethoden	17
3.4. Workshopsberichtsmuster	18
3.5. Methoden für die Motivation der Teilnehmenden während der Bildungsmaßnahme	18
Allgemeine Motivationsspiele und Kennlernspiele	19
Vorstellungsrunde - Starthilfe	20
Modul 1: Begleitung zur Identifizierung der eigenen und der gemeinsamen Identität	23
4.1. Modul 1: Begleitung zur Identifizierung der eigenen und der gemeinsamen Identität	24
Methoden zum Modul 1	24
Methode 1: Was macht mich aus?	24
Methode 2: Kategorienbildung	27
ARBEITSBLATT: „KATEGORIEN DER IDENTITÄTEN“	28
Methode 3: Wie beeinflusst Identität den Alltag?	28
Methode 4: Identitäts-Stammtisch	31
<i>Beeinflussung</i>	32
Methode 5: Beeinflussung	33
<i>Arten von Beeinflussung:</i>	34
Methode 6: Manipulation	35
Methode 7: Diskriminierungserfahrungen	42
Methode 8: Schutz vor Angriff	44
Methode 9: Diskriminierungen entgegenwirken	45

Methode 10: Aufruf zur Unterstützung gegen Diskriminierung	46
Modul 2: Begleitung zur verantwortlichen Sexualität	51
4.2. Modul 2: Begleitung zur verantwortlichen Sexualität.....	52
Bindung	54
Methoden zum Modul 2	56
Methode 1: Die vier Bindungsphasen	56
Methode 2: Die vier Bindungsmuster	58
Methode 3: Gefühle erkennen.....	60
Empathie:.....	62
Methode 4: Kartengespräche	62
Methode 5: Meinungsstrahl	65
Methode 6: Liebeshaus	66
Methode 7: Traumfrau - Traummann	68
Methode 8: Schwangere berichten.....	69
Methode 9: Kreativworkshops zum Thema Schwangerschaft, Babys und Elternsein	72
Allgemeines Brainstorming	73
„KINDER- UND FRÜHEHEN“	73
Methode 10: Brautpaarfotos.....	75
Methode 11: Geschlechtergerechte Gewaltprävention	76
Methode 12: „Alle, die...“	78
Methode 13: Was ist HIV und was ist AIDS?	79
Methode 14: Verhütung.....	81
Methode 15: Was wäre, wenn...	83
Modul 3: Begleitung zur Identifizierung eigener beruflicher und privater Ziele und zum Management des eigenen beruflichen Projektes	85
4.3. Modul 3: Begleitung zur Identifizierung eigener beruflicher und privater Ziele und zum Management des eigenen beruflichen Projektes	86
Wie können Lebensziele gefunden werden?.....	86
Methoden zur Zielfindung	88
Methode 1: Lebensziele, Lebensbereich.....	88
Methode 2: Fragebogen zur Lebensvorstellung	89
Methode 3: Fragebogen zur Lebenssituation und zu Lebenszielen	91
Methode 4: Zukunftsvision	93
Methode 5: SMART-Methode.....	94
Methode 6: Dokumentation der Lebensziele	96
Methode 7: Das Entwicklungsbuch	97
Methode 8: Sehnsuchtsziele und realistische Ziele.....	98
Methode 9: Der Sinn der Ziele	99
Methode 10: Gedankenexperimente	102
Modul 4: Begleitung zum Sozialengagement.....	104
4.4. Modul 4: Begleitung zum Sozialengagement.....	105
Methoden zum Modul 4	106
Methode 1: Wie viel brauchen wir?	106

Methode 2: Das andere Spiegelbild	113
Methode 3: „Was ich will und was ich tu...“	115
Methode 4: Ich-Texte	118
Methode 5: Karikatur	121
Methode 6: Leben an Land	127
Methode 7: Spinnennetz	129
Methode 8: Talk-Show	131
Methode 9: Überblick über die Rollen	132
Methode 10: Pro und Kontra-Debatte	134
<i>Grundkenntnisse zum Konfliktmanagement</i>	137
<i>Wie entsteht ein Konflikt?</i>	138
<i>Was ist Konfliktmanagement?</i>	138
<i>Wie können Konflikte gelöst und verhindert werden?</i>	138
<i>Gewalt</i>	140
<i>Mögliche Arten von Gewalt</i>	140
Methode 11: Intervention und Methoden gegen Gewalt.....	142
<i>Kommunikation</i>	144
<i>Wie funktioniert Kommunikation?</i>	144
<i>Was ist unter gewaltfreier Kommunikation zu verstehen?</i>	145
<i>Wie setzt man gewaltfreie Kommunikation voraus?</i>	145
<i>Marshall B. Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation</i>	146
Methode 12: Vier-Schritte-Modell.....	147
<i>Wie kann Konfliktmanagement eingesetzt werden, um gewaltfreie Kommunikation vorauszusetzen?</i>	151
Das Eisberg-Modell.....	152
<i>Das Harvard-Konzept</i>	153
Methode 13: Konfliktmoderation: Ein Modell zur Konfliktlösung.....	154
<i>Arbeitsmaterialien von Modul 1</i>	157
<i>Bilder zu den Emotionen</i>	166
<i>Konflikt verstehen</i>	180
Quellenverzeichnis (eine Auswahl)	183

Vorwort

Dieses Seminarleitungshandbuch ist für Bildungsbotschafter_innen der „Academie Bilimon“, sowie Organisationen, die sich der politischen Bildungsarbeit von jungen Menschen widmen, gedacht. Dieser Beitrag, Ergebnis einer Kooperation zwischen der Professur für allgemeine Pädagogik (Uni Vechta) und der „Academie Bilimon“, gilt grundsätzlich als Orientierung für die politische Bildungsarbeit mit und von Jugendlichen. Der Aufbau dieser Mappe um 4 Module herum hat den Sinn, die Mappe als Instrument aller Bürger_innen zu sein, das die Tendenz des Exklusivismus (nicht nur religiös) vermeidet, damit die Konstruktion des Bürgers/der Bürgerin eine Aufgabe aller wird.

Diese Mappe darf deswegen in einer „dialogischen Intelligenz“ (Hartkemeyer, 2016) ergänzt, an lokalen Kontexten und kulturellen Gegebenheiten angepasst werden, damit die politische Bildungsarbeit kontextuell justiert werden kann, um im Sinne Montesquieus *vom Geist der Gesetze* zu sprechen.

Weitere Ausgaben könnten folgen, um den Bildungsarbeitsgeist Paulo Freires (Pädagogik der Autonomie), die als Grundlage der Bildungsarbeit der „Academie Bilimon“ fungiert, fortzutragen.

An der Erstellung dieser Mappe haben diverse Akteur_innen gewirkt, die nicht alle an dieser Stelle genannt werden können. Doch müssen einige zentrale Akteur_innen erwähnt, ohne deren Wirkung dieses Methodenmappe-Projekt nur in Büroschubladen einen guten Platz gefunden hätten:

Frau Professorin Margit Stein, Frau Bundestagsabgeordnete Susanne Menge, die Bildungsbotschafter_innen der „Academie Bilimon“ wie Djifa Kokou Adjim, Mawuli Assimadi, Hervé Awui Talla, Dominique Kwassi Edoh, Jean-Mari Lawson, Immaculée Sambiani, Emmanuel Magar Yayoune, sowie Studierende der Universität Vechta wie Merit Beckmann, Meawiya Othman, Yasima Köhne, Sikran Agirman, Vanessa Strieker, Aileen Gewohn, Katharina Wilke, Stefan Rösecke, Franziska Baven diek, Malte Kotmann, Deliah Toma, Adrian Kroop, Martha Niebisch, Michelle Sauer, Jana Golak, Chantal Wellmeyer, Amy Ellis, Nico Richter, Thi Thuy Nhung Bui, Jana Naibauer, Sönke Peinz, Jonathan Kolks, Birte Grote, Sophia Wienhold, Tatjana Wiechers, Tobias Arfmann, Anneke Harland, Lena Spanjer, Julia von der Ohe und Franziska Baumeister zählen dazu.

Ein besonderer Dank geht auch an das Land Niedersachsen, das dieses Projekt finanziell getragen hat.

Die (mittlerweile Kontinenten-übergreifende) Bewegung „Fridays-for-future“ ist ein Hinweis, dass junge Menschen gewisse Weltgestaltungsweisen selbst in die Hand nehmen möchten, oder zumindest die für sie mögliche gute Richtung selbst zeigen möchten.

Paulo Freires „Pädagogik der Autonomie“, Grundlage der „Approche OLGON“ (eine weiter elaborierte Form dieser Bildungsmethode), die die politische Bildungsarbeit der „Academie Bilimon“ orientiert, bringt jungen Menschen in einer Art Schneeballsystem bei, zur Gestaltung der eigenen Zukunft aktiv und gewaltfrei beizutragen.

Möge mehr und mehr Akteur_innen diesen basisdemokratischen Ansatz unterstützen, damit das Gefühl, dass das eigene Sozialengagement „vom System“ wertgeschätzt wird, in der Generation junger Menschen weiterhin steigt.

Dr. Koffi Emmanuel Noglo

Bamako, Mali, 24.09.2022

1. Zur Entstehung der „Academie Bilimon“

1.1. Vorstellung der „Academie Bilimon“

Die Gründung der „Academie Bilimon“ erfolgte auf Initiative zweier ehemaliger Stipendiaten vom Evangelischen Entwicklungsdienst EED (Brot für die Welt) aus Togo, die in Deutschland und Frankreich studiert und promoviert haben, und sich für die politische Bildungsarbeit in Togo stark machen wollten, um dadurch einen Beitrag für die Entwicklung ihres Landes zu leisten. Beide Gründungsmitglieder (Dr. Koffi Emmanuel Noglo und Kossi Gbati Agbo) arbeiten mittlerweile in Bamako (Mali) und Abidjan (Côte d’Ivoire). Neben der Geschäftsstelle in Lomé (Togo) hat die Academie Bilimon einen Standort in München (Deutschland) und eine Internetseite (www.bilimon.de).

Die „Academie Bilimon“ verdankt ihren Namen dem Begriff „Bilimon“, der aus der Bassar-Sprache entlehnt ist, die im Norden Togos gesprochen wird. „Bilimon“ bedeutet „Zu zweit geht es uns besser“. Der Name „Bilimon“ ist Ausdruck der Solidaritätsvision und des gegenseitigen Respekts, Werte, die bei der „Académie Bilimon“ vertreten werden und mit denen die Jugendlichen begleitet werden, um selbst Solidarität zu lernen und sie praktisch untereinander einüben zu können. Junge Menschen, die unter einem strukturell gewalthaltigen Paternalismus soziokulturell und wirtschaftlich groß geworden sind, verlieren oftmals das Selbstverantwortungsgefühl und das Vertrauen in das soziale Netz. „Bilimon“ ist aus diesem Grund nicht nur ein Name, sondern ein Symbol für die (Re)Sozialisierung im Sinne der Selbstverantwortung und der Solidarität, auf deren Basis gesellschaftliche nachhaltige Entwicklungen erst möglich gemacht werden können.

Die „Academie Bilimon“ strebt folgende Visionen an:

- ✓ Raum der Begegnung von Jugendlichen und für Jugendliche zu sein;
- ✓ Stärkung des Vertrauens in sich und in die Gruppe junger Menschen;
- ✓ Offenheit bzw. Aufgeschlossenheit für alle Jugendliche, unabhängig vom sozialen Status, religiöser oder ethnischer Herkunft und vom Bildungshintergrund;
- ✓ Prinzip der Freiwilligkeit der Begleitung und der Förderung des eigenen Sozialengagements durch die Peers bzw. Bildungsbotschafter_innen der „Academie Bilimon“.

Aufzeigen von privaten und beruflichen Perspektiven im eigenen Land

Die „Academie Bilimon“ will gemäß ihrem Profil und ihrem Selbstverständnis ein Begegnungsraum der politischen Bildungsarbeit für junge Menschen sein bzw. einen solchen schaffen, in welchem Jugendliche so begleitet werden, dass sie selbst in der Lage sind, den „brain gain“ bzw. die „brain circulation“ in Bezug auf ihren Kontinent gewährleisten zu können. Auf diese Weise wird auch einem „brain drain“ etwa durch eine massenhafte Auswanderung entgegengewirkt. Somit können junge Menschen dem Gefühl der Grenzbarrikaden entkommen und sich als Weltbürger_innen empfinden, die bereit sind, sich in ihren Herkunftsgesellschaften einzumischen und dort zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, egal ob sie sich gegenwärtig temporär in München, Paris, Vechta, Marburg, Genf, Nancy, Lomé, Niamey oder woanders aufhalten.

Damit diese Visionen und das Profil auch erreicht werden können, hat sich die „Academie Bilimon“ vorgenommen, Jugendliche in einer Art Aktionsforschung politisch und gesellschaftlich so weiterzubilden bzw. zu qualifizieren, dass sie Akteur_innen ihrer eigenen Entwicklung und einer nachhaltigen Entwicklung ihrer Gesellschaft werden. Alle Aktivitäten, Projekte und Programme der „Academie Bilimon“ respektieren diese Grundhaltung der Selbstverantwortung und des Empowerments.

Die politische Haltung der „Academie Bilimon“ ist somit, mit der Brille des Entwicklungszusammenarbeitsansatzes „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu lesen und im folgenden Satz zusammenzufassen: „Übe es, dir selbst und den anderen zu helfen, so wirst du deinen Beitrag für eine Gesellschaft bzw. ein System leisten, das Selbstvertrauen und Selbstverwirklichung garantiert und schützt.“ Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass die soziale Arbeit der „Academie Bilimon“ grundsätzlich auf den Ergebnissen einer Forschungsarbeit fußt, die vom Autor des Beitrags, Koffi Emmanuel Noglo, 2012 im Buch *Die Legitimität des Staates im multiethnischen Kontext – Der Fall Togo* dargelegt worden ist und die wissenschaftliche Basis der Arbeit der „Academie Bilimon“ darstellt.

1.2. Academie Billimon und die Pädagogik Paulo Freires

Die „Pädagogik der Autonomie“ Paulo Freires (2013) gilt als Grundlage der Weiterbildungsarbeit der „Academie Bilimon“. Grundsätzlich soll unter diesem Ansatz verstanden werden, dass die Lernenden von ihrer naiven Neugier zur epistemologischen Neugier begleitet werden, wobei das Wissen von den Lernenden

selbst konstruiert wird. Diese Haltung hilft der „Academie Bilimon“, Hierarchien aufzubrechen und zu einer erhöhten Mündigkeit beizutragen. Sie bringt die „Academie Bilimon“ dazu, sich institutionell zwischen dem klassischen Schul- bzw. Universitätsunterricht und dem Berufs- oder Alltagsleben für junge Menschen ansiedeln zu können.

Diese „Pädagogik der Autonomie“ wurde ganz im Sinne von Freire den lokalen kulturellen Gegebenheiten angepasst und „Approche OLGON“ benannt: Diese weiter elaborierte Form der „Pädagogik der Autonomie“ fußt auf einer Begleitung der Lernenden, um diese zu befähigen, von der naiven hin zur epistemologischen Neugier zu gelangen. Es erfolgt eine starke Orientierung am Alltag der Lernenden, indem beispielsweise die Weiterbildung unter den Schatten eines Baumes oder den Treffpunkt des örtlichen Jugendvereins verlegt wird. Ziel dieser regionalen und situativen Anpassung ist es, soziale Wahrheiten zu (re)konstruieren, so dass deren Implementierung dem eigenen Kontext nicht fremd ist. Damit können die Beteiligten selbst Akteur_innen ihrer eigenen Entwicklung und der Entwicklung ihrer Gesellschaft werden, Respekt für das selbst generierte Wissen erlangen sowie den Dialog zwischen reproduzierten Sozialstrukturen und der eigenen Entwicklungsambition schaffen.

2. Leitgedanken des Werks

2.1. Rolle der Aspekte Gender, Diversity und Inklusion für die Weiterbildung

In einer Welt, in der Exklusivismus (nicht nur religiös) wieder salonfähig wird und vor allem in Togo, dort wo ethnische Fragen eine politische und administrative Rolle spielt, erlangen transversale Aspekte wie Gender, Diversity und Inklusion eine Sonderrolle.

Bei allen vier Modulen der Workshops, aber vor allem bei der Identitätsfrage (ob auf das Individuum oder die Gesellschaft bezogen) wird darauf geachtet, dass die Zielgruppen die Kenntnis erhalten, dass ein „Gegeneinander“ in der Geschichte oft nur zu gegenseitigen Vernichtungsversuchen geführt hat. Da die gleichen Ursachen oft zu den gleichen Auswirkungen führen, können sie kaum eine andere Auswirkung erwarten, wenn sie gegeneinander (bewusst oder nicht) agieren. Wichtig dabei ist es an dieser Stelle zu erwähnen, dass die „Academie Bilimon“ die Zielgruppen nicht drängt, auf eine bestimmte Weise zu agieren. Sie werden grundsätzlich darauf aufmerksam gemacht, dass jede Tat eine Folge hat. Es lohnt sich also für sie, gut

darüber nachzudenken, bevor sie agieren und die Verantwortung für die Folgen ihrer Taten zu übernehmen bzw. zu akzeptieren.

2.2. Konfliktmanagement und gewaltfreie Kommunikation als Basis der Weiterbildung

„Zwei Kalebassen, die sich auf einer Wasserfläche befinden, können es nicht vermeiden, einander zu berühren“, lautet ein Ewe¹-Spruch. Es ist unmöglich, Konflikte unter Menschen zu vermeiden. In der Bildungsarbeit der „Academie Bilimon“ wird deswegen darauf geachtet, dass die Zielgruppen lernen, diese Konflikte gewaltfrei zu lösen. Der Ansatz, den die „Academie Bilimon“ bei den Workshops den Zielgruppen beibringt, ist es stets, bei sich selbst den Beitrag zu suchen, bei dem der entstandene Konflikt gelöst werden kann, statt den Fehler oft bei den anderen zu suchen. Auch lernen die Zielgruppen die Kommunikation gewaltfrei (in Bezug auf Wortwahl) zu gestalten, damit kein Benzin ins Feuer des Konfliktes gegossen wird.

2.3. Darstellung der Gesetzeslage zur Weiterbildung von Jugendlichen

Kinder und Jugendliche sind allgemein in Togo vom Gesetz Nr. 2007-017 vom 6. Juli 2007 (das die bis dahin geltenden Gesetze abgelöst hat) geschützt. Das Gesetz sieht gleichzeitig vor, dass Kinder gefördert werden. Artikel wie Recht auf einen Namen (Nr. 10), Recht auf eine Bürgerschaft - dabei reicht es, wenn das Kind in Togo geboren ist (Nr. 18), Recht auf ein Zuhause (Nr. 25, 26 und 27), Recht auf Erbe für alle Kinder gleichermaßen, ohne Diskriminierung in Bezug auf Sex (Nr. 114), Recht auf Bildung (Nr. 149), auf Gesundheit (Nr. 240), auf soziale Sicherheit (Nr. 244), auf gesunde Ernährung (Nr. 245), auf berufliche Bildung (Nr. 256), auf kulturelle Bildung, auf Freizeitaktivitäten (Nr. 259), usw. dieses Gesetzes sind die Grundlage der Bildungsarbeit der „Academie Bilimon“.

Es wird stets darauf geachtet, dass die Bildungsbotschafter-innen der „Academie Bilimon“ im Rahmen dieser gesetzlichen Orientierung, die niemanden diskriminiert, agieren.

Nun, dass die „Academie Bilimon“ und die Form ihrer politischen Bildungsarbeit dargestellt wurden, lohnt es sich einen Blick auf den Kern ihrer Botschaft unter jungen Menschen zu werfen.

¹ Ewe ist eine Sprache (mit etwa 122 Dialekten), die in Togo Benin und Ghana (Westafrika) gesprochen wird.

3. Grundlagen zur Gestaltung eines Workshops und Methoden der Evaluierung

Die Gestaltung der Workshops der „Academie Bilimon“ fußt auf folgender Annahme: Bei einem Bürger oder einer Bürgerin, der oder die sich vertraut, ein verantwortliches sexuelles Leben führt, sein oder ihr berufliches Projekt zu implementieren weiß und den Sinn der Regel in einer sozialen Gruppe versteht, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, auf eine nachhaltige Entwicklung seiner oder ihrer Gesellschaft wirken zu können.

Die Annahme fußt auf einer teilnehmenden Beobachtung in Togo im Rahmen einer Magisterarbeit (2007) und dreier Feldforschungsaufenthalte (Winter 2009/2010, Winter 2010/2011, sowie Sommer 2011) im Rahmen der Promotionsarbeit von Koffi Emmanuel Noglo. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen flossen teilweise in das Buch *‘Die Legitimität des Staates im multiethnischen Kontext – der Fall Togo‘* (Noglo, 2012) ein. Hierbei zeigten sich folgende Ergebnisse:

Die Identitätsfrage in Togo wird oft im Einklang mit der ethnischen Frage und der traumatisierenden Geschichte der Sklaverei und der Kolonialisierung diskutiert. Es gibt kaum einen Versuch, diese Frage im Rahmen von bürgerlichen Initiativen zu diskutieren, die dem Land dazu verhelfen würden, eine klare Richtung des eigenen nationalen Entwicklungsvorhabens bzw. des eigenen staatlichen Willens zu verfolgen;

Das sexuelle Verhalten des Individuums fußt nicht auf dem Verständnis eines Ursache-Wirkungs-Verhältnisses. Junge Menschen sind oftmals nicht über die Konsequenzen ihres sexuellen Verhaltens aufgeklärt (etwa über Frühschwangerschaften, sexuell übertragbare Erkrankungen o.ä.) und die Familie bzw. die Gesellschaft reagiert hierauf mit Härte, nicht mit Verständnis dafür, dass diese Konsequenzen deswegen auftraten, weil die Jugendlichen nicht systemisch bzw. systematisch in der Entwicklung ihrer Sexualität begleitet worden sind;

Die Frage der beruflichen Perspektive wird nicht früh genug mit den Schülern und Schülerinnen oder junge Menschen besprochen. Diese Frage kommt erst auf, wenn sie kurz vor dem „Baccalauréat“ (Abitur) stehen oder gar danach. Dieser Zeitverlust hat wiederum Konsequenzen für den beruflichen Werdegang vieler Menschen bzw. deren sozioökonomischen Entwicklung.

Gesellschaftliche Regeln sind kaum hinterfragt und werden ohne weiteres befolgt oder nicht. Dies führt oft zum gesellschaftlichen Chaos, das alle wiederum beklagen.

All diese Befunde sind das Fundament der Annahme, die in die vier unten genannten Module einfließen:

- **Modul 1:** Begleitung zur Identifizierung der eigenen und der gemeinsamen Identität (bzw. Identifizierung des Ichs und des Gemeinguts: was verbindet beides? Wie werden Spannungen gelebt/erlebt/ausgetragen?);
- **Modul 2:** Begleitung zur verantwortlichen Sexualität. Dieses Modul ist insofern relevant, da die „Academie Bilimon“ in Gesellschaften agiert, in denen eine verantwortungslose demographische Entwicklung infolge mangelnder geplanter Geburtenkontrolle, zu frühen Schwangerschaften und Kinderehen sowie einer mangelnden Emanzipation und Gleichberechtigung der Frau, die sozioökonomische Entwicklung negativ beeinflusst.
- **Modul 3:** Begleitung zur Identifizierung eigener beruflicher und privater Ziele und zum Management des eigenen beruflichen Projektes. Dieses Modul bietet eine Berufsorientierung, die den jungen Menschen hilft, Instrumente des Projektmanagements für ihre beruflichen Projekte zu entwickeln und anzuwenden.
- **Modul 4:** Begleitung zum Sozialengagement. In diesem letzten Modul werden die jungen Menschen begleitet, den Sinn bzw. die Relevanz von Regeln bzw. Gesetzen in einer sozialen Gruppe bzw. einem Land zu verstehen und diesen auch folgen zu können. Sinn dieses Moduls ist es, den jungen Menschen das Vertrauen in das politische und das soziale System zurückzugeben, sowie den Schutz aller im sozialen System lebenden Menschen anschaulicher zu machen, damit sie das gemeinsame Gut respektieren können. Im Rahmen des Moduls ist auch eine Anti-Diskriminierung-Arbeit, Interkulturelles Training, Toleranztraining sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) verankert.

Damit die erzielten Wirkungen langfristig und nachhaltig innerhalb der Zielgruppen wirken, wird hauptsächlich auf Basis eines sogenannten „Trainings of Trainers“ gearbeitet. Hierbei werden Jugendliche und junge Erwachsene als Bildungsbotschafter_innen ausgebildet, die dann in einem Schneeballsystem ihre Erfahrungen und ihre Expertisen, das Wissen und die Kenntnisse an weitere Jugendliche in einer Art „Peer education“ weitergeben. Der Fokus der „Academie Bilimon“ liegt auch auf dem „life-long-learning“, d.h. einer dauerhaften Begleitung der Zielgruppen, sofern sie diese Begleitung in Anspruch nehmen möchten.

3.1. Aufbau eines Workshops

Ein Workshop dauert in der Regel eine Woche. Vor dem Workshop trifft sich oft das Team der Bildungsbotschafter_innen zusammen, das die Bildungsmaßnahme koordiniert. Grundsätzliche Fragen werden geklärt, u.a.

- ✓ Welche Zielgruppe wird erwartet (Alter, Bildungsniveau),
- ✓ Wann, wo und in welcher Sprache findet die Maßnahme statt,
- ✓ Wie wird die Verpflegung organisiert (eigene Versorgung oder durch ein Catering Service),
- ✓ Wer finanziert die Maßnahme (die Zielgruppe selbst oder ein Sponsor),
- ✓ Wie kommen die Teilnehmenden zum Ort des Workshops,
- ✓ Wer übernimmt welche Rolle bei der Durchführung der Bildungsmaßnahme, usw.

Nachdem all dies geklärt ist, beginnt die inhaltliche Vorbereitung. In der Regel gibt es bei jedem Modul Bildungsexperten unter den Bildungsbotschafter_innen, die dann unter sich die 4 Module teilen. Das Team eines Workshops umfasst in der Regel etwa 5 Bildungsbotschafter_innen, die sich gegenseitig während der Durchführung der Bildungsmaßnahme unterstützen.

Folgende Tabelle stellt den Ablauf eines Workshops beispielhaft dar:

Tag/Datum	Uhrzeit	Inhalt	Logistik	Verantwortliche
Tag 1		Warming Up (WUP): Kennen-Runde der Teilnehmenden	Motivationsspiele des Jugendleiterhandbuchs	Bildungsbotschafter/innen der Academie Bilimon
Tag 1		Vorstellung der „Academie Bilimon“	Power-Point-Präsentation der „Academie Bilimon“ oder spielerische Darstellung mit der Arbeitshypothese der „Academie Bilimon“ als Ausgangspunkt.	Bildungsbotschafter/innen der Academie Bilimon

Tag 2		Modul 1: Identität und Auswertung am Ende des Tages.	Dargestellte Methoden dieses Jugendleiterhandbuch es, sowie Motivationsspiele.	Bildungsbotschafter/i nnen der Academie Bilimon
Tag 3		Modul 2: Verantwortliche Sexualität und Auswertung am Ende des Tages.	Dargestellte Methoden dieses Jugendleiterhandbuch es, sowie Motivationsspiele.	Bildungsbotschafter/i nnen der Academie Bilimon
Tag 4		Modul 3: Begleitung zur Identifizierung und Management des beruflichen Projektes, sowie Auswertung am Ende des Tages.	Dargestellte Methoden dieses Jugendleiterhandbuch es, sowie Motivationsspiele.	Bildungsbotschafter/i nnen der Academie Bilimon
Tag 5		Modul 4: Sinn der Regel in einer Sozialgruppe und gesamte Auswertung des Workshops	Dargestellte Methoden dieses Jugendleiterhandbuch es, sowie Motivationsspiele.	Bildungsbotschafter/i nnen der Academie Bilimon

Tag 5		Einladung der Teilnehmenden für die Weiterzerstreuung der Werte für ein gutes Miteinander: Planung von Sensibilisierung saktivitäten für ein bürgerliches Engagement junger Menschen.	Dargestellte Methoden dieses Jugendleiterhandbuches, sowie Motivationsspiele.	Bildungsbotschafter/innen der Academie Bilimon

NB: Es ist jedem Team überlassen, die Tabelle so zu ergänzen bzw. anzupassen, wie es den Umständen entspricht. Es ist wichtig, täglich ein Zeitfenster für das Frühstück, das Mittagessen, das Abendbrot, sowie die Erholungspausen (vormittags und nachmittags) vorzusehen.

Das Workshop-Team trifft sich am Ende jedes Tages für die Auswertung des Workshopstages und die Verbesserungsvorschläge des nächsten Tages. Ausgewertet wird die Koordination des Tages im Workshopleitungsteam, die Atmosphäre in der Teilnehmende-Gruppe, die inhaltliche Vermittlung des jeweiligen Moduls, usw.

3.2. Anmerkungen zur Interaktion zwischen Lehrenden (Bildungsbotschafter/innen) und Lernenden (Teilnehmenden an den Weiterbildungsmaßnahmen)

Eingang dieses Handbuches wurde darauf hingewiesen, dass die Lerninterkation namens „Approche OLGON“ auf der „Pädagogik der Autonomie“ (Paulo Freire) fußt. Grund dafür ist es, dass die Lernenden selbst ihr Wissen mitkonstruieren.

So wird seitens der Lehrenden erwartet, nur eine vertrauliche Atmosphäre für den Lernprozess zu schaffen. Dabei gilt es, kein fertiges Rezept den Lernenden aufzuzwingen, sondern sie so zu begleiten, dass sie durch den Lernprozess aus

eigener Mühe (neue) Kenntnisse gewinnen, die sie für ihren Alltag gebrauchen könnten. So wird z.B. erwartet, dass bei all den Modulen die Lernenden selbst zur Gewissheit gelangen, dass:

- **Modul 1:** Meine Identität soll im Einklang mit der Identität anderer kommen, damit ein friedliches Miteinander möglich ist bzw. wird;
- **Modul 2:** Mein Sexualleben kann mein berufliches Projekt positiv oder negativ beeinflussen, je nachdem, wie ich es erlebe;
- **Modul 3:** Ein Leben ohne berufliche Planung, Durchführung und Evaluierung kann eine negative Folge auf die eigene Zufriedenheit im Leben haben. An dieser Stelle werden Methoden des Projektmanagements den Lernenden gezeigt, die sie auf das eigene Leben anwenden können;
- **Modul 4:** Ein Miteinander ohne das Verständnis, dass eine Gruppe bzw. Gesellschaft gemeinsame Regeln vereinbaren und folgen muss, nur in Chaos und Unzufriedenheit aller führen kann.

Die zentrale Rolle der Lehrenden ist es, die Teilnehmenden auf dem Weg zu dieser Gewissheit zu begleiten, ohne diese Gewissheit aufzuzwingen. Die „demokratische“ Kultur der Lerninteraktion ist der Kern der politischen Bildungsarbeit der „Academie Bilimon“.

Es mag sein, dass einige Zielgruppen am Ende des Lernprozesses nicht zu dieser Gewissheit gelangen. Selbst wenn es die Lehrenden traurig macht, soll diese Kenntnisse so hingenommen werden; mit dem Verständnis, dass diese Gruppe noch Zeit braucht, um den Sinn der eigenen Verantwortung für die eigene Entwicklung und die Entwicklung aller zu verstehen. Die Begleitung solch einer Zielgruppe muss nur intensiviert werden.

Denn, weder die eigene Entwicklung noch die Entwicklung einer Gesellschaft kann aufgezwungen werden. Es kann nur aus eigener Initiative entstehen.

3.3. Auswertungsmethoden


Damit festgestellt werden kann, was bei den Zielgruppen hängengeblieben ist, werden diverse Methoden eingesetzt: Fragebögen (Pre- und Posttest zu Workshopsinhalten), Gruppenaustausch zu Workshopsinhalten und Vorstellung der Ergebnisse im Plenum.

Am Ende jedes Workshops schreibt das Bildungsteam einen Bericht, der u.a. dafür gedacht ist, inhaltliche und organisatorische Verbesserungsvorschläge der

„Academie Bilimon“ weiterzuleiten. Die untenstehende Tabelle zeigt das Muster eines Workshopsberichtes, der nicht zu lang sein soll: etwa 5 Seiten.

3.4. Workshopsberichtsmuster

Damit die Jugendlichen ein praktisches Berichtsmodell für die Berichterstattung haben, hat die „Academie Bilimon“ folgende Tabelle entwickelt.

 Académie Bilimon pour la Recherche et le Développement Participatif (ABREDEP)	Maßnahmenart	
	Zielgruppe	
	Anzahl der Teilnehmenden (in weiblich und männlich einzuteilen)	
	Seitenanzahl des Berichts	
	Autor_in des Berichtes	
	Berichtsdatum	
	Ort der Maßnahme	

Berichtinhalt
Zusammenfassung des Inhaltes der Maßnahme:
Vereinbarungen für Folgeaktivitäten:
Einige Highlights während des Workshops:
Empfehlungen an die „Academie Bilimon“:
Anhang (Workshopbilder):

3.5. Methoden für die Motivation der Teilnehmenden während der Bildungsmaßnahme

Motivationsspiele sind für die Bildungsarbeit junger Menschen äußerst wichtig, weil sie dadurch ständig motiviert werden, während der gesamten Dauer des Workshops aufmerksam zu bleiben. Diese spielerische Art des Lernens ist erfahrungsmäßig bei jungen Menschen sehr begrüßt. Tagtäglich entwickeln die Zielgruppen neue

Motivationsspiele, die die Motivationsspielschatzkiste der „Academie Bilimon“ bereichert.

In den folgenden Seiten sind einige Motivationsspiele, sowie Methoden beispielhaft dargestellt. Sie sind von Studierenden der Universität Vechta zusammengestellt und (u.a) unter den jeweiligen 4 Modulen aufgeteilt.

Allgemeine Motivationsspiele und Kennlernspiele

Kennlernspiele werden meistens dann eingesetzt, wenn eine Gruppe ganz am Anfang steht, und sich untereinander noch nicht gut kennt. Bei Kennlernspielen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hier ist nur das Ziel wichtig, welches ich mit der Gruppe erreichen möchte. Die Teilnehmer_innen sollen sich mit ihrer Gruppe in verschiedenen Phasen des Zusammenseins vertraut machen, Hemmungen abbauen und eine gewisse Gruppendynamik aufbauen. Dies ist unabhängig davon, um was für eine Gruppe es sich handelt. Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen sich alle neu kennenlernen, wenn die Gruppenzusammensetzung neu ist.

Hierbei muss bedacht werden, dass jede Gruppe individuell ist und der Prozess unterschiedlich lang sein kann, bis eine Gruppe gut harmoniert.

Kennlernspiele sind super geeignet für erste Begegnungen von neuen Gruppen, da sie oft mit wenig zusätzlichen Materialien gespielt werden können. Somit können sie überall zum Einsatz gebracht werden. Sie können draußen und auch drinnen gespielt und zudem auch für fast jede Altersgruppe verwendet werden.

Kennlernspiele können zudem auch sehr actionreich, aber auch sehr informativ sein. Kennlernspiele sind äußerst einfach und benötigen meist kaum bis keine Materialien. So können diese leicht auf Reisen zum Einsatz kommen. Aber generell eignen sie sich für unterschiedliche Zwecke. Dabei können Spiele für Kinder auch mit Erwachsenen gespielt werden. Kennlernspiele machen draußen sowie auch drinnen Spaß und dabei spielt die Personenanzahl oft keine Rolle, kleine, aber auch große Gruppen können viel aus den Spielen mitnehmen. Besonders eignen sich Kennlernspiele, um das Gedächtnis zu trainieren. Dabei können die Schwierigkeitsgrade variieren und je nach Altersklasse angepasst werden. Aber nicht nur das Gedächtnis wird beansprucht, sondern auch die motorischen Fähigkeiten.

Kennenlernen-Spiele

Vorstellungsrunde - Starthilfe

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ziele: Kompetenzstärkung des Erinnerungsvermögens und der Verbindung von Bild und Wort. Aufbau der Redekompetenz und des aufmerksamen Zuhörens. Zudem sollen die Teilnehmer_innen die Scheu durch das freie Reden in der Gruppe verlieren.

Altersgruppen: Das Alter ist egal.

Komplexitätsniveau: Das Komplexitätsniveau ist niedrig. Die Schwierigkeit liegt darin, dass die Teilnehmer sich der Gruppe öffnen müssen und vor der Gruppe etwas über sich erzählen sollen. Dabei kann der Schwierigkeitsgrad vermindert werden, indem man den Teilnehmer_innen vorgefertigte Kategorien oder Fragen bereitstellt, von denen sie sich 1-3 Kategorien aussuchen dürfen.

Zeitbedarf: Je nach Gruppengröße und dem Erzählniveau ab ca. 15min

Gruppengrößen: Geeignet für Gruppen ab 8 Personen

Bildungsphasen: Die Methode kann als Einstiegsspiel fungieren, um die Teilnehmer_innen miteinander zu verbinden und die Gruppe als Ganzes kennenzulernen.

Vorbereitung / Materialien: Um das Spiel vorzubereiten, benötigt man vorab Kategorien oder verschiedene Fragen, die als Hilfestellung genutzt werden können. Diese können auf kleine Papierschnipsel geschrieben werden, die zusammengefaltet und in einen Behälter gelegt werden. Dementsprechend sollte sich um Papier, einen Stift und einen Behälter gekümmert werden.

Ablauf / Anleitung: Wie beginne ich eine Vorstellungsrunde? Im Regelfall fällt es den Kids immer schwer, etwas über sich zu erzählen. Meistens endet es damit, dass jeder fast dasselbe wie die Vorredner erzählt. Natürlich ist eine Vorstellungsrunde als Kennlernmaßnahme hervorragend geeignet. Allerdings wissen hier viele Teilnehmer_innen oft nicht, was sie außer ihren Namen und Alter über sich erzählen können. Kleine **Hilfestellungen** können den Teilnehmer/innen in diesem Fall ein paar mehr Informationen entlocken.

Schreibe dafür jeweils eine Frage auf kleine Zettel und falte diese zusammen, so dass die Teilnehmer_innen vorab die Frage nicht lesen können. Im Folgenden muss

Altersgruppen: egal

Komplexitätsniveau: niedrig

Zeitbedarf: Etwa 15 Minuten

jeder Teilnehmer_in mindestens einen Zettel ziehen und die Fragen bei der Vorstellungsrunde beantworten.

Verwende möglichst eine große Auswahl an Fragen, so dass sich nur wenige Fragen wiederholen. So erfahren die Teilnehmer_innen unterschiedliche Dinge übereinander.

Mögliche Fragen könnten beispielsweise folgende sein:

- ✓ Was ist das lauteste Geräusch, welches Du jemals gehört hast?
- ✓ Was ist Deine früheste Erinnerung in Deinem Leben?
- ✓ Was würdest Du Dir für diese Gruppe hier wünschen?
- ✓ Was war Dein schönstes Erlebnis auf einer anderen Freizeit?
- ✓ Was ist die lustigste Filmszene, die Du je gesehen hast?
- ✓ Was ist Deine Lieblingsmahlzeit?
- ✓ Was ist Deine Lieblingsmusik?
- ✓ Was war das bisher schönste Erlebnis in Deinem Leben?
- ✓ Was war die beste Note in der Schule und in welchem Fach?
- ✓ Wenn Du jemand anders sein könntest, wer würdest Du am liebsten sein?
- ✓ Was ist Dein Lieblingsessen?
- ✓ Hast Du einen Spitznamen? Welcher ist es?
- ✓ Wer ist Dein Lieblingsmusiker?
- ✓ Was ist Deine Lieblingsserie?
- ✓ Was ist Dein Lieblings-Filmzitat?
- ✓ An welchen Orten hast Du schon gelebt?
- ✓ Was sind Deine Hobbys?
- ✓ Hast Du Haustiere? Wie heißen sie?
- ✓ Was ist Dein Lieblingsbuch?
- ✓ Was erhoffst Du Dir von diesem Workshop?
- ✓ Wenn Du Dir einen beliebigen Gegenstand kaufen möchtest/ könntest (real oder fiktional), welcher wäre es?
- ✓ Was ist Deine Lieblingsfarbe?
- ✓ Was ist Deine schönste Kindheitserinnerung?
- ✓ Berge oder Meer? Warum?
- ✓ Buch oder Serie? Warum?
- ✓ Regenzeit oder Trockenzeit? Warum?
- ✓ Hast Du ein Lebensmotto? Wenn ja, welches ist es?
- ✓ Was ist das schönste Urlaubsziel, das Du dir vorstellen kannst?
- ✓ Wo wurdest Du geboren?

Alternativen / Varianten: Als Variation könnten sich vorab bestimmte Fragen auf ein großes Plakat oder an eine Tafel geschrieben werden. Diese bestimmten Fragen müssen dann von allen Teilnehmer_innen beantwortet werden.

Reflexion / Auswertung / Nachbereitung / didaktischer Kommentar: Hier könnten Angaben zur Didaktik, zu konkreten Fragen, Reflexionsimpulsen etc. gegeben werden

Materialien zum Ausdrucken: falls für Ihre Übung notwendig können Sie hier Grafiken, Karten, Arbeitsblätter etc. zum Ausfüllen, Ausdrucken, als didaktische Hilfe aufnehmen.

Modul 1:
**Begleitung zur Identifizierung der eigenen
und der gemeinsamen Identität**

4.1. Modul 1: Begleitung zur Identifizierung der eigenen und der gemeinsamen Identität

Methoden zum Modul 1

Methode 1: Was macht mich aus?

Die Teilnehmer_Innen reflektieren ihre Selbstwahrnehmung und ihre Eigenschaften.

Ab 16 Jahren. Komplexitätsniveau ist niedrig

Wortgruppen überlegen und Begriffskarten zum Verteilen vorbereiten

ca. 45 min.

Sprachorientierte Methode:
für
Analphabet*innen ungeeignet, man könnte als Variation Zweiergruppen arbeiten.

Seminarphasen: Diese Methode eignet sich besonders in der Einstiegsphase. Zur Festigung der Selbstreflexion.

Ablauf: Jeder Teilnehmer_in erhält zu Beginn das Arbeitsblatt 1, wofür er_sie 5 Minuten zum Lesen und Verstehen der Aufgabenstellung, sowie Nachfragen erhält. Anschließend hat jede_r Teilnehmer_in 15 Minuten, um sich in Einzelarbeit über seine_ihre Eigenschaften Gedanken zu machen und diese zu Papier zu bringen. Falls es einem_einer Teilnehmer_in schwer fällt einen Anhaltspunkt zu finden, können Denkanstöße gegeben werden. So kann beispielsweise eine Kategorie einer Eigenschaft genannt werden. Nach Ablauf der Zeit wird das Aufgabenblatt 2 an die Teilnehmer_innen verteilt. Auch hier haben die Teilnehmer/innen jeweils 5 Minuten, die Aufgabe zu lesen und gegebenenfalls Frage zu stellen. Jetzt haben sie weitere 20 Minuten, sich sorgfältig über die Gewichtung ihrer Eigenschaften Gedanken zu machen und diese in das Identitätsradar einzutragen. Falls sie mehr Zeit benötigen, ist es wichtig, darauf einzugehen und die Bearbeitungszeit etwa um 5-10 Minuten zu verlängern.

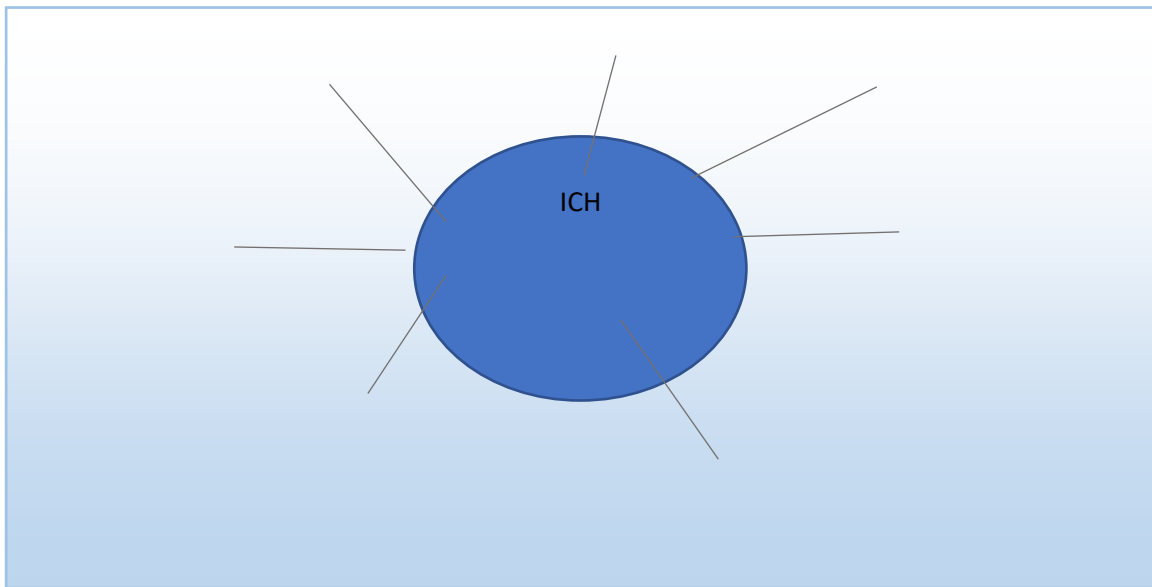
Reflexion: Anschließend werden die Ergebnisse der Teilnehmer_innen in der Gruppe gemeinsam besprochen. Die Teilnehmer_innen werden zu unterschiedlichen Eigenschaften und ebenso unterschiedlichen Gewichtungen kommen. Das regt das Bewusstsein für die Unterschiedlichkeit untereinander an. ²

Mindmapping

Diese Methode bedient sich nahezu aller Fähigkeiten des menschlichen Gehirns und schafft es, Probleme effektiv in kurzen Stichworten anzugehen und vor Augen zu führen.³

Arbeitsblatt 1: „Identitätsmerkmale“ Wie würdest du deine Identität beschreiben? Was sind Merkmale, die dich von anderen unterscheiden? Wenn du dich einer fremden Person beschreiben müsstest, wie würdest du dies tun?

Schreibe die Merkmale, die dir einfallen an die Striche der Mindmap. Du kannst weitere Striche hinzufügen, sofern du sie benötigst.



² (vgl. Meinert, Stollt2009)

³ (vgl. Bundesverwaltungsamt 2012)

Arbeitsblatt 2: „Identitätsradar“

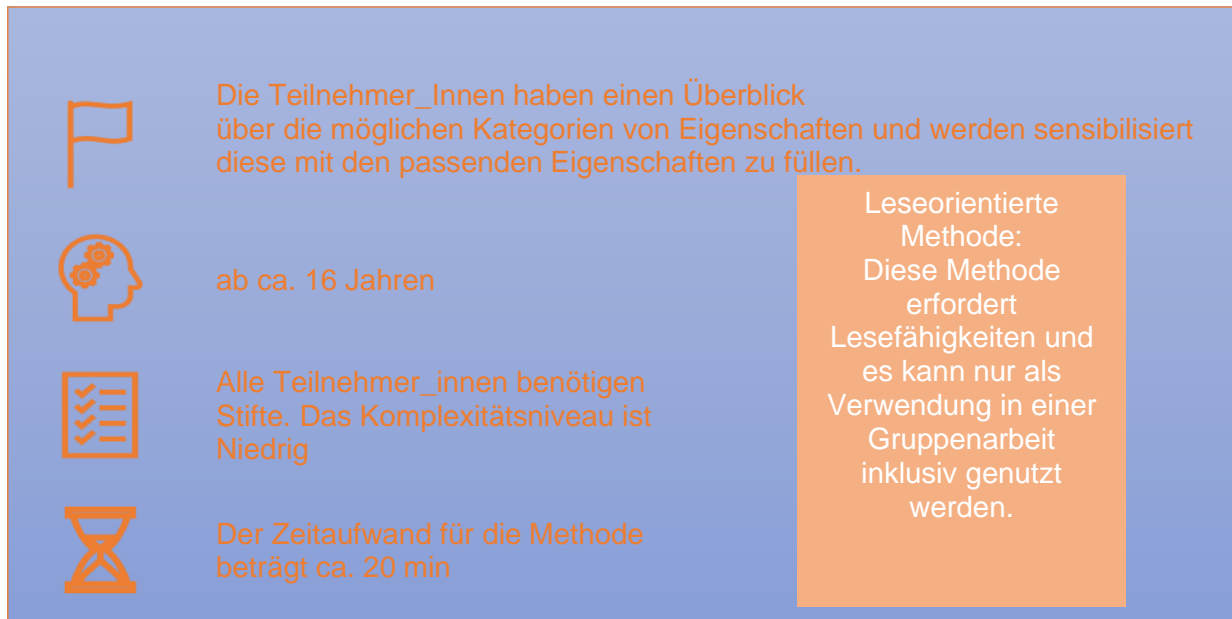
Betrachte die von dir aufgezeigten Eigenschaften noch einmal und versuche sie je nach Wichtigkeit zu ordnen. Was denkst du, was deine Identität am Ehesten und am Wenigsten beschreibt? Ordne deine Eigenschaften in dem Radar an. Die Eigenschaften ordnest du, je wichtiger sie werden, weiter in die Mitte des Radars an.







4

⁴(vgl. Meinert, Stollt 2009)

Methode 2: Kategorienbildung



The infographic is set against a blue background. It features four orange icons on the left, each followed by a line of text. To the right of these is a larger orange box containing a summary of the method's requirements.

-  Die Teilnehmer_Innen haben einen Überblick über die möglichen Kategorien von Eigenschaften und werden sensibilisiert diese mit den passenden Eigenschaften zu füllen.
-  ab ca. 16 Jahren
-  Alle Teilnehmer_innen benötigen Stifte. Das Komplexitätsniveau ist Niedrig
-  Der Zeitaufwand für die Methode beträgt ca. 20 min

Leseorientierte Methode:
Diese Methode erfordert Lesefähigkeiten und es kann nur als Verwendung in einer Gruppenarbeit inklusiv genutzt werden.

Seminarphasen: Gehört zur Einstiegsphase. Zur Festigung von Eigenschaftskategorien und deren zugehörigen Eigenschaften.

Ablauf: Jede_r Teilnehmer_in erhält das Arbeitsblatt „Kategorien der Identitäten.“ Er_Sie hat nun 5 Minuten zum Lesen der Aufgabenstellung und, um mögliche Aufgabenstellung und um mögliche Fragen zu klären. Haben alle die Aufgabe verstanden oder mögliche Fragen erklärt bekommen, haben sie weitere zehn Minuten, die Begriffe den Kategorien zuzuordnen.

Variante: Sofern die Teilnehmer_innen eigene Ideen, Erweiterungen oder Verbesserungsvorschläge für die Liste der Kategorien haben, kann diese auch auf Wunsch in der Klasse gemeinsam abgewandelt werden.⁵

⁵(vgl. Meinert, Stollt, 2009)

ARBEITSBLATT: „KATEGORIEN DER IDENTITÄTEN“

Welcher Begriff gehört zu welcher Kategorie? Auf der linken Seite befinden sich Kategorien, auf der rechten, Begriffe. Ordne die Begriffe den Kategorien zu, indem Du sie mit einem Strich verbindest.

Kategorie:

Begriffe:

Religion:

Herkunft:

Hobbies:

Geschlecht:

Haarfarbe

Englisch

Singen

Haarfarbe

Freundlich

Fußball

Islam

Christ

Methode 3: Wie beeinflusst Identität den Alltag?

Vorbereitung: Für diese Aufgabe wird zuerst eine Liste aller Klassenmitglieder jeweils in zwei Gruppen unterteilt, danach muss sich eine kleine Gesprächssituation ausgedacht werden, welche alltäglich ist und auf Papier gebracht werden. Beispielsweise eine Person, die eine andere nach dem Weg fragt, also hilfsbedürftig ist. Außerdem bedarf es jeweils einer Auflistung von Eigenschaften für beide Personen. Beispielsweise aus den Kategorien:

- ✓ Emotion
- ✓ Religion
- ✓ Herkunft, etc.



Hinterfragen von politischen und gesellschaftlichen Strukturen und Regeln



ab ca. 16 Jahren. Das Komplexitätsniveau wird als Mittel beschrieben. Partnerarbeit mit jeweils 2 Personen



Stifte



Es werden ca. 35 min benötigt

Seminarphasen: Problematisierungsphase

Ablauf: Die Teilnehmer_innen erhalten das Aufgabenblatt „Gesprächsverlauf“, auf welchem ein Gespräch zwischen zwei Personen simuliert wird. Zunächst werden die Teilnehmer_innen in die vorher überlegten Gruppen eingeteilt, danach wird jedem Partner eine Person des Aufgabenblattes über die Nummern 1 und 2 zugeteilt. Dann erhalten die Teilnehmer_innen die Möglichkeit, die Aufgabe zu Lesen und Rückfragen zu klären. Hierfür sollten sie etwa 5 Minuten Zeit bekommen. Sobald jede_r Teilnehmer_in die Aufgabenstellung verstanden hat, lesen die beiden Partner_innen sich ihre Textabschnitte gegenseitig laut vor. Nun überlegen die Partner, welche der unten aufgeführten Eigenschaften des_der jeweils anderen ihnen wichtig für das Gespräch scheint, und sie umkreisen den jeweiligen Begriff mit einem Stift ihrer Wahl. Für das Lesen, sowie das Markieren der wichtigen Eigenschaften sollten die Teilnehmer_innen 25 Minuten erhalten.

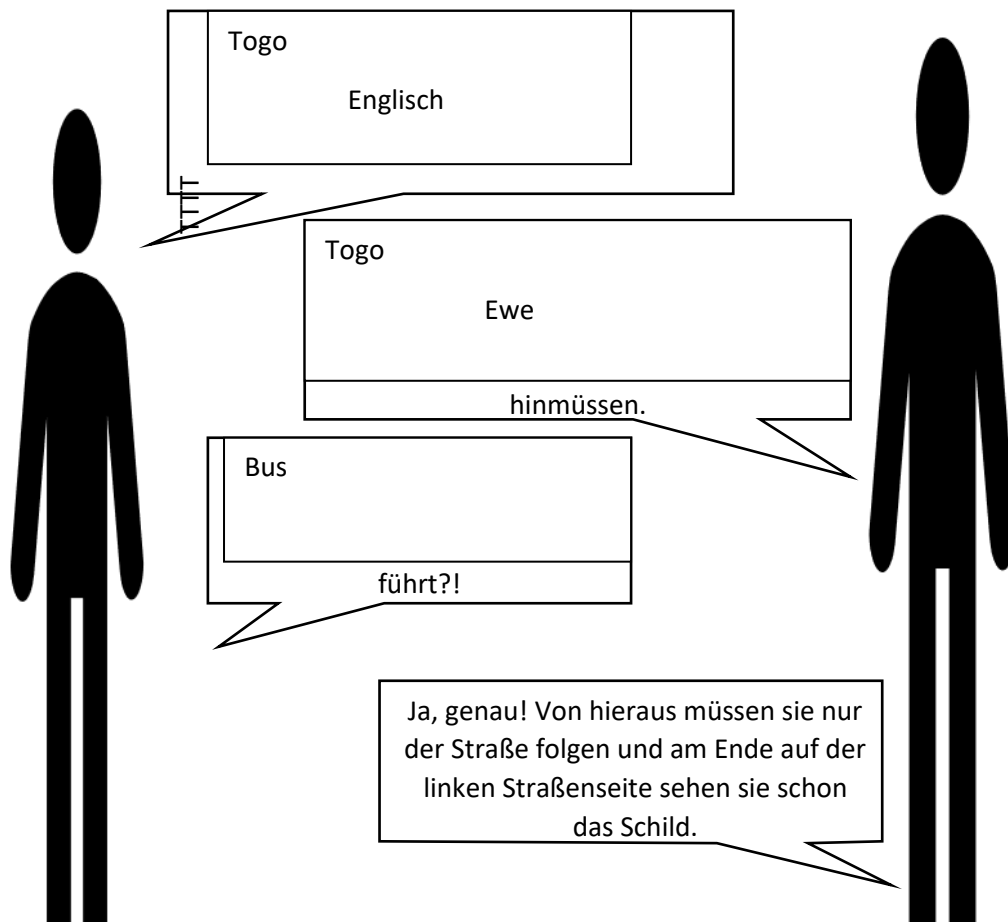
Reflexion: Sind alle Teams fertig, werden die Ergebnisse der Teilnehmer_innen in der Klasse gemeinsam besprochen. Es wird ein paar Abweichungen der allgemeinen Meinung geben, da diese Aufgabe immer auch objektiv betrachtet wird. Die Teilnehmer_innen deren Ergebnisse von der Allgemeinheit abweichen, haben nun die Möglichkeit ihre Entscheidung zu begründen und so einen neuen Denkanstoß für die Klasse zu bieten, beziehungsweise eine Diskussionsrunde anzuregen.⁶

⁶ (Diaconu 2008,S.60 ff.)

Arbeitsblatt 1: „Gesprächsverlauf“

Ein „Togoer“ ist für die Ferien nach „Ghana“ gefahren und möchte sich auf der Straße über den Weg zur nächsten „Bus-Station“ erkundigen. Dafür befragt er einen Einheimischen.

Lies dir zunächst den Gesprächsabschnitt der beiden Figuren durch. Achte danach auf die ihnen zugeschriebenen Eigenschaften. Was denkst du, welche Eigenschaften sind für die Gesprächssituation wichtig? Umkreise die wichtigen Eigenschaften.



Figur 1:

Dünn
Christ
Kindergärtner
Französisch
Reist gerne

Figur 2:

hilfsbereit
freundlich
bilingual
spielt Gitarre
Taxifahrer

Methoden 4: Identitäts-Stammtisch

Teilnehmer_innen erleben praxisnah die Bedeutung von Eigenschaften der Identität für ihre Umwelt

ab ca. 16 Jahren: Komplexitätsniveau wird als Mittel beschrieben. Die Gruppengröße beträgt 5 Personen.

Für diese Methode werden 3 Plakate und Stifte benötigt.

Ca. 65 min

Sprachorientierte Methode: für Analphabet*innen geeignet.

Seminarphasen: Urteilsphase

Vorbereitung: Für diese Methode ist es wichtig, den Teilnehmer_innen eine praxisnahe Erfahrung zu bieten. Hierfür ist es hilfreich den Teilnehmer_innen durch Möbelstücke und Dekoration ein Umfeld für die Diskussion zu bieten. Bereite den Raum vor, indem Du 3 Tische mit ausreichend Stühlen im Raum verteilst. Dekoriere den Tisch beispielsweise mit einer Tischdecke. Überleg Dir drei Gruppenleiter_innen, welche_r während des gesamten Rollenspiels an jeweils einem der drei Tische bleibt. Jeder Tisch wird den gleichen mit 4 Tischkarten, auf denen verschiedene Eigenschaften stehen, versehen. Beispielkategorien für Eigenschaften sind hierbei etwa:

- ✓ Religion
- ✓ Aussehen
- ✓ Emotion

Ablauf: Die Gruppenleiter_innen werden zu Beginn der Lerneinheit auf die drei Tische verteilt und jeweils ein_e Gruppenleiter_in wird bestimmt. Die Gruppenleiter_innen erhalten jeweils ein Plakat sowie Stifte. Nun wird der Kontext, indem die Übung stattfindet, mit den Gruppenleiter_innen besprochen und auf mögliche Fragen eingegangen. Das Seminarteam erklärt, dass es sich um eine Gruppendiskussion handelt, die einem Gespräch unter Bekannten an einem Stammtisch ähnelt. Jede_r der Teilnehmer_innen nimmt eine ihm_ihr über die

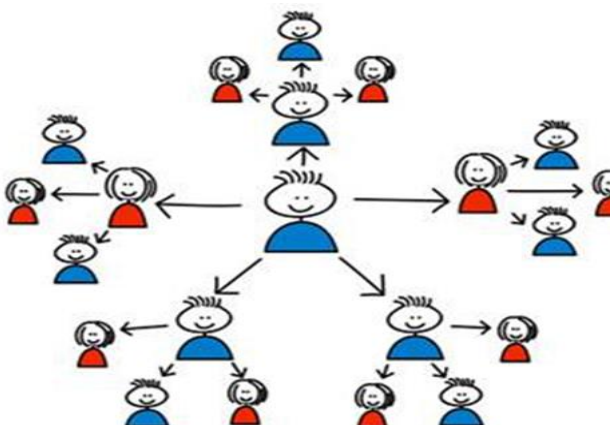
Tischkärtchen zugeteilte Rolle ein. Diese Rollen repräsentieren Eigenschaften einer Eigenschaft. Nach 20 Minuten wechselt jede_r Teilnehmer_in den Tisch und somit auch die Eigenschaft. Nur die Gruppenleiter_innen bleiben auf ihren Plätzen sitzen und klären die nachfolgenden Gruppenmitglieder über den bisherigen Diskussionsverlauf auf. Damit der Diskussionsverlauf bestmöglich an die nächsten Gruppenmitglieder weitergegeben werden kann, protokolliert der_die Gruppenleiter_innen die wichtigsten Punkte eigenschaftszugehörig auf den Plakaten. Insgesamt wechseln die Teilnehmer_innen 2-mal den Tisch so, dass jede_r einmal an jedem Tisch sitzt. Zudem klärt das Workshop-Team über Diskussionsregeln auf, damit die Diskussionen ruhig verlaufen.

Reflexion: Nach Beendigung der Einheit werden die zusammengefassten Inhalte der Diskussionen von den Gruppenleiter_innen vorgetragen. Die Plakate werden Unterschiede aufweisen, welche im Plenum besprochen werden.

Variante: Es kann eine Abweichung der Durchführung geben, indem jeder Tisch eine Leitfrage zugeteilt bekommt. Ebenso kann auf eine_n Gruppenleiter_in verzichtet werden, sodass jedes Gruppenmitglied des Tisches in den vorangehenden Gruppen gewechselt wird. Auch die Zuschreibungen der Eigenschaften können fest an die Personen vergeben, anstatt dass sich die wechseln.⁷

Beeinflussung

Einfluss haben und Einfluss ausüben sind zwei verschiedene Dinge, obwohl es auf dasselbe hinauswill: Beeinflussung.



Quelle: [dreamstime/ influence](#)

Beeinflussung:

Wer Einfluss hat oder Einfluss ausübt, kann Einstellungen, Entscheidungen, Meinungen oder Handlungen so beeinflussen (ändern), dass sich Gedanken ändern, stabilisieren oder gar neu gebildet werden.

⁷ (vgl. Brown 2001)

Einfluss haben ist passiv und passiert möglicherweise unbewusst.

Beispiel: Die sozialen Medien beeinflussen Natalies Verhalten.

Einfluss ausüben hingegen ist aktiv und wird bewusst ausgeführt.

Beispiel: Klaus versucht Max dazu zu bringen, ihm ein Eis zu kaufen.

Methoden 5: Beeinflussung

The infographic is set against a light orange background. It features four rows of icons on the left, each followed by text. A tilted dark orange box on the right contains a person icon and text. The icons are: a flag, a head with gears, a checklist, and an hourglass.

- Vertraut machen mit dem Wort und der Bedeutung Beeinflussung**
- ab 12-16. Komplexitätsniveau eher niedrig bis mittel. Einzelarbeit oder Kleingruppenarbeit.**
- Blanco Papier, Stifte, Tafel**
- Ca. 15-20 Minuten**

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Einstieg in das Thema Beeinflussung

Ablauf: Es soll ein kurzes Brainstorming zum Thema Beeinflussung stattfinden und die Gedanken sollen auf einem Blanko Papier rund um das Wort „Beeinflussung“ als Mindmap aufgeschrieben werden.

Reflexion/Auswertung: Die Teilnehmer_Innen stellen ihre Ergebnisse vor; der Gruppenleiter erstellt basierend auf den Ergebnissen eine große Mindmap an der Tafel.

Aufgabe: Erstelle eine Mindmap basierend zum Thema. Was fällt dir zur Beeinflussung ein?

Hilfestellung: Wer/Was hat Einfluss auf dich? Wen kannst du beeinflussen? Wie kannst du beeinflussen?⁸

Mögliche Antworten: Selbstbeeinflussung, Vorgesetzte, Lehrer, Familie, Äußerlichkeiten, Arbeitsplatz.

⁸ <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/beeinflussung.html>
Mäs, M.: Modelle sozialer Beeinflussung

Arten von Beeinflussung:

Laut Alfred Meier und Tilman Slembeck (Professoren mit Dokortiteln u.a. in VWL, Wirtschaftsordnung, Ökonomie) gibt es verschiedene „Einflussfaktoren“, die zu differenzierten Ergebnissen der Beeinflussung führten.

Nach Meier und Slembeck gibt es genau 6 verschiedene Einflussfaktoren.

Die sind:

1. Ausübung von Rechten und Wahrnehmung von Kompetenzen:

Gemeint ist das subjektive Recht, welches einem „Schutz“ von objektiven Recht gab, damit man seine Interessen durchsetzen konnte.

2. Gefälligkeit:

Eine allgemeine Form von „Belohnung“

3. Persuasive Kommunikation:

Überzeugung durch bessere Argumente oder persönlicher Eigenschaften und sogar Überredung.

4. Manipulation:

Verschleierung der effektiven Absichten, meist zu Gunsten des Manipulierenden

5. Identifikationsangebote des „Stärkeren“ an die Zielgruppe

Gleichsetzen von Stärkeren auf Schwächere, um Wertschätzung zu vermitteln

6. Konfrontation

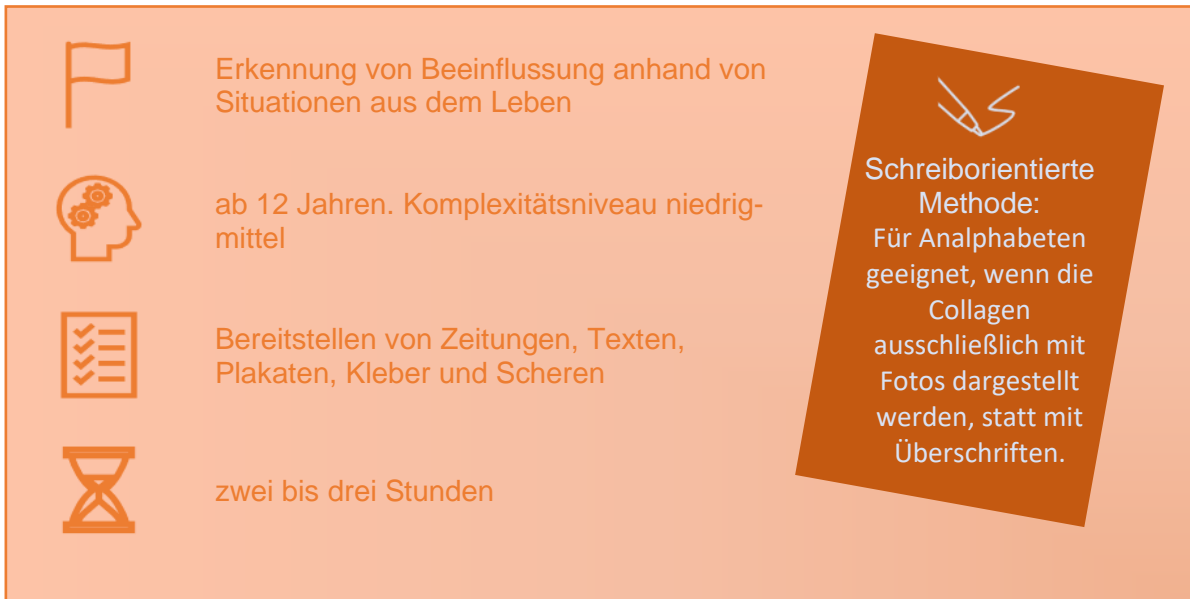
Gegenüberstellung von sich störenden und vermeintlich unvereinbaren Aussagen, Behauptungen, Meinungen etc.

Ob es jedoch angemessen ist, all diese Begriffe als „Einflussfaktoren“ zu bezeichnen, ist allerdings nicht unstrittig. Diese Begriffe können auch einfach als Teilaussagen des Wortes „Beeinflussung“ aufgefasst werden.







Quelle: istockPhoto/influence

Methoden 6: Manipulation



The infographic is set against a light orange background. It features four icons on the left: a flag, a head with gears, a checklist, and an hourglass. To the right of these icons is a tilted dark orange box containing a hand-drawn icon of a hand pointing to a document and descriptive text.

-  Erkennung von Beeinflussung anhand von Situationen aus dem Leben
-  ab 12 Jahren. Komplexitätsniveau niedrig-mittel
-  Bereitstellen von Zeitungen, Texten, Plakaten, Kleber und Scheren
-  zwei bis drei Stunden

Schreiborientierte Methode:
Für Analphabeten geeignet, wenn die Collagen ausschließlich mit Fotos dargestellt werden, statt mit Überschriften.

Seminarphasen: Einstiegsphase nach Kennenlernen des Begriffes

Ablauf:

Die Teilnehmenden bekommen Aufgabenblätter mit verschiedenen Szenarien über Beeinflussung vorgelegt. Diese werden durchgelesen und Aufgaben dazu bearbeitet.

Alternativen/Varianten:

Aufgabe 3 und 4 können je nach Zeit und Bedarf weggelassen werden, da Aufgabe 1 und 2 für den Einstieg in das Thema Beeinflussung reichen, jedoch kann man mit Aufgabe 3 und 4 nochmal auf das vorangegangene Thema Genogrammarbeit⁹ anknüpfen und festigt so die zuvor erlernten Fähigkeiten.

Quellen:

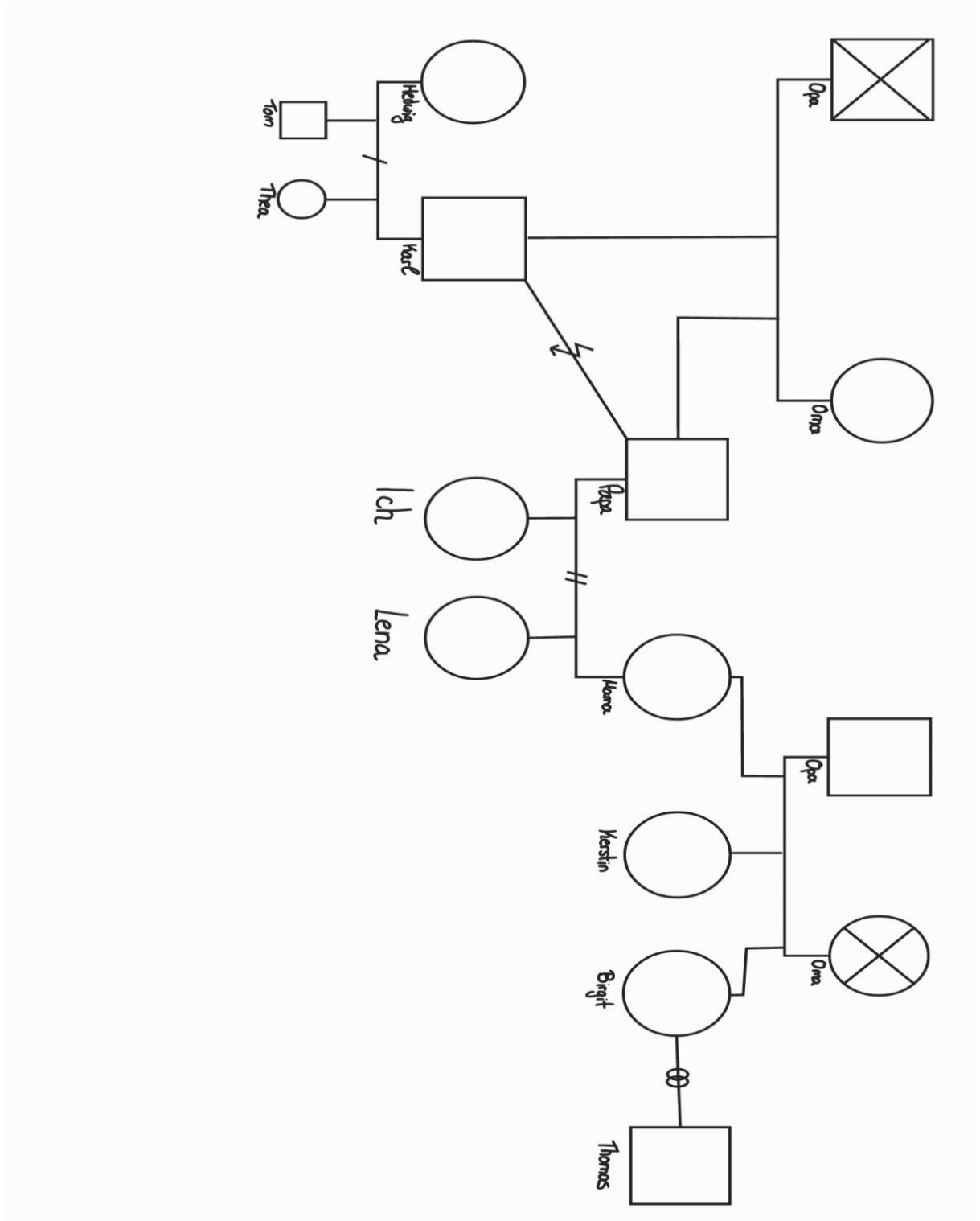
<https://www.lernen.net/artikel/manipulation-7-strategien-einflussnahmen-3198/>

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/manipulation-38607/version-262028>

<https://arbeits-abc.de/psycho-tricks-im-job/>

⁹ Ein Genogramm ist eine graphische Darstellung, um Familienverhältnisse zu zeigen. Hierbei ist Voraussetzung, dass bei dem Genogramm immer mindestens 3 Generationen dargestellt werden. Durch diese graphische Form der Darstellung können Beziehungsverhältnisse zwischen den einzelnen Familienmitgliedern vereinfacht dargestellt werden. Hierzu werden unterschiedliche Symbole und Linien bzw. sogenannte Beziehungslinien verwendet. Somit gibt ein Genogramm zunächst eine gute und einfache Übersicht einer Familie und deren Verhältnisse.

Beispiel von einem Genogramm:
MANIPULATION



Mitmenschen können beeinflusst werden oder bewusst selbst andere beeinflussen.

Typische Aussagen wie....

- „Er hat mich dazu gebracht, das zu tun.“
- „Ich habe das nur wegen ihr gemacht.“
- „Sie haben einen schlechten Einfluss auf dich.“

...sind Beispiele einer ganz bestimmten Art der Beeinflussung...und zwar der Manipulation. Diese Art der Beeinflussung kennen wir tatsächlich sehr gut aus unserem eigenen Leben.

Der Begriff **Manipulation** setzt sich aus dem lateinischen Wort *manus* für "Hand" und *plere* für "füllen" zusammen und bedeutet in dem Sinne "die Handhabung". In dieser Bedeutung findet der Begriff heute noch in der Technik Verwendung.

Definition: Manipulation beschreibt eine „Form der Beeinflussung anderer Personen zum eigenen Vorteil“.

Als Kind fängt man an zu nörgeln und setzt sich trotzig auf den Boden, wenn die Eltern im Supermarkt „**nein**“ zu Süßigkeiten oder Spielzeug sagen. Da versucht man die Eltern zu manipulieren, in der Hoffnung, dass sie nachgeben und du deinen Willen bekommst.

Als Chef, der die Motivation der Mitarbeiter verstärken möchte und diesen eine Gehaltserhöhung in Aussicht stellt.

Oder als Schülerinnen und Schüler, die vom Lehrer gesagt bekommen, dass es keine Hausaufgaben gibt, wenn alle fleißig im Unterricht mitarbeiten.

Ist Manipulation dann negativ behaftet? Könnte man meinen, allerdings steckt in jeder Handlung, die du mit einem Hintergedanken tätigst, eine Art der Manipulation. Man würde den Mitmenschen also nur dann nie den „Psycho-Spielen“ unterwerfen, wenn man selbst ununterbrochen und zu 100% selbstlos handelt.

Hand auf Herz: Trifft das auf dich zu? Es ist also keine Schande, wenn es nicht zutrifft. Vermutlich wird es kaum Menschen geben, die diese Frage ungelogen bejahen könnten.

Textarbeit zum Thema Manipulation-Arbeitsblatt Text 1

Aufgaben:

1. Finde heraus wer beeinflusst und wer beeinflusst wird.
2. Wie wird vorgegangen, um die Person zu beeinflussen?
3. Zeichne eine Art einfaches Genogramm, dass die verschiedenen Beziehungen und Absichten (+ positiv; - negativ) der Personen in Bezug auf die anderen aufzeigt. Arbeit hierfür mit den Personen zusammen, die den gleichen Text haben wie du.
4. Füge die in Aufgabe 3 erarbeiteten „mini“-Genogramme zu einem großen Genogramm zusammen und ergänze ggf. weitere Beziehungen

Essozimna ist mit seiner Klasse auf einem Spielplatz und möchte unbedingt mit seinen Mitschülern Fußball spielen. Edem, sein bester Freund, ist wie immer dabei. Auch Tulu möchte direkt mitspielen, da sie jeglichen Sport liebt. Da sie zu 3. jedoch noch nicht spielen können, suchen sie sich noch weitere Leute. Edem geht zu Akono und Zola Mitspieler und überzeugt sie mitzuspielen. Als Gegenleistung bietet er ihnen an, dass er und Essozimna nach dem Fußballspiel mit ihnen ein paar Runden verstecken spielen, da er weiß, dass Zola und Akono sowieso vor hatten wie immer alle zu fragen, ob sie nicht beim Verstecken mitspielen wollen. Essozimna und Zola nicken und rennen direkt zum Fußballfeld. Edem hat in der Zeit Aluna überzeugen können. Auch Nio und Abeni konnten überredet werden. Da Tulu sehr gut in Mathe ist, hat sie ihnen angeboten die Mathehausaufgaben für die beiden zu machen, wenn sie mit Fußball spielen

Textarbeit zum Thema Manipulation-Arbeitsblatt Text 2

Aufgaben:

1. Finde heraus wer beeinflusst und wer beeinflusst wird.
2. Wie wird vorgegangen, um die Person zu beeinflussen?
3. Zeichne eine Art einfaches Genogramm, dass die verschiedenen Beziehungen und Absichten (+ positiv; - negativ) der Personen in Bezug auf die anderen aufzeigt. Arbeit hierfür mit den Personen zusammen, die den gleichen Text haben wie du.

Kiano ist mit seiner Klasse auf einem Spielplatz und möchte Schaukeln. Da jedoch alle 3 Schaukeln von Mara, Tayo und Lamia besetzt sind, hat er leider nicht die Möglichkeit zu Schaukeln. Kiano lässt sich etwas einfallen, geht zu Tayo und sagt ihm, dass er danach eine Tafel Schokolade von ihm bekomme, wenn er jetzt für 30 Minuten Schaukeln darf.

Tayo akzeptiert und lässt Kiano schaukeln. Tayo geht in der Zeit zum Sandkasten und setzt sich zu Amari und Simba, die eine Sandburg bauen. Tayo fragt, ob er die Sandburg mit aufbauen darf. Amari und Simba möchten die Sandburg allerdings nur zu 2. aufbauen. Daraufhin fängt Tayo an lautstark zu nörgeln und betteln. Aber auch damit schafft er es nicht Amari und Simba zu überzeugen. Schließlich geht Tayo zu seiner Lehrerin Frau Azikiwe und jammert darüber, dass Amari und Simba ihn nicht mit Sandburg bauen lassen. Frau Azikiwe beruhigt ihn und sagt, dass er zu Aluna zum Klettergerüst gehen kann, um dort zu toben. Tayo schüttelt aber den Kopf und möchte unbedingt mit Simba und Amari zusammen eine riesige Sandburg bauen. Er lässt sich etwas einfallen. Tayo rennt zu Malaika, die eine Schaufel hat und bittet sie ihm diese auszuleihen. Da Malaika ihre Schaufel gerade nicht braucht, gibt sie ihm die. Tayo bedankt sich und geht zurück zum Sandkasten zu Amari und Simba. Dort angekommen zeigt er den beiden seine Schaufel und sagt, dass er schneller und besser die Eimer mit Sand füllen kann als beide zusammen mit den Händen. Daraufhin lassen Simba und Amari ihn mit bauen.

Textarbeit zum Thema Manipulation-Arbeitsblatt Text 3

Aufgaben:

1. Finde heraus wer beeinflusst und wer beeinflusst wird.
2. Wie wird vorgegangen, um die Person zu beeinflussen?
3. Zeichne eine Art einfaches Genogramm, dass die verschiedenen Beziehungen und Absichten (+ positiv; - negativ) der Personen in Bezug auf die anderen aufzeigt. Arbeit hierfür mit den Personen zusammen, die den gleichen Text haben wie du.

Aluna ist mit ihrer Klasse auf einem Spielplatz und tobt auf einem Klettergerüst herum, bis sie von Yaris gefragt wird, ob sie nicht mit ihm und ein paar anderen Fußballspielen möchte, da ihnen noch jemand fehle, um gerechte Teams aufzustellen. Da Aluna nicht gut Fußballspielen kann, lehnt sie ab. Yaris hingegen bleibt hartnäckig und sagt, dass er ein gutes Wort für sie bei Simba einlegen kann, da er weiß, dass Aluna in Simba verliebt ist. Aluna nickt und geht mit Yaris mit zum Fußballfeld.

Die Teams wurden von Yaris und Bijan fair gewählt. Yaris' Team besteht aus Aluna, Zola und Nio. Bijans Team besteht aus Abeni, Akono und Tulu. Aluna möchte nicht gerne auf dem Feld spielen, sondern lieber ins Tor. Da deren Team allerdings schon einen Torwart hat, nämlich Nio, spricht sie mit ihm und sagt, dass Nio zwar sowohl im Tor als auch auf dem Feld besser als sie ist, jedoch kann Aluna nicht gut schießen und sagt, dass es mehr Sinn machen würde, wenn sie ins Tor dürfe, da sie sehr gut fangen kann. Nio denkt ans Team und lässt Aluna ins Tor.

Textarbeit zum Thema Manipulation-Arbeitsblatt Text 4

Aufgaben:

1. Finde heraus wer beeinflusst und wer beeinflusst wird.
2. Wie wird vorgegangen, um die Person zu beeinflussen?
3. Zeichne eine Art einfaches Genogramm, dass die verschiedenen Beziehungen und Absichten (+ positiv; - negativ) der Personen in Bezug auf die anderen aufzeigt. Arbeit hierfür mit den Personen zusammen, die den gleichen Text haben wie du.

Zola und Akono sind mit deren Klasse auf einem Spielplatz und schaukeln. Die dritte und letzte Schaukel ist von Kiano besetzt. Zola und Akono sind seit der 1. Klasse beste Freunde und sind quasi unzertrennlich.

Kiano kann Akono nicht ausstehen, da Akono mehr mit Zola zu tun hat als er selbst. Da Zola weiß, was Kiano für sie empfindet, lässt sie ihn hin und wieder Essen und Trinken für sie holen. Zola spielt mit seinen Gefühlen, ohne dass er es wirklich realisiert. Sie wirft ihm hin und wieder einen Blick zu, der Kiano das Gefühl gibt, ihr sehr wichtig zu sein. Akono findet die Art wie sie mit Kiano umgeht ungerecht, zieht sie von der Schaukel und sagt ihr, dass man nicht mit den Gefühlen anderer spielt. Zola würde auch nicht mögen, wenn jemand, den sie toll findet, mit ihren Gefühlen spielt. Zola interessiert, aber nicht wirklich, was Akono dazu sagt. Sie sind zwar beste Freunde, allerdings macht Zola das, was sie will. Akono ist ein wenig genervt und möchte nicht mehr mit Zola schaukeln und geht zu Malaika. Er fragt, ob sie nicht Lust hätte mit ihm eine Sandburg zu bauen. Malaika sagt, dass sie eigentlich gerne würde, sie jedoch ihre Schaufel eben erst Tayo ausgeliehen hat. Akono zuckt mit den Schultern und schleift Malaika zum Sandkasten, um eine Sandburg zu bauen, da sie jeweils 2 gesunde Hände haben und nicht unbedingt eine Schaufel benötigen. Als Tayo die beiden sieht, bietet er ihnen an, sich deren Sandburg anzuschließen. Amari und Simba sind von der Idee allerdings nicht begeistert und ziehen das Angebot von Tayo zurück und sagen, dass sie schon genug sind und auch er nur eine Ausnahme war. Tayo steht auf und geht ein paar Schritte auf Malaika und Akono zu und sagt ihnen, dass sie zu 3. eine neue Sandburg anfangen, die viel größer und schöner wird als die von Amari, Simba und ihm. Akono und Malaika freuen sich, dass Tayo sich von Amari und Simba abgewandt haben.

Beeinflussungsmechanismen

Wie wird Einfluss genommen?

- Wecken der Aufmerksamkeit (durch Komplimente, Provokationen, Verwirren etc.)
- Aufforderungen zur Handlung
- Gefühle zeigen
- Verhaltensmuster nutzen, von positiven Gefühlen profitieren
- Bildhafte Sprache, Körperhaltung, Sprachebene
- Wecken von Bedürfnissen und oder Wünschen, Drohen, Einschüchterung, Angsteinflößung



Beispiel: Ein Kamerateam filmte auf einem Deich ein störrisches Schaf, welches sich trotz Zurufen und einigen Klapsen nicht zum Bewegen drängen ließ.

Ein kluger Mitarbeiter näherte sich dem Schaf langsam und mit bedacht, hielt in der Hand ein wenig Gras und lockte damit das Schaf in die gewollte Richtung. Das Tier lief sofort von sich aus dem Kamerateammitglied hinterher, und zwar in die Richtung, die das Tier zuvor verweigert hatte.

Methode 7: Diskriminierungserfahrungen



Diskriminierungserfahrungen des eigenen Geschlechtes und des anderen Geschlechts nachvollziehen; klare Trennung zwischen Diskriminierungserfahrungen von Frauen und Männern



Ab 12 Jahren



Plakat und Stifte.



70 Minuten



Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem
Umfang nicht für
Analphabet_innen geeignet.

Seminarphasen: Diese Erarbeitungsphase geeignet.

Ablauf:

Die Großgruppe der Teilnehmenden wird in 2 Teilgruppen aufgeteilt. Ziel ist es dabei, bewusst die männlichen und weiblichen Teilnehmenden zu vermischen. Anschließend ist die Aufgabe beider Teilgruppen, sich Gedanken darüberzumachen, wo sie selbst sich schon einmal im Alltag diskriminiert, gefühlt haben. Diese Erfahrungen sollen von der jeweiligen Teilgruppe auf einem Plakat gesammelt werden.






Es können verschiedenste Diskriminierungserfahrungen auf den Plakaten gesammelt werden. Nach 40 Minuten Bearbeitungszeit werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Plakate der anderen Teilgruppe vorzustellen. Die Vorstellung der ersten Gruppe wird kurz direkt danach offen in der Großgruppe besprochen. Anschließend stellt direkt im Anschluss die zweite Teilgruppe ihr Plakat vor. Nun wird auch die Vorstellung der zweiten Gruppe noch unabhängig von der ersten besprochen. Nach diesem Schritt werden Zusammenhänge zwischen beiden Vorstellungen der Plakate ermittelt, hier sollte es einige Gemeinsamkeiten geben, welche beispielsweise beide Gruppen genannt haben. Ziel ist es, dadurch die Ergebnisse der beiden Teilgruppen zusammenzuführen, sodass sich die gesamte Großgruppe der Teilnehmer mit den anderen identifizieren kann und merkt, dass beispielsweise die eigenen Probleme auch Probleme der anderen darstellen. So entsteht ein Gemeinsamkeits- und Zugehörigkeitsgefühl.

Beide Plakate sollten als Letztes gut sichtbar vor der gesamten Gruppe der Teilnehmenden zu sehen sein. Nun führt die leitende Person eine Diskussion herbei, um die Teilnehmenden dazu aufzufordern, erneut eigene formulierte Gemeinsamkeiten und vielleicht auch Unterschiede zwischen den beiden Plakaten aufzuzeigen. Es ist ebenfalls wichtig, dass sich die Teilnehmenden auch mit den Diskriminierungserfahrungen der anderen Gruppe identifizieren können.

Wichtige Hinweise zu dieser Methode:

- Machen Sie den Teilnehmenden klar, dass alle Diskriminierungserfahrungen schlimm sind und Träger mancher Merkmale diese nicht einfach ablegen oder verstecken können.

Methoden 8: Schutz vor Angriff

	Verantwortungsbewusstsein und Zusammenhalt der Gruppe fördern	 Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet
	ab 10 Jahren	
	Keine	
	5 - 10 Minuten pro Durchgang	

Seminarphasen: Die Methode ist in der Erarbeitungsphase geeignet.

Ablauf:





Die Teilnehmenden bestimmen drei Personen: Eine, die es zu beschützen gilt, eine die wörtlich gesprochen „angreift“ und eine, die die restlichen Personen, sprich die Gruppe, anführt.

Im ersten Schritt fasst sich die Gruppe an den Händen. Die anführende Person ist dabei das erste Glied, die zu beschützende Person das letzte Glied der Kette. Die drei ausgewählten Personen platzieren sich als nächstes im Raum oder auch, je nach gegebenen Möglichkeiten, in der freien Natur. Die bzw. der Angreifende positioniert sich auf der anderen Seite des Raums oder in der Natur gegenüber von der Gruppe mit der zu beschützenden Person in einer ca. 5 Meter entfernten Position. Sobald die leitende Person ein Signal abgibt, zum Beispiel in die Hände klatscht, beginnt die Übung. Die „angreifende“ Person versucht nun die Person, welche beschützt wird, zu fangen. Die Person, welche die Gruppe anführt, muss nun mit den anderen versuchen die zu beschützende Person mithilfe der anderen von dem Angreifer fernzuhalten. Ziel ist es dabei, dass sich die Personen zwischen der anführenden und zu beschützenden Person wie eine Art Wand zwischen die „angreifende“ Person stellen. Dabei muss jedoch die anführende Person dies den anderen Gruppenmitgliedern mitteilen, damit diese die Anweisung auch ausführen

können. Konkretes Ziel der Übung ist es somit, dass jeder eine spezielle Aufgabe hat, und versucht wird in Zusammenarbeit die zu beschützende Person zu beschützen und dies mithilfe der Anweisungen der anführenden Person. Es sollen ebenfalls verschiedene Rollen von den Teilnehmenden ausgeübt werden. Die Person, welche im ersten Durchgang „angegriffen hat“ könnte beispielsweise in der nächsten Runde die zu beschützende Person sein.¹⁰

Methode 9: Diskriminierungen entgegenwirken

The infographic is set against an orange background. On the left, there are four icons: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person silhouette. To the right of these icons are their corresponding details. A tilted box on the right contains a speech bubble icon and text. The text in the tilted box reads: 'Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet'.

	Erste Ideenentwicklungen zum möglichen Handeln entwerfen
	Ab 10 Jahren
	Tafel, Kreide oder Flipchart, Stifte
	45 Minuten

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Diese Methode ist als Erarbeitungsphase geeignet. Durch die nachfolgende Diskussion ist ebenso eine Transferphase enthalten.

Ablauf:

Die Teilnehmenden tragen im Plenum mittels Zurufen oder mittels Meldungen Erkenntnisse und Überlegungen zusammen, welche ihrer Meinung nach zu einer Verbesserung gegen diskriminierende Verhaltensweisen führen könnten. Es sollen dabei folgende Fragen, wie:

- Wo müsste etwas verändert werden?
- Welche Ideen habt ihr dafür?

geklärt werden.¹¹






¹⁰ vgl. (Regenbogenschutzbereich, 2012)

¹¹ vgl. (Forschungsinstitut betrieblicher Bildung, 2018, S. 20)

Die leitende Person sammelt die Ergebnisse an der Tafel oder an einem Flipchart und visualisiert die genannten Ideen thematisch sortiert sowie in ansprechender Form. Wenn alle Ideen der Teilnehmer gesammelt wurden, wird nach den vier Phasen verfahren, welche wie folgt ablaufen:

1. In der ersten Phase werden die Ideen der Teilnehmenden gesammelt.
2. In der zweiten Phase werden die Ideen auf ihre Umsetzbarkeit geprüft, dabei kann es vorkommen, dass bestimmte Ideen bereits wieder verworfen werden.
3. In der dritten Phase wird entschieden, welches die besten Ideen sind. Dabei dienen beispielsweise Kriterien wie: Welche Ideen lassen sich am besten in die Tat umsetzen und behalten auch langfristig ihre Wirkung?
4. In der vierten Phase werden die übrig gebliebenen Ideen konkretisiert, wobei sich an folgenden Fragen orientiert werden kann: Wer könnte wann, was in welcher Form machen? An welchem Ort, mit wem zusammen?

Methode 10: Aufruf zur Unterstützung gegen Diskriminierung

	Intensive Befassung mit Ideen aus Punkt 4. Der I-P-E-K-Methode; Möglichkeiten zur Umsetzung finden; Einsicht der Teilnehmenden nicht Teilnehmenden, dass: viele pauschalisierte Meinungen und Überzeugungen weit in der Geschichte zurück liegen und nicht mehr mit der heutigen Zeit vereinbar sind.	 Schreiborientierte Methode: Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet.
	Ab 12 Jahren	
	Plakate, Karteikarten	
	90 Minuten	

Seminarphasen: Diese Methode ist als Erarbeitungsphase geeignet. Durch die nachfolgende Diskussion ist ebenso eine Transferphase enthalten.

Ablauf:

Die Teilnehmenden bekommen folgende Quellen in ausgedruckter oder wenn möglich in digitaler Form ausgehändigt (genaue Quellenangabe siehe Literaturverzeichnis):

- Sadaqi und Diekhans, (2021)
- Mättig (2020)
- United Nations – International Decade for People of African Descent (2015-2024)

Aufgabe der Teilnehmenden ist es nun die wesentlichen Inhalte der vorliegenden Texte herauszuarbeiten und auf einem Plakat festzuhalten. Der Fokus soll auf den folgenden Inhalten liegen:

- Welche Rechte haben diskriminierte Menschen laut der Quellen erlangt
- Bei welchen Rechten/Gegebenheiten wird noch Unterstützung benötigt
- Welche Handlungsoptionen gibt es?
- Wie können für diese Handlungsoptionen Mitmenschen zur Unterstützung aufgerufen werden?

Sobald die Teilnehmenden die Plakate fertig gestellt haben, sollen die erhaltenen Ergebnisse anderen Menschen, im besten Fall in der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Die Öffentlichkeit, eignet sich deshalb sehr gut, da so mehr Aufmerksamkeit auf die Plakate und das Thema gelegt wird. Außerdem können sich alle mit diesem Thema identifizieren und haben somit etwas damit zu tun und wollen Veränderung schaffen.

Mögliche Handlungsoptionen, welche präsentiert werden könnten, wären beispielsweise die Rechte der Frau bereits in der Primary School mit den Rechten der Männer gleichzustellen, damit die Kinder von Anfang an lernen, dass alle Geschlechter dieselben Rechte haben. Weiter wären Überlegungen für den familiären Alltag relevant, in welchen die in der Schule gelernte Gleichheit der Rechte auch gelebt wird. Es wäre nicht hilfreich, wenn die Kinder in der Schule lernen, dass alle Geschlechter dieselben Rechte haben, dies jedoch nicht in der realen Welt, beispielsweise in der Familie, Anwendung finden würde. Natürlich sind für solche Schritte ebenfalls staatlich-gesellschaftliche Veränderungen notwendig, welche wesentlich komplexer umzusetzen sind, jedoch soll diese Methode dafür dienen erste konkrete Handlungsoptionen zu fassen sowie andere Menschen von diesen zu überzeugen.

Der Kontakt mit Menschen aus anderen Gesellschaftsgruppen oder Nationen soll Vorurteile abbauen und es soll zu Veränderungen von Verhaltensweisen und Einstellungen kommen, bezogen auf die eigene und die fremde Kultur. Aber interkulturelle Lernprozesse finden nicht ohne weiteres und problemlos statt. Diese naive Kontakthypothese wird widerlegt, indem es zu verstärkten Vorurteilen bei Begegnungen kommt. Diether Breitenbach konnte dies 1975 nachweisen in einer Studie. Und zwar, dass diese erwünschten Lernprozesse in internationalen Begegnungen nicht automatisch ablaufen. In seiner vom Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit initiierten Studie wurde die Wirksamkeit internationaler Austauschprojekte evaluiert. Trotzdem sollte es das Ziel sein, dass interkulturelles Lernen in internationalen Begegnungsprojekten stattfindet (vgl, Gebbert 2007)

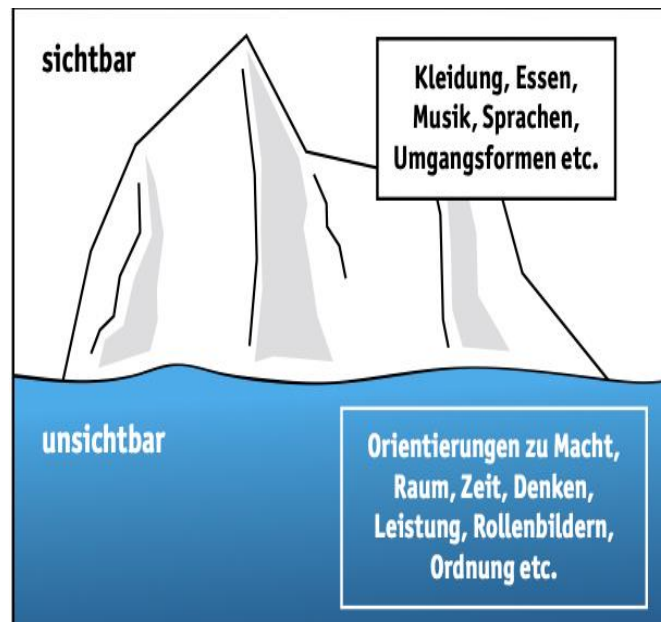
In den 1990er Jahren gab es einen regelrechten Boom an Konzepten, Methoden und neuen Geschäftsmodellen. Trotz der Kritik, dass Herausforderungen des Zusammenlebens nur mehr unter einem kulturellen Gesichtspunkt betrachtet wurde und dabei politische Fragen und soziale Probleme ausgeklammert wurden, gibt es dennoch unterschiedliche Zugänge in der interkulturellen Bildung. Und damit auch diversitätsorientierte Ansätze mit dem Ziel der Gestaltung demokratischer und pluralistischer Gesellschaften.

Wissen aufbauen, reflektieren, weitergeben
Individuelles und Gemeinsames erkennen und beschreiben Migration als vielschichtiges, viele betreffendes Phänomen erkennen und an Beispielen benennen Gleichwertigkeit der Sprachen erkennen und an Beispielen benennen
Eigene Lebenssituation analysieren, Veränderbarkeiten und Festlegungen unterscheiden, eigene Positionen relativieren Vertraute Sichtweisen hinterfragen und andere Perspektiven einnehmen Vorurteile erkennen und benennen
Haltungen entwickeln
Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber anderen Kulturen zeigen Die prinzipielle Gleichwertigkeit aller Menschen als Grundhaltung haben
bewerten, entscheiden, umsetzen
Zu Situationen Stellung beziehen, nach unterschiedlichen Bewertungskriterien bewerten Auf rassistische und eurozentrische Vorurteile reagieren Maßnahmen gegen rassistische Vorurteile planen, ausführen, reflektieren, aufrechterhalten

Quelle, gekürzt: Kompetenzlandkarte Interkulturalität,
www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/uek/interkult_kl_25729.pdf?4dzgm2

Lerninhalte des Interkulturellen Lernens umfassen sowohl kognitive Aspekte als auch affektive Bezugspunkte (zum Beispiel die Fähigkeit zu Empathie und Perspektivenwechsel, Ambiguitätstoleranz) sowie handlungsbezogene Fähigkeiten (zum Beispiel mit unterschiedlichen Kommunikationsstilen umgehen können).

Ein sehr bekanntes Modell im Interkulturellen Lernen ist das Eisbergmodell. Es bildet die sichtbaren und unsichtbaren Aspekte von Kultur (Ober- und Tiefenstrukturen) (vgl, Zentrum polis, 2016).



Rassismus und Prävention

Rassismus ist eine Art von Diskriminierung. Menschen werden wegen ihrer Herkunft, Hautfarbe, ihrer Haare, ihres Namens oder ihrer Sprache diskriminiert, ausgegrenzt und abgewertet. Rassismus ist die Idee, dass unterschiedliche Rassen innerhalb der Menschen existieren und ist die Erfindung, dass diesen „Rassen“ eine Ordnung oder eine Reihenfolge haben (vgl, bpb o. D.) Es gibt mehrere Wege Rassismus zu präventieren. Prävention kann im Falle von Rassismus heißen, Auswirkungen rassistischen Denkens und rassistischer Strukturen zu verhindern und auch dieses Denken und diese Strukturen abzubauen. Zum Beispiel können rassistische Strukturen Abläufe in Unternehmen sein, die dazu führen, dass es von Rassismus Betroffene schwerer haben, dort einen Arbeitsplatz zu bekommen. Pädagogische Fachkräfte berichten sehr oft von einer Vielzahl an Vorkommnissen in Bezug auf Menschenverachtung, Diskriminierung und Rassismus in Klassenzimmern und Jugendräumen. Darunter finden sich meist eine Abwertung von bestimmten

Menschengruppen und diskriminierende Äußerungen seitens der Jugendlichen. Offenbar kommt es zunehmend auch zu einer Infragestellung von demokratischen Werten, der Lehrperson selbst und ihrem Bildungsmaterial. Aktuelle gesellschaftspolitische Diskurse, darunter auch der Umgang mit geflüchteten Personen und die Debatten um Meinungsfreiheit wirken auch in den pädagogischen Räumen und stellen eine Herausforderung für die Lehrkräfte dar. Es zeigt sich darüber hinaus, dass Schüler und Schülerinnen auch ihre eigenen Erfahrungen von Diskriminierung ansprechen und damit sichtbar machen. Wiederum andere Schüler und Schülerinnen fragen die pädagogische Fachkraft nach deren eigener Positionierung zu den Geschehnissen oder bitten sie um Informationen zu bestimmten Themen (vgl. Georg 2021).

Ein Beispiel wie Rassismus öfter auftritt wäre, wie Schwarze und/oder muslimische Kinder routinemäßig in der Schule unterschätzt werden. Solche Fälle von Rassismus widerfahren öfter den Einzelnen und müssen dementsprechend erst als systematische Diskriminierung sichtbar gemacht werden. Daher wurden bestimmte Modellprojekte (in Deutschland) beschlossen durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“ im Themenfeld „Rassismus und rassistische Diskriminierung“. Diese Modelle sollen innovative Ansätze und Methoden entwickeln und erproben, um

1. Die Handlungskompetenz von Institutionen und Bildungseinrichtungen zu stärken,
2. Die Handlungskompetenz individuell von Rassismus Betroffener zu stärken (Empowerment),

Zur Bewusstseinsbildung für Rassismus als gesellschaftliches Problem beizutragen (vgl. Bmfsfj 2018).

Modul 2:
Begleitung zur verantwortlichen Sexualität

4.2. Modul 2: Begleitung zur verantwortlichen Sexualität

Eine der direkten Folgen des Mangels an Begleitung zur verantwortlichen Sexualität ist unbestritten „ungewollte Schwangerschaft“ mit ihren Konsequenzen, wie folgt skizziert.

„Ungewollte Schwangerschaft“

Laut der WHO bringen jedes Jahr 16 Millionen Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren ein Kind zur Welt. Eine weitere Millionen Mädchen sind hierbei noch keine 15 Jahre alt. Mädchen in diesem jungen Alter sind trotz der Pubertät körperlich nicht ausreichen auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Ihr Becken ist beispielsweise noch zu schmal. Komplikationen bei Schwangerschaften und Geburten in zu jungem Alter sind eine der häufigsten Todesursachen bei Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren. Nicht nur die Mutter, sondern auch das Kind können solchen Komplikationen erliegen. Dadurch, dass das Becken noch zu schmal ist, wird das Baby nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit bei jugendlichen Müttern größer, dass die Babys untergewichtig oder zu früh zur Welt kommen. Die Sterblichkeitsrate dieser Babys ist 50 Prozent höher als bei Neugeborenen von Müttern zwischen 20 und 30 Jahren.¹²

Minderjährige Mütter sind aufgrund der Pubertät häufig durch multiple psychosoziale und biologische Faktoren belastet. Eine mögliche Schwangerschaft und die einhergehende Hormonveränderung tragen hierzu im negativen Sinne bei. Die Auftretenswahrscheinlichkeit einer psychischen Erkrankung ist demnach erhöht. Zudem ist die Adoleszenz eine Risikozeit, in welcher sich psychische Erkrankungen manifestieren. Diese wirken sich häufig auch auf die Gesundheit der Kinder aus.¹³ Durch eine Schwangerschaft und ebenso eine Mutterschaft wird die Beendigung einer Schullaufbahn häufig unterbrochen. Junge Mütter müssen hierbei auf die finanzielle Unterstützung ihrer Eltern hoffen und sind in Deutschland zudem durch die Jugendhilfe und staatliche Leistungen abgesichert.¹⁴

Nach einer Studie der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) „*Sie ist doch selbst noch ein halbes Kind*“ sind die Mehrzahl von minderjährigen

¹² vgl. (Plan International)

¹³ vgl. (Haerty, Hasbargen, & Anthuber, 2004)

¹⁴ vgl. (Sexualaufklärung, S. 14)

schwangeren Frauen von großen Belastungen betroffen, da sie mit Schlafmangel, Erschöpfung, Einschränkung sozialer Aktivitäten, ökonomischen Druck und Rollenunsicherheit zu kämpfen haben. Hierbei ist es dann verständlich, dass viele Partnerschaften und auch die Elternschaft auf die Probe gestellt werden. Laut der Studie jedoch, plädieren die minderjährigen Kindesväter eher dazu, das Kind zu bekommen und sind weiterhin präsent bzw. häufig sogar präsenter als vorher. Der Kinderwunsch geht in vielen Fällen von ihnen aus.¹⁵

Nach Schätzungen der WHO sterben jeden Tag 830 Frauen an vermeidbaren Komplikationen in der Schwangerschaft und während der Geburt. 99 Prozent dieser Todesfälle treten in Entwicklungsländern auf. Qualitative medizinische Betreuung vor während und nach der Geburt kann das Leben von Müttern und Neugeborenen retten.¹⁶

Diese Fakten zeigen die Dringlichkeit der Aufklärungsarbeit. Dabei ist es wichtig, besonders junge Männer zu erreichen, ihre Achtung vor dem anderen Geschlecht zu fördern und ihnen ihre Verantwortung bei der Verhütung und Familienplanung ebenso wie den Frauen bewusst zu machen.

In diesem Teil der Methodenmappe geht es vor Allem darum Jugendliche und junge Erwachsene dafür zu sensibilisieren, was es bedeutet Mutter oder Vater zu werden. Sie sollen emotional auf diesen Fall vorbereitet werden und die sowohl positiven als auch negativen Positionen erfahren, um sich mit ihnen kritisch auseinanderzusetzen zu können. Ein Kind zu bekommen ist nicht eine Sache, die man einfach wegtun oder zurückgeben kann. Es bedeutet Verantwortung, Reife und Stress! Ein Kind braucht eine Unterkunft, Essen, Pflege, Liebe und im idealen Fall beide Elternteile, die alles für ihr Kind tun. Besonders junge Mütter und Väter wissen häufig nicht was auf sie zukommt. Sie haben ihre Jugend noch nicht beendet und werden schon ins „Erwachsen sein“ gezogen. Dennoch ist es möglich ein Kind in unterschiedlichsten Situationen und Lebenslagen großzuziehen.

Des Weiteren ist dieser Teil dafür gedacht, dass sich die Geschlechter auf eine andere Art und Weise kennen lernen. Sie sollen Meinungen und Empfindungen zu dem Thema Schwangerschaft äußern und somit neue Perspektiven in den Blick

¹⁵ vgl. (Sexualaufklärung, S. 7)

¹⁶ vgl. (Unicef, www.unicef.de)

nehmen. Mit dieser Mappe soll eine präventive Arbeit geleistet werden, um die Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf eine mögliche Schwangerschaft emotional vorzubereiten. Eine Aufklärung zur korrekten Verhütung ist hierbei unabdinglich, denn auf den ersten Blick und nach eigener Einschätzung scheinen Jugendliche und junge Erwachsene zwar allgemein ausreichend aufgeklärt zu sein, detailliert ergeben sich hierbei jedoch häufig Defizite.

Zu den verschiedensten Methoden werden Infokästen zu den Themen Verhütung, Schwangerschaft und Elternschaft aufgeführt, die als Lehrmaterial dienen sollen.

Grundlegend für die Bearbeitung der hier aufgeführten Methoden ist die Schaffung einer entspannten Atmosphäre, die eine Gesprächsführung über sexuelle Fragen ermöglicht. Hierfür werden einige einsteigende Spiele aufgeführt. Die Auswahl der Methoden soll sowohl die Botschafter*innen als auch die Teilnehmer*innen dazu motivieren, sich intensiv mit den Themen Sexualität, Schwangerschaft und „das Eltern sein“ zu beschäftigen.

Um eine optimale Durchführung der Methoden zu gewährleisten, sollten vorab folgende Regeln vereinbart werden:

- Gegenseitige Wertschätzung
- Was gesagt wird, bleibt im Raum
- Freiwilligkeit bei jeder Übung
- Lachen ist erlaubt – auslachen verboten!

Bindung

Als Einstieg in die Thematik gehen wir zuerst auf das Feld der menschlichen Bindungen ein. Wir betrachten Bindung in einem umfassenden Sinne. Wenn wir von Bindung sprechen, geht es häufig um die frühen Eltern-Kind-Beziehungen. In diesen wird der Grundstein gelegt für die Bindungs- und Beziehungserfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Diese ersten Erfahrungen haben einen prägenden Einfluss darauf, wie wir mit uns selbst umgehen und mit welcher Haltung und Erwartung wir der Welt und unseren Mitmenschen –auch in Partnerschaften– begegnen.

In diesem Abschnitt möchten wir grundlegendes Wissen über Bindung im Kindesalter vermitteln und zur Reflexion eigener Bindungserfahrungen anregen. Es ist wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um sich selbst und andere besser zu verstehen, Vergangenes einordnen zu können, und um seinen eigenen Kindern für eine gute Bindung zur Verfügung stehen zu können.

Bindungsmuster können sich auf die Partnerschaft auswirken. Alte, unsichere Erfahrungen können eine Schwierigkeit für neue Beziehungen darstellen. Aber eine Veränderung alter Muster ist möglich durch z.B. eine neue Bindungsbeziehung in einer liebevollen Partnerschaft.

Die Bereitschaft zur Bindung ist angeboren. Die Qualität der Bindung eines Kindes an seine Bindungspersonen kann sehr verschieden sein. Diese Unterschiede wirken sich auf das ganze Leben des Kindes aus. Die Bindungserfahrungen werden verinnerlicht und haben Folgen für die Gefühle, das Verhalten und die Ziele eines Menschen.

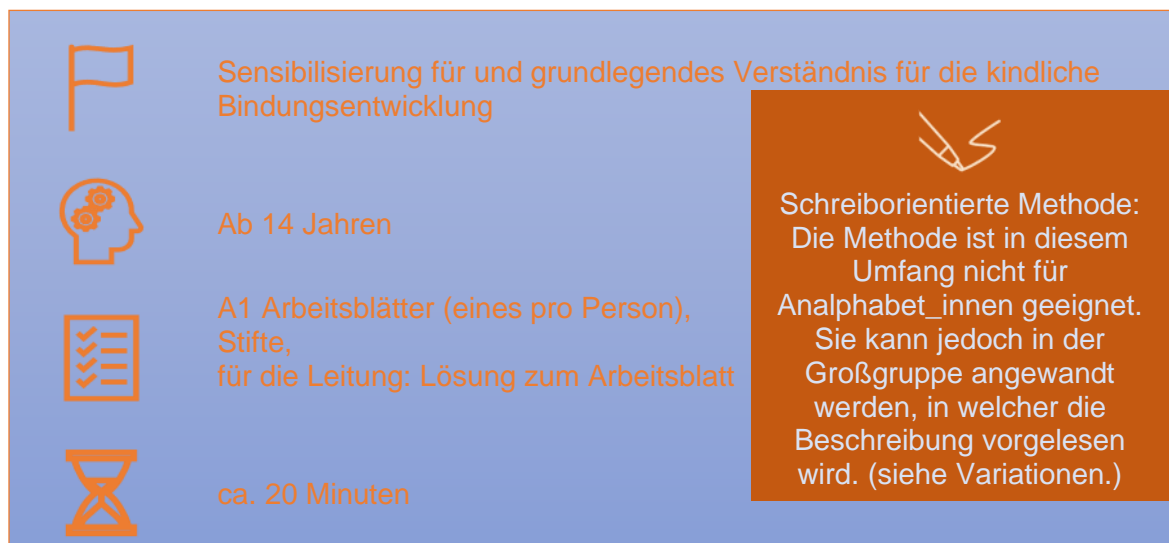
Quelle: vgl. (Grossmann & Grossmann, 2012, S. 31)


Bindung ist eine „enge emotionale, länger andauernde Beziehung zu bestimmten Menschen, die nach Möglichkeit sowohl Schutz bieten als auch unterstützend wirken“ soll. Die Hauptbindungsperson ist diejenige, die sich am meisten um das Kind kümmert. Sie soll u.a. dem Kind helfen, seine Emotionen zu regulieren und unterstützen, wenn es unsicher oder traurig ist.


Quelle: vgl. (Lengning & Lüpschen, 2019, S. 11)


Methoden zum Modul 2


Methode 1: Die vier Bindungsphasen




 Sensibilisierung für und grundlegendes Verständnis für die kindliche Bindungsentwicklung

 Ab 14 Jahren

 A1 Arbeitsblätter (eines pro Person),
Stifte,
für die Leitung: Lösung zum Arbeitsblatt

 ca. 20 Minuten

 Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem
Umfang nicht für
Analphabet_innen geeignet.
Sie kann jedoch in der
Großgruppe angewandt
werden, in welcher die
Beschreibung vorgelesen
wird. (siehe Variationen.)

Seminarphasen: Die Methode kann in der Einstiegsphase eingesetzt werden. Sie bieten grundlegendes Wissen über die Bindungsphasen im Kindesalter.

Ablauf:

An jede Person wird ein Arbeitsblatt ausgeteilt. Diese Arbeitsblätter befinden sich im Anhang. Je nach Präferenz und Gruppengröße kann die Zuordnungsaufgabe in Einzel- oder Gruppenarbeit bearbeitet werden. Auf dem Arbeitsblatt werden die vier Bindungsphasen beschrieben und vier Beispiele erläutert, die jeweils zu einer Bindungsphase gehören. Die Teilnehmenden bekommen etwa 10 Minuten Zeit, um die Beispiele den Phasen zuzuordnen. Danach werden die Ergebnisse mit allen gemeinsam besprochen und mit der Lösung abgeglichen. Abschließend kann die Übung reflektiert werden.

Variationen:

Falls die Teilnehmenden nicht lesen können, kann die Methode auch von Anfang an in der Großgruppe angewandt werden: Eine Person liest die Beschreibung der ersten Bindungsphase vor und danach die vier Beispiele. Die Teilnehmenden können dann überlegen und mündlich besprechen, welches Beispiel zu dieser Phase gehört. Mit den weiteren Bindungsphasen wird im gleichen Muster verfahren.

Reflexion:

Nach Besprechung der Ergebnisse kann gemeinsam reflektiert werden. Hat euch etwas an den Bindungsphasen überrascht? Habt ihr schon einmal ähnliche Situationen erlebt, wie in den Beispielen beschrieben?

Babys haben ein angeborenes **Bindungssystem** und die Bezugspersonen (z.B. die Mutter) ein dazu passendes **Fürsorgesystem**. Das Baby teilt also über bestimmte Verhaltensweisen seine Bedürfnisse und Befindlichkeiten mit.



Verhaltensweisen des Bindungs- und Fürsorgesystems¹⁷

Bindungssystem (des Kindes)

Suchen
Saugen
Festklammern
Protest bei Trennungen
Rufen
Weinen
Schreien
Sich-Anschmiegen
Soziales Lächeln
Nachfolgen

Fürsorgesystem (der Bezugsperson, z. B. Mutter)

Aufnehmen
Stillen
Streicheln
Trösten
Wiegen
Singen
Ansprechen
Tragen
Füttern
Pflegen

¹⁷ vgl. (Heninger, 2017, S. 197 f.)

Die beiden Systeme funktionieren besonders gut, wenn die Bezugsperson sich feinfühlig verhält. **Feinfühligkeit** bedeutet, dass die Bezugsperson die Bedürfnisse des Babys wahrnimmt, sie richtig deutet und direkt und angemessen reagiert. Babys, auf die feinfühlig reagiert wird, weinen insgesamt weniger und haben umfangreichere Verhaltensoptionen. Außerdem bewegen sich diese Babys frei und beginnen, ihre nähere Umgebung zu erkunden. Neben einer feinfühlig Beantwortung ihrer Signale benötigen Kinder körperlichen Halt, liebevolle Berührungen und die Erfahrung, mit ihren Mitteilungen gesehen und verstanden zu werden. Kinder sind von Geburt an bindungsfähig. Damit sie bindungsfähig bleiben, brauchen sie mindestens einen verlässlichen Menschen, der ihnen innere Sicherheit gibt.





„Je leichter es Eltern fällt, die Bedürfnisse des kleinen (...) Wesens zu erwidern, desto mehr Sicherheit erlebt es und desto selbstständiger und unabhängiger kann es dadurch werden!“

Quelle:(Henzinger, 2017, S. 200)

Methode 2: Die vier Bindungsmuster

Die Bindungserfahrungen, die das Kind mit seinen Bezugspersonen (z.B. der Mutter) macht, werden von ihm verinnerlicht und entwickeln sich zu einem Bindungsmuster. Je nach Qualität dieser Bindungserfahrungen entwickelt das Kind eine (1) sichere, (2) unsicher-vermeidende, (3) unsicher-ambivalente oder eine (4) desorganisierte Bindung.¹⁸ (vgl. Julius et al. 2009: 14).

¹⁸(Julius, Gasteiger-Klicpera, & Kißgen, 2009)

	Sensibilisierung für grundlegendes Verständnis von kindlichen Bindungsmustern	Schreiborientierte Methode: Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet. Sie kann jedoch in der Großgruppe angewandt werden. (Siehe Variationen.)
	Ab 14 Jahren	
	A2 Arbeitsblätter (eines pro Person), Stifte, für die Leitung: Lösung zum Arbeitsblatt	
	Etwa 25 Minuten	

Seminarphasen: Diese Methode kann zum Einstieg in die Thematik eingesetzt werden. Sie bietet grundlegendes Wissen über die kindlichen Bindungsmuster.

Ablauf: An jede Person wird ein Arbeitsblatt ausgeteilt. Je nach Präferenz und Gruppengröße kann die Zuordnungsaufgabe in Einzel- oder Gruppenarbeit bearbeitet werden. Auf dem Arbeitsblatt werden die vier Bindungsmuster beschrieben und vier Beispiele erläutert, die jeweils zu einem Bindungsmuster gehören. Die Teilnehmenden bekommen etwa 15 Minuten Zeit, um die Beispiele den Phasen zuzuordnen. Danach werden die Ergebnisse mit allen gemeinsam besprochen und mit der Lösung abgeglichen. Abschließend kann die Übung reflektiert werden.

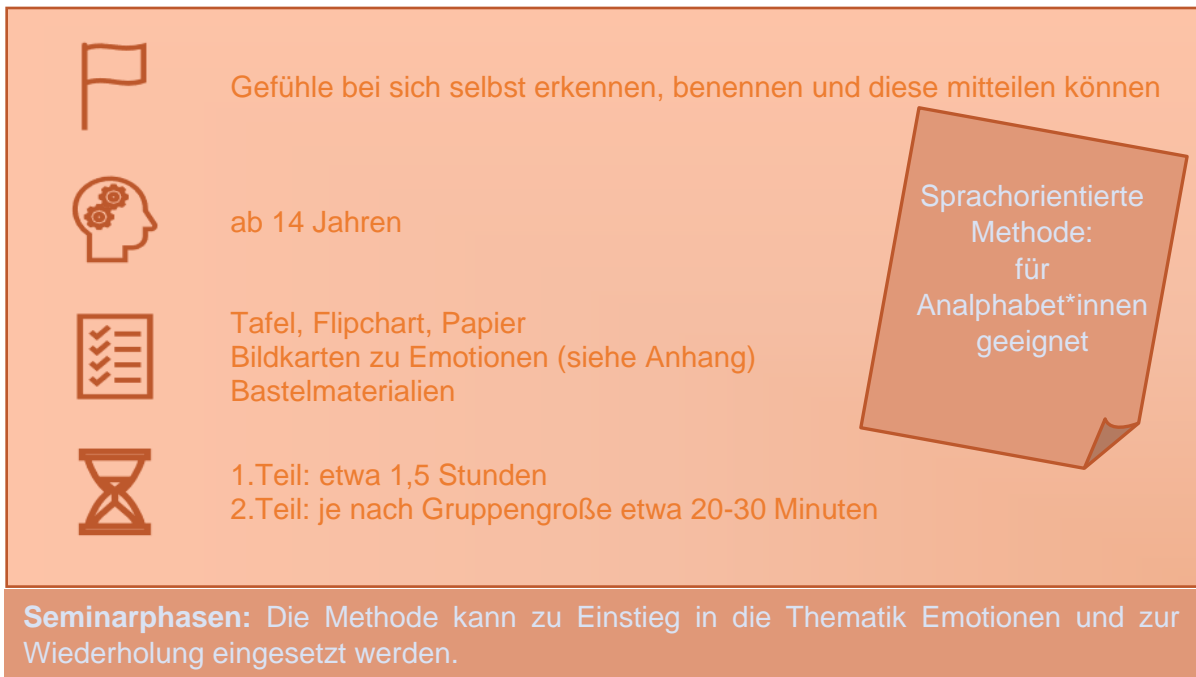
Variationen:

Falls die Teilnehmenden nicht lesen können, kann die Methode auch von Anfang an in der Großgruppe angewandt werden: Eine Person liest jeweils die Beschreibung eines Bindungsmusters und danach die vier Beispiele vor. Die Teilnehmenden können dann überlegen und besprechen, welches Beispiel zu diesem Bindungsmuster gehört.

Nachbereitung:

Nach Besprechung der Ergebnisse kann gemeinsam reflektiert werden: Hat euch etwas überrascht? Habt ihr schon einmal ähnliche Situationen erlebt, wie in den Beispielen beschrieben?

Methode 3: Gefühle erkennen



Gefühle bei sich selbst erkennen, benennen und diese mitteilen können

ab 14 Jahren

Tafel, Flipchart, Papier
Bildkarten zu Emotionen (siehe Anhang)
Bastelmaterialien

1. Teil: etwa 1,5 Stunden
2. Teil: je nach Gruppengröße etwa 20-30 Minuten

Sprachorientierte Methode:
für
Analphabet*innen
geeignet

Seminarphasen: Die Methode kann zu Einstieg in die Thematik Emotionen und zur Wiederholung eingesetzt werden.

Ablauf:

1. Teil: Im ersten Schritt soll gemeinsam über grundlegende Emotionen gesprochen werden. Wir empfehlen: Freude, Liebe, Angst, Wut und Trauer. Es kann aber auch eine andere Auswahl (siehe Anhang) getroffen werden. Es wird ein Gefühl nach dem anderen durchgegangen und gemeinsam jeweils eine Mindmap zu dem Gefühl erstellt. Die Teilnehmenden können frei äußern, was sie mit dem Gefühl verbinden (z.B. Empfindungen, Auslöser, Gedanken, körperliche Reaktion, Handlungsimpulse) und die Punkte werden in der Mindmap gesammelt. Im zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden die Übersicht aus dem Anhang als Orientierungshilfe im Alltag und im Gruppenkontext.

2. Teil: Wünschenswert wäre es, wenn zu Beginn der Gruppentreffen eine Begrüßungsübung etabliert werden kann, in der alle äußern können, wie sie sich heute fühlen. Dafür ist es hilfreich, für jede Emotion eine Bild-Karte zu erstellen. Es können entweder die Beispielbilder aus dem Anhang verwendet werden, oder die Teilnehmenden gestalten die Karten selbst (z.B. malen, basteln, Fotos ausschneiden oder erstellen, wie im Beispiel unten).



Variationen:

Wenn die Gruppe sich noch nicht gut genug kennt, kann auch nur der erste Teil der Übung durchgeführt werden. Die Etablierung einer Begrüßungsrunde kann dann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Komponenten von Emotionen

Emotionen bestehen aus mehreren Teilen. Wie stark eine Emotion ist, hängt auch davon ab, wie viele dieser Komponenten gleichzeitig aktiv sind.

Zum einen dem **Gefühl** selbst (z.B. Angst, Schuld, Scham, Freude).

Zweitens aus der **Wahrnehmung**, da wir bestimmte Informationen verstärkt wahrnehmen, die zu unserem Gefühl passen. Wenn wir z.B. Angst haben und von vielen Menschen umgeben sind, werden wir diese eher als bedrohlich wahrnehmen.

Drittens gehören **Gedanken** und Erinnerungen dazu, die aus früheren Erfahrungen wachgerufen werden. Häufig sind uns diese nicht bewusst – aber sie können unser Denken einengen.

Viertens aus der **Körperreaktion**, denn wir zeigen einen bestimmten Gesichtsausdruck und eine Körperhaltung, die unserem Gefühl entspricht. Je stärker die Emotion ist, desto mehr reagiert der Körper mit z.B. Herzrasen, schnelle und flache Atmung, Schwitzen oder Magenschmerzen.

Außerdem kommt passend zum Gefühl ein **Handlungsdrang** auf – wir bekommen einen Impuls, was als nächstes zu tun ist. Z.B. kann bei Angst der Impuls aufkommen, zu fliehen, und bei Wut der Impuls, sich zu verteidigen oder zu rächen.

Quelle: vgl.(Bohus & Wolf, 2009, S. 185f.)

Empathie:

„Empathie ist wichtig für die **Partnerschaftsfähigkeit**, da man durch sie bestimmte Situationen in der Beziehung besser verstehen und verarbeiten kann. Wenn man weiß oder auch nur nachvollziehen kann, weshalb der Partner so handelt oder reagiert, wie er es macht, lassen sich zum Beispiel auch Konflikte leichter lösen.

Empathie beschreibt das vermutete Nachempfinden von Gefühlen bei einem anderen Menschen. Wie sich ein Mensch in einer bestimmten Situation fühlen könnte, kann aber nur von einem anderen Menschen nachempfunden werden, der diese Gefühle selbst schon kennt und schon einmal erlebt hat.

Empathie ist außerdem eine Fähigkeit, die nicht jeder besitzt und die bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Wie stark diese Ausprägung vorhanden ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel die Bindung zu den Eltern in der Kindheit oder auch von der Beziehung zu anderen Menschen. Hierzu zählen vor allem die Zuneigung zu anderen Menschen oder eventuell vorhandene Ähnlichkeiten.

Quelle: vgl. (Altmann, 2021)

Methode 4: Kartengespräche



Die Teilnehmer_innen sollen für die Themen sensibilisiert werden, offen sprechen können und Gemeinsamkeiten aufzeigen.



Ab 13 Jahren



Karten mit unterschiedlichen Aussagen (siehe „Mögliche Kartenthemen“)



30Minuten



Sprachorientierte
Methode: für
Analphabet_innen
geeignet

Seminarphasen: Die Methode kann in der Einstiegsphase genutzt werden.

Ablauf:

Es werden vorab Karten vorbereitet, auf denen unterschiedliche Sätze stehen. Diese Karten werden auf dem Boden verteilt. Auf ein Signal hin, beginnt die Gruppe durch die Räumlichkeit zu gehen. Auf einem weiteren Signal treffen sich zwei Personen an einer Karte. Nun soll an den Karten über die jeweiligen Themen gesprochen werden. Hierbei können Meinungen und Gedanken dazu ausgesprochen werden. Jede_r soll an mindestens drei Karten mit drei unterschiedlichen Personen gesprochen haben. Die unterschiedlichen Meinungen zu den Themen bieten den Mitspielern die Möglichkeit, andere Perspektiven einzunehmen, um sich für die Themen zu sensibilisieren. Danach kann in der großen Gruppe über einige der Aussagen diskutiert, oder Fragen geklärt werden. Wenn sich jemand unwohl fühlt, können Bedenken besprochen und aus der Welt geschafft werden.¹⁹

Variationen:

Falls einige Teilnehmer_innen nicht lesen können, kann die Methode trotzdem durchgeführt werden, indem die Karten vorgelesen werden oder Symbole verwendet werden.

Mögliche Kartenthemen

- Ich flirte gerne.
- Sex ohne Liebe ist prima.
- Es ist wichtig, dass Eltern ihre Kinder aufklären.
- Verhütung ist Mädchensache.
- Jugendliche sind schlecht aufgeklärt.
- Ich bin schwanger, und habe es dem Vater nicht erzählt.
- Das erste Mal muss man spätestens mit 15 haben.
- Wenn mein Freund/ meine Freundin fremdgeht, mache ich sofort Schluss.
- Ich bin lieber Solo, als mich zu verlieben.
-

¹⁹ vgl. (Klee, 2006, S. 3)

Das erste Mal

- Mädchen können schon vor der ersten Menstruation (Monatsblutung) schwanger werden.
- Mädchen können auch beim ersten Geschlechtsverkehr direkt schwanger werden.
- Sprecht vor dem ersten Geschlechtsverkehr über Verhütung.


Quelle: www.loveline.de

Keine Verhütungsmethode


- Für Mädchen und junge Frauen ist es nicht sicher, ihre fruchtbaren Tage auszurechnen und nur dann zu verhüten.
- Es ist keine Verhütungsmethode, den Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Vagina (Scheide) zu ziehen.
- Die "Pille danach" ist keine Verhütungsmethode.

Quelle: www.loveline.de


Methode 5: Meinungsstrahl




Meinungen der Teilnehmer_innen erfahren und die Diskussion untereinander anregen.



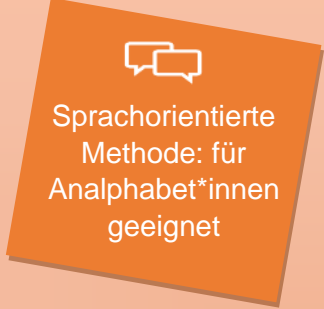
Ab 14 Jahren



Ein großes grünes Blatt mit der Aufschrift „Stimme zu“; ein großes rotes Blatt mit der Aufschrift „Stimme nicht zu“; eine Räumlichkeit mit viel Platz (draußen); vorbereitete Aussagen (siehe „Mögliche Aussagen“);



20 - 30 Minuten



Sprachorientierte Methode: für Analphabet*innen geeignet

Seminarphasen: Diese Methode eignet sich besonders in der Einstiegsphase.

Ablauf:





Das grüne und das rote Blatt werden an zwei entgegengesetzten Ecken der Räumlichkeit aufgestellt/ aufgehangen. Es werden Aussagen zum Thema Schwangerschaft, Verhütung und Familienplanung vorgelesen und die anwesenden Personen positionieren sich entsprechend ihrer Meinung: entweder in die eine Ecke des Raumes zu dem grünen Zettel „Stimme zu“ oder in die andere Ecke des Raumes zu dem roten Zettel „Stimme nicht zu“. Diejenigen Personen, die sich Ihrer Meinung nicht ganz sicher sind, positionieren sich in die Mitte bzw. eher in Richtung „Stimme zu“ oder „Stimme nicht zu“. Danach werden aus jeder Ecke des Raumes bzw. in der Mitte Meinung zu den entsprechenden Aussagen abgefragt. Die unterschiedlichen Positionen können miteinander diskutiert werden.²⁰


Nachbereitung:

Zur Anregung einer Diskussionsrunde können folgende Fragen genutzt werden. Welche Meinungen sind in eurer Gruppe verschieden? Was sind die Begründungen dafür? Konnte im Laufe der Diskussion eine Gruppe durch die andere Gruppe vom Gegenteil überzeugt werden?

²⁰ vgl. (Haasler, 2015, S. 13)

Methode 6: Liebeshaus

	Kleingruppen kommen miteinander in tiefere Gespräche; verschiedene Ansichten sollen diskutiert und berücksichtigt werden, verschiedene Perspektiven sollen beachtet werden.
	Ab 14 Jahren
	pro Gruppe: sieben feste Papierstreifen aus Tonkarton oder Pappe; ein DIN A2 Plakat oder ähnliches; Edding bzw. Filzstifte und Kleber.
	60 Minuten



Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet. Sie kann jedoch auch mündlich durchgeführt und besprochen werden. (Siehe Variationen)

Seminarphasen: Diese Erarbeitungsphase geeignet. Mit anschließender Reflexion sind auch Teile der Transferphase enthalten.

Ablauf:

Bei dieser Methode wird ein Liebeshaus in Kleingruppen erarbeitet. Die Teilnehmenden können hierbei eigene Vorstellungen und Wertigkeiten einbringen, die ihnen in einer Beziehung, Partnerschaft oder Familie wichtig sind. Die Kleingruppen einigen sich, mit welchen Begriffen sie die sieben Bauteile des Hauses beschriften. Die Teilnehmenden kleben die beschrifteten Papierstreifen zu einem Haus auf die DIN A2 Pappe auf. Das Haus sollte bestenfalls aus einem Keller, einem Fundament, zwei Wänden, einer Decke und zwei Teile eines Daches bestehen. Es bietet sich an, dieser Methode Geschlechter getrennt durchzuführen, um in der großen Gruppe stärkere Unterschiede zu erkennen. Später kann jede Gruppe sein „Liebeshaus“ im Plenum vorstellen. Hierbei können unterschiede diskutiert und besprochen werden.²¹

²¹ vgl. (Lindinger & Breitwieser, 2013, S. 1 f.)

Variationen:

Analphabet_innen können in den Kleingruppen verteilt und integriert werden, indem sie einen mündlichen Beitrag leisten und jemand anderes für sie schreibt. Die Methode kann auch im Ganzen mündlich durchgeführt werden, sodass kein Haus entsteht.

Beispielbegriffe

- Liebe
- Treue
- Eifersucht
- Gleichberechtigung
-



Beispielhaus








Partnerschaft

- Eifersucht ist normal. Zu viel Eifersucht kann aber dazu führen, dass Ihr Euch gegenseitig nervt und Eure Freiheiten einschränkt.
- Ohne Vertrauen kann eine Beziehung nicht funktionieren.
- In jeder Beziehung gibt es Streit und Auseinandersetzungen.
- Redet über Eure Gefühle und Probleme.
- Findet einen Mittelweg und Lösungen, mit denen es Euch beiden gut geht.

Quelle: www.loveline.de

Methode 7: Traumfrau - Traummann

	eigenes Rollenverständnis erfahren; Rollenerwartung an Frau und Mann erkennen und hinterfragen	 Schreiborientierte Methode: Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet. Sie kann jedoch mündlich durchgeführt werden, oder es können Symbole verwendet werden. (Siehe Variationen)
	ab 14 Jahren	
	pro Gruppe: Tapetenrolle in Personengröße; Edding oder Filzstifte; Schere	
	60 Minuten	

Seminarphasen: Die Mindmap ist in der Erarbeitungsphase geeignet. Mit anschließender Reflexion sind auch Teile der Transferphase enthalten.

Ablauf:

Die Gruppe wird in Geschlechter getrennten Kleingruppen von ca. 5 Personen eingeteilt. Die jeweils kleinste Person der Gruppe legt sich auf eine Tapetenrolle und die anderen Teilnehmer_innen zeichnen die Umriss der Person auf. Danach kann die Traum Mutter/ der Traumvater nach den Vorstellungen der Teilnehmenden beschriftet und bemalt werden. Hierbei geht es weniger um das Aussehen, sondern um Eigenschaften und Charakterzüge die sich jede_r für das eigene Kind vom Partner wünscht. Danach erfolgt die Vorstellung der Bilder in gegengeschlechtlichen Gruppen mit anschließender Diskussion.²²

Variationen:

In die aufgemalte Person können auch Charakterzüge gemalt statt geschrieben werden. Wichtig ist hierbei, dass darauf geachtet wird, keine körperlichen Eigenschaften zu malen (Wie bspw. Haarfarbe) sondern man sich auf die Charakterzüge bezieht.

²² vgl. (Liebesleben, Sexualaufklärung und Präventionsarbeit)

Liebesbeziehung

- Eine Beziehung hält eher, wenn man sich vertraut und miteinander redet.
- Zum einen solltest du deine/n Partner_in akzeptieren wie er/sie ist. Zum anderen darfst du auch sagen was dich stört und solltest auch selbst bereit sein, dich zu reflektieren, um beziehungsfähiger zu werden.

Quelle: vgl. www.loveline.de

Nachbereitung:

Folgende Diskussionsfragen können das Gespräch anregen: Was ist mir wichtig? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten machen sich geschlechterintern bemerkbar? Was ist Traum, was Realität? Wie kann man sich trotz Unterschiede einig werden und einen Kompromiss finden?

Methode 8: Schwangere berichten



konkrete Auseinandersetzung mit einer Schwangerschaftssituation



ab 14 Jahren



Kurzgeschichte mit vorbereiteten Fragen auf DIN A4; Edding; Stifte; Plakate; Stellwände; Pinnadeln.



Ca. 90 Minuten



Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet. Sie kann jedoch mündlich durchgeführt werden, in dem die Teilnehmenden gefragt werden, was sie auf die Fragen antworten würden.

Seminarphasen: Diese Methode ist als Erarbeitungsphase geeignet. Durch die nachfolgende Diskussion ist ebenso eine Transferphase enthalten.

Ablauf:

Es werden den Teilnehmenden verschiedene Kurzgeschichten über Schwangerschaften laut vorgelesen. Die Jungen und jungen Männer sollen versuchen, sich in die Situation der Männer hineinzusetzen und die Mädchen und jungen Frauen sollen versuchen, sich in die Situation der Frauen hineinzusetzen. In (optional geschlechtsspezifischen) Kleingruppen oder in der großen Gruppe diskutieren die Teilnehmenden über die Fallsituationen und besprechen für sich die unten aufgeführten Fragen. Alternativ können die Kurzgeschichten auch in ausgedruckter Form den Kleingruppen ausgeteilt werden und diese arbeiten an nur einer Kurzgeschichte und stellen diese im Plenum vor. Nach ca. 15-minütiger Kleingruppenarbeit werden die Ergebnisse vorgestellt. Bei Geschlechtertrennung in den Gruppen können einige Schlagwörter als Ergebnis auf den jeweiligen Plakaten (blau, rosa) festgehalten werden, um Unterschiede auszumachen.²³

Fragen

Fragebogen:

- Für Mädchen/ Frauen: Wie würde ich mich fühlen, wenn ich unerwartet Mutter werden würde? Welche Gedanken und Ängste kämen mir? Wie würde ich mich verhalten?
- Für Jungs/ Männer: Wie würde ich mich fühlen, wenn ich Vater werden würde? Welche Gedanken und Ängste kämen auf? Wie würde ich mich verhalten?
- Mit wem würde ich über die Schwangerschaft sprechen?
- Wie würde meine Entscheidung aussehen?

²³ vgl. (Haasler, 2015)

Kurzgeschichten

Kurzgeschichte: Luena und Anani

Luena, 18 Jahre, ist nun schon einige Zeit mit ihrem ebenfalls 18-jährigen Freund Anani zusammen. Es ist also nicht das erste Mal, dass sie sich in den Armen liegen. Doch dieses Mal ging alles schief. Das Kondom ist gerissen. Beide verschlossen die Augen vor der Situation und redeten sich ein, es würde nichts passiert sein. Mittlerweile bleibt Luena die Periode aus und sie kämpft mit Übelkeit am Morgen. Sie wird es Anani heute berichten.

Kurzgeschichte: Sira

Sira, 24 Jahre, ist schwanger. Doch von wem? Sie erinnert sich daran, dass sie vor einiger Zeit auf einer Party war und einen One-Night-Stand mit einem jungen Mann hatte, den sie kaum kannte und an dessen Namen sie sich nicht erinnern kann. Sie versucht ihn, über die anderen Leute, die auf der Party waren, ausfindig zu machen. Voller Erfolg. Sie berichtet dem jungen Mann namens Ayo von der Schwangerschaft.

Kurzgeschichte: Adisa

Adisa, ungewollt schwanger von einem verheirateten Mann mit Familie, die er nicht aufgeben wollte, die aber bis zum heutigen Tag auch nichts erfahren darf. Mal wollte er das Kind, dann wieder nicht. Sie war innerlich hin- und hergerissen. Adisa hatte sich immer ein Kind gewünscht, aber doch nicht ohne die Unterstützung des Vaters! Und dazu die elende Verschwiegenheit. Ihre Existenz war gefährdet und sie war sich nicht sicher, ob sie für das Kind eine gute Mutter sein konnte. Sie versucht erneut mit dem Vater ins Gespräch zu kommen und dieser willigt ein, sie zu unterstützen, aber dennoch bleibt er bei seiner Familie.

Wie kann eine Frau schwanger werden?

Nach dem Eisprung ist die Eizelle auf dem Weg durch den Eileiter in die Gebärmutter etwa 6 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Nur während dieser Tage um den Eisprung herum kann die Eizelle befruchtet werden und eine Schwangerschaft entstehen. Samenzellen können mehr als 5 Tage in der Gebärmutter und im Eileiter überleben. Und der Zeitpunkt deines Eisprungs kann sich verschieben. Du kannst also schwanger werden, wenn du ein paar Tage vor dem Eisprung oder einen Tag danach Geschlechtsverkehr hattest.

Monatszyklus

Der Monatszyklus kann bei jedem Mädchen unterschiedlich lang sein. Normalerweise dauert er zwischen 25 und 32 Tagen. Der Zyklus kann in zwei Phasen eingeteilt werden:

- 1. Phase: Die Eizelle reift, und der Eisprung wird ausgelöst.
- 2. Phase: Die Schleimhaut in der Gebärmutter wird für die befruchtete Eizelle vorbereitet. Kommt keine befruchtete Eizelle, die sich einnistet, löst sich die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut, und die Monatsblutung setzt ein.

Bei einem 28-tägigen Monatszyklus liegt der Eisprung etwa in der Mitte des Zyklus. Er kann auch ein paar Tage früher oder später eintreten.

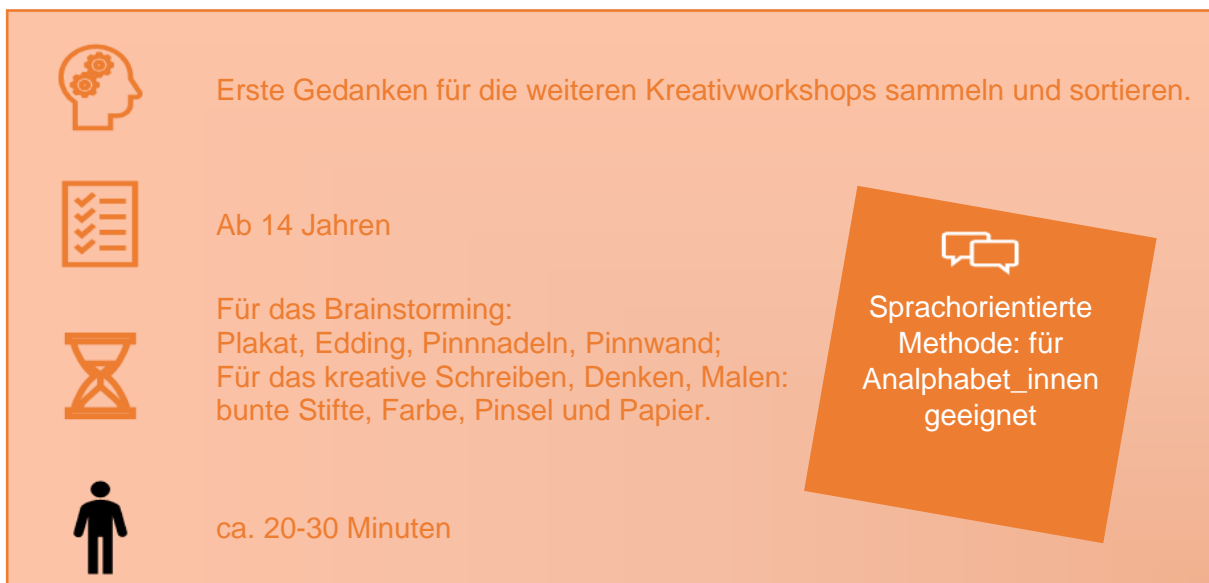
Quelle: www.loveline.de

Methode 9: Kreativworkshops zum Thema Schwangerschaft, Babys und Elternsein


Für die folgenden Workshops können die Teilnehmenden in Kleingruppen eingeteilt werden und die einzelnen Workshops der Reihe nach abarbeiten so, dass immer alle Workshops besetzt sind. Es können auch alle gemeinsam die Workshops nach und nach bearbeiten.


Alternativ zum kreativen Schreiben, kann auch kreativ gesungen, gedichtet, gedacht und gemalt werden. Schreibfähigkeiten sind demnach nicht zwingend notwendig.


Allgemeines Brainstorming





The infographic is set against an orange background. It features four icons on the left side, each corresponding to a piece of text. From top to bottom: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person silhouette. To the right of these icons is a tilted orange box containing text and a speech bubble icon.

 Erste Gedanken für die weiteren Kreativworkshops sammeln und sortieren.

 Ab 14 Jahren

 Für das Brainstorming:
Plakat, Edding, Pinnnadeln, Pinnwand;
Für das kreative Schreiben, Denken, Malen:
bunte Stifte, Farbe, Pinsel und Papier.

 ca. 20-30 Minuten

 Sprachorientierte
Methode: für
Analphabet_innen
geeignet

Ablauf:

Gemeinsam in der großen Gruppe oder alternativ in Kleingruppen kann ein Brainstorming zum Thema Schwangerschaft erstellt werden. Die hier fallenden Begriffe werden auf ein Plakat geschrieben, gemacht oder symbolisiert, damit alle Teilnehmenden diese vor Augen haben. Das Brainstorming schafft eine Möglichkeit, Ideen zu sammeln. Direkt im Anschluss schreibt oder malt jede/r aus den gewonnenen Ideen einen Text oder ein Bild zum Thema. Die Ergebnisse können im Anschluss vorgestellt werden. Die Vorstellung beruht auf Freiwilligkeit; Verweigerungen werden respektiert.

Aufgabenstellung:

Schreibe oder male einen Text, ein Gedicht, ein Bild oder eine Geschichte zum Thema Schwangerschaft! Verwende hierzu Ideen und Begriffe aus der Ideensammlung (Brainstorming). Es müssen nicht alle Wörter verwendet werden.

„KINDER- UND FRÜHEHEN“

In dem die zunehmende Globalisierung für weltweite Verflechtungen hinsichtlich einzelner Individuen, Staaten, Institutionen und Gesellschaften sorgt, kollidieren allerdings auch deren kulturelle Ansichten, Werte- und Rechtsvorstellungen. Eine solche Kollision findet auch bei der Thematik der geschlossenen Kinder- und Frühehen weltweit statt. Für viele Staaten und deren Einwohner sind verheiratete

Kinder in der heutigen Zeit kaum denkbar, allerdings gelten sie fast als fester Bestandteil in anderen Staaten, in denen die traditionell-religiösen, kulturellen oder sozialen Ansichten Kinderehen normalisieren. Insgesamt liegt die Zahl der Kinder, die vor dem Erreichen ihres 18. Lebensjahrs verheiratet wurden, schätzungsweise bei 765 Millionen Mädchen und Jungen. Besonders der Anteil der verheirateten Mädchen ist mit 650 Millionen enorm und pro Jahr werden weitere 12 Millionen Mädchen unter 18 Jahren verheiratet.²⁴ Pro Tag gerechnet werden dementsprechend knapp 33 Tausend Mädchen, oftmals ohne ihre Zustimmung, verheiratet.

Eine allgemeingültig anerkannte Definition des Begriffs *Kinderehe* existiert nicht. UNICEF definiert die Kinderehe/ Frühehe „eine formale Eheschließung, bei der mindestens einer der Partner unter 18 Jahre alt ist“. Dadurch lässt sich die Definition der Kinderehe/ Frühehe mit der Definition der *Zwangsehe* subsumieren. Zwangsehe oder „Zwangsverheiratungen liegen dann vor, wenn mindestens einer der Eheleute durch die Ausübung von Gewalt oder durch die Drohung mit einem empfindlichen Übel zum Eingehen einer formellen oder informellen (also durch eine religiöse oder soziale Zeremonie geschlossenen) Ehe gezwungen wird und mit seiner Weigerung kein Gehör findet oder es nicht wagt, sich zu widersetzen.“ Durch eine Zwangsheirat werden die Menschenrechte der Betroffenen, die in der UN-Menschenrechtskonvention verschriftlicht und festgehalten wurden, grundlegend nach Artikel 16, der das Recht auf freie Ehepartner_innenwahl besagt, verletzt und missachtet. Weiterhin stellt die Zwangsheirat auch eine enorme Kinderrechtsverletzung dar, denn durch jene verlieren die Betroffenen ihre Kindheit schon vor Erreichen der Volljährigkeit. Ferner gibt es eine Vielzahl an Gründen für die rechtliche Ablehnung von Kinderehen. Eine Verehelichung Minderjähriger erfolgt häufig weltweit, also auch in deren Heimatländern, rechtswidrig und ebenfalls gegen den Willen der Minderjährigen.²⁵ Aber auch mit Zustimmung des Minderjährigen zur Eheschließung, kann diese objektiv schwerwiegende und von den Minderjährigen nicht einschätzbare Folgen für die Entwicklung derselben haben, bei Frauen zu frühen, biologisch risikoreichen Schwangerschaften führen, oder das plötzliche Ende

²⁴vgl. (Unicef)

²⁵ vgl.(Heiderhoff, S. 255)

der Kindheit bedeuten.²⁶ Durch diese Verwehrung der Kindheit und Jugend können seelisches Wohlbefinden und geistige Mündigkeit potentiell Schaden nehmen.²⁷ Weiterhin besteht ein erhöhtes Risiko zur Schädigung der körperlichen Unversehrtheit in Form von sexueller oder häuslicher Gewalt.²⁸ All dies führt jedoch jedenfalls zu einer möglichen Verletzung der allgemeinen Persönlichkeitsrechte des Art. 2 GG, sowie - falls nur die deutsche Rechtsordnung hier als zu spezifisch verstanden werden könnte - des Art. 12 der *Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte*, der Freiheitssphäre des Einzelnen²⁹, sowie des Wohl des Kindes aus Art. 3 und des Zweckes der Art. 19 und 34 der UN-KRK.³⁰ Diese weltweit gültigen Maßstäbe und Gesetze über Menschen- und Grundrechte, lassen sich vor dem Hintergrund des *ethischen Universalismus* als nicht verrückbare „*basic rights*“ verstehen, welche unabhängig von Kultur, Religion oder anderen ethischen Vorstellungen gelten.³¹ Nach ethisch universalen moralischen Bewertungen wären Kinderehen somit generell inakzeptabel und verwerflich.

Methode 10: Brautpaarfotos

Die Methode bietet den Teilnehmer*innen einen ersten Einstieg und mit dem Thema der Kinder- und Frühehen.

Ab 14 Jahren

Unten aufgeführten Fotos der Brautpaare in ausgedruckter Form; Karten mit Adjektiven.

5-10 Minuten

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Einstiegsphase

²⁶ vgl. (unicef.de, 2020)

²⁷ vgl.(Weltgesundheitsorganisation)

²⁸vgl. Ebd.

²⁹vgl. (International)

³⁰ vgl. (unicef.de, 2020)

³¹ vgl. (Nida-Rümelin)

Ablauf:

Die Seminarleitenden legen die beiden Fotos nebeneinander aus und fordert die Teilnehmenden auf, sich diese genau anzuschauen und sie zu vergleichen. Nach kurzer Zeit stellen die Seminarleitenden, die Aufgabe, die Fotos zu beschreiben. Der_ die Teilnehmer_in, der_die an der Reihe ist, darf, wenn möglich, ein bis zwei Adjektive den Brautfotos zuordnen und die vorbereiteten Karten zu dem passenden Foto legen.



Mögliche Adjektive:

traurig, fröhlich, erdrückend, gemeinschaftlich, verliebt, reif, begeistert, dankbar, hell, dunkel, unreif, emotional, glücklich, harmonisch, leidenschaftlich, märchenhaft, positiv, negativ, romantisch, warm, kalt, zwischenmenschlich, angeekelt, ängstlich, bedrückt, beschämt, gehemmt, gleichgültig, hilflos,

Methode 11: Geschlechtergerechte Gewaltprävention



Auseinandersetzung und die damit verbundene Hilfe zu Handlungsstrategien in Gewaltsituationen, Erweiterung eines sinnvollen Handlungsrepertoires



ab 13 Jahren



Metaplanwände (o.Ä.), Stifte, Karteikarten, Klebeband



Etwa 60 Minuten



Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet. Sie kann jedoch auch mündlich im Plenum durchgeführt werden.

Seminarphasen: Erarbeitungsphase

Ablauf:

Am Anfang sollte die Gruppe in geschlechtergetrennte Kleingruppen geteilt werden, um die Möglichkeit zu schaffen über Gewalterfahrungen zu sprechen. Jede Kleingruppe sollte durch eine_einen Gesprächsleiter_in angeleitet werden.³²



Zuerst soll in Einzelarbeit über eigene Erfahrungen nachgedacht werden, die einem selbst oder einer Person, der man nahesteht, zugestoßen ist. Diese Erfahrungen sollen die Teilnehmenden auf Karteikarten festhalten.



Im Anschluss sollen diese Erfahrungen der Gruppe geschildert werden. In diesem Schritt ist es wichtig das die leitende Person darauf achtet, dass die anderen Teilnehmenden der Kleingruppe keine bewertenden Äußerungen aussprechen. Der_die Teilnehmer_in sollte die Chance haben die Erfahrung und die eigene Reaktion ohne Bemerkungen zu schildern.



Nach den Schilderungen der eigenen- und/oder Fremderfahrungen, soll innerhalb der Kleingruppen andere Reaktionen, die möglich wären besprochen und, die daraus resultierende Ergebnisse, auf einer Metaplanwand notiert werden (1-3).



Im Plenum erfolgt dann die Auswertung der Metaplanwände. Der Fokus sollte bei den Unterschieden in den erlebten Gewalterfahrungen, sowie auch in den erfolgten Reaktionen liegen, um anschließend über die gewählten Reaktionsweisen sprechen zu können. Daraufhin sollte gemeinsam über Vor- und Nachteile der Reaktionen besprochen werden, die dann auf den Metaplanwänden ergänzt werden (4+5).

³² vgl. (Landesjugendring Niedersachsen e.V., S. 48)


Nachbereitung:


Zum Abschluss sollen die Teilnehmenden in einer Feedbackrunde erzählen, was durch das Erarbeiten deutlich geworden ist oder wie ihnen die Auseinandersetzung gefallen hat etc.


Beispiel


1.Situation	2.Eigene Reaktion	3.Andere Reaktionen	4.Vorteile	5.Nachteile
Jungen wird angespuckt	a) Zurück spucken	b) Hilfe holen c) Ignorieren d) Mit verteidigen	a) Stärke gezeigt b) nicht weggesehen c) keine Probleme d) Zivilcourage	a) weitere Konflikte b) Rufabfall bei anderen c) nicht hilfsbereit d) Involvierung in den Konflikt
Etc.				


Methode 12: „Alle, die...“

 Erfahren, was im Leben erreicht werden soll.

 ab 14 Jahren

 Stuhlkreis

 10-15 Minuten


Sprachorientierte
Methode:
für Analphabet_innen
geeignet.

Seminarphasen: Einstiegsphase

Ablauf:

Alle sitzen in einem Stuhlkreis. Einer von den Teilnehmenden stellt seinen Stuhl bei Seite und begibt sich stehend in die Mitte des Stuhlkreises. Dann sagt die Person einen „Alle, die Satz“. Die Teilnehmer_innen, die diesen Satz bejahen können, stehen so schnell auf wie möglich und tauschen die Plätze. Der_die Teilnehmer_in in der Mitte hat die Aufgabe, sich auf einen der freigewordenen Stühle zu setzen. Die Person, die übrig bleibt, ist als nächstes dran in der Mitte.

Mögliche themenbezogene „Alle die, Sätze“

- Alle, die schon einmal auf einer Hochzeit waren.
- Alle, die bereits etwas von dem Begriff „Kinderehe“ gehört haben.
- Alle, die bereits verheiratet sind.
- Alle, die gerne morgen heiraten würden.
-

Methode13: Was ist HIV und was ist AIDS?



Ziel der Methode ist es, den Unterschied zwischen HIV und AIDS zu kennen, aber die Zusammenhänge der Begriffe zu verdeutlichen.



Ab 14 Jahren



Flipchart, Stifte



10 Minuten



Sprachorientierte Methode: für Analphabet*innen geeignet

Seminarphasen: Erarbeitungsphase

Ablauf:

HIV und AIDS werden groß übereinander auf ein Flipchart geschrieben. Der Seminarleiter/in weist die Teilnehmenden darauf hin, dass es sich hier um Abkürzungen handelt. Es wird gefragt, ob jemand die Abkürzungen kennt. HIV: Human Immuno-deficiency Virus; AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrome. Daraufhin wird über das Immunsystem des Menschen gesprochen. Der Begriff wird mittig oben über die Begriffe AIDS und HIV geschrieben. Nun sollte der Fokus auf die Gegenüberstellung von Aids und HIV liegen, der mit weiteren Fragen ans Plenum und dem Festhalten wichtiger Begriffe auf der Flipchart untermalt wird.³³

Variationen:

Die Übung kann auch in Kleingruppen stattfinden, indem die obig formulierten Fragen ausgedruckt und an die Gruppen ausgehändigt werden. Aus Postern halten die TN ihre Gedanken fest. Eine Einführung in das Thema inklusive Begriffserläuterung sollte allerdings bestehen bleiben.

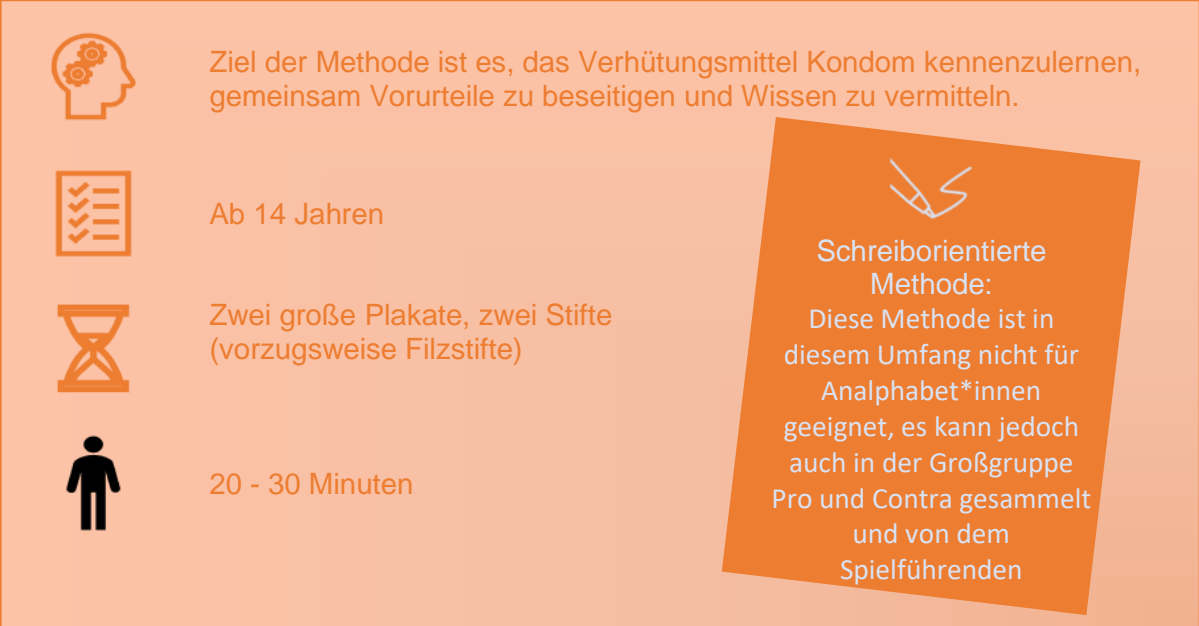
Nachbereitung:

Diskussionmöglichkeiten:

1. Was ist das Immunsystem und wie funktioniert es?
2. Welche Aufgabe hat das Immunsystem und wie wird es durch eine HIV-Infizierung beeinträchtigt?
3. Wie wird aus HIV AIDS?
4. Hat jeder Mensch, der das HI-Virus in sich trägt, auch AIDS?
5. Wie sind die Symptome beider „Krankheiten“?
6. HIV ist das Virus, AIDS ist die Krankheit. Nehmt Stellung zu dieser Aussage.

³³(Bayerisches)

Methoden 14: Verhütung



Ziel der Methode ist es, das Verhütungsmittel Kondom kennenzulernen, gemeinsam Vorurteile zu beseitigen und Wissen zu vermitteln.

Ab 14 Jahren

Zwei große Plakate, zwei Stifte (vorzugsweise Filzstifte)

20 - 30 Minuten

Schreiborientierte Methode:
Diese Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet*innen geeignet, es kann jedoch auch in der Großgruppe Pro und Contra gesammelt und von dem Spielführenden

Seminarphasen: Diese Methode schließt die Problematisierungsphase und die Erarbeitungsphase ein.

Ablauf:

Bei dieser Methode geht es darum, das Schutzmittel Kondom zu entdecken, gemeinsam Ideen zu sammeln, Vorurteile zu beseitigen und neues Wissen zu vermitteln. Der Seminarleitende malt pro Plakat ein großes Kondom auf. Eines der Plakate bekommt einen lachenden Smiley, das andere einen traurigen Smiley. Die Smileys vermitteln dem jeweiligen Team, wer pro und wer contra Argumente für das Schutzmittel Kondom sammeln muss.

Das Los entscheidet. Die Gruppen haben drei Minuten Zeit, um sämtliche Assoziationen zu sammeln.³⁴

Variationsmöglichkeiten:

Einführung einer Kondom-Demonstration zu Beginn oder am Ende der Methode.

³⁴ vgl. (Aufklärung, 2021)

Nachbereitung:

Im Folgenden sind einige Auswertungshilfen und Diskussionsmöglichkeiten aufgelistet.

- ✓ Welche Gruppe hat mehr Argumente gesammelt? Wie kommt das?
- ✓ Warum gibt es so viele/wenige positive/negative Meinungen?
- ✓ Stimmen die Pro- und Contra- Argumente wirklich?
- ✓ Sind das eure Erfahrungen oder woher kommen diese Argumente?
- ✓ Welche weiteren Pros gibt es für die Kondom-Benutzung?
- ✓ Wie können Contra-Argumente entkräftet werden?
- ✓ Welches Verhütungsmittel empfiehlt sich beim ersten Mal und welches in einer Beziehung?
- ✓ Wo bekommt ihr Hilfe und Beratung zu Kondomen/Verhütung?



Methoden 15: Was wäre, wenn...

Ziel der Methode ist es, Aufklärungsarbeit im Bereich Hilfe für Betroffene zu leisten.

Ab 14 Jahren

Moderationskarten mit Fragepool für Was wäre, wenn..., Stifte, Drucker

25 - 30 Minuten

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Diese Methode schließt die Problematisierungsphase und die Erarbeitungsphase ein.

Ablauf:

Der Seminarleitende erstellt im vornherein Moderationskarten mit Fragen oder Aussagen zum Thema: **Was wäre, wenn ich mich mit HIV infiziere**. Ziel der Fragen ist, Aufklärungsarbeit für Betroffene zu leisten. Diese Methode führt zu mehr Offenheit und Vertrauen innerhalb der Gruppe. Die Teilnehmer_innen ziehen nacheinander eine Karte und entscheiden für sich selber, ob sie die Frage oder Aussage beantworten oder diskutieren wollen oder nicht, wenn nicht, dann wird die Karte zurück in die Mitte des Stuhlkreises oder Sitzkreises gelegt und der_die nächste Teilnehmer_in zieht. Wenn eine Frage beantwortet werden will, ist es das Ziel, Diskussionen innerhalb der Gruppe zu entwickeln.³⁵

Variationsmöglichkeiten:

Jede_r Teilnehmer_in gibt reihum eine Antwort auf die von eine_r Teilnehmer_in gezogene Moderationskarte, sodass alle eingebunden werden. Analphabet_innen können die Karten vorgelesen werden.

³⁵ vgl. (Liebesleben)

Mögliche Fragen/ Aussagen:

1. Wie bemerke ich eine HIV-Infektion?
2. An wen kann ich mich bei Verdacht auf eine Ansteckung wenden?
3. Eine enge Vertrauensperson schildert seit Wochen grippeähnliche Symptome und Schlaptheit. Ich weiß, dass die Person ungeschützten Geschlechtsverkehr hatte. Wie sage ich ihr, dass sie sich beim Arzt untersuchen lassen soll, ohne dass sie sich davon angegriffen fühlt, sich beim Sex mit einer übertragbaren Krankheit angesteckt haben zu können.

Thema: Tabus

4. Ich hatte häufig ungeschützten Geschlechtsverkehr mit verschiedenen Partner_innen. Ob ich mich angesteckt habe, das weiß ich nicht. Mir geht es gut. HIV-Infektionen zeigen nämlich IMMER Symptome.
5. Es ist mir peinlich zum Arzt zu gehen, da ich vermute, mich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt zu haben. Deshalb gehe ich lieber nicht. Wird schon gut gehen.
6. Das Kondom reißt beim Geschlechtsverkehr. Wie verhalte ich mich?

Modul 3:
Begleitung zur Identifizierung eigener
beruflicher und privater Ziele und zum
Management des eigenen beruflichen
Projektes

4.3. Modul 3: Begleitung zur Identifizierung eigener beruflicher und privater Ziele und zum Management des eigenen beruflichen Projektes

Lebensziele sind Ziele, für die Probleme und Schwierigkeiten gelöst und überwunden werden müssen.³⁶Die Frage, was eine Person in der Zukunft machen und erreichen möchte, gehört zu den wichtigsten und auch interessantesten Fragen, die einem Menschen gestellt werden kann. Trotzdem ist es für viele sehr schwer, auf diese Frage zu antworten oder ihre Vorstellungen in Worte zu fassen.³⁷

Lebensziele dienen dazu, dass sie dem eigenen Leben Struktur und Motivation, sowie eine Perspektive verleihen können.³⁸

Lebensziele im Leben eines Individuums sind wichtig, damit es für sich selbst weiß und entscheidet, wie das Leben verlaufen soll. Gleichzeitig können sie dabei helfen, im Leben richtige beziehungsweise gute Entscheidungen zu treffen.³⁹

Das Verfolgen von Lebenszielen hilft dabei, in anderen Lebenssituationen, also auch dort, wo die persönlichen Lebensziele keinen direkten Einfluss haben, Entscheidungen zu treffen und auf Gegebenheiten zu reagieren. Des Weiteren wird man motivierter auch Handlungen ausführen, die zwar nicht so viel Spaß bereiten, aber dennoch wichtig sind.⁴⁰Lebensziele dienen dazu, das Leben zu strukturieren, um zufrieden, selbstbestimmt und stressfrei das Leben führen zu können.⁴¹

Wie können Lebensziele gefunden werden?

Um die persönlichen Lebensziele erreichen zu können, ist es von Vorteil, an die Selbstbestimmung zu glauben und daran, dass selbst entschieden werden kann, wie das Leben gestaltet wird. Denn wenn davon ausgegangen wird, dass das Leben auf Schicksal und Vorbestimmung beruht, wird davon ausgegangen, dass das Erreichen von Lebenszielen nicht durch einen selbst bestimmt werden kann, da es am eigenen Schicksal und Karma liegen würde. Deswegen sollte sich alle Teilnehmer*innen

³⁶ vgl. (Däfler, 2018, S. 152)

³⁷ vgl. (Reichert, 2021, S. 5)

³⁸ vgl. Ebd.

³⁹ vgl. (Däfler, 2018, S. 151)

⁴⁰ vgl. (Däfler, 2018, S. 152)

⁴¹ vgl. (Däfler, 2018, S. 153)

darüber im Klaren sein, dass sie/ er selbst darüber entscheiden kann, wie engagiert an den Zielen gearbeitet wird und was sie/ er bereit ist, dafür zu investieren.⁴²

Um seine persönlichen Lebensziele zu finden, muss sich dafür länger Zeit genommen werden. Es handelt sich dabei um einen längeren Prozess, um herauszufinden, was im eigenen Leben wirklich wichtig ist und was erreicht werden soll.⁴³

Fällt es einem schwer, sich ein Lebensziel zu setzen, hilft es, sich seine Stärken und Interessen vor Augen zu führen. Wird beispielsweise nur ein Ziel gewählt, das Mitmenschen verfolgen, welches die eigentlichen Fähigkeiten und Interessen nicht berücksichtigt, ist ein Erfolg nicht sehr wahrscheinlich. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass es schwierig ist, über längere Zeit die Motivation für ein Themengebiet aufrechtzuerhalten, sofern es einen selber nicht interessiert.

Nachdem die Lebensziele definiert wurden und mit der Umsetzung der Ziele begonnen wurde, sollten die Teilnehmer_innen trotzdem offen für spontane Änderungen sein, da im Leben oft Dinge passieren, mit denen nicht gerechnet werden konnte und diese Ereignisse somit nicht bei der Zielsetzung mit eingeplant werden konnten. Es können positive und negative Dinge im Leben passieren, welche die Planung der Ziele verändert. Deswegen ist es wichtig, sich nicht zu sehr auf die Ziele „einzuschießen“ und weiterhin für Veränderungen und andere Ziele offen zu sein.⁴⁴

⁴² vgl. (Soier, 2015, S. Abschnitt 4.)





⁴³ vgl. (Däfler, 2018, S. 154)

⁴⁴ vgl. (Däfler, 2018, S. 158 f.)

Methoden zur Zielfindung

Methode 1: Lebensziele, Lebensbereich

The infographic is set against a light blue background. It features four orange icons on the left side, each corresponding to a line of text. The icons are: a flag, a head with gears, a checklist, and an hourglass. The text is in orange. A tilted orange box on the right contains white text. The text describes the method's purpose, age suitability, materials, duration, and target audience.

-  Einstieg in die Thematik finden, kennenlernen anderer Teilnehmer_innen bei Gruppen, die sich noch nicht untereinander kennen
-  Ab 10 Jahren (Durch die Wahl der Begriffe kann die Methode für viele Altersgruppen angepasst werden, für Kinder zwischen 10 und 14 sollten leichtere Begriffe gewählt werden)
-  Papier und Stifte, großes Flipchart, Edding Pinnwand, Pinnnadeln,
-  ca. 20-30 min

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Die Methode kann in der Einstiegsphase genutzt werden.

Ablauf:

Als erstes sollen die Teilnehmer_innen herausfinden, in welchen Bereichen des Lebens Menschen sich Ziele setzen können oder wollen. Somit erhalten sie vor der genauen Definierung der eigenen individuellen Ziele einen Überblick darüber, in welchen Teilen des Lebens sie sich Ziele setzen wollen. Sie sollen also alle möglichen Bereiche des Lebens, in denen es unterschiedliche Lebensziele gibt, sowie die möglichen Lebensziele notieren. Die Übung sollte in zweier, oder wenn es nicht genau passt, mit einer dreier Gruppe durchgeführt werden. So können sich die Jugendlichen untereinander austauschen und beraten. Allerdings werden sie nicht zu stark von anderen beeinflusst. Durch einen anschließenden Austausch innerhalb der Gruppe, können sich die Teilnehmer/innen auch gegenseitig inspirieren, wodurch die Ideenfindung durch den Dialog angeregt werden kann.

Variationen:

Anstatt in Kleingruppen, kann diese Methode auch in der Großgruppe mit einer großen Mind-Map durchgeführt werden. Dies ist besonders hilfreich für Personen, die Analphabet_innen sind, da sie selbst mitdenken und zuhören können, aber nicht schreiben oder lesen müssen.

Beispiel





Mögliche Bereiche für Lebensziele:

- ✓ Familie (gründen, Verhältnis verbessern...)
- ✓ Beruf (neue Ausbildung suchen oder machen, Arbeit finden, fortbilden...)
- ✓ Freunde (neue Freunde finden, mehr Zeit mit ihnen verbringen...)
- ✓ Körper (mehr Sport machen, abnehmen, Muskeln aufbauen...)
- ✓ Hobbys (vermehrt seinen Hobbys nachgehen, neue Hobbys finden...)
- ✓ ...

Hierbei kann es noch viele weitere Bereiche geben, da es für den Menschen unterschiedliche Ziele in unterschiedlichen Lebenssituationen geben kann. Somit gibt es hier keine falschen Antworten.

Methode 2: Fragebogen zur Lebensvorstellung

The infographic is set against a light blue background. It features four icons on the left side, each with corresponding text to its right. From top to bottom: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person icon. A large orange box on the right contains a warning message.

	Lebensvorstellungen verdeutlichen
	ab ca. 14 Jahren
	Fragebogen, Stift
	Ca. 15 min.

Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist in diesem
Umfang nicht für
Analphabet_innen geeignet.

Seminarphasen: Der Fragebogen ist für die Erarbeitungsphase geeignet.

Ablauf:

Um herauszufinden, welche Dinge und Bereiche einer Person im Leben wichtig sind, gibt es einen Fragebogen mit mehreren Fragen zu unterschiedlichen Situationen, die jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer für sich selbst ausführlich beantworten soll. Die wichtigsten Punkte sollen auf dem Blatt der Checkliste notiert werden. Diese Methode soll die Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei unterstützen, ein konkreteres Bild von der eigenen Zukunft zu bekommen. Dadurch können Ziele besser bestimmt werden und die Teilnehmer_innen können motiviert werden. Diese Methode erfordert keine unbedingte Nachbereitung. Die Fragen dienen zur individuellen Betrachtung und bedürfen keiner Diskussion. Hilfestellung sollte dennoch jederzeit gewährleistet werden und wer Redebedarf hat, darf jederzeit über die Fragen sprechen.⁴⁵

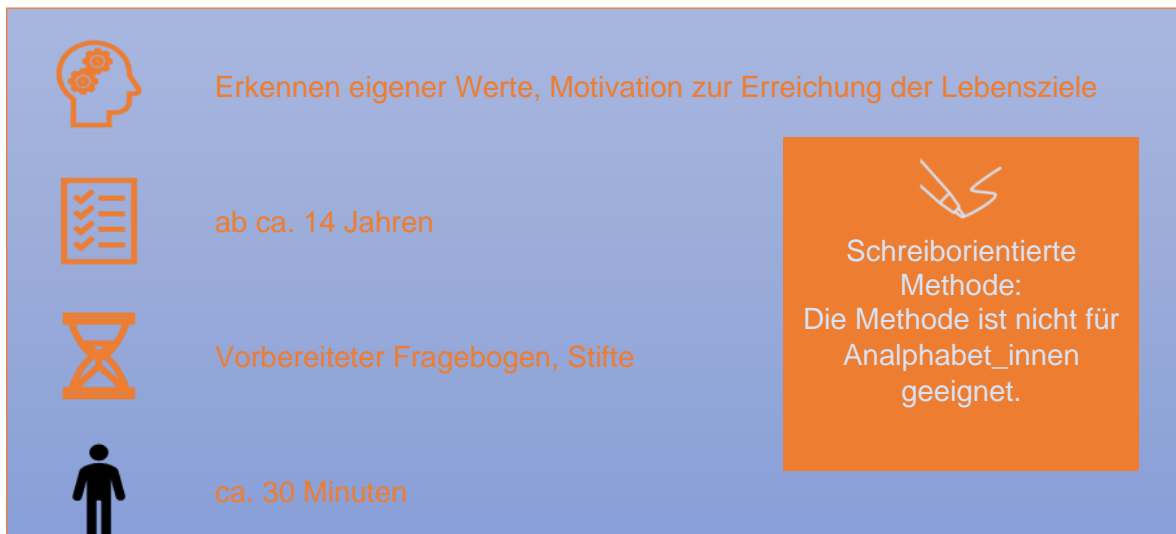
Beispiel

Fragebogen:

- Was würdest du an deinem Leben verändern, wenn du etwas ändern müsstest?
- Was würdest du machen, wenn alles erlaubt wäre?
- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nur noch ein Jahr am Leben bist?
- Bist du so, wie du sein möchtest? Was würdest du weswegen ändern?
- Wer / Wie wärst du gerne?
- Was möchtest du auf jeden Fall noch erleben?
- Was möchtest du in den nächsten Jahren erreichen?
- Welche Vorbilder hast du?
- Bei welchen Beschäftigungen kannst du gut abschalten oder entspannen und alles vergessen?
- Wie würdest du, wenn du könntest, aus der Welt einen besseren Ort machen?

⁴⁵ vgl. (Däfler, 2018, S. 155)

Methode 3: Fragebogen zur Lebenssituation und zu Lebenszielen



Erkennen eigener Werte, Motivation zur Erreichung der Lebensziele

ab ca. 14 Jahren

Vorbereiteter Fragebogen, Stifte

ca. 30 Minuten

Schreiborientierte Methode:
Die Methode ist nicht für Analphabet_innen geeignet.

Seminarphasen: Diese Methode schließt die Erarbeitungsphase ein.

Ablauf:

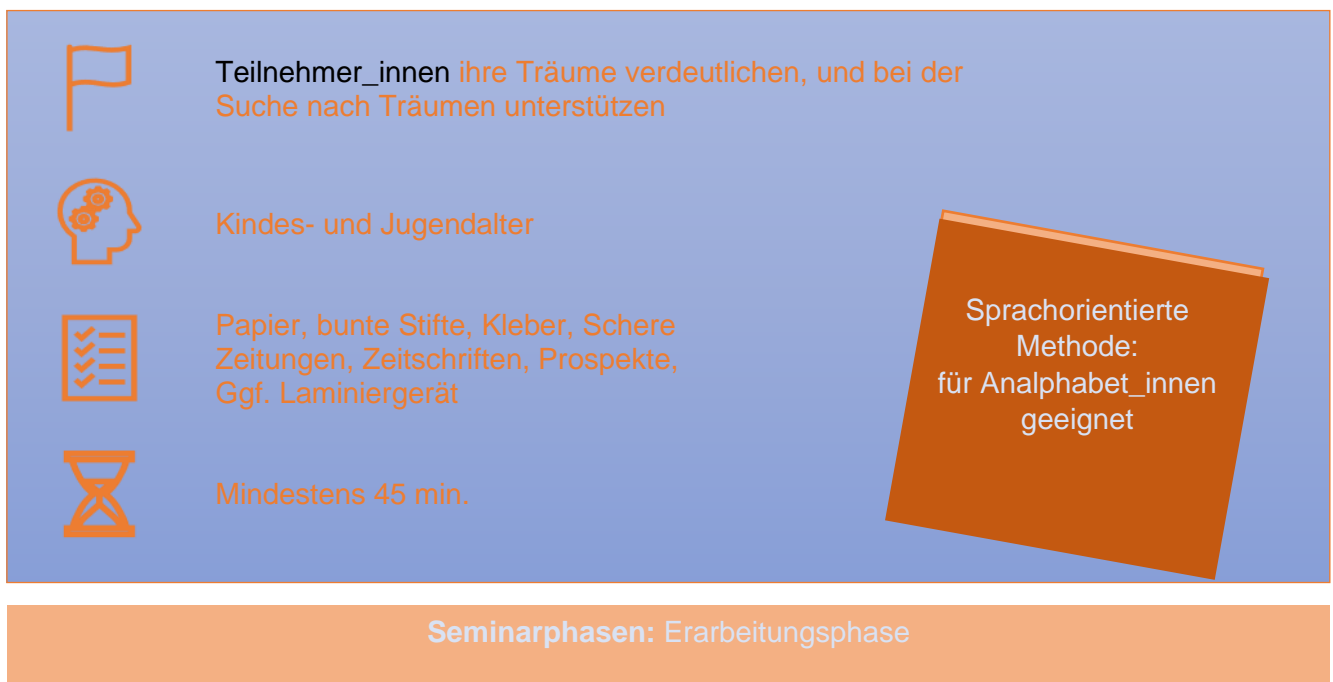
Um Lebensziele zu finden, ist es ebenso wichtig, sich und die eigenen Werte zu kennen und zu wissen, was einen bewegt und beeinflusst. Diese Methode dient der Orientierung und ist ein Mittel, sich selbst und die eigene innere Einstellung besser kennen zu lernen. Im Beispiel ist ein Fragebogen aufgeführt. Dieser soll in Einzelarbeit bearbeitet werden. Um dies herauszufinden, gibt es einen Fragebogen, der auf der nächsten Seite abgebildet ist, mit welchem herausgefunden werden kann, welche Werte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wichtig sind. Diese Methode erfordert keine unbedingte Nachbereitung. Die Fragen dienen zur individuellen Betrachtung und bedürfen keiner Diskussion. Hilfestellung sollte dennoch jederzeit gewährleistet werden und wer Redebedarf hat, darf jederzeit über die Fragen sprechen.⁴⁶

⁴⁶ vgl. (Erpenbeck, 2018, S. 233)

Beispiel

Wertart	Wertedomäne	Es ist mir wichtig...	1	2	3	4	5
G: Genusswerte	Ästhetik	meine eigene Kreativität und Fantasie zu entwickeln.					
	Körper	das Leben in vollen Zügen zu genießen.					
	Geist	Erlebnisse zu haben, die meinen Wissenshorizont erweitern.					
	Freunde	echte Freunde zu gewinnen.					
N: Nutzenwerte	Sicherheit	nach Sicherheit zu streben.					
	Lebensstandard	einen hohen Lebensstandard zu erreichen.					
	Ökonomie	mein Wissen nutzbringend einzusetzen.					
	Gemeinnutz	etwas zu tun, was für andere von Vorteil ist.					
E: Ethisch-moralische Werte	Familie	ein gutes Familienleben zu führen.					
	Ideale	getreu meinen Idealen zu handeln.					
	Eigenverantwortung	eigenverantwortlich nach Wissen und Wahrheit zu streben.					
	Andere	Hilfe zu geben und Hilfe annehmen zu können.					

Methode 4: Zukunftsversion



The infographic is set against a light blue background. It features four orange icons on the left, each followed by text. From top to bottom: a flag icon for the goal, a head with gears for the target audience, a checklist icon for materials, and an hourglass for duration. To the right, a tilted orange box contains text about the method's suitability for illiterate individuals. At the bottom, a solid orange bar contains the text 'Seminarphasen: Erarbeitungsphase'.

Teilnehmer_innen ihre Träume verdeutlichen, und bei der Suche nach Träumen unterstützen

Kindes- und Jugendalter

Papier, bunte Stifte, Kleber, Schere
Zeitungen, Zeitschriften, Prospekte,
Ggf. Laminiergerät

Mindestens 45 min.

Sprachorientierte
Methode:
für Analphabet_innen
geeignet

Seminarphasen: Erarbeitungsphase

Ablauf: Die Teilnehmer_innen bekommen ein Papier und erhalten die Aufgabe, ein Bild zu malen und Bilder aus Zeitschriften, Zeitungen oder Prospekten aufzukleben. Auf dieses Bild sollen die Teilnehmer_innen sich darstellen, wie sie gerne in der Zukunft sein würden oder was sie in der Zukunft gerne ausüben würden. Hier können die Betreuer_innen immer wieder Denkanstöße geben, wie zum Beispiel: was würdest du später gerne beruflich machen? wo würdest du dich gerne sehen? Was möchtest du später um dich haben? was wird dir in der Zukunft voraussichtlich Freude bereiten? ...

Bei den Denkanstößen ist es wichtig darauf zu achten, dass keine Vorgaben dargestellt werden sollen, sodass die Teilnehmer_innen wirklich ihre eigenen Wünsche und Träume aufmalen. Die Betreuerin oder der Betreuer sollte darauf achten, dass er_sie die Bilder nicht kritisch beurteilt, da Träume der Teilnehmer_innen bestärkt werden sollten.

Variationen:


Da die Teilnehmer_innen möglichst unbefangen ihre Träume visualisieren sollten, empfiehlt es sich keine Aufgaben mit einzubringen. Einigen Teilnehmer_innen wird es zu dieser Zeit beispielsweise noch egal sein, welchen Job sie später ausüben und zeichnen sich in einer Familiensituation.


Nachbereitung:


In der anschließenden Reflexion sollen die Teilnehmer_innen ihr selbst gemaltes Bild vorstellen und erklären. Die Teilnehmer_innen sollten die Möglichkeit bekommen eine Geschichte zu ihrem Bild zu erzählen, wodurch deutlicher wird, was zu dem Traum alles dazugehört.


Falls die Möglichkeit besteht, kann die Betreuerin oder der Betreuer die Bilder laminieren und den Teilnehmer_innen mit nach Hause geben, sodass die Teilnehmer_innen das Bild an Orten aufhängen können, an denen sie ihren Traum immer wieder sehen. Menschen fällt es leichter etwas auszuüben, wenn sie eine intrinsische Motivation verspüren. Durch Bilder können intrinsische Motivation ausgelöst werden.

Methode 5: SMART-Methode

 Zeitliche Planung der Lebensziele, Motivation erhöhen

 Jugend- und Erwachsenenalter

 Papier und Stifte

 Mindestens 30 Minuten

Schreiborientierte Methode:
Diese Methode ist für
Analphabet_innen nicht
geeignet.

Seminarphasen: Erarbeitungsphase

Ablauf:

Bei dem Wort SMART steht jeder Buchstabe für ein einzelnes Wort. Die Buchstaben stehen stellvertretend für die Aspekte **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert. Während die Teilnehmer_innen ihr Lebensziel formulieren, sollten sie die eben genannten Aspekte berücksichtigen. Bei dem Aspekt **Spezifisch** ist es wichtig, dass das Ziel möglichst konkret formuliert wird, sodass genau darauf hingearbeitet werden kann. Der Begriff **Messbar** besagt, dass es wichtig ist zu kontrollieren, ob ein

Ziel als erfolgreich erreicht worden ist. Erreichen die Teilnehmer/innen ein Ziel, so ist es ihnen deutlicher, dass sie Erfolg hatten und dies motiviert sie wiederum, sich neue Ziele zu setzen. Der dritte Buchstabe steht für das Wort **attraktiv**, werden Ziele nicht herausfordernd gestellt, so bieten sie den Teilnehmer_innen wenig Anreiz, diese zu bearbeiten. Sind die Ziele hingegen attraktiv gestellt, so wirken sie motivierend. Beim Formulieren der Ziele muss zusätzlich beachtet werden, dass neben der Attraktivität auch die Realisierbarkeit gegeben sein muss. Wie bereits geschrieben steht das R im Wort Smart für **Realistisch**. Zu hoch gesteckte Ziele führen durch ständigen Misserfolg zu Frustration, was dazu führen kann, dass die Ziele aufgegeben werden. Die Ziele sollten sehr fordernd sein, aber nicht unmöglich. Der letzte Buchstabe T steht für das Wort **Terminiert**, hier geht es darum, dass die Ziele nicht aufgeschoben werden. Um das Phänomen zu verhindern, sollten Ziele immer mit einem festen Zeitpunkt verknüpft werden.

Jede_r Teilnehmer_in bekommt einen Zettel, auf dem die Ziele unter Berücksichtigung der SMART-Methode schriftlich notiert werden.⁴⁷

Nachbereitung:

In der anschließenden Reflexion sollen die Teilnehmer_innen ihr selbst formuliertes Ziel präsentieren und die einzelnen Aspekte der SMART-Methode herausstellen. Die Gruppenleiter_innen müssen darauf achten, dass alle Ziele der Teilnehmer_innen als richtig gelten, sie_er darf die Ziele nicht als schlecht deklarieren. Haben die Teilnehmer_innen das Gefühl, dass die Ziele nicht ernst genommen werden, so wirkt dies demotivierend. Die Gruppe kann bewerten, inwiefern die SMART-Methode angewendet wurde, oder was noch genauer formuliert werden kann, um die Regeln der Smart-Methode einzuhalten.

⁴⁷(Camerin, 2017, S. 29 f.)

Methoden 6: Dokumentation der Lebensziele

The infographic is set against a light blue background. It features four orange icons on the left side, each paired with text. From top to bottom: a flag icon for 'Visuelle Erarbeitung der Lebensziele', a head with gears for 'ab ca. 14 Jahren', a checklist icon for 'Tafel/ Flipchart, Papier, Stifte, Kleber, Scheeren, Auswahl an Zeitschriften und Bildern,', and an hourglass for 'Ca. 45 Minuten'. To the right of these items is a tilted orange box containing the text 'Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet'. At the bottom of the infographic is a solid orange bar with the text 'Seminarphasen: Diese Methode schließt die Erarbeitungsphase ein.'

Visuelle Erarbeitung der Lebensziele

ab ca. 14 Jahren

Tafel/ Flipchart,
Papier, Stifte, Kleber, Scheeren,
Auswahl an Zeitschriften und Bildern,

Ca. 45 Minuten

Sprachorientierte
Methode: für
Analphabet_innen
geeignet





Seminarphasen: Diese Methode schließt die Erarbeitungsphase ein.

Ablauf:

Um die selbst erstellten und definierten Lebensziele bildlich und zeitlich festzuhalten, sollen die Teilnehmer_innen und Teilnehmer Vision Boards erstellen.

Jede_r soll ein Vision Board dazu erstellen, was sie oder er nach bestimmten Zeiträumen schaffen möchte. Dies soll kreativ auf einem großen Blatt Papier festgehalten werden. Um die Ziele auf dem Blatt darzustellen, können Zeichnungen angefertigt, Bilder ausgeschnitten oder Überschriften und kleine Texte verwendet werden. Es gibt keine genauen Vorgaben und Richtlinien oder Grenzen, die der Teilnehmer oder die Teilnehmerin beachten muss, da die Lebensziele kreativ festgehalten werden sollen. Vision Boards werden auch Zielcollagen genannt. Sie dienen dazu, die wichtigen Dinge zu einem bestimmten Thema visualisiert festzuhalten. Vision Boards können im privaten Raum aufgehängt werden und so täglich daran erinnern, was erreicht werden soll. In diesem Fall können sie daran erinnern, welche Ziele erreicht werden sollen.

Methoden 7: Das Entwicklungsbuch

	Zusammenfassen und Abschluss der erarbeiteten Methoden	Schreiborientierte Methode: Diese Methode kann für Analphabet*innen abgewandelt werden, indem die Ziele und Erfolge aufgemalt und symbolisiert werden. Hierbei muss nicht zwingend geschrieben werden. Die Bücher sollen individuell gestaltet werden.
	Jugend- und Erwachsenenalter	
	Papier, Stifte, Kleber, Scheeren, Auswahl von Bildern, buntem Papier und Bastelzubehör, Notizbücher	
	Ca. 45 Minuten	

Seminarphasen: Abschlussphase

Ablauf

Bei dieser Methode kann entweder ein eigenes kleines Buch gebastelt werden oder wenn dies nicht möglich ist, wird ein gekauftes Notizbuch verwendet. Auf der ersten Seite werden die detaillierten Lebensziele aufgeschrieben, die in den vorherigen Übungen notiert wurden. Jeden Monat soll eine weitere Seite hinzukommen, auf der notiert wird, was dafür geleistet wurde, um die Ziele zu erreichen. Außerdem sollen sie aufschreiben, welche Teilziele bereits erreicht wurden, um das große Ziel zu erreichen. Zum Schluss soll reflektiert werden, ob sich an den Zielsetzungen etwas verändert hat, sei es durch gesammelte Erfahrungen oder durch veränderte Prioritäten.

Methoden 8: Sehnsuchtsziele und realistische Ziele

The infographic is set against a light orange background. It features four rows of icons on the left, each with corresponding text to its right. The icons are: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person silhouette. The text for each row is: 'Lebensziele für die spätere Lebensstilplanung finden', 'ab ca. 12 Jahren', 'Vorbereitete Tabelle, Stifte', and '20 bis 30 Minuten'. To the right of these rows is a darker orange box containing a white icon of a hand writing and the text: 'Schreiborientierte Methode: Die Methode ist in diesem Umfang nicht für Analphabet_innen geeignet.'

Seminarphasen: Erarbeitungsphase

Ablauf:

Die Übung wird als Einzelarbeit durchgeführt, damit jede_r sich auf sich selbst und die eigenen Ziele konzentrieren kann. Um die unterschiedlichen Ideen für die eigenen Lebensziele, die bereits gesammelt wurden, sortieren zu können, wird bei dieser Übung eine Tabelle ausgefüllt. Die unterschiedlichen Bereiche beziehungsweise „Felder“ werden in der Tabelle dargestellt. In jedem Bereich können sechs Ziele eingetragen werden, wobei Platz für jeweils drei Sehnsuchtsziele und drei realistische Ziele vorhanden ist.

Nachbereitung:

Nachdem jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die Tabelle ausgefüllt hat, können diejenigen, die möchten, ihre Sehnsuchtsziele und ihre realistischen Ziele vorstellen. Anschließend kann eine Gruppendiskussion über die Präsentation stattfinden. Beispielsweise können Tipps zum Erreichen der Ziele gegeben werden. Des Weiteren bietet die Gruppendiskussion Raum für Verbesserungsvorschläge, sodass durch kleine Verbesserungen Sehnsuchtszielen zu realisierbaren Zielen werden.⁴⁸

⁴⁸ vgl. (Gerstner, 2013, S. 223 ff.)

Beispiel

Tabelle:

Feld	Sehnsuchtsziel	Realistisches Ziel
Familie		
Beruf		
Finanzen		
Sport/ Gesundheit		
Geist/ Kultur		
Sonstiges Hobby		

Methode 9: Der Sinn der Ziele



Den Sinn der Ziele erkennen



ab ca. 14 Jahren



Papier, Stifte und Fragen



Ca. 10 - 15 Min.



Sprachorientierte
Methode:

Für Analphabet_innen
würde die Möglichkeit
bestehen, die Ziele und
entsprechenden Fragen
zu besprechen und
Symbole oder Bilder
aufzumachen.

Seminarphasen: Erarbeitungs- und Sicherungsphase

Ablauf:

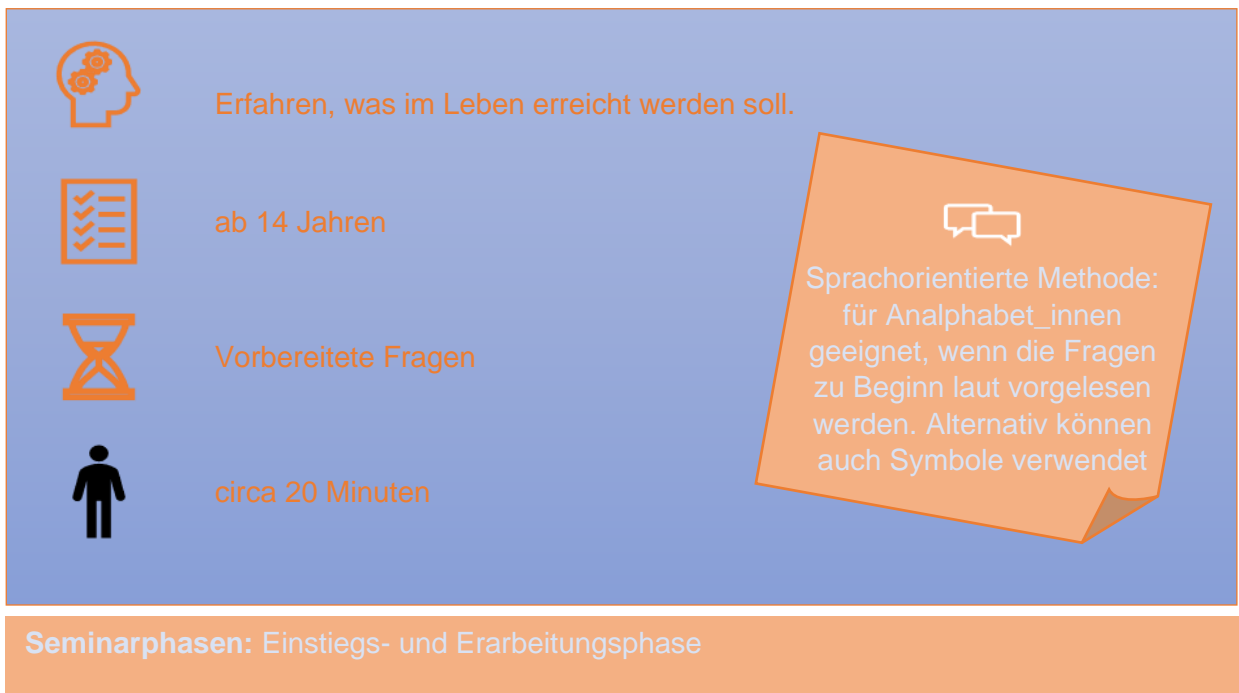
Bei dieser Übung geht es darum, sich dem Thema Lebensziele anzunähern und über die Ziele, welche die Teilnehmer_innen bis jetzt in ihrem Leben hatten, nachzudenken. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt. Die Betreuer_innen verteilen Papier und Stifte. Auf der linken Seite des Papiers sollen eigene Ziele aufgeschrieben werden, die jemand persönlich schon hatte und hat, oder Ziele, die einem bei der Durchführung der Übung spontan noch einfallen. Auf der rechten Seite soll passend zu dem jeweiligen Ziel aufgeschrieben werden, was über dieses Ziel gedacht wird. Beispielsweise, ob man das Gefühl hat, dass sich mit diesem Ziel noch mehr auseinandergesetzt werden muss, sei es die genauere Formulierung, oder eine höhere Investition. Des Weiteren soll beantwortet werden, ob es sich um Ziele handelt, die eher konkret auf bestimmte Bereiche des Lebens bezogen sind, oder ob es sich um allgemein gesetzte Ziele handelt, die nicht nur einen Teil des Lebens zugeordnet werden, sondern im ganzen Leben eine wichtige Rolle spielen sollen. Zum Schluss soll noch die Frage beantwortet werden, wann das jeweilige Ziel für einen persönlich als erreicht gilt und woran festgestellt werden kann, dass dieses erreicht worden ist. ⁴⁹

⁴⁹ vgl. (Gerstner, 2013, S. 286)

Beispiel

Ziel	Gedanken über das Ziel	Ist das Ziel auf ein Lebensbereich bezogen?	Wann ist dieses Ziel erreicht und woran wird dies festgestellt?

Methode 10: Gedankenexperimente



The infographic is set against a blue background. It features four icons on the left: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person silhouette. To the right of these icons are four lines of text. A separate orange callout box on the right contains a speech bubble icon and a paragraph of text.

Erfahren, was im Leben erreicht werden soll.

ab 14 Jahren

Vorbereitete Fragen

circa 20 Minuten

Sprachorientierte Methode:
für Analphabet_innen
geeignet, wenn die Fragen
zu Beginn laut vorgelesen
werden. Alternativ können
auch Symbole verwendet

Seminarphasen: Einstiegs- und Erarbeitungsphase

Ablauf 1. Experiment:

Diese Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt. Jede_r soll sich die Zeit nehmen, die er_sie braucht, um das Gedankenexperiment in seinen Gedanken durchzuführen und sich die Gedanken zu notieren. Hierbei geht es darum, dass sich die Teilnehmer_innen vorstellen, dass sie sich ungefähr in ihrem 60. Lebensjahr befinden. Da nach 60 Jahren bei den meisten, der Großteil des Lebens vorbei ist, sollen sie einen theoretischen Rückblick zu ihrem Leben machen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen für sich selbst mehrere Fragen ausführlich beantworten.⁵⁰

⁵⁰ vgl. (Münster, 2021)

Beispiel

Fragen:

- Was willst du in deinem Leben erreicht haben?
- Was möchtest du erlebt haben?
- Was möchtest du unbedingt gemacht haben?
- Wer soll am Ende deines Lebens bei dir sein? (Welche Familienmitglieder, welche Freunde, Bekannten und Kollegen, ...?)
- Was wünschst du dir, was deine engsten Kontakte über dich sagen würden? (über persönliche Eigenschaften, Taten, ...)

Ablauf 2. Experiment:

Hierbei handelt es sich ebenfalls um ein Gedankenexperiment, welches in Einzelarbeit durchgeführt werden soll, wobei die wichtigen Gedanken notiert werden können.

Es soll davon ausgegangen werden, dass ein gutes Einkommen vorhanden ist, allerdings kein Reichtum. Des Weiteren gibt es einen Tag, an welchem das gemacht werden kann, was die Jugendlichen und die jungen Erwachsenen wollen, wobei auch gearbeitet oder sich fortgebildet werden kann. Es soll also kein Tag sein, an dem nur entspannt wird.

Anschließend soll der gesamte Tagesablauf notiert oder aufgemalt werden. Danach werden die Ergebnisse in der Gruppe besprochen. Im Anschluss sollen diejenigen, die vorstellen, darüber nachdenken, was von dem Tag für sie sehr wichtig ist und was davon für sie ein Ziel sein könnte. Gleichzeitig kann darüber gesprochen werden, was unternommen werden kann, um zukünftig diese Ziele zu erreichen.⁵¹

Nachbereitung:

Nachdem die Gedankenexperimente durchgeführt und besprochen wurden, sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für sich selbst entscheiden, welche Teilbereiche aus den Gedankenexperimenten für sie wichtig sind und was sie davon erreichen wollen. In Bezug auf das zweite Gedankenexperiment müssen sie unterscheiden, ob es sich für sie um wichtige Ziele handelt oder um Aktivitäten, die sie auch so schon öfters machen und ihnen Spaß bereiten, wobei auch die Freizeitgestaltung ein Ziel sein kann.

⁵¹ vgl. (Münster, 2021)

Modul 4:
Begleitung zum Sozialengagement

4.4. Modul 4: Begleitung zum Sozialengagement

Nachhaltigkeit wird genauer mit den Zielen "Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung" (BNE) auseinandergesetzt. 2015 wurden auf einem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen 17 Ziele für eine "Bildung zur Nachhaltigen Entwicklung" verabschiedet. Insgesamt stimmten 193-Staaten für die Umsetzung dieser Ziele. Sie verpflichteten sich, bis zum Jahr 2030 diesem "Weltzukunftsvertrag" nachzukommen und allen Menschen auf dieser Welt ein Leben in Würde zu sichern (vgl. O.A. (O.J.) a). Menschheitsthemen wie der Klimawandel, Hungersnot, Armut und Migration sind unter anderem Themen, die in unserer heutigen Zeit stark an Bedeutung gewonnen haben und auf die, durch die Ziele der BNE, eingegangen werden soll (vgl. ebd.). Nachhaltigkeit wird somit nicht auf Naturschutz und Umweltschutz beschränkt, vielmehr geht es um globale Perspektiven des Zusammenlebens. Vor allem soll dabei auch auf die Zukunft folgender Generationen eingegangen werden, um Ihnen eine Welt nahe zu bringen, in der ein jeder in Würde leben kann (vgl. Kühnert, T. (16.09.2019)). Um dies zu erreichen, müssen eben diese Generationen über die Aspekte der Nachhaltigkeit, die BNE-Ziele und ihre Inhalte aufgeklärt werden. Bei den Zielen handelt es sich um keine rein politischen Inhalte, sondern Themen, die einem im Alltag begegnen und daher für jeden einzelnen Menschen eine Bedeutung haben. Aus diesem Grund wird mit einzelnen Zielen näher auseinandergesetzt, sowie genauer methodisch dargestellt, um sie angemessen vermitteln zu können. Im folgenden Inhalt wird nicht auf alle Ziele Bezug genommen, sondern es wurden einige ausgewählt, die besonders in den Fokus gerückt werden sollten, wie z.B. die Verschmutzung unserer Umwelt durch den übermäßigen Einsatz von Plastikproduktenrecycelt werden kann. Weiterhin können einige dieser Methoden auch umgewandelt werden, sodass sie sich auch für die Inhalte nicht benannter Ziele eignen. Festzuhalten ist auch, dass die Ziele hier getrennt voneinander vorgestellt und Methodenunterstützt dargelegt werden. Jedoch sind die Ziele immer im Zusammenhang zueinander zu sehen.

Methoden zum Modul 4

Methode 1: Wie viel brauchen wir?

	Wissen über die Sustainable Development Goals (SDGs) erweitern Problemlösungsstrategien und kritisches Denken entwickeln. Solidarität und die Motivation zur Lösung globaler Probleme entwickeln
	Ab 14 Jahren. Gruppengröße mit je 5-6 TN. Das Komplexitätsniveau wird als schwierig beschrieben.
	Spielgeld, Flipchart, Stifte, Kopien der Nachhaltigkeitsziele pro Gruppe
	ca. 15 – 20 min

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet. Gruppen so einteilen, dass der Analphabet_innen geholfen werden können

Seminarphasen: Die Methode kann entweder in der Einstiegsphase genutzt werden oder auch mit zuvor erarbeiteten Themen in der Sicherungsphase.

Ablauf:

1. Die Seminarleitung fragt die Teilnehmenden (TN), was sie über die SDGs wissen. Wie viele Nachhaltigkeitsziele können die TN aufzählen?
2. Dann werden die SDGs mit Hilfe des Posters vorgestellt. Es sollte deutlich gemacht werden, dass die Finanzierung durch externe Mittel nur ein Aspekt unter vielen ist, und dass es bei den SDGs auch um Kapazitätsentwicklung, Handel und systemische Probleme geht. Diese Übung konzentriert sich aber auf die Frage der Finanzierung.
3. Es werden Kleingruppen zu fünf bis sechs Personen gebildet. Es wird folgendes Szenario vorgegeben: Obwohl Finanzexperten_innen hart daran gearbeitet haben, die Finanzierung der SDGs zu sichern, besteht nach wie vor eine Deckungslücke. Die Kleingruppen stellen UN-Arbeitsgruppen dar, die beurteilen sollen, ob 1750 Milliarden US-Dollar zusätzlich pro Jahr ausreichen, um Ziel 2 (kein Hunger), Ziel 3 (gute Gesundheitsversorgung), Ziel 4 (hochwertige Bildung) und Ziel 6 (sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen) zu erreichen. Um die Zahl von 1750 Milliarden US-Dollar zumindest etwas in Relation zu setzen, wird den TN die Information gegeben, dass das globale Bruttoinlandsprodukt (BIP) im Jahr 2014 77.000 Milliarden \$ betrug. Das BIP der USA betrug 2014 17.500 Milliarden \$; von Deutschland 3.850 Mrd. \$, von Somalia 5,7 Mrd. \$ und von Togo 4,575 Mrd. \$.

„Das Bruttoinlandsprodukt (BIP) ist ein Maß für die wirtschaftliche Leistung einer Volkswirtschaft in einem bestimmten Zeitraum. Es misst den Wert der im Inland hergestellten Waren und Dienstleistungen.“

Quelle: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Volkswirtschaftliche-Gesamtrechnungen-Inlandsprodukt/Methoden/bip.html>

4. Es wird erläutert, dass 1 Spielgeld 1 Milliarde \$ entspricht, sodass die TN bis zu 1500 Milliarden \$ ausgeben können, wenn sie das für nötig halten.
5. Die Kleingruppen sollen über die SDGs diskutieren und schätzen, wie viel für jedes Ziel wohl bereitgestellt werden müsste.
6. Die zur Verfügung gestellten Geldsummen werden nun auf die Zielkarten gelegt. Die TN müssen nicht alles Geld ausgeben – die restlichen 13 SDGs benötigen bestimmt auch zusätzliche Mittel.
7. Dann berichten die Gruppen nacheinander, wie viel Geld sie für jedes Ziel bereitgestellt haben und halten die Beträge auf einem Flipchart fest. In dieser Phase sollte nicht diskutiert werden; die Gründe für die Entscheidungen bleiben der allgemeinen Diskussion vorbehalten. Es reicht, wenn die Moderation auf die Unterschiede zwischen den Zuweisungen aufmerksam macht.
8. Den TN wird berichtet, welche zusätzlichen Summen das britische Forschungsinstitut ODI tatsächlich veranschlagt hat:

Ziel 2: 50 Milliarden \$
Ziel 3: 40 Milliarden \$
Ziel 4: 40 Milliarden \$
Ziel 6: 30 Milliarden \$

9. Jede Schätzung wird mit einem andersfarbigen Stift auf einem Flipchart festgehalten und die Gruppen gebeten, ihre Geldscheine entsprechend umzusortieren und zu zählen, wie viel Geld übrigbleibt.
10. Die 1750 Milliarden \$ die zur Verfügung stehen kommen jedoch nicht aus dem Nichts, diese Summe entspricht in Wirklichkeit den globalen Rüstungsausgaben (Stand 2017).

Reflexion: Zunächst wird beurteilt, wie die Übung gelaufen ist, und dann über die Lernerfahrungen anhand folgender Fragen gesprochen:

- ✓ Wie haben die Gruppen gearbeitet? War es leicht sich auf Prioritäten und Schätzungen zu einigen? Wie wurden Meinungsverschiedenheiten gelöst?
- ✓ Gab es irgendwelche Anmerkungen über die Beiträge, die nötig sind, um die Finanzierungslücke der SDGs verwenden sollten?
- ✓ Was ist mit den zusätzlichen Mitteln, die für die restlichen 13 Ziele aufgetrieben werden müssen? Würden die Teilnehmer_Innen, die übrig gebliebenen 1580 Milliarden \$ dafür einsetzen?
- ✓ Sicherheit ist offensichtlich sehr wichtig. Was sind heutzutage die größten Bedrohungen der menschlichen Sicherheit, lokal und global?

- ✓ Wie könnte man die 1750 Milliarden Dollar, die heutzutage für Militärausgaben eingesetzt werden, am sinnvollsten verwenden?
- ✓ Welche Menschenrechte sind wichtig für das SDG-Ziel 16, Frieden und Gerechtigkeit? Und für die Ziele 2,3,4 und 6?
- ✓ Was kann die Gruppe auf lokaler und nationaler Ebene tun, um die SDGs zu unterstützen?

Variation: Die Übung lässt sich auch als Rollenspiel durchführen, bei dem über die Ausgaben für Rüstung und die SDGs verhandelt wird. Den Gruppen werden verschiedene Rollen zugeteilt, zum Beispiel Regierungsmitglieder, NGOs aus den Bereichen Armut, HIV oder Bildung, Sprecher_innen der Rüstungsindustrie, ein Gewerkschaftsmitglied für den Rüstungsbereich, Angehörige des Militärs und andere Interessengruppen. Jede Rolle braucht ein paar Richtlinien, beispielsweise:

Regierung: Ihre Priorität ist die Verbesserung der Lebensqualität Ihrer Bevölkerung, aber auch die Sicherheit Ihres Landes.

NGOs: Ihre Priorität ist eine drastische Verringerung der Rüstungsausgaben und ein Schuldenschnitt für die ärmsten Länder.

Rüstungsindustrie: Ihre Priorität ist die Erhaltung Ihrer Märkte und Gewinne, aber sie sind verhandlungsbereit.

Gewerkschaft der Beschäftigten in der Rüstungsindustrie: Ihre Priorität ist ein besseres Leben in Frieden, aber sie fürchten auch den Verlust Ihrer Arbeitsplätze.

Infomaterial: SDG'S 2,3,4 & 6

Alle Sustainable Development Goals sind in Unterpunkte gegliedert, mit einzelnen Zielen, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht werden sollen. Im Folgenden sind die einzelnen Unterpunkte der Ziele 2 (Kein Hunger), 3 (Gesundheit und Wohlergehen), 4 (Hochwertige Bildung) und 6 (Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen) aufgelistet, da diese auch für die obige Methode wichtig sind. Ein Überblick über alle Ziele ist auf dem Poster in den Materialien zu finden und weitere Informationen können auf der Seite des BMZ gefunden werden.

- **SDG 2:**
- **2.1:** Bis 2030 den Hunger beenden und sicherstellen, dass alle Menschen, insbesondere die Armen und Menschen in prekären Situationen, einschließlich Kleinkindern, ganzjährig Zugang zu sicheren, nährstoffreichen und ausreichenden Nahrungsmitteln haben.
- **2.2:** Bis 2030 alle Formen der Mangelernährung beenden, einschließlich durch Erreichung der international vereinbarten Zielvorgaben in Bezug auf Wachstumshemmung und Auszehrung bei Kindern unter 5 Jahren bis 2025, und den Ernährungsbedürfnissen von heranwachsenden Mädchen, schwangeren und stillenden Frauen und älteren Menschen Rechnung tragen.
- **2.3:** Bis 2030 die landwirtschaftliche Produktivität und die Einkommen von kleinen Nahrungsmittelproduzenten, insbesondere von Frauen, Angehörigen indigener Völker, landwirtschaftlichen Familienbetrieben, Weidetierhaltern und Fischern, verdoppeln, unter anderem durch den sicheren und gleichberechtigten Zugang zu Grund und Boden, anderen Produktionsressourcen und Betriebsmitteln, Wissen, Finanzdienstleistungen, Märkten sowie Möglichkeiten für Wertschöpfung und außerlandwirtschaftliche Beschäftigung.
- **2.4:** Bis 2030 die Nachhaltigkeit der Systeme der Nahrungsmittelproduktion sicherstellen und resiliente landwirtschaftliche Methoden anwenden, die die Produktivität und den Ertrag steigern, zur Erhaltung der Ökosysteme beitragen, die Anpassungsfähigkeit an Klimaänderungen, extreme Wetterereignisse, Dürren, Überschwemmungen und andere Katastrophen erhöhen und die Flächen- und Bodenqualität schrittweise verbessern.
- **2.5:** Bis 2020 die genetische Vielfalt von Saatgut, Kulturpflanzen sowie Nutz- und Haustieren und ihren wildlebenden Artverwandten bewahren, unter anderem durch gut verwaltete und diversifizierte Saatgut- und Pflanzenbanken auf nationaler, regionaler und internationaler Ebene, und den Zugang zu den Vorteilen aus der Nutzung der genetischen Ressourcen und des damit verbundenen traditionellen Wissens sowie die ausgewogene und gerechte Aufteilung dieser Vorteile fördern, wie auf internationaler Ebene vereinbart.

SDG 4

- **4.1:** Bis 2030 sicherstellen, dass alle Mädchen und Jungen gleichberechtigt eine kostenlose und hochwertige Primär- und Sekundarschulbildung abschließen, die zu brauchbaren und effektiven Lernergebnissen führt.
- **4.2:** Bis 2030 sicherstellen, dass alle Mädchen und Jungen Zugang zu hochwertiger frühkindlicher Erziehung, Betreuung und Vorschulbildung erhalten, damit sie auf die Grundschule vorbereitet sind.
- **4.3:** Bis 2030 den gleichberechtigten Zugang aller Frauen und Männer zu einer erschwinglichen und hochwertigen fachlichen, beruflichen und tertiären Bildung einschließlich universitärer Bildung gewährleisten.
- **4.4:** Bis 2030 die Zahl der Jugendlichen und Erwachsenen wesentlich erhöhen, die über die entsprechenden Qualifikationen einschließlich fachlicher und beruflicher Qualifikationen für eine Beschäftigung, eine menschenwürdige Arbeit und Unternehmertum verfügen.
- **4.5:** Bis 2030 geschlechtsspezifische Disparitäten in der Bildung beseitigen und den gleichberechtigten Zugang der Schwachen in der Gesellschaft, namentlich von Menschen mit Behinderungen, Angehörigen indigener Völker und Kindern in prekären Situationen, zu allen Bildungs- und Ausbildungsebenen gewährleisten.
- **4.6:** Bis 2030 sicherstellen, dass alle Jugendlichen und ein erheblicher Anteil der männlichen und weiblichen Erwachsenen lesen, schreiben und rechnen lernen.
- **4.7:** Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung und nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit, Weltbürgerschaft und die Wertschätzung kultureller Vielfalt und des Beitrags der Kultur zu nachhaltiger Entwicklung.

- **SDG 6**
- **6.1:** Bis 2030 den allgemeinen und gerechten Zugang zu einwandfreiem und bezahlbarem Trinkwasser für alle erreichen
- **6.2:** Bis 2030 den Zugang zu einer angemessenen und gerechten Sanitärversorgung und Hygiene für alle erreichen und der Not durch Errichtung im Freien ein Ende setzen, unter besonderer Beachtung der Bedürfnisse von Frauen und Mädchen und von Menschen in prekären Situationen
- **6.3:** Bis 2030 die Wasserqualität durch Verringerung der Verschmutzung, Beendigung des Einbringens und Minimierung der Freisetzung gefährlicher Chemikalien und Stoffe, Halbierung des Anteils unbehandelten Abwassers und eine beträchtliche Steigerung der Wiederaufbereitung und gefahrlosen Wiederverwendung weltweit verbessern
- **6.4:** Bis 2030 die Effizienz der Wassernutzung in allen Sektoren wesentlich steigern und eine nachhaltige Entnahme und Bereitstellung von Süßwasser gewährleisten, um der Wasserknappheit zu begegnen und die Zahl der unter Wasserknappheit leidenden Menschen erheblich zu verringern
- **6.5:** Bis 2030 auf allen Ebenen eine integrierte Bewirtschaftung der Wasserressourcen umsetzen, gegebenenfalls auch mittels grenzüberschreitender Zusammenarbeit
- **6.6:** Bis 2020 wasserverbundene Ökosysteme schützen und wiederherstellen, darunter Berge, Wälder, Feuchtgebiete, Flüsse, Grundwasserleiter und Seen.

Die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) (17 Ziele für nachhaltige Entwicklung)

1. Armut in jeder Form und überall beenden;
2. Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern;
3. Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern;
4. Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für alle fördern (die Arbeit der Academie Bilimon hat diesen Fokus);
5. Geschlechtergerechtigkeit und Selbstbestimmung für alle Frauen und Mädchen erreichen (die Arbeit der Academie Bilimon hat auch diesen Fokus);
6. Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten;
7. Zugang zu bezahlbarer, zuverlässiger, nachhaltiger und zeitgemäßer Energie für alle sichern;
8. Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern;
9. Eine belastbare Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen;
10. Ungleichheit innerhalb von und zwischen Staaten verringern (die Arbeit der Academie Bilimon hat auch diesen Fokus);
11. Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, belastbar und nachhaltig machen;
12. Für nachhaltige Konsum- und Produktionsweisen sorgen;
13. Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen;
14. Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen;
15. Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodenverschlechterung stoppen und umkehren und den Biodiversitätsverlust stoppen;
- 16.** Friedliche und inklusive Gesellschaften im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und effektive, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen (die Arbeit der Academie Bilimon hat auch diesen Fokus);
- 17.** Umsetzungsmittel stärken und die globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung wiederbeleben (die Arbeit der Academie Bilimon hat auch diesen Fokus).

Geschlechtergleichheit:

Ziel der Geschlechtergleichheit ist, Gerechtigkeit und Selbstbestimmung für alle Frauen und Mädchen zu erreichen.

Quelle: Vgl. <https://www.unesco.de/bildung/agenda-bildung-2030/bildung-und-die-sdas>

Methode 2: Das andere Spiegelbild

Vorbereitung: Materialien bereitstellen, Sitzkreis vorbereiten

Beschreibung: Die Teilnehmenden denken über geschlechtsspezifische Stereotypen nach und hinterfragen diese.

Sensibilisierung für Stereotypen. Ungleiche Rechte zwischen den Menschen erkennen und kritisch besprechen

ab ca. 14 Jahren. Das Komplexitätsniveau wird als mittel bis schwierig eingeschätzt. Die TN-Anzahl ist mit 5-20 Personen zu erfüllen

Zwei Geschichten, Karten mit Klebestreifen

30 bis 60 Minuten

Sprachorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Seminarphasen: Gruppendiskussion über die SGDs 5,10,16

Ablauf:

Kurzgeschichten hören werden, wobei sie während des Vorlesens nicht sprechen oder anderweitig kommunizieren sollen (z.B. durch aktiven Augenkontakt). Im Sitzkreis ist es hier hilfreich, wenn die Teilnehmer_Innen während des Zuhörens ihre Augen schließen.

1. Die Teilnehmenden werden darüber informiert, dass sie folgend zwei
2. Der_Die Seminarleiter_in liest die zwei Geschichten vor. In dieser Zeit hören die Teilnehmer_innen zu, ohne zu kommentieren.

3. Erst nach dem Vorlesen dürfen die Teilnehmer_innen kurz diskutieren, was ihnen aufgefallen ist. Die Diskussionsrunde sollte so kurz wie möglich sein und nicht zu sehr ins Detail gehen. Es geht hier lediglich um einen oberflächlichen ersten Eindruck.

4. Nun werden beide Geschichten erneut vorgelesen. Diesmal jedoch etwas langsamer, da die Teilnehmenden nun die Möglichkeit haben, „Stopp“ zu rufen, sobald ihnen ein geschlechtsspezifischer Stereotyp auffällt. Dieser wird von der_dem jeweiligen Teilnehmer_in benannt und durch die Seminarleitung für alle sichtbar notiert.

Reflexion:

Sind alle Stereotypen gefunden worden, kann die Gruppe diskutieren. Hier nimmt die Seminarleitung einen Stereotyp nach dem anderen und stellt die Fragen:





- a. Warum existiert dieser Stereotyp?
- b. Ist dieser Stereotyp noch aktuell?
- c. Ist dieser Stereotyp gerechtfertigt?
- d. Wollen wir diesen Stereotyp behalten?

Infobox: Stereotypen

Stereotypen sind Merkmale, die einer Gruppe von Personen mit gleichen oder ähnlichen Eigenschaften zugeschrieben werden. Für gewöhnlich basieren Stereotypen nicht auf Beweisen und wenn dann nur auf wenigen. Stereotypen sind in der Gesellschaft verankert und schwer zu ändern.

Im Ziel der Geschlechtergleichheit können Stereotypen beispielsweise bedeuten, dass Mädchen oft das Merkmal "sehr emotional" zugeschrieben wird, dabei gibt es auch viele Mädchen, die weniger emotional sind und andersherum können Jungs auch sehr emotional sein.

Methode 3: „Was ich will und was ich tu...“

	Entdecken der eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse und der von anderen. Erkennen der Auswirkungen von Geschlechtsrollenklischees.	Schreiborientierte Methode: für Analphabet*innen ungeeignet. Allerdings kann diese in Gruppen zugeordnet werden so, dass jede Gruppe einen Teilnehmer*in oder Leiter*in hat, die die Sätze aufschreiben können
	ab ca. 14-18 Jahren. Gruppengröße von ca. 8-20 Personen	
	Papier und Stifte, wenn möglich Kopien des Fragebogens	
	Der Zeitbedarf 45 Minuten	

Seminarphasen: Gruppendiskussionen und Selbstreflexion und umfasst die SDGs 5,10,16

Ablauf:

Vorbereitung: Wenn möglich: kopieren Sie den Fragebogen

Beschreibung: Kinder sagen, was sie gern tun, was sie ungern tun oder was sie gern tun würden, was aber für ihr Geschlecht als „unpassend“ oder unangemessen“ gilt. Sie sprechen über Geschlechterrollenklischees und stellen den Bezug zu den Menschenrechten her.

1. Um in das Thema einzuführen, stellt die Seminarleitung folgende Fragen an die Gruppe: Gibt es Verhaltens- und Handlungsweisen, die als „typisch für Mädchen“ oder „typisch für Jungen“ gelten? Hierbei sollten die Teilnehmer_innen nach Möglichkeit auch konkrete Beispiele nennen.
2. Nun bekommt jede_r Teilnehmer_in Stift und Zettel oder, wenn möglich, den beigelegten Fragebogen, um die folgenden Fragen beantworten zu können.
 - Nenne vier Dinge, die du machst und die dich ausmachen, die dir gefallen und von denen es heißt, sie seien „richtig für dein Geschlecht“.
 - Nenne vier Dinge, die du machst oder die dich ausmachen, die dir nicht gefallen und von denen es heißt, sie seien „richtig für dein Geschlecht“.
 - Nenne vier Dinge, die du nicht machst oder hast, die dir auch nicht gefallen und von denen es heißt, sie seien „richtig für das andere Geschlecht“.
 - Nenne vier Dinge, die du nicht machst oder hast, die dir aber eigentlich gefallen würden, von denen es heißt, sie seien „richtig für das andere Geschlecht“.

3. Die Seminarleitung notiert die am häufigsten genannten, beziehungsweise wiederholten Aspekte in einer Tabelle, die zur Reflexionsrunde erneut aufgegriffen wird. Die Tabelle kann wie folgt aussehen:

	Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir gefällt und von was es heißt, es sei „richtig für mein Geschlecht“.	Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir nicht gefällt, obwohl es heißt, es sei „richtig für mein Geschlecht“	Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir gefällt und obwohl es heißt, es sei „richtig für das andere Geschlecht“	Was ich nicht gerne mache und was ich nicht habe, von was es heißt, sie seien „richtig für das andere Geschlecht“
Jungen				
Mädchen				

Geschlechterrollen:

Geschlechterrollen hängen oft mit der Kultur eines Landes zusammen und sind demnach oft unterschiedlich. Diese können die Beteiligung von Frauen aber einschränken.

Reflexion:

1. Stellen Sie zur Nachbereitung z. B. folgende Fragen:
 - a. Haben euch manche Dinge überrascht, die die anderen Teilnehmer_innen genannt haben?
 - b. Wenn ihr euch die Liste der Dinge anschaut, die Teilnehmer_innen hier gerne machen würden oder hätten, aber nicht können, fällt euch da ein Muster auf?
 - c. Was passiert einem Mädchen, das sich „wie ein Junge“ verhält? Was passiert einem Jungen, der sich „wie ein Mädchen“ verhält? Warum passiert das?
 - d. Haben eure Familienmitglieder dieselben Vorstellungen, was für Männer und Jungen bzw. für Frauen und Mädchen „richtig“ ist?
 - e. Woher kommen diese Vorstellungen, was für Männer und Jungen bzw. für Frauen und Mädchen „richtig“ ist?
2. Verknüpfen Sie die Aktivität mit den Menschenrechten, zum Beispiel anhand folgender Fragen:
 - a. Wie wirken sich die Einschränkungen für das Verhalten von Jungen und Mädchen auf die Einzelnen aus? Wie könnten sie sich auf eine Familie auswirken? Und auf eine Gesellschaft?

- b. Meint ihr, dass sich die Geschlechterrollen (oder Klischees) zurzeit verändern? Wenn ja, wie?
- c. Habt ihr schon mal versucht, euch gegen die Geschlechterrollen bzw. -klischees zu wehren? Was ist da passiert?
- d. Warum werden die Menschenrechte einer Person durch Geschlechterrollen bzw. -klischees eingeschränkt?
- e. Wie können wir uns in unserer Gruppe gegen Geschlechterrollen wehren?

Partizipation:

Partizipation bedeutet, eigene Entscheidungen treffen zu können, Möglichkeiten wahrnehmen, einbezogen werden und teilnehmen können. Empowerment und Partizipation sind miteinander verbunden (siehe: das andere Spiegelbild, Reflexion: "Empowerment") und teilen weitestgehend die gleichen Ziele.

Quelle: vgl. Schönhuth, Michael und Maja Tabea Jerrentrup (2019). *Partizipation und nachhaltige Entwicklung. Ein Überblick.* Springer VS, Trier, S. 1

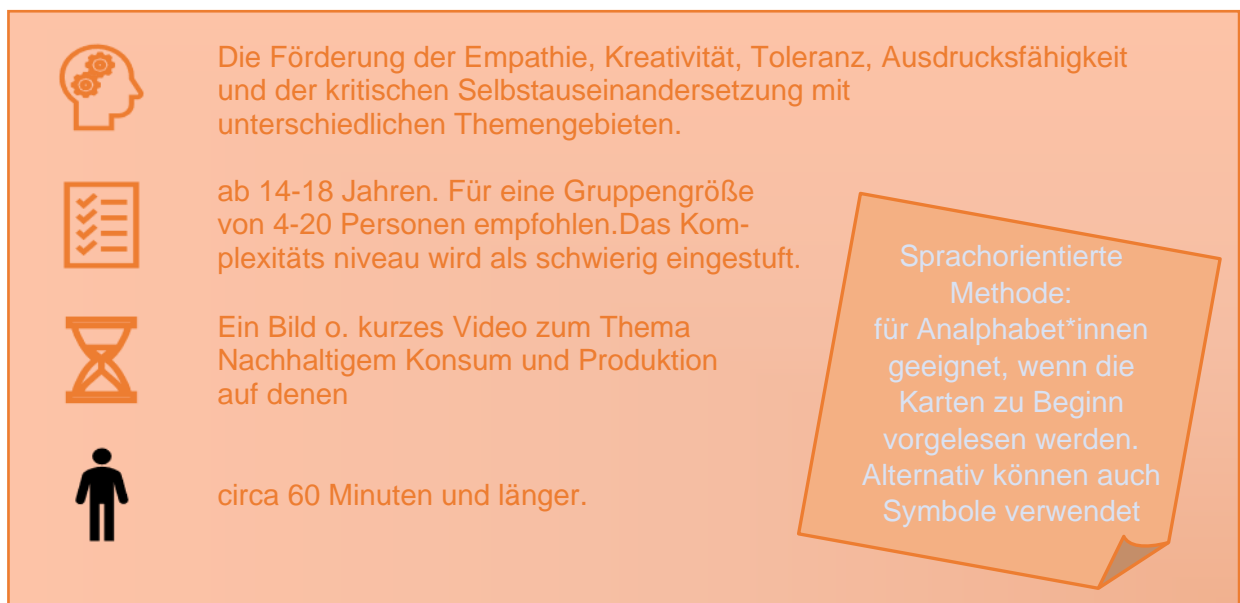
Fragebogen:

Name: _____

Geschlecht: _____

Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir gefällt und von was es heißt, es sei „richtig für mein Geschlecht“.	
Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir nichtgefällt, obwohl es heißt, es sei "richtig für mein Geschlecht"	
Was ich gerne mache und was mich ausmacht, was mir gefällt und obwohl es heißt, es sei "richtig für das andere Geschlecht"	
Was ich nicht gerne mache und was ich nichthabe, von was es heißt, sie seien "richtig für das andere Geschlecht"	

Methode 4: Ich-Texte



The infographic is set against an orange background. It features four rows of icons on the left, each followed by text. The icons are: a head with gears, a checklist, an hourglass, and a person silhouette. To the right of these rows is a tilted rectangular callout box with a folded corner, containing text about the method's suitability for illiterate individuals.

Die Förderung der Empathie, Kreativität, Toleranz, Ausdrucksfähigkeit und der kritischen Selbstauseinandersetzung mit unterschiedlichen Themengebieten.

ab 14-18 Jahren. Für eine Gruppengröße von 4-20 Personen empfohlen. Das Komplexitäts niveau wird als schwierig eingestuft.

Ein Bild o. kurzes Video zum Thema Nachhaltigem Konsum und Produktion auf denen

circa 60 Minuten und länger.

Sprachorientierte Methode: für Analphabet*innen geeignet, wenn die Karten zu Beginn vorgelesen werden. Alternativ können auch Symbole verwendet

Seminarphasen: Einstiegs-/Problematisierungs-/Beurteilungsphase

Vorbereitung: Auswahl eines Bildes von der Seminarleitung

Beschreibung: Die Teilnehmenden fühlen sich in eine Person auf einem Bild und schreiben aus deren Perspektive

Ablauf:

Im Plenum wird ein Bild von der Seminarleitung vorgestellt. Anschließend wird mit der gesamten Gruppe über die Inhalte dieses Bildes gesprochen und es werden mögliche Fragen geklärt. Wichtig ist, dass die Kernaussage des Bildes jedem Teilnehmenden bekannt ist. Nach dieser gemeinsamen Plenumsrunde begeben sich die Teilnehmenden in Einzelarbeit. Jedem der Teilnehmenden ist es nun selbst überlassen, zu welcher Person auf den Bildern sie einen Ich-Text verfasst. Dabei ist es egal, ob sie die Hauptperson, die vorne im Bild abgedruckt ist, auswählen oder ob sie eine Person auswählen, die auf dem Bild etwas abseits ist und nicht direkt im Geschehen wirkt. Bei einem Bild, in dem der Wald abgeholzt wird, können die TN sich entweder in eine Person hineinversetzen, die dagegen protestiert, in die Person, die den Auftrag ausführt, oder sogar den Auftraggeber, sofern alle Personen abgebildet zu sein scheinen. Alternativ wäre es auch eine Möglichkeit aus der Perspektive eines Tieres oder sogar eines Baumes zu schreiben.

Die Teilnehmenden schreiben nun aus der Perspektive der ausgewählten Person heraus einen Ich-Text. Dieser kann ganz unterschiedliche Formen haben, wie einen Brief, den die Person schreibt, einen Monolog, den die Person gerade hält oder auch einen Tagebucheintrag. Die Form der Verschriftlichung ist den Teilnehmenden selbst überlassen, es richtet sich danach, was die denken, was zu der ausgewählten Person passen könnte. In dem Ich-Text geht es vor allem darum, die Situation auf dem Bild wiederzugeben, aber auch sich in die Person hineinzusetzen. Folgende Fragen können bei der Erstellung eines Ich-Textes helfen:

Was machst du in der Situation auf dem Bild?

Wie kamst du in die Situation?

Wie fühlst du dich in der Situation?

Woran denkst du gerade?

Wie kann die Situation auf dem Bild für Auswirkungen auf deine Zukunft haben?

Reflexion:

Die Auswertung dieser Methode erfolgt wieder im Plenum. Die Teilnehmenden stellen ihre Ergebnisse der Gruppe vor und sprechen anschließend über ihre Ansichten. Wichtig ist, dass es dabei keine richtigen oder falschen Ansichten gibt. Es sind subjektive Eindrücke, die durch die Methode der Ich-Texte zum Vorschein kommen und diese sollten nicht bewertet werden. Für die Seminarleitung ergibt sich jedoch daraus, welche Eindrücke die Teilnehmenden zu dem Thema bereits haben und an welchen Stellen bereits großes Hintergrundwissen gegeben ist. Die Seminarleitung kann die Ich-Texte der Teilnehmenden mit der Realität abgleichen und bei Bedarf Inhalte, die von den Teilnehmenden bisher nicht aufgegriffen wurden in späteren Seminarstunden ergänzen und aufarbeiten.

Variationen:

Die beschriebene Methode muss nicht auf der Grundlage eines Bildes erfolgen, auch Videos oder Filme können als Grundlage dienen, aus denen sich die Teilnehmenden einen Akteur herausziehen und aus dessen Perspektive einen Ich-Text verfassen. Weiterhin müssen die Ich-Texte nicht in Einzelarbeit geschrieben werden, es können sich



auch Partner- oder Gruppenarbeiten daraus ergeben, in denen die Teilnehmenden sich über die Situation austauschen und ihre Eindrücke miteinander abgleichen und einen gemeinsamen Text dazu verfassen. Vor allem in der Reflexion könnte dies ein bedeutender Punkt werden, wenn die Gruppen über ihre unterschiedlichen Interpretationen sprechen und darüber auf welche Punkte sie sich geeinigt haben.

Variante ohne den Einsatz von Schreibutensilien.

Alternativ zum Schreiben der Ich-Texte können sich die Teilnehmenden auch Monologe selbst ausdenken und mündlich beschreiben. Die Teilnehmenden sollten zuerst alleine für sich die beschriebenen Fragen beantworten und können anschließend im Plenum erklären, wie sie die Fragen zu der Person auf dem Bild beantworten würden

Material:





Methode 5: Karikatur



Achtsamkeit im Umgang mit Medien und Nachrichten steigern; Merkmale falscher Berichterstattung erkennen



ab ca. 12- 18 Jahren. Die Methode benötigt eine Anzahl von 2-20 TN. Die Anzahl muss gerade sein.



Eine Karikatur (für alle sichtbar entweder für alle Ausdrücke oder an die Wand Projizieren)



20-30 Min.



Sprachorientierte Methode: Für Analphabet*innen geeignet, da Karikaturen verwendet werden.

Seminarphasen: Die Methode beschäftigt sich mit dem SDG 14 (Ozeane, Meere und Meeresressourcen)

Ablauf:

Die Seminarleitung wählt auf der Grundlage des zu behandelnden Themengebiets eine Karikatur aus, diese wird dann im Plenum analysiert. Dabei ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden eine gute Sicht auf die Karikatur haben, damit sie bei der

Analyse mitwirken können. Die Analyse der Karikatur durchläuft verschiedene Phasen:

1. Die Beschreibungsphase und zeitliche Einordnung. Innerhalb dieser Phase geht es nur um das Beschreiben der Karikatur. Die Seminarleitung sollte jegliche Versuche der Interpretation auf später verschieben, um eine vorschnelle Interpretation zu vermeiden. Dies ist wichtig, da eine Interpretation, die schnell durchgeführt wird, oft fehlerhafter ist.

2. Die Deutungsphase. Innerhalb dieser Phase dürfen auf der Grundlage der Karikatur erste Möglichkeiten benannt werden, die das Thema betreffen. Auch wird nun genauer auf die Inhalte eingegangen und es wird interpretiert, was die Symboliken und Inhalte für eine Bedeutung haben könnten. Eine eigene Meinung darf hier noch nicht benannt werden, da es erstmal nur um die Aussage der Karikatur geht und diese nicht bewertet werden sollte.

3. Die Interpretationsphase. An diesem Punkt wird die Sicht des Karikaturisten, mit der eigenen Sicht (die der Teilnehmenden) abgeglichen. Dabei muss der Meinung des Karikaturisten nicht entsprochen werden, jedoch sollte die eigene Meinung immer auf eine Begründung folgen.

Um diese Phasen zu durchlaufen, kann sich an folgenden Fragen orientiert werden:

Beschreibungsphase und zeitliche Einordnung:

Was sehe ich auf dem Bild/ der Karikatur?

Aus welchem Jahr stammt die Karikatur?

Welche Personen/ Gegenstände werden dargestellt?

Wie werden die Gegenstände/Personen dargestellt (z.B. sehr groß oder klein)?

Was tun diese Personen oder Gegenstände (Handlung)?

Wie sehen die Gestik und Mimik der Personen aus?

Gibt es Auffälligkeiten?

Deutungsphase:

Welches Thema wird durch die Karikatur angesprochen?

Was bedeuten die verschiedenen Symbole und Elemente innerhalb der Karikatur?

Wer sind die Personen innerhalb dieser Karikatur (berühmte Persönlichkeiten)?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bild und Text? Wie lautet er?

Wie lautet die Quintessenz der Karikatur?

Interpretationsphase:

Warum ist gerade dieses Thema der Karikatur relevant?

Welche Meinung hat der Karikaturist? Welche Meinung vertrittst du?

Mögliche Fehlerquellen

Zur Unterstützung der Teilnehmenden sollte die Seminarleitung sich dieser möglichen Fehlerquellen bewusst sein, damit sie ihnen, wenn es nötig ist, entgegenwirken kann. Häufig entstehen die Fehler bei einer Karikaturenanalyse durch zu schnelles und dadurch oberflächliches Arbeiten. Die häufigsten Fehler werden nun aufgelistet:

- Ungenaue Beschreibung des Bildes/ der Gestik und Mimik der abgebildeten Elemente wird nicht beachtet
 - Dadurch kann die Karikatur falsch interpretiert werden
- Nicht Einhaltung der einzelnen Phasen, zu frühe Interpretation oder zu späte Beschreibung
 - Kann zu einer zu frühen Deutung führen, die wichtige Aspekte nicht beachtet
- Nicht erfassen der Hauptaussage der Karikatur
 - Es ist möglich, dass die Ironie, die sich in der Karikatur widerspiegelt, nicht erfasst werden kann, was als Grund fehlende Informationen haben kann

Reflexion:

Bei dieser Methode bietet es sich an eine Stimmungsabfrage zu machen, wie den Teilnehmenden die Methode der Karikatur gefallen hat. Außerdem sollte es die Möglichkeit geben, dass die Teilnehmer_Innen Veränderungsvorschläge äußern können. Dies könnte von der Seminarleitung gesammelt und bei der nächsten Karikatur beachtet werden. Diese Fragen könnten bei der Auswertung möglicherweise helfen:

Wie fandet ihr die Methode der Karikaturenanalyse?

Hattet ihr die Schwierigkeiten bei der Durchführung der Methode?

Was ist euch besonders leichtgefallen?

Was würdet ihr beim nächsten Mal verändern?

Variationen:

Alternativ können nach diesem Schema auch Filmanalysen erfolgen. Dabei kann entweder auf eine bestimmte Szene innerhalb des Films zugegriffen werden, oder der Film wird an einer bestimmten Stelle pausiert und das dargestellte Bild wird analysiert. Eine weitere Variationsmöglichkeit wäre die Karikaturenanalyse in Kleingruppen durchzuführen. Diese würden aus 2-4 Teilnehmenden pro Gruppe bestehen. Diese Variation bietet die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden innerhalb der Gruppe häufiger die Chance bekommen, ihre Interpretation zu äußern, da ihnen nichts vorweggegriffen werden kann, wie es oft im Plenum geschieht. Weiterhin können dadurch auch pro Gruppe, unterschiedliche Karikaturen verwendet und hinterher vorgestellt werden. Diese Variation sollte jedoch erst nach mehrmaligem Wiederholen der Methode erfolgen, damit die Teilnehmenden wissen, worauf es bei einer Karikaturenanalyse ankommt. Ansonsten könnte es zu einer Überforderung der Teilnehmenden kommen.

Eine weitere Möglichkeit wäre es, die Teilnehmenden zu einem späteren Zeitpunkt selbst eine Karikatur entwerfen zu lassen. Dies würde die Kreativität der Teilnehmenden fördern und ihre eigene Meinungsbildung stark in den Vordergrund bringen. Diese Variation wäre sowohl in Einzel- als auch in Gruppenformationen möglich.

Karikaturen:

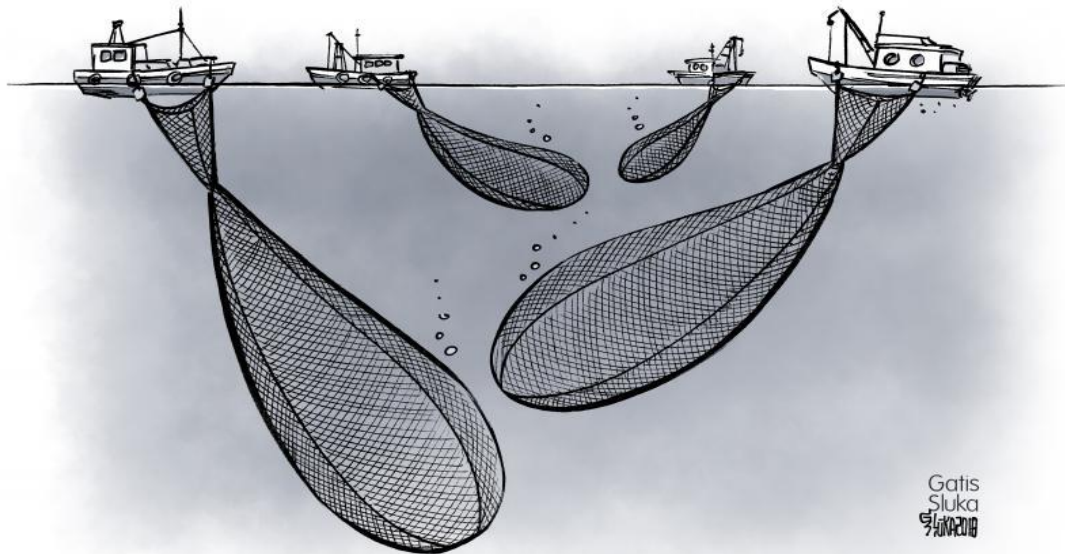
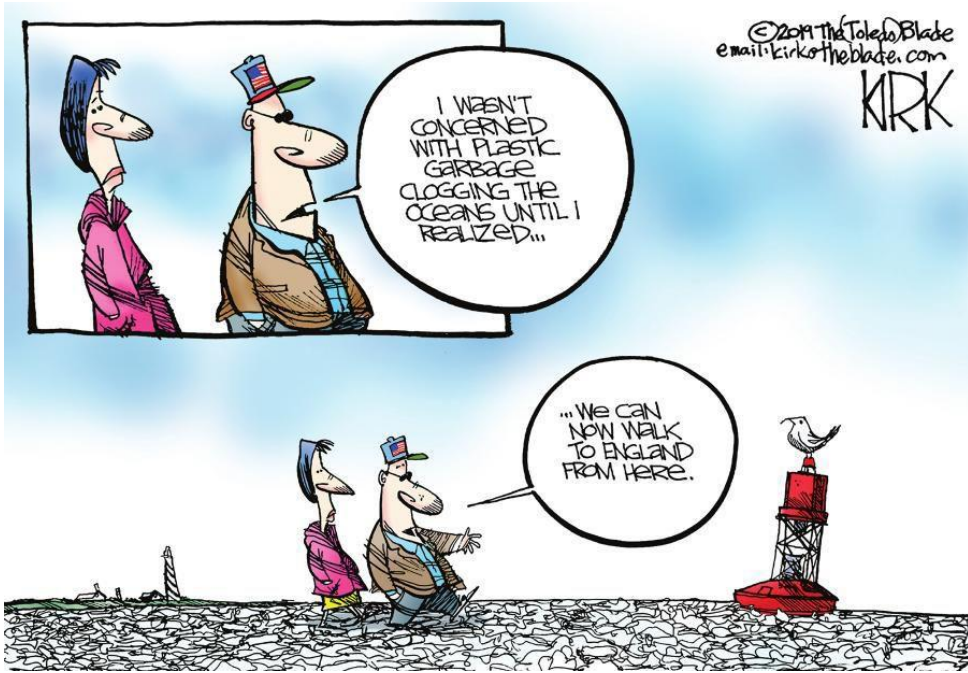
Karikaturen sind eine Form der Meinungsäußerung, die oft Kritik an bestimmten Themen oder Personen ausüben. Dabei überspitzen die Karikaturisten das Thema gewollt, um die Botschaft oder auch Kritik an den Themen zu verdeutlichen. Die Übertreibung innerhalb der Karikatur hat zudem den Nebeneffekt, dass sie dadurch an Unterhaltungswert gewinnt.

Quelle: vgl. O.A. (14.08.2013). Bundeszentrale für politische Bildung. Karikaturen

<https://m.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/166831/karikaturen-z7>

Material:









Method 6: Leben an Land

Vorbereitung: Materialien bereitstellen, einen Teilnehmer-Kreis bilden

Beschreibung: Die Teilnehmenden (TN) bilden Nahrungsketten und lernen verschiedene positive oder negative Faktoren kennen, die die Ketten beeinflussen

	Gegenseitige Abhängigkeit von Lebewesen erkennen. Zusammenarbeit und kritisches Denken lernen
	ab 14 Jahren. Das Komplexitätsniveau wird als mittel beschrieben. Gruppengröße sollte zwischen 10-15 Personen sein.
	Knäuel aus Schnur und dünnem Seil
	30 Minuten

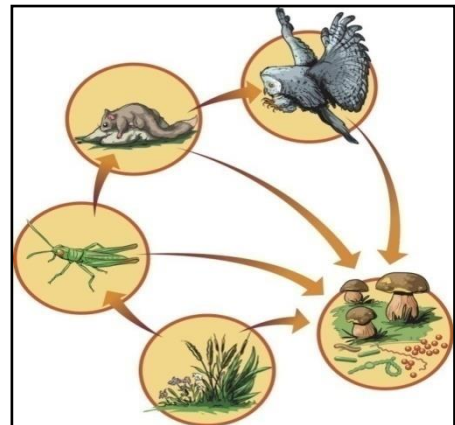
Schreiborientierte Methode:
Für Analphabeten geeignet, wenn die Collagen ausschließlich mit Fotos dargestellt werden, statt mit Überschriften.

Seminarphasen: Einstiegs- und Problematisierungsphase

Ablauf:

Teil 1: Erschaffung des Netzwerks des Lebens⁵²

1. Alle Teilnehmenden (TN) stellen sich in einen Kreis auf.
2. Die Seminarleitung erklärt, dass durch die Schnur Nahrungsketten dargestellt werden sollen.
3. Danach fängt die Seminarleitung die Kette an. Die Seminarleitung nimmt das Knäuel und nennen eine Pflanze (z.B. ein Mangrovenbaum). Nun hält er_sie das Ende des Knäuels fest und wirft es zu einem anderen TN auf der gegenüberliegenden Seite. Dadurch entsteht eine Schnur zwischen der Seminarleitung und dem TN.
4. Der TN nennt nun ein Tier, welches die genannte Pflanze frisst (z.B. eine Echse). Dann wird wieder die Schnur festgehalten und das Knäuel zur nächsten TN geworfen.



⁵²Bildquelle: <https://www.wald.de/waldwissen/die-nahrungskette-im-wald/>

5. Der TN nennt dann ein Tier, welches das vorherige frisst (z.B. eine Schlange). Die Schnur wird festgehalten und das Knäuel einem weiteren TN zugeworfen.
6. Die TN wiederholen dies so lange bis das *Netzwerk des Lebens* entstanden ist. Sollte kein weiterer Teil der Kette einfallen, kann eine neue begonnen werden. Versuchen Sie darauf zu achten, dass die TN verschiedene Lebensräume für die Ketten verwenden (Wälder, Berge, Moore, Wüsten, Flüsse, ...). Erklären Sie, wenn nötig die Zusammenhänge zwischen einzelnen Teilen der Nahrungskette. Die Schnur wird bei einer neuen Kette allerdings nicht unterbrochen, sondern weitergeführt. Es wird so lange weitergespielt, bis jeder TN einen Teil der Schnur in der Hand hält.

Teil 2: Die Zerstörung

1. Die TN nennen nun nacheinander Beispiele für Dinge, die dieses Netz beschädigen können. Wie zum Beispiel Überfischung der Meere, Wüstenbildung, Rodungen, etc. Jeder TN der ein Beispiel genannt hat lässt nun seinen Teil der Schnur los.
2. Die TN betrachten den Schnurhaufen der nun vor ihnen liegt.

3. Teil 3: Brainstorming über Umweltschutzaktionen

1. Alle TN überlegen gemeinsam, was sie selbst Praktisches tun können, um die Lebensbedingungen für Pflanzen, Tiere und Menschen zu verbessern. Zum Beispiel ihren Müll nicht in der Natur entsorgen, Gewässer nicht durch Schadstoffe zu belasten oder die Artenvielfalt im (Schul-)Garten fördern. Jeder TN sucht sich eine Aktivität aus, die er_sie in ihrem Leben selbst zukünftig umsetzen wollen.
2. Jeder TN, der sich für eine Aktivität entschieden hat, nimmt und hebt einen beliebigen Teil der Schnur auf.
3. Zum Schluss betrachten die TN für eine Minute das neue Netz. Weisen Sie darauf hin, dass es nicht mehr dasselbe Netz ist wie am Anfang. Die Eingriffe und Folgen in der Natur können nicht spurlos rückgängig gemacht werden, aber alternative Lösungen und eine Form der Stabilisierung können entwickelt werden.

Biologische Vielfalt, bzw. Biodiversität, beschreibt die verschiedenen Tiere und Pflanzen auf der Erde, welche in bestimmten Konstellationen in bestimmten Gebieten zusammenleben. Wichtig sind diese vor allem für das Klima und unsere Versorgung mit Wasser, aber auch zum Schutz vor Überflutung. Der Erhalt der Biodiversität ist daher auch ein wichtiger Faktor, um die Klimaerwärmung zu stoppen.

Quelle: vgl. <https://www.bmbf.de/bmbf/de/forschung/umwelt-und-klima/biodiversitaet-forschung-fuer-die-artenvielfalt/biodiversitaet-forschung-fuer-die-artenvielfalt.html>

Reflexion:

Fragen Sie zunächst, wie sich die TN fühlten, als sie erst zusahen, wie das Netzwerk zerstört wurde, und dann ein neues schufen. Sprechen Sie dann über die aufgekommenen Themen und was für den Umweltschutz getan werden muss. Zusätzlich sollten Nahrungsketten besprochen und ihre Wichtigkeit erklärt werden (Siehe Infokasten).

Mögliche Fragen zur Reflexion:

- ✓ Was für ein Gefühl war es zu sehen, wie das Netzwerk nach und nach zusammenfiel?
- ✓ War es leicht, Tiere und Pflanzen an verschiedenen Stellen der Nahrungskette zu nennen? Wie gut wissen wir über die Vorgänge in der Natur Bescheid?
- ✓ Spielt es für die TN und ihr Umfeld eine Rolle, wenn Lebewesen in anderen Regionen der Erde, zum Beispiel Eisbären in der Arktis, in den nächsten zehn Jahren aussterben? Welche Auswirkungen hätte dies?
- ✓ Welches Gefühl hatten die TN, als das neue Netzwerk entstand?
- ✓ War es leicht, Ideen zu entwickeln, um die durch Menschen verursachten Umweltschäden zu verringern?
- ✓ Wie wirksam sind Einzelaktionen? Welche Aktionen brauchen die Beteiligung vieler Menschen, bei welchen können alle viel bewegen? Wie können Menschen hierüber informiert und motiviert werden?
- ✓ Wer ist für den Umweltschutz verantwortlich?
- ✓ Mit Hilfe welcher Kriterien sollen Entscheidungen über die Nutzung von Ressourcen und Eingriffe in die Natur getroffen werden? Zum Beispiel darüber, ob man einen Wald abholzen soll, um das Land für Ackerbau zu nutzen?

Methoden 7: Spinnennetz

Vorbereitung: „Spinnennetz“ aufhängen, zwischen zwei Bäumen oder ähnlichem. Es sollten, wenn möglich, gleich viele Löcher wie Teilnehmer_innen (TN) vorhanden sein, das Netz muss straff gespannt werden.

Stärken und Schwächen der anderen und der eigenen Person erkennen, verstehen und einsetzen können. Offen über Stärken und Schwächen kommunizieren können

ab 10 Jahren. Die Gesamtgröße der Gruppe sollte zwischen 10-20 Personen betragen.

Lange Schnur oder Vergleichbares (Länge abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden)

45-90 Minuten

Spielorientierte Methode: für Analphabet_innen geeignet

Ablauf:

Beschreibung: Die Gruppe muss gemeinsam überlegen, wie alle Teilnehmer_innen auf die andere Seite des Spinnennetzes gelangen. Dabei müssen sie zusammenarbeiten, offen kommunizieren und die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen als Chance sehen und nutzen.

1. Die Gruppe stellt sich gemeinsam auf die eine Seite des Spinnennetzes. Die Seminarleitung gibt folgende Anweisungen:

a. Jedes Loch im Netz darf nur einmal durchwandert werden.

b. Es darf auf keinen Fall einen Kontakt zu den Fäden des Netzes, denn dann gilt die Aufgabe als verloren und alle, die das Netz bereits durchquert haben, müssen wieder zurück auf die Ausgangsposition.

c. berührt auch ein anderer TN das Netz, gilt die gleiche Regel wie vorher

d. Sicherheit geht vor: gewachte und gefährliche Manöver vermeiden und ggf. unterbrechen

2. Die Seminarleitung sollte wirklich nur beobachten und klar auf die Einhaltung der Regeln pochen: Auch wenn wirklich von einem TN eine Regel gebrochen wird, werden alle wieder zurückgeschickt. Dies kann durchaus zur Frustration und Aggressionen führen, doch umso schöner ist es, wenn es letztendlich dann doch gelingt.

3. Zunächst gehen einige TN durch die einfachsten Löcher auf die andere Seite. Dann müssen weitere TN durch die Löcher getragen werden. Auch dabei darf keine Berührung zum Netz stattfinden. Die Gruppe soll frühzeitig daran denken, dass auch die letzten TN noch die Möglichkeiten haben müssen, relativ selbstständig durch das Netz zu klettern.

Reflexion: Die Seminarleitung regt die Gruppe durch die folgenden Fragen zu den Diskussionen an:

- ✓ Hattet ihr anfänglich Schwierigkeiten, euch in der Gruppe einig zu werden, wer an welcher Stelle durch welches Loch des Netzes kommt? Wenn ja, wie erging es euch damit?
- ✓ Habt ihr im Nachhinein das Gefühl, dass die Stärken und Schwächen jedes TN euch zur Lösung verholffen haben?
- ✓ Könnt ihr euch vorstellen, dass es Menschen gibt, die nicht genügend Unterstützung bekommen würden durch das "Spinnennetz" zu gelangen?

- ✓ Könnt ihr euch Beispiele vorstellen, in denen Menschen, die weniger stark sind, in der Gesellschaft zurückgelassen werden?

Variationen:

Berührt ein TN das Netz, verteilt die Seminarleitung ein Handicap an ihn. Beispiele für mögliche Handicaps: Verbundene Augen oder ohne Worte weiterspielen.

Methode 8: Talk-Show

Förderung der Argumentationsfähigkeit, Förderung der Ausdrucksfähigkeit, Förderung der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themen Schwerpunkten.

ab ca. 10-18 Jahren. Das Komplexitätsniveau wird als schwierig bewertet.

Karteikarten, Zettel, Inhalte zu einem Themengebiet

120 Min.

Sprachorientierte Methode:
Für Analphabet_innen geeignet.

Seminarphasen:

Vorbereitung: Auswahl von Themen durch die Seminarleitung, Auswahl von Informationen durch die Seminarleitung, Aneignung der Informationen durch die Gruppe.

Beschreibung: Die Teilnehmer_innen begeben sich in verschiedene Rollen und sprechen aus der Rolle heraus über ein Thema.

Ablauf:

Die Talkshow ist eine Methode, die dem Rollenspiel angegliedert ist. Zu Beginn finden sich Kleingruppen zusammen, die aus zwei bis sechs Personen bestehen. Innerhalb dieser Kleingruppe wird das Thema, welches vorher ausgewählt oder von der Seminarleitung vorgegeben wurde, bearbeitet. Dabei werden Informationen zu dem Thema von der Seminarleitung herausgegeben. Diese werden anschließend innerhalb der Kleingruppe bearbeitet und es werden unterschiedliche Positionen aus diesen Texten erkenntlich gemacht. Aus diesen unterschiedlichen Positionen

ergeben sich später die Rollen für die Talkshow. Das Thema der Talkshow kann zum Beispiel Nachhaltigkeit sein, mit einem genaueren Bezug zu Recycling und dem Verbot von Plastikstrohalmen weltweit. Die unterschiedlichen Positionen, die sich hieraus ergeben, wären zum Beispiel gegen Plastikstrohalme zu sein oder dafür. Daraus wiederum können sich verschiedene Rollen ergeben. Zum einen die Konsumenten/Verbraucher-Rolle, die fortan Plastikstrohalme nicht mehr nutzen dürfen, die Rolle der Hersteller, die Plastikstrohalme hergestellt haben und die Rolle einer Expertin, die weltweit über den Plastikverbrauch der Menschen und dessen Folgen aufklärt. Anhand dieser Rollen schreiben sich die Teilnehmenden Argumente heraus und notieren diese auf Karteikarten, um sie in der späteren Talkshow hervorbringen zu können. Eine weitere Rolle, die immer besetzt und im Vorfeld festgelegt werden muss, ist die der Moderation. Diese muss neutral seinen "Gästen" gegenüber treten und darf die persönliche Meinung nicht in den Vordergrund stellen. Es muss auf die Einhaltung der Gesprächsregeln geachtet werden und darauf, dass alle TN ihre Punkte vorstellen können. Weiterhin müssen Nachfragen gestellt werden, um das Gespräch/ die Diskussion voranzutreiben. Abschließend hat die Moderation die Aufgabe, ein Fazit aus den vorgestellten Inhalten zu ziehen und dieses dem Publikum darzulegen. Innerhalb dieser Methode sind alle Beteiligten gleichermaßen gefordert, da die TN, die nicht zu der Gruppe gehören, die gerade präsentiert, als Zuschauer der Talkshow gelten und die Aufgabe haben, das Geschehen zu beobachten (wenn gewünscht auch Rückfragen zu stellen).

Methode 9: Überblick über die Rollen

Moderation: Hat die Aufgabe, Gespräche zu lenken und Impulse zu geben. Sorgt für die Einhaltung der Gesprächsregeln. Eröffnet die Talkshow mit einer Begrüßung und Vorstellung der Gäste und beendet die Talkshow mit einem Fazit.

Gäste: Verschiedene Rollen, die von den Teilnehmenden eingenommen werden. Geben ein Statement zum Thema ab und haben eine klare Position in der Debatte.

Publikum: Sind die Teilnehmenden, die nicht zur Gruppe gehören. Haben die Aufgabe, die Talkshow zu beobachten und dürfen, wenn erwünscht, Rückfragen stellen.

Ablauf:

1. Begrüßung und Vorstellung der Gäste und des Themas (Wird von der Moderation übernommen, die Gäste haben die Möglichkeit, ein Statement zum Thema abzugeben)
2. Diskussion durch die verschiedenen Gäste (Wird von der Moderation angeleitet, achten auf die Einhaltung von Gesprächsregeln)
3. Abschlusswort der Gäste (Erkenntnisgewinn oder Statement kann von jedem Gast noch einmal hervorgebracht werden)
4. Fazit (wird von der Moderation übernommen).

Reflexion:

Die Reflexion der Methode erfolgt anschließend wieder im Plenum und mündlich. Es wird gemeinsam mit allen TN besprochen, welche Rollen die einzelnen TN der Gruppe hatten und welche Position sie in der Debatte eingenommen haben. Dabei wird noch einmal genau auf die Argumentation eingegangen, die in der Talkshow hervorgebracht wurde. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Gruppenmitgliedern eine Rückmeldung zu geben, ob sie in ihrer Position überzeugen konnten. Dabei geht es jedoch nur um die Argumentationsweise und nicht um Zustimmung oder Ablehnung gegenüber dem Argument. Dieses Feedback kann bei späteren Diskussionen helfen, die Argumente richtig zu formulieren und sie anpassenden Stellen einzubringen.

Variationen:***Variante der Selbsterarbeitung der Informationen:***





Die TN können die Informationen, die für die Talkshow relevant sind, auch selbst erarbeiten. Dies fördert die Auseinandersetzung mit dem Themengebiet und unterstützt die TN auch in der Informationsbeschaffung für zukünftige Debatten. Zu beachten ist jedoch, dass die selbständige Recherche mehr Zeit in Anspruch nehmen wird und allein dafür eine Doppelstunde mehr eingeplant werden sollte. Eine weitere Möglichkeit ist es, dass die TN die Talkshow zuvor verschriftlichen wie eine Art Theaterskript, damit sie mehr Sicherheit haben und ihre Texte ggf. ablesen können. Dadurch geht jedoch der Grundgedanke, Argumente in der passenden Sekunde selbst zu formulieren und dazu legt ein Stück weit verloren.

Variante ohne den Einsatz von Schreibutensilien:

Eine weitere Möglichkeit ist es auf das Schreiben von Karteikarten zu verzichten. Es können zuvor im Plenum verschiedene Themen bearbeitet werden und die TN suchen sich Anhand dessen ihre Position aus. Anschließend setzen sie sich zu einer Talkshow Runde nach vorne und führen eine freie Debatte. Dies ist jedoch etwas schwieriger und bedarf unter Umständen zusätzlicher Unterstützung der Seminarleitung.

Methode 10: Pro und Kontra-Debatte

The infographic is set against a light blue background. It features four orange icons on the left side, each corresponding to a line of text. The icons are: a flag, a head with gears, a checklist, and an hourglass. To the right of these icons is a tilted orange box containing additional text.

-  Die Förderung zur eigenen Meinungsbildung und Vertretung, der Argumentation und der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit
-  ab ca. 14-18 Jahren. Voraussetzung ist eine gerade Anzahl an Personen. Komplexitätsniveau wird als schwierig erfasst.
-  Keine Materialien nötig.
-  eine Stunde oder länger.

Sprachorientierte Methode: für Analphabetinnen geeignet

Anstatt der Namen kann zur Wiedererkennung der Karten ein Symbol o.Ä.

Seminarphasen:

Vorbereitung: Einteilung in Teams, Wahl einer Moderation, wenn erwünscht, Grundkenntnisse über das Themengebiet.

Beschreibung:

Die TN bekommen eine Pro -oder Kontra-Rolle zu einem Thema zugeordnet und argumentieren aus dieser Rolle heraus.

Der Unterschied zur Talkshow besteht vor allem darin, dass es hier um eine reine Diskussion eben geht, währenddessen die Talkshow auch einfach einen informativ-belehrenden Charakter haben kann.

Ablauf:

Innerhalb dieser Methode geht es vor allem darum, Argumente zu formulieren und diese zu äußern. Zu Beginn wird das Thema der Debatte von der Seminarleitung erläutert. Dies kann eine These oder eine Fragestellung sein. Zum Beispiel: "Die Zusammenarbeit aller Länder an den BNE-Zielen ist notwendig!" Oder auch "Warum sollen sich viele Länder an den Zielen zur BNE beteiligen?". Beides ermöglicht das Aufstellen einer Pro- und Kontra- Debatte zwischen den Teilnehmenden, die Zusammenarbeit der Länder als notwendig und wichtig erachten (Pro) und diejenigen, die dies nicht tun (Kontra). Es ist darauf zu achten, dass die Pro- und Kontraseite ausgewogen ist, und nicht 5 TN, die die Kontra-Seite wählen und 12, die auf der Pro Seite stehen. Sollte die Verteilung nicht bei einer selbstständigen Einteilung ausgleichen, muss die Seminarleitung durch z.B. das Auslosen einer Seite, dafür sorgen, dass ein Ausgleich gegeben ist. Weiterhin wird eine Moderation ausgewählt, diese Rolle kann entweder die Seminarleitung übernehmen oder jemand der Teilnehmenden. Die Moderation hat die Aufgabe, darauf zu achten, dass die Gesprächsregeln eingehalten werden, die Argumente vernünftig ausgeführt werden können und kein Konflikt entsteht, sondern es bei einer sachlichen Debatte bleibt. Ebenso kann die Moderation eine unterstützende Funktion einnehmen, indem sie unter anderem Nachfragen anstellt. Nachdem sich zwei unterschiedliche Gruppen gefunden haben, wird die Debatte durch die Moderation eröffnet. Diese erläutert die Frage oder These erneut, worauf die unterschiedlichen Teilnehmer nun eingehen können. Dabei zählt vor allem, dass sich auch auf die Argumente bezogen wird und nicht einfach Fakten und Behauptungen in den Raum gestellt werden. Wenn Person A sagt, dass eine Zusammenarbeit die Erreichung der Ziele zur Nachhaltigen Entwicklung erleichtert, sollte Person B versuchen, diese Aussage zu revidieren und nicht einfach eine neue unabhängige Aussage tätigen. Natürlich ist auch dabei von der Moderation zu beachten, dass sich nicht zu lange an einer Aussage aufgehalten wird, sondern auch andere Fakten und Behauptungen diskutiert werden können. Je nachdem, ob alle Teilnehmer bei der Aktivität mitgewirkt haben, oder einige als Publikum fungiert haben, kann das Publikum eine Sieger Gruppe wählen. Diese sollte aber auf der Grundlage der Argumentationsfähigkeit der Gruppe erfolgen und nicht aufgrund der persönlichen Ansicht auf das Thema.

Mögliche Fragen/Thesen:

- ✓ Vor allem wirtschaftlich besser aufgestellte Länder müssen mitwirken, um den ärmeren Ländern zu helfen.
- ✓ Sollten "ärmere" Länder von einer Zusammenarbeit ausgeschlossen werden?
- ✓ Alle Länder müssen im gleichen Maße zusammenarbeiten und das Gleiche leisten, unabhängig von der Anzahl ihrer Ressourcen.
- ✓ Die unterschiedlichen Meinungen der Länder führen dazu, dass es keine Einigungen geben wird, aus diesem Grund sollten die Länder getrennt voneinander arbeiten.
- ✓ Kleinere Länder müssen sich erst an Klimaschutzmaßnahmen halten, wenn die großen Staaten dies auch tun, alles andere hätte sowieso keine Wirkung.
- ✓ Bringt Klimaschutz etwas, wenn Russland, China und die USA nicht mitwirken?

Reflexion:

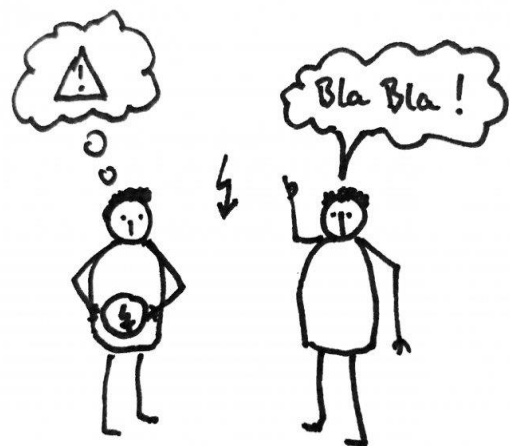
- ✓ Diese möglichen Reflexionsfragen helfen dabei, diese Methode auszuwerten:
- ✓ Wie zufrieden wart ihr mit eurer Position (Pro oder Kontra)?
- ✓ Wie einfach oder schwer ist es euch gefallen, Argumente für diese Frage/These zu finden und zu formulieren?
- ✓ Würdet ihr die Frage/These beim nächsten Mal anders stellen?
- ✓ Was ist euch bei dieser Methode besonders leicht-/schwergefallen?
- ✓ Was würdet ihr beim nächsten Mal an der Methode verändern wollen?

Variation:

Es kann auch mit einer ganzen Gruppe ohne Publikum gespielt werden. Weiterhin könnten auch nur Paare Diskussionsrunden halten, im Verhältnis ein Teilnehmer gegen einen anderen. Diese Debatten sollten dann jedoch kürzer gehalten werden

<https://blog.codecentric.de/2018/11/konflikte-in-teams->

[loesen/](#)



Definition Konflikt:

Ein Konflikt ist ein Prozess der Auseinandersetzungen, welcher auf den Interessen und Vorstellungen eines Individuums beruht, welcher Teil einer sozialen Gruppe ist. Zu betonen ist allerdings, dass ein Konflikt nicht immer negativ sein muss.

Grundkenntnisse zum Konfliktmanagement

Da der Begriff Konflikt weitgefächert ist, entstehen ebenfalls unterschiedliche Arten von Konflikten. Wenn sich beide Parteien des Konfliktes bewusst sind, so nennt man diese Art von Konflikt einen *manifesten Konflikt*. Wenn es deutlich ist, dass aus der Situation ein Konflikt entstehen kann, allerdings noch kein Konflikt vorliegt, spricht man von einem *latenten Konflikt*.

Wenn beide Akteure abhängig voneinander sind, allerdings andere Ziele verfolgen, so liegt ein *Zielkonflikt* vor. Bei einem *Bewertungskonflikt* werden die Methoden zur Zielfindung unterschiedlich bewertet. Beim Verspüren von unterschiedlichen psychischen Entscheidungs- und Verhaltenstendenzen handelt es sich um einen *persönlichen Konflikt*. Wenn es in der zwischenmenschlichen Beziehung zu Ungereimtheiten kommt, spricht man von einem *Beziehungskonflikt*. Ein *Rollenkonflikt* entsteht, wenn Menschen unterschiedliche Rollen spielen und damit den Erwartungen an diese Rolle ausgesetzt sind.

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konflikt-41120>



Definition Konfliktmanagement:

Konfliktmanagement beinhaltet das Feststellen, Steuern und Regeln von Konflikten durch verschieden Arten der Handhabung wie Verhandlung, Vermittlung, Schlichtung bis zur Zwangsschlichtung.

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konfliktmanagement-41409>

Wie entsteht ein Konflikt?

Konflikte beginnen immer mit einem kommunizierten Widerspruch, welcher auf ein vorausgegangenes Kommunikationsangebot folgt. In sozialen Beziehungen entstehen diese Konflikte oftmals aus nicht erfüllten Erwartungen an die andere Partei oder durch ungeklärte Ablehnung. Konflikte beginnen immer dann, wenn miteinander interagiert wird. Dabei ist es ganz gleich, ob die entstandene Kommunikation aus Worten oder aus Mimik und Gestik besteht. (nach Thiel, 2003)

Was ist Konfliktmanagement?**Wie können Konflikte gelöst und verhindert werden?**

<https://www.in-stability.de/de/entwicklungsberatung/leistungen/konfliktmanagement-und-meditation/>

Eine Möglichkeit, Konflikte zu lösen, ist die Intervention, welche nach Lösungen sucht, einen Konflikt zu lösen. Eine weitere sehr effektive Methode ist das Miteinbeziehen von einer dritten unbeteiligten Person. Diese Person soll unbefangenen den Konflikt beobachten und helfen, eine Lösung zu finden. Dieses miteinbeziehen einer dritten Person, um Konflikte zu lösen, kann ebenfalls als Deeskalation bezeichnet werden, da die Definition von Deeskalation besagt, dass damit die Regression von Konfliktsystemen gemeint ist. Damit Deeskalation funktioniert, müssen kollektive Affekte vermindert werden. Dabei reicht es nicht, die Gefühlslage auf die Stufe wieder zu senken, auf der sie vor dem Konflikt und vor der Eskalation war. Vielmehr muss dafür gesorgt werden, dass die Emotionen noch stabiler sind und noch mehr Ruhe in der Gefühlslage herrscht, als es vor dem Konflikt der Fall war. Es gibt drei Verlaufsformen, wie eine Deeskalation passieren kann. Die erste Form passiert nach einer Selbstreflexion, welche auf Ereignisse innerhalb und

außerhalb des Umfeldes des Individuums geschieht. Die zweite Form passiert nach Einfluss und Steuerung des Kontextes durch ein anderes Individuum. Die letzte Form folgt auf die Destruktion des Konfliktsystems. Diese Deeskalierende Intervention ist am sinnvollsten, wenn man diese nutzt, um den im Konflikt beteiligten Parteien ihr Verhalten bewusst zu machen.

Eine weitere Möglichkeit, Konflikte zu lösen oder zu verhindern, ist die präventive Intervention. Dabei wird dafür gesorgt, dass es gar nicht erst zum Ausbruch von Konflikten kommt. Dies schafft man unter anderem, indem regelmäßig nach Konfliktpotential geschaut wird und man dieses löst, bevor es zum Konflikt kommt.

Die kurative Intervention kann ebenfalls eingesetzt werden, um Konflikte zu lösen. Die kurative Intervention greift erst dann ein, wenn es bereits zu einem Konflikt gekommen ist. Es wird innerhalb einer Diagnose geprüft, welche Streitpunkte sich bereits ergeben haben und welche Forderungen und Wünsche an die andere Partei bereits gestellt wurden. Dadurch kann ein Lösungsansatz gefunden werden, um den Konflikt nach den Interessen beider Parteien zu lösen.

Ein weiterer Ansatz ist die eskalierende Intervention. Es wird davon ausgegangen, dass es eine Möglichkeit ist, Konflikte durch eine Eskalation zu lösen. Dabei werden bewusst Maßnahmen getroffen, die den Konflikt erst einmal eskalieren lassen, allerdings auf lange Sicht zu einem Ende des Konfliktes führen können. (nach Meyer, 2011)

Gewalt

Definition von Gewalt:

Gewalt beginnt nicht erst mit der Ausübung von körperlicher Gewalt. Ebenfalls dazu gehören Taten wie Bedrohungen, Beschimpfungen, Belästigung und aufgezwungene Kontrolle einer anderen Person. Gewalt betrifft Menschen jeden Alters und aller Schichten.

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/gewalt-33514>



<https://selam.berlin/gewalt-im-kontext-schule/>

Mögliche Arten von Gewalt

Um zu verdeutlichen, welche Taten zum Oberbegriff Gewalt gehören, muss erstmal geklärt werden, welche Arten von Gewalt vorhanden sind.

Eine der bekanntesten Arten von Gewalt ist die **körperliche oder physische Gewalt**. Dazu werden alle Angriffe auf den Körper eines Menschen und seine Gesundheit gezählt. Körperliche Gewalt beinhaltet alles von einem einfachen Schubsen bis zum Angriff mit einer Waffe. Dabei wird zwischen stumpfer und spitzer Gewalt unterschieden. Stumpfe Gewalt ist zum Beispiel ein Schlag mit der Faust, während spitze Gewalt ein Messerstich sein kann. Es wird ebenfalls zwischen sichtbaren und unsichtbaren Verletzungen unterschieden. Körperliche Gewalt trifft oft in der Ehe, Partnerschaft und Familie, zwischen Kindern und Jugendlichen, unter Fremden, in Alters- und Pflegeeinrichtungen, gegen Polizei, Feuerwehr und Rettungskräfte im Einsatz und gegen Beschäftigte in Ämtern und Behörden auf.

Eine weitere Art von Gewalt ist die **psychische Gewalt**. Im Gegensatz zur körperlichen Gewalt sind die psychische oder seelische Gewalt und ihre Folgen nicht sichtbar. Die psychische Gewalt beinhaltet Taten wie Beschimpfen, Verspotten und Bloßstellen bis zu Drohung und Erpressung. Außerdem gehören Stalking und Mobbing ebenfalls zur psychischen Gewalt. Eine der schlimmsten Folgen von psychischer Gewalt ist, dass sie nicht sichtbar, aber spürbar ist. Sie kann deshalb

Menschen schwer verletzen und gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Die eingesetzte Waffe ist dabei das gesprochene Wort.

Wichtig ist ebenfalls die **sexualisierte Gewalt**. Darunter fallen alle sexuellen Handlungen, die gegen den Willen eines Menschen passieren oder die an Menschen, die 14 Jahre alt oder jünger sind, ausgeübt werden ganz gleich, ob diese dem Akt zustimmen. Nicht zu vergessen sind die Taten an denjenigen, die nicht in der Lage sind abzulehnen. Sexuelle Gewalt beginnt bei unangebrachten Sprüchen und unerlaubten unpassenden Berührungen und endet im schlimmsten Fall bei einer Vergewaltigung. Anzumerken ist ebenfalls, dass sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche oft aus dem näheren Umfeld kommt. Sie sind meistens mit der Person bekannt und in einigen Fällen sogar vertraut.

Häusliche Gewalt geschieht immer zwischen Menschen, die verheiratet/ verpartnert sind oder in einer Beziehung leben, zu einer Familie oder Lebensgemeinschaft gehören, sich getrennt haben/geschieden sind. Das Ziel ist es oftmals Macht auszuüben und Kontrolle über den Partner zu gewinnen. Dabei ist zu beachten, dass es sich bei häuslicher Gewalt nicht um einen Ausrutscher handelt, sondern es eine Reihe an Taten sind, die aufeinander folgen. Häusliche Gewalt beinhaltet meistens alle anderen aufgezählten Gewaltarten.

Eine eher neue Art der Gewalt ist die **digitale Gewalt**. Überall da, wo man sich Online austauschen kann, passiert täglich Gewalt. Die digitale Gewalt beinhaltet Punkte wie *Cybermobbing, Cyberstalking, Hasskommentare und sexuelle Belästigung*. Ein immer größer werdender Punkt in der Cyber-Gewalt ist die sexuelle Gewalt von Erwachsenen und jungen Erwachsenen und Kindern. Sie versuchen, sie mit Bildern und Versprechen zu locken und nutzen den Gutglauben der jungen Menschen schamlos aus.

Eine ebenfalls wichtig zu erwähnende Art der Gewalt ist die **Zwangsheirat**. Es ist immer dann eine Zwangsehe, wenn mindestens einer der beiden mit der Heirat nicht einverstanden ist. Oftmals wird dann gedroht, die Ehe durchzuziehen oder die Parteien sind so eingeschüchtert, dass sie sich ihrer Familie nicht widersetzen können und gar nicht erst aussprechen, dass sie dagegen sind. Zwar treten immer mehr Fälle von Zwangsheirat ans Tageslicht, die Dunkelziffer wird aber deutlich höher geschätzt.

Methode 11: Intervention und Methoden gegen Gewalt

Bei der Suche nach einer Lösung für gewalttätiges Verhalten scheinen das Anti-Aggressivität-Training und das Coolness-Training, einen großen Erfolg bei jungen Erwachsenen zu haben. Sie sind deutlich geeigneter, eine Verhaltensveränderung bei notorischen Gewalttätern und aggressiven Jugendlichen herbeizurufen als andere Methoden. Es wird individuell auf jeden Fall ein Konzept ausgearbeitet, welches den Jugendlichen helfen soll, in Zukunft bei ähnlichen Situationen das antrainierte Bewusstsein und das richtige Handeln abzurufen und sich so in der Situation richtig zu verhalten. Es soll mithilfe dieser Methoden die Empathie insbesondere für die Opfer entwickelt werden und es findet ebenfalls eine ausführliche Reflexion des eigenen Handelns statt. Eine solche Maßnahme erweist sich ebenfalls als deutlich sinnvoller als eine Verwahrung ohne eine psychische Therapie, da diese Straftäter oftmals ohne therapeutische Hilfe das Ausmaß ihres Handelns nicht bewusst sind und sehr schnell rückfällig werden, sobald sie entlassen werden.

https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Harte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen_zum_Anti-Aggressivitaets-und_Coolness_Training/links/0a85e537b356e14a3f000000/Mit-Haerte-gegen-Gewalt-Kritische-Anmerkungen-zum-Anti-Aggressivitaets-und-Coolness-Training.pdf

Eine weitere Möglichkeit, Gewalt zu lösen, sind Einrichtungen, welche sich mit dem Thema beschäftigen.

Es gibt Hilfsorganisationen, die sich hauptsächlich um jugendliche kümmern, welche in den verschiedensten Lagen Hilfe benötigen. Immer dann, wenn Hilfe gebraucht wird, kann man sich an diese Einrichtungen wenden und es wird versucht einem zu helfen, um zu verhindern, dass Jugendliche sich an der falschen Stelle Hilfe holen oder gar nicht illegale Machenschaften abrutschen. Besonders zu beachten innerhalb dieses Themas ist das Konzept *Gewalt zum Thema machen*.

Sie haben ein Konzept ausgearbeitet, welches vorwiegend auf Grundschulkindern ausgelegt ist, allerdings dafür sorgen soll, dass diese Kinder in der Jugend oder als Erwachsene gar nicht erst mit Gewalt in Kontakt kommen. Ein weiterer Grund, dass sich an Grundschüler gewendet wird, ist, dass man durch die Schulpflicht besonders viele Menschen erreichen kann.

Das Training, welches innerhalb des Konzeptes durchgeführt wird, lässt sich in sechs Phasen einteilen:

1. Vorbereitung

- ✓ Der durchführende Trainer kommuniziert im Vorfeld klar und deutlich, was die Ziele am Ende des Trainings sind.

2. Kontaktaufbau und Orientierung

- ✓ Es ist wichtig als fremde Fachkraft beim Aufeinandertreffen mit den Kindern einen positiven Eindruck zu hinterlassen, um zu gewährleisten, dass die Schüler sich darauf einlassen.

3. Sensibilisieren

- ✓ Den Schülern wird das Thema nahegebracht und sie werden mit Fakten und Zahlen aufgeklärt.

4. Verhaltensstrategien bei Grenzverletzung und Gewalt

- ✓ Die Kinder werden absichtlich in diese Probesituation verwickelt, um früh Kontakt damit gehabt zu haben und um für die Zukunft Handlungsmethoden zu lernen.

5. Abschluss und Abschied

- ✓ Diese Phase nimmt nicht viel Zeit ein und die Schüler werden lediglich daran erinnert, dass die Trainingseinheit nun beendet ist.

6. Alltagstransfer, Nachsorge und Wirksamkeit

- ✓ Es ist wichtig, dass Lehrkräfte und Eltern nach dem Training weiterhin Impulse setzen, um das Gelernte wachzuhalten. Sonst hat das Training keine langfristige Wirkung.

Zu beachten ist allerdings, dass das wirkliche Training in der Phase 2 – 5 stattfindet.

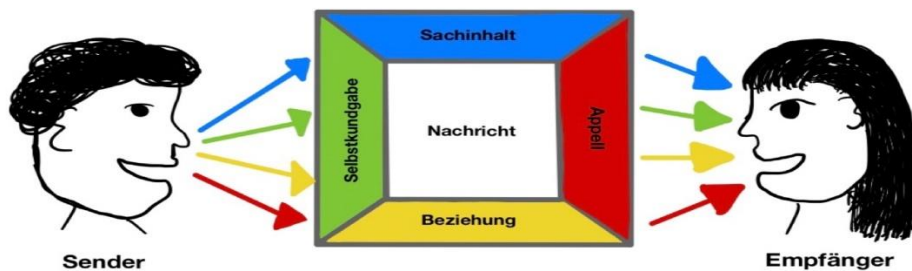
(https://wellenbrecher.de/?gclid=CjwKCAiAvaGRBhBIEiwAiY-yMIWAB1ji2x6lQkndkn2le85laTu0jQBjd98R7xYSnxkG4byDmLMlyhoCgz4QAvD_BwE)

Kommunikation



Definition von Kommunikation:

Kommunikation ist ein Mittel zum Austausch unter Menschen, mit dem Informationen zwischen einem Sender und einem oder mehreren Empfängern vermittelt werden. Dies kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen. Sie kann unterteilt werden in nonverbale und verbale Kommunikation. Verbale Kommunikation gelingt über Sprache und nonverbale Kommunikation läuft über die Körpersprache wie zum Beispiel die Mimik und Gestik.



Wie funktioniert Kommunikation?

Der deutsche Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun hat ein Kommunikationsmodell, auch genannt „Vier-Ohren-Modell“, erstellt, welches verdeutlichen soll, wie Kommunikation funktioniert. Bei diesem Modell gibt es einen **Sender** und einen **Empfänger**. Jede Äußerung eines Menschen enthält vier verschiedene Botschaften gleichzeitig. Diese Botschaften kommen auch beim Empfänger auf vier Ebenen an, den sogenannten „vier Ohren“. Dargestellt wird dieses Modell in einem Quadrat, welches die vier Ebenen der Kommunikation aufzeigt. Auf der ersten Ebene des **Sachinhalts** geht es um Fakten und Sachverhalte. Die Ebene der **Selbstkundgabe** enthält immer etwas Persönliches wie Gefühle, Werte, Bedürfnisse oder Eigenarten. Diese kann entweder explizit als Ich-Botschaft oder implizit kommuniziert werden. Auf der **Beziehungsebene** wird offenbart, wie man zur anderen Person steht und was man von ihr hält. Diese Hinweise können mithilfe von Mimik, Gestik, Betonung und Formulierung überbracht werden. Auf der **Appell-Ebene** werden Wünsche, Ratschläge, Handlungsanweisungen oder Appelle übermittelt. (nach von Thun et al., 2012)

Was ist unter gewaltfreier Kommunikation zu verstehen?

Die Begrifflichkeit der gewaltfreien Kommunikation führt häufig zu Missverständnissen. Sie wird oft mit absoluter Harmonie und einer Kommunikation ohne jegliche Konflikte und Streitigkeiten verwechselt. Dies ist jedoch nicht mit gewaltfreier Kommunikation gemeint. Es geht vielmehr darum, Konflikte aktiv anzugehen, anstatt



sie komplett zu verdrängen. Es sollten Lösungen gefunden werden, die beide Parteien zufriedenstellen. Interessekonflikte sowie Meinungsverschiedenheiten sind etwas völlig Normales und gehören zum alltäglichen Leben und sind für unsere Entwicklung enorm wichtig. Deshalb ist es notwendig, in diesen Konfliktsituationen richtig zu handeln, einfühlsam zu handeln, Rücksicht auf seine Mitmenschen zu geben. Zu einem Konflikt gehören immer mindestens zwei Parteien. Zwei Parteien mit unterschiedlichen Ansichten, Gefühlen und Bedürfnissen. Es kann hilfreich sein, einen Perspektiv-Wechsel vorzunehmen, bei dem man sich in die Gefühlslage der anderen Person hineinversetzt. Mit der Suche nach konstruktiven Win-win-Lösungen kann eine gewaltfreie Kommunikation ermöglicht werden. Um diese Lösungswege zu ermitteln, ist die Kooperation beider Parteien gefragt. Eine Kooperation mit einer offenen Haltung gegenüber seinem Gesprächspartner und seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Um eine derartige offene Haltung einzunehmen, kann die Methode der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg herangezogen werden.

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet also NICHT „Wir sind immer nett zueinander“, „Wir werden nie wieder laut“ oder „Ich erreiche mit meinem Handeln, dass alle das machen, was ich will“. Vielmehr geht es darum, einen Konflikt gemeinsam anzugehen und dabei aufeinander Rücksicht zu nehmen, sodass beide Parteien mehr oder weniger zufriedengestellt aus dem Konflikt gehen können. (nach Basu & Faust, 2015)

Wie setzt man gewaltfreie Kommunikation voraus?

Die Gewaltfreie Kommunikation von Rosenberg hilft dabei eigene Bedürfnisse so zu formulieren, dass mein Gegenüber mich versteht, man Konflikte vermeiden und lösen kann, Gespräche auf Augenhöhe geführt werden können und Situationen

angesprochen werden, die einen stören. Der wichtigste Grundbaustein dieser Methode ist Empathie.



(nach Rosenberg, 2016)

Empathie Definition:

Empathie beschreibt die Fähigkeit und Bereitschaft, Gefühle und Gedanken anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen. Empathie ist eine Voraussetzung für moralisches Handeln.

Marshall B. Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation

Der amerikanische Psychologe Marshall Bertram Rosenberg hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) entwickelt, mit der Kommunikation erfolgreich gelingen soll. Er unterscheidet zwischen zwei Arten der Kommunikation: den Du-Botschaften und den Ich-Botschaften. Unter Du-Botschaften versteht Rosenberg Kommunikationsversuche, welche moralische Urteilen oder Bewertungen, sowie Verallgemeinerungen, Interpretationen, Schuldzuweisungen und Forderungen beinhalten. Für eine gelingende Kommunikation ist es äußerst wichtig, mögliche Kommunikationsblockaden auszuweichen, indem auf diese Du-Botschaften verzichtet wird. Du-Botschaften können zum Beispiel moralische Urteile oder Bewertungen sein, wie „Du bist ja unzuverlässig.“ oder Verallgemeinerungen wie „Schon wieder? Nie schaffst du das rechtzeitig.“. Auch Forderungen wie „Wenn du dein Verhalten nicht änderst, wird das Konsequenzen mit sich ziehen!“ können beim Empfänger Druck auslösen und kontraproduktiv für die Kommunikation sein. Bei Du-Botschaften können Kommunikationsblockaden entstehen, welche eine Lösung des Konfliktes erschweren.

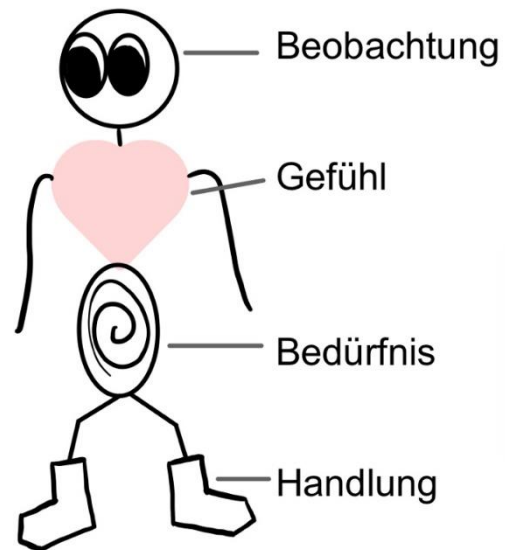
Bei Ich-Botschaften hingegen geht es darum, zu verstehen und verstanden zu werden. Dafür muss man seine Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken und seinem Gegenüber einfühlsam zuhören können. Ziel ist es, Kommunikationsblockaden zu vermeiden und zu verstehen und verstanden zu werden. (nach Rosenberg, 2016)

Method 12: Vier-Schritte-Modell

Rosenberg hat ein **Vier-Schritte-Modell** erstellt, mit dem gewaltfreie Kommunikation gelingen soll.

Schritt 1: Beobachtung

Zunächst muss die Situation beobachtet werden. Hierbei werden die Umgebung und sein Gegenüber wahrgenommen und es wird erfasst, was tatsächlich in dieser Situation geschieht. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, was sein Gegenüber sagt und wie er sich verhält (Mimik, Gestik, Tonfall). Besonders wichtig hierbei ist es, alles ganz neutral ohne Bewertungen und Urteile dem



Gegenüber mitzuteilen. Man beschreibt also, was die Person macht und ob man das mag oder nicht. Mit dem Befolgen dieses Schrittes wird zunächst eine gemeinsame Gesprächsbasis geschaffen.

Auf Verallgemeinerungen wie „immer, nie, schon wieder, etc.“ sollte verzichtet werden.

Schritt 2: Gefühle

Im zweiten Schritt geht es um die Offenbarung seiner eigenen Gefühle und Emotionen mit der Situation. Dies ist wichtig, damit mein Gegenüber mich besser verstehen und mein Handeln und meine Worte dementsprechend besser nachvollziehen kann. Das Ausdrücken meiner Gefühle kann deeskalierend wirken. Auch hierbei ist es wichtig, meine Gefühle von vorwurfsvollen Gedanken zu trennen. Es kann leicht dazu kommen, dass Gedanken wie Gefühle interpretiert werden und es verläuft somit schnell die Gefahr, dass mein Gegenüber dies als Angriff wahrnimmt.

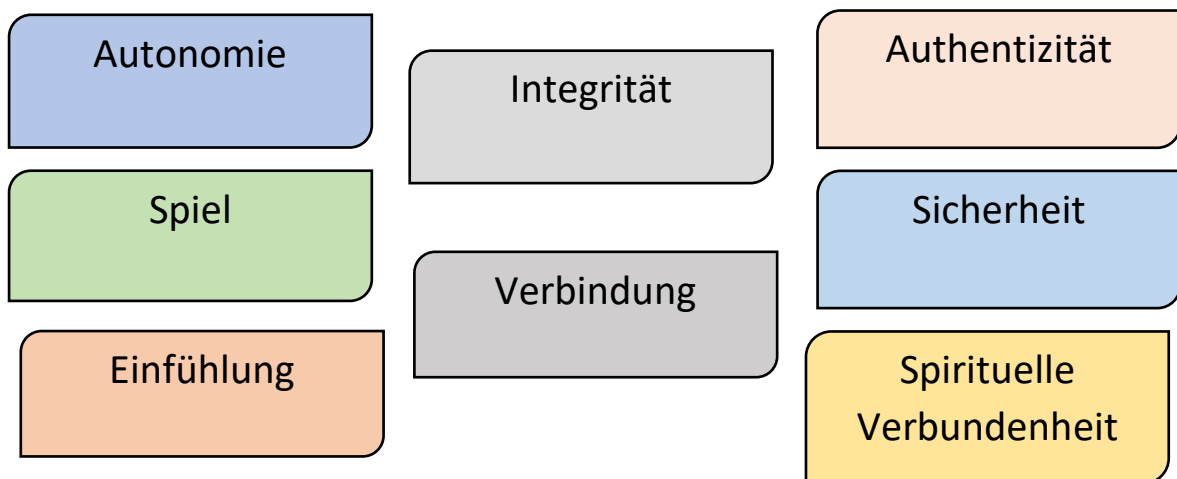
Hierzu ein kleines Beispiel zur Verdeutlichung:

Anstelle von „Ich fühle mich von dir nicht ernst genommen“ sollte man den Fokus allein auf seine eigenen Gefühle lenken und diese versuchen auszudrücken „Ich fühle mich unruhig und irritiert“.

Schritt 3: Bedürfnisse

Im dritten Schritt ist es wichtig seine Bedürfnisse zu identifizieren und diese seinem Gegenüber offenzulegen. Diese Offenbarung seiner Bedürfnisse bietet eine Möglichkeit, in Konfliktsituationen besser verstanden zu werden. Eine Liste zu den menschlichen Bedürfnissen ist im Anhang zu finden. Diese kann herangezogen werden, um sich einen Überblick zu verschaffen. Um sich über seine Bedürfnisse bewusst zu werden, muss man sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzen. Hierzu ist im Anhang ebenfalls eine Liste mit möglichen Gefühlen sowie unerfüllten Gefühlen zu finden. Jegliches Handeln eines Menschen wird gemacht, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Die Befriedigung eines Bedürfnisses ist dabei unabhängig von Personen und Handlungen. Das Mitteilen seiner unerfüllten Bedürfnisse hilft dem Gegenüber einen besser zu verstehen. Wichtig ist es hierbei, seine Bedürfnisse von reinen Strategien zu trennen, mit denen man nur seine eigenen Bedürfnisse erfüllen möchte. Über selbstbezogene Strategien kommen wir in Konflikte mit anderen. Deshalb müssen die Gefühle und Bedürfnisse des anderen immer miteinbezogen werden.

Hier ein kurzer Überblick der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse:



Schritt 4: Handlung/ Bitte/ Wunsch

Der vierte Schritt umfasst die Formulierung einer Bitte, die einen Weg beschreibt, wie mein Bedürfnis erfüllt werden kann. Hierbei ist es essenziell, dass die Bedürfnisse meines Gegenübers ebenfalls respektiert und miteinbezogen werden. Eine Voraussetzung dafür, dass die weitere Kommunikation gelingt, ist ein „Nein“ als Antwort ebenfalls zu akzeptieren und willkommen zu heißen. Zudem muss darauf geachtet werden, dass die Formulierung seiner Bitte nicht als Forderung oder

Drohung vom Gegenüber aufgenommen werden kann. Eine Bitte drückt eine Strategie aus, wie ich mein Bedürfnis am liebsten erfüllt haben möchte. Das bedeutet nicht, dass das der einzige und richtige Weg ist, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Zusätzlich heißt das auch nicht, dass diese Bitte auf jeden Fall erfüllt werden soll. Man sollte die Bedürfnisse des anderen nach Selbstbestimmung akzeptieren, denn so bekommt man mit einer höheren Wahrscheinlichkeit das, was man möchte. Auf keinen Fall sollte man bei einem „Nein“ negative Konsequenzen für den anderen ziehen.

→ **Gefühle sind Indikatoren dafür, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.**

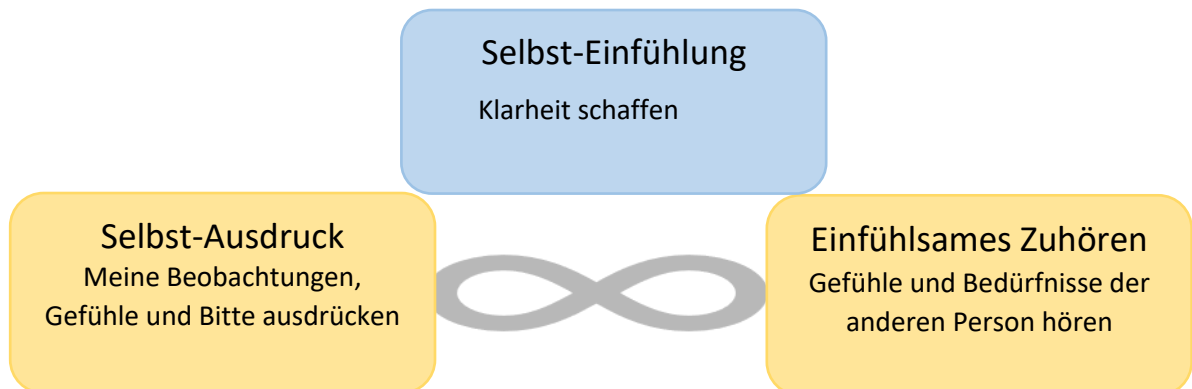


<https://pixabay.com>

Mithilfe dieser vier Komponenten sollte es jedem gelingen, empathisch zuzuhören. Die GfK kann in jedem Lebensbereich zu jeder Situation angewandt werden. Es ist egal, ob es Interaktionen innerhalb der Familie, in der Schule, in engen Beziehungen oder auch in geschäftlichen Verhandlungen sind. Sie kann in Konflikten und Auseinandersetzungen jeglicher Art eingesetzt werden. Sie hilft uns in jeder Situation, unser Einfühlungsvermögen zu entfalten und uns bewusster über unsere Ausdrucksweise zu werden. Sie kann demnach unsere Lebensqualität steigern, indem sie einen beidseitigen Wunsch erzeugt, von Herzen zu geben.

Marshall B. Rosenberg unterscheidet zwischen **drei Ebenen der Kommunikation:**

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg können als **Prozess** gesehen werden, wo die Beobachtung einer Situation ein Gefühl auslöst aufgrund eines nicht erfüllten Bedürfnisses und dieses mit einer Bitte erfüllt werden soll. Dabei müssen die Ursache und Auslöser getrennt werden.



Selbst-Einfühlung:

Wenn wir es schaffen, uns über unsere Gefühle und Bedürfnisse sowie auch die Gefühle und Bedürfnisse unserer Mitmenschen bewusst zu werden, können wir Beziehungen in einem neuen Licht sehen. Gewalttätige Reaktionen auf Konflikte können damit auf ein Minimum reduziert werden. Da unsere Aufmerksamkeit auf dem Einfühlungsvermögen liegt, werden mögliche Diagnosen und Beurteilungen außer Acht gelassen.

Selbst-Ausdruck:

Seine eigenen Gefühle zu identifizieren ist essenziell, um sich über seine nicht erfüllten Bedürfnisse bewusst zu werden. Diese Gefühle zum Ausdruck zu bringen, ohne dabei sein Gegenüber dafür verantwortlich zu machen und ohne über diesen zu urteilen, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die GfK.

Einfühlsames Zuhören:

Für eine gelingende Kommunikation ist ein intensives, einfühlsames Zuhören notwendig. Das bedeutet, die Erfahrungen und Meinungen anderer Menschen respektvoll zu verstehen und nachvollziehen zu können. Dabei hört man, was die andere Person beobachtet, fühlt, braucht und erbittet. Einfühlsames Zuhören ermöglicht eine tiefere Verbindung und eine Förderung der Beziehung zueinander.

(nach Rosenberg, 2011)

→ **Vertrauen gilt hierfür als Basisvoraussetzung**



Wie kann Konfliktmanagement eingesetzt werden, um gewaltfreie Kommunikation vorzusetzen?

Konfliktmanagement Definition:

Konfliktmanagement ist die Fähigkeit, in bestehende Konflikte einzugreifen und diese positiv und produktiv zu lösen.

Konfliktmanagement kann eingesetzt werden, um bestehende Konflikte zu entschärfen, wohingegen das Modell der GfK präventiv und aktiv in Konfliktsituationen eingesetzt werden kann. Das Konfliktmanagement greift dann ein, wenn Konflikte durch unterschiedliche Meinungen bestehen, die für beide Parteien unvereinbar scheinen. Für ein erfolgreiches Konfliktmanagement sind drei Voraussetzungen aller Beteiligten notwendig: Konfliktfähigkeit, Kommunikation und Kompromissbereitschaft.(nach Jiranek &Edmüller, 2021)

Das Eisberg-Modell



Das Eisberg-Modell basiert auf Sigmund Freuds Theorie der Persönlichkeit. Es verdeutlicht, dass es bei der zwischenmenschlichen Kommunikation eine Sach- und eine Beziehungsebene gibt. Die Spitze eines Eisbergs oberhalb der Wasseroberfläche macht ungefähr 20% der Gesamtgröße aus. Die restlichen 80% sind unterhalb des Wassers

verborgen. Man kann sich die Spitze des Eisberges als eine **Sachebene** der Kommunikation vorstellen. Auf dieser Ebene werden sachliche Informationen und Fakten durch Worte vermittelt. Die Sachebene umfasst den gesamten Inhalt des Gesprochenen während einer Kommunikation. Die restlichen 80% stellen die verborgene und unbewusste **Beziehungsebene** dar. Zu dieser Ebene gehören Gedanken und Gefühle, Wertvorstellungen und Motive. Diese Aspekte können in der Sachebene durch Mimik, Gestik und Tonfall angedeutet werden und gehören zu der non-verbale Kommunikation. Von dem Gesprächspartner können diese persönlichen Hintergründe jedoch nie ganz erfasst werden. Nur Fakten und Information auf der Sachebene kommen bei dem Empfänger einer Nachricht bewusst und gezielt an.



<https://pixabay.com>

Dieses Modell wird mit dem **Strukturmodell der Psyche** von Sigmund Freud in Verbindung gebracht. In diesem Modell gibt es drei Instanzen: Das **Über-Ich**, das **Ich** und das **Es**. Das Über-Ich steht für Moralprinzipien wie Normen und Werte aus der Außenwelt und stellt Forderungen an das ‚Ich‘. Dies kann häufig durch die elterliche Grundeinstellung geprägt sein und repräsentiert Gebote und Verbote aus der Gesellschaft und stellt die vernunftbasierte Instanz dar. Das *Ich* steht für das tatsächliche Handeln, basiert also auf dem Realitätsprinzip, und vermittelt zwischen dem vernünftigen *Über-Ich* und dem Verlangen des *Es*. Dieses agiert aufgrund der Normvorstellungen der Außenwelt und ist geprägt durch seine Genetik und die Gesellschaft. Ziel des *Ich*'s ist eine ausbalancierte Instanz zu erschaffen, mit einer Kontrolle über die beiden anderen Instanzen. Das *Ich* sendet mit seinem Handeln Reaktionen an die Außenwelt. Das *Es* spiegelt die Wünsche, Bedürfnisse und Triebe eines Menschen wider. Es ist also eine untergeordnete Instanz, das nach dem Lustprinzip Forderungen an das *Ich* stellt und aufgrund von Reizen der Außenwelt agiert. Dieses ist geprägt durch genetische Grundeinstellungen.

Bei zwischenmenschlichen Interaktionen kann es schnell zu Missverständnissen kommen und Konflikte entstehen. Diese können entweder auf der **Sachebene** oder der Beziehungsebene auftreten. Konflikte auf der Sachebene sind durch aufmerksames Zuhören, Feedback oder Rückfragen schnell gelöst. Die Auslöser von Konflikten auf der Sachebene können sein, dass eine Partei sich weniger als die andere mit einem Thema auskennt oder Informationen falsch aufgenommen werden. Konflikte auf der **Beziehungsebene** sind schwieriger zu lösen. Hier ist für eine Lösung des Konfliktes eine Rücksichtnahme des Gegenübers durch Einfühlungsvermögen und Verständnis gefragt. Für eine gelingende Kommunikation ist es wichtig, dass Konflikte auf Basis der Beziehungsebene gelöst werden, da diese auch die Kommunikation auf der Sachebene negativ beeinflusst. Wenn also die Beziehungsebene außer Acht gelassen wird, werden 80 Prozent der eigentlichen Nachricht falsch oder sogar gar nicht verstanden. (nach Abels & König, 2010)

Das Harvard-Konzept

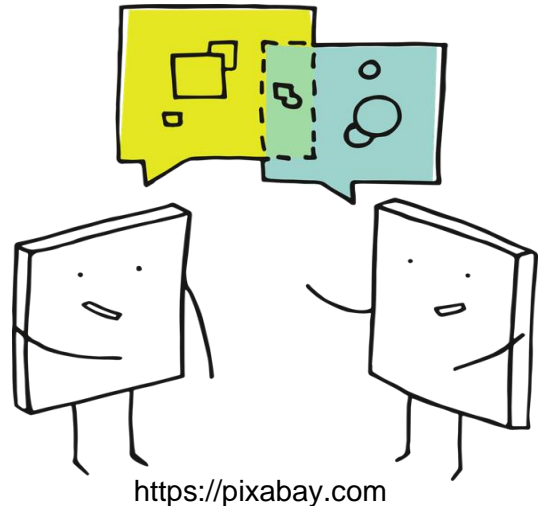
Das Harvard-Konzept, aufgestellt von Roger Fisher zusammen mit William Ury, besteht aus **vier Prinzipien**, mit denen man Konflikte friedlich lösen kann und ein Win-Win-Ergebnis für alle Parteien erzielen kann.

1. Menschen vom Problem trennen

Menschen und Probleme werden getrennt voneinander behandelt und es wird rein sachbezogen diskutiert.

2. Interessen ermitteln

Es ist wichtig keine oberflächlichen Positionen, sondern die tieferliegenden Interessen und Bedürfnisse in den Fokus zu nehmen.



3. Mögliche Optionen explorieren

Es sollten Möglichkeiten gefunden werden, wie alle Parteien profitieren können.

4. Festlegung fairer Kriterien

Zum Schluss müssen alle Parteien sich von allen Lösungsvorschlägen auf eine einigen, welche allesamt akzeptieren müssen. Dieser Schritt sollte auf der Basis objektiver Kriterien durchgeführt werden, um eine neutrale Entscheidung zu treffen. (nach Schäfer, 2017)

Methoden 13: Konfliktmoderation: Ein Modell zur Konfliktlösung

Dieses Modell zur Konfliktlösung besteht aus einer Abfolge von **sechs Schritten**, die von allen Beteiligten zu durchlaufen ist. Diesem Modell liegen zwei Grundannahmen zugrunde:

1. Die Verlangsamung der Konfliktbearbeitung durch Einbeziehung aller Beteiligten.

2. Die systematische Einbeziehung der Beteiligten durch Anlegen, Klärung, Akzeptieren der Anliegen und Lösungsfindung. Für diese Methode wird ein Moderator benötigt, der alle Beteiligten durch den Prozess des Konfliktmanagements führt und dabei eine neutrale Position einnimmt.



Schritt 1: Standpunkte klären

Hier müssen folgende Fragen geklärt werden: Worum geht es? Was ist vorgefallen? Wie ging es den Beteiligten bei der Situation? Wann gab es die erste Konfrontation? Warum ist es zu dieser Situation gekommen? Bei diesem Schritt ist es wichtig, dass die Bedeutsamkeit der eigenen Störung dem Gegenüber vermittelt wird.

Schritt 2: Anliegen hinter den Standpunkten offenlegen

Im zweiten Schritt geht es um die Interessen, Wünsche, Ängste und Hoffnungen aller Beteiligten. Hier wird ermittelt, wie alle Beteiligten zu dem Konflikt stehen und was ihnen wichtig ist zu klären.

Schritt 3: Kernanliegen herausarbeiten

Im nächsten Schritt wird herausgearbeitet, worauf es in dem Konflikt wirklich ankommt. An dieser Stelle soll ein Verständnis erzeugt werden von der Sicht und Position der anderen. Ziel dieses Schrittes ist es, weg von Annahmen und Hypothesen zu kommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wichtig ist hierfür eine Zusammenfassung aller genannten Punkte, um Missverständnisse vorzubeugen.

Schritt 4: Relevanz der Anliegen klären

Als nächstes werden die Kernanliegen noch einmal geprüft und auf ihre Relevanz und Wichtigkeit für alle Beteiligten geprüft. Dabei ist es wichtig, dass ein Verständnis aller Parteien über die getroffenen Entscheidungen vorliegt.

Schritt 5: Anliegenbasierte Lösungen entwickeln

Nachdem die Kernanliegen geprüft und von allen Parteien akzeptiert wurden, kommt nun das Entwickeln und Sammeln möglicher Lösungsansätze ins Spiel. Dieser Schritt kann nur dann zu sinnvollen Ergebnissen führen, wenn die Standpunkte von Schritt 3 und Schritt 4 für alle Beteiligten klar sind. Hier können alle Ideen zur Konfliktlösung gesammelt werden.

Schritt 6: Entscheidung für die beste Lösung

Im letzten Schritt entscheidet man sich für die beste Lösung und verabredet die Umsetzung dieser Lösungsstrategie.

→ Regeln für die Moderation:

- ✓ Es ist essenziell, als Moderator einen neutralen Blick auf die Inhalte zu haben.
- ✓ Der Moderator sollte den Konflikt offenlegen, sodass die einzelnen Facetten voneinander unterschieden



werden können und für alle deutlich werden.

- ✓ Es darf erst zum nächsten Schritt übergegangen werden, wenn alle Parteien mit dem Abschließen des Schrittes einverstanden und zufriedengestellt mit dem Ergebnis sind. (nach Jinarek & Edmüller,2021)

Schlussworte

Dieses Jugendleiterhandbuch gilt grundsätzlich als Orientierung für eine politische Bildungsarbeit für junge und unter jungen Menschen. Es ist auch gleichzeitig als Friedensarbeit unter jungen Menschen wahrzunehmen. Es ist daher wichtig, darauf zu achten, dass keine Partei während seiner Anwendung ergriffen wird. Denn eine politische Bildungsarbeit (vor allem im frankophonen Afrika) wird oft als eine „Politisierung“ junger Menschen gegen etablierte Traditionen wahrgenommen. Aus diesem Grund ist es wichtig, auch das Verständnis staatlicher Akteur_innen zu erhalten, dass den künftigen Entscheidungsträger_innen Werte vermittelt werden sollen, die ein Miteinander im Frieden garantiert.

Dieses Handbuch ist kein fertiges Werk. Es gilt vielmehr als einen ersten Entwurf, der von Bildungsakteur_innen kritisch analysiert und ergänzt werden, damit die politische Bildungsarbeit unter jungen Menschen Fuß fassen darf, um weltweit Gesellschaften zu konstruieren, die nur eins im Sinne haben: das Miteinander weltweit nachhaltig zu konstruieren.

Anhang

Arbeitsmaterialien von Modul 1

Die vier Bindungsphasen⁵³: Ordne die vier Beispiele (auf der rechten Seite) jeweils einer Bindungsphase (auf der linken Seite) zu, indem du die Textfelder miteinander verbindest

1. Die Vor-Bindungsphase

< 6 Wochen

Bis jetzt hat sich noch keine Bindung entwickelt. Deshalb geht es dem Baby meistens nicht schlecht damit, auch bei unbekanntem Erwachsenen zu sein. Das Baby kommuniziert mit seinen angeborenen Signalen (z.B. Weinen, Lächeln, Augenkontakt), damit seine Bedürfnisse erfüllt werden.

2. Die beginnende Bindung

6 Wochen – 6-8 Monate

Das Baby kann nun Personen voneinander unterscheiden – zum Beispiel zwischen Familienmitgliedern und anderen Personen. Es zeigt nun mehr Bindungsverhalten und kann eine Person (z.B. die Mutter/der Vater) gegenüber anderen Menschen vorziehen.

James hat Hunger und bekommt von seiner Mutter Terese einen Joghurt zu Essen. Er hört den Bauch seiner Mutter knurren und fragt „Mama, hast du auch Hunger?“ und bietet ihr einen Löffel von seinem Joghurt an. Die Mutter lacht und sagt „Nein, danke, ich esse gleich etwas Suppe.“

Die Mutter von Jua hat zum ersten Mal seit der Geburt Besuch von ihrer Cousine Sada. Jua ist erst vor ein paar Wochen auf die Welt gekommen. Juas Mutter bittet ihre Cousine, das Kind im Arm zu halten und verlässt für einige Zeit das Zimmer, um einen Tee zu kochen. Während die Mutter weg ist, schaut Jua interessiert in Sadas Gesicht und lächelt, während diese freundlich zu ihr spricht.

Der kleine Elias ist mit seiner Mutter zuhause. Die Mutter geht hinter das Haus, um dort Wäsche aufzuhängen. Elias hat vor kurzem das Laufen gelernt, und folgt seiner Mutter nach draußen. Dort sitzt er auf dem Boden und hält sich an seiner Mutter fest. Diese lächelt, spricht mit ihm und geht dann ihrer Tätigkeit nach. Nach einer Weile steht Elias auf, um mit einem Ball zu spielen, der in der Nähe auf dem Boden liegt. Zwischendurch schaut er auf und stellt Blickkontakt zu seiner Mutter her.

⁵³ vgl. (Lengning & Lüpschen, 2019, S. 14 f.)

Die vier Bindungsmuster⁵⁴: Ordne die vier Beispiele (auf der rechten Seite) jeweils einem Bindungsmuster (auf der linken Seite) zu.

1. sichere Bindung

Sicher gebundene Kinder haben ihre Bezugspersonen als feinfühlig, verfügbar, zuverlässig und unterstützend wahrgenommen. Deshalb fühlen sie sich in ihrer Nähe sicher und können ihre Umwelt frei erkunden, solange die Situation emotional nicht belastend ist. Da sie auch bei negativen Gefühlszuständen wertschätzend behandelt wurden, können

Der kleine Amaniell läuft vergnügt durch die Wohnung und zieht ein Spielzeug hinter sich her, während die Mutter nebenan das Essen vorbereitet. Plötzlich stolpert er, fällt hin und fängt an zu weinen. Weinend läuft er zu seiner Mutter, die ihn sofort in die Arme nimmt, tröstend mit ihm spricht und überprüft, ob er sich verletzt hat. Bald hat Amaniell sich beruhigt und möchte weiterspielen.

2. unsicher-vermeidende Bindung

Unsicher-vermeidend gebundene Kinder haben Bindungspersonen als abweisend und nicht unterstützend repräsentiert. Damit sie nicht erneut zurückgewiesen werden, vermeiden sie Beziehungen und suchen auch in belastenden Situationen nicht die Nähe ihrer Bezugsperson. Stattdessen erkunden sie dann ihre Umgebung (z.B. Spielzeug). Da sie gelernt haben, bei negativen Gefühlen nicht unterstützt zu werden, haben sie nur noch einen eingeschränkten Zugang zu ihren Gefühlen und zeigen es nicht mehr, wenn sie z.B. Wut, Angst oder Trauer

Die kleine Talisa ist mit ihrer Mutter in einem Wartezimmer. Talisa sitzt dort auf dem Boden und haut mit einem Spielzeug immer wieder gegen ein Stuhlbein. Plötzlich steht ihre Mutter genervt auf, droht „Wenn du so weitermachst, lass ich dich hier liegen!“ und verlässt für einige Minuten den Raum, um zu telefonieren. Talisa beginnt, ihren Oberkörper immer wieder vor- und zurückzuwippen. Als die Mutter zurückkommt, geht Talisa erst ein Stück auf sie zu und setzt sich dann doch wieder auf den Boden.

Die kleine Yilma möchte bei ihrem Vater auf den Arm. Manchmal gibt er ihr gerne die Nähe, die sie braucht, aber oft ist er auch genervt von ihrer Anhänglichkeit und reagiert abweisend. Wenn Yilma ihre Bedürfnisse zeigt, weiß sie nie, wie ihr Vater reagieren wird. Sie klammert sich an das Bein ihres Vaters und er sagt schroff „Lass das, spiel jetzt mal alleine.“ Doch Yilma hat kein Interesse daran, allein zu spielen und fängt lautstark an zu weinen und zu schreien, als ihr Vater sich von ihr abwendet. Sie rennt ihm weinend hinterher und nach einiger Zeit nimmt er sie doch auf den Arm. Sie braucht allerdings sehr lange, um sich zu beruhigen.

⁵⁴(Julius, Gasteiger-Klicpera, & Kießgen, 2009, S. 14 f.)

3. unsicher-ambivalente Bindung

Unsicher-ambivalent gebundene Kinder haben ihre Bezugspersonen als unberechenbar bezüglich ihrer Feinfühligkeit und Verfügbarkeit erlebt. Die Bezugspersonen beantworten die Bindungsbedürfnisse des Kindes also unvorhersehbar – z.B. mal feinfühlig und mal abweisend. Diese Kinder sind häufig noch lange sehr anhänglich und haben weniger Interesse daran, ihre Umwelt zu erkunden. Jedoch suchen sie nicht nur die Nähe ihrer Bezugsperson, sondern zeigen auch (sehr deutlich) ihren Ärger auf die Person, der aus der Nichtbeachtung ihrer Bedürfnisse entsteht.

Johns Vater hat einmal im Monat Besuch von seinem Freund Zahir. John ist einige Monate alt und hat schon öfter mit Zahir gespielt, wenn dieser zu Besuch kam. Heute fängt John beim Spielen auf einmal an zu weinen. Zahir versucht ihn zu trösten, doch der Kleine lässt sich nicht beruhigen. Als sein Vater ihn schließlich auf den Arm nimmt, hört John auf zu weinen und beruhigt sich schnell.

4. desorganisierte Bindung

Desorganisiert gebundene Kinder haben sich selbst angesichts angstauslösender Situationen als hilflos repräsentiert und ihre Bezugsperson als jemanden, der keine Sicherheit in diesen Situationen bietet. Die Kinder wurden meistens von ihren Bezugspersonen vernachlässigt, ihnen wurde mit Trennung gedroht oder sie wurden misshandelt. Die Bezugspersonen selbst können somit eine Quelle der Angst sein. In emotional belastenden Situationen (z.B. bei Trennung von der Bindungsperson) zeigen sie häufig chaotisches und bizarres Verhalten (z.B. immer dieselbe Bewegung ausführen).

Der kleine David sitzt zuhause auf dem Boden und spielt allein mit einigen Spielzeugfiguren. Sein Vater sitzt am Fenster und liest Zeitung. Plötzlich klemmt sich David beim Spielen den Finger ein und das tut ihm ziemlich weh. David hat die Erfahrung gemacht, dass sein Vater zurückweisend reagiert und laut wird, wenn David anfängt zu weinen. Deshalb zeigt er seine Gefühle nicht, ignoriert seinen Vater und beschäftigt sich weiter mit seinem Spielzeug.

Übersicht: Grundlegende Emotionen⁵⁵

Gefühl	Grundlegendes	Wahrnehmung	Körperreaktion	Handlungsdrang
Freude	Freude lässt uns das Hier und Jetzt genießen, hat etwas Leichtes und ist oft ansteckend.	Wenn man von Freude erfüllt ist, nimmt man Dinge intensiver wahr und wird positiv von Kleinigkeiten überrascht, die man sonst übersieht.	Man fühlt sich etwas aufgeregt, aktiv und manchmal „weit“. Man lacht und wird manchmal sehr mitteilhaft oder witzig und albern.	Es gibt keine gerichtete Handlungstendenz – und das ist das Schöne an Freude. Man will den Augenblick genießen und seine Freude mit anderen teilen.
Liebe	Liebe umfasst viele unterschiedliche Gefühle, wie z.B. Verliebtheit, sexuelles Begehren und eine tiefe Verbundenheit zu Menschen oder höheren Wesen, wie z.B. einer Gottheit. Wir konzentrieren uns hier auf die Verliebtheit.	Unsere Wahrnehmung ist eingeeengt, denn wir sehen vor allem die positiven Seiten unseres Gegenübers.	Die Körperreaktionen sind eher unspezifisch. Verliebtheit lässt uns voller Energie, leicht und aufgeregt fühlen.	Wir möchten schnell Nähe zu der Person, die wir lieben, herstellen. Und wir möchten für die Person so eine besondere Bedeutung haben, wie sie für uns hat.
Stolz	Wir sind stolz, wenn wir – oder jemand, mit dem wir uns verbunden fühlen – eine Art Leistung erbracht hat.	Stolz versetzt einen in Hochstimmung und lässt das Selbstwertgefühl steigen. Man fühlt sich sorgenfrei, stark und leistungsfähig.	Man fühlt sich leicht, beschwingt und voller Energie. Der Körper möchte sich aufrichten und den Kopf hochhalten.	Wenn man stolz ist, möchte man sich zeigen und Anerkennung für die Leistung erhalten.
Lust und Begehren / „Craving“	Lust ist nicht auf Sexualität beschränkt. Auch z.B. Essen, Musik, Drogen, Tanzen und Sport können Lust erzeugen. Wir geben uns einer sinnlichen Erfahrung vollständig hin und finden dabei Glück im Augenblick.	Je näher das Ziel unseres Begehrens ist, desto eingeschränkter wird unsere Wahrnehmung. Wir konzentrieren unsere Gedanken und Energie auf die Erfüllung der Lust. Das kann uns anfällig und rücksichtslos machen.	Die Körperreaktionen sind aktivierend: Unser Kreislauf wird angekurbelt, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und wir können unruhig fühlen und ein „Kribbeln im Bauch“ verspüren.	Der Handlungsdrang ist abhängig davon, was der Auslöser für Lust und Begehren war. Je stärker diese Gefühle werden, desto schwieriger wird es, sie zu kontrollieren.

⁵⁵ vgl. (Bohus & Wolf, 2009, S. 200-244)

Angst	Angst ist ein überlebenswichtiges Warnsystem: Sie hilft uns, Gefahren zu erkennen, zu entkommen und ihnen vorzubeugen. Sie entsteht dann, wenn man sich selbst oder jemand Nahestehenden als bedroht erlebt.	Wir konzentrieren uns auf die Gefahrensignale und können harmlose Erscheinungen als sehr gefährlich wahrnehmen. Unsere Gedanken rasen und wir werden an angstbesetzte Situationen erinnert.	Angst geht mit sehr starken körperlichen Reaktionen einher, die Kampf oder Flucht oder Erstarren (Totstellreflex) einleiten sollen. Der Körper reagiert unter anderem mit Herzklopfen, Enge in der Brust, Verkrampfung der Muskeln, Durchfall, Harndrang und Sprachstörungen. Bei stärkerer Angst kann der Körper in einen dissoziativen Zustand verfallen, in dem wir uns selbst oder die Umwelt abgespalten wahrnehmen.	Wir sind darauf ausgerichtet, die Bedrohung zu bewältigen. Wir haben den Drang zu fliehen, zu kämpfen oder uns Hilfe zu holen. In dissoziativen Zuständen sind wir kaum noch handlungsfähig.
Scham	Scham empfinden wir, wenn wir befürchten, an sozialer Bedeutung zu verlieren. Das kann der Fall sein, wenn wir uns gedemütigt und bloßgestellt fühlen. Wir können uns auch vor uns selbst oder für unsere Angehörigen schämen, wenn unseren eigenen Ansprüchen nicht genügt wird.	Wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Schwächen und erinnern uns an frühere Demütigungen.	Unser Körper tendiert dazu, das Gefühl zu signalisieren. Das kann durch Erröten, Sprachstörungen, Ausweichen des Blickes und verschränkte Beine geschehen.	Wir wollen uns vor dem Blick der anderen verstecken. Wir wollen uns isolieren, aber auch unterwerfen. Es ist wichtig, Scham von Demütigung zu unterscheiden. Scham bezieht sich auf uns selbst und Demütigung auf das, was uns von anderen angetan wurde. Demütigung kann häufig aggressives Verhalten hervorrufen.
Schuld	Ähnlich wie Scham ist Schuld mit dem Gedanken verknüpft, etwas getan zu haben, was den eigenen moralischen Vorstellungen widerspricht. Bei	Man ist darauf fokussiert, dass man „schlecht“ ist und findet Hinweise darauf, dass man schon immer schlecht war und versagt hat.	Es kann zu unterschiedlichen körperlichen Reaktionen kommen, wie z.B. Enge in der Brust, Erröten, Sprachstörungen,	Manchmal neigt man dazu, sich selbst zu bestrafen, oder man versucht, die Handlung wiedergutzumachen, indem man z.B. Opfer anbietet.

	Schuld geht es allerdings konkret um Handlungen, die wir beeinflussen konnten. Häufig empfinden wir auch eine irrationale Schuld: Wir geben uns die Schuld für Dinge, die wir nicht beeinflussen konnten.	Man hat das Gefühl von anderen mit seinem Fehlverhalten gesehen zu werden und fühlt sich durchschaut und manchmal gejagt.	Verkrampfung der Muskeln, Durchfall und Harndrang.	
Neid	Neid entsteht, wenn man das Gefühl hat, dass jemand anderes etwas besitzt, das eigentlich einem selbst zustehen würde. Man empfindet diesen Zustand als ungerecht. Neid kann sich auf körperliche Eigenschaften, Talente, soziale Stellungen oder Besitz beziehen.	Man ist auf die eigene Benachteiligung fokussiert. Möglicherweise wird das eigene Denken darauf ausgerichtet, die Konkurrenz abzuwerten und ihr zu schaden.	Die Körperreaktionen sind unspezifisch; es kann vorkommen, dass man sich stark verkrampft oder angespannt ist und wütend reagiert.	Man will das gewünschte Objekt haben oder es notfalls zerstören, damit die Konkurrenz es nicht mehr besitzt.
Eifersucht	Eifersucht ist Neid sehr ähnlich. Sie entsteht, wenn man wahrnimmt, dass sich innerhalb einer Gruppe oder zwischen zwei Personen Beziehungen entwickeln, die man ausschließlich für sich selbst haben möchte.	Häufig drehen sich die Gedanken darum, wie man der Konkurrenz schaden kann. Es kann auch der Wunsch entstehen, die Bezugsperson zu kontrollieren und man vermutet überall Beweise für Untreue.	Man will Eifersucht nicht kommunizieren und daher sind die körperlichen Reaktionen unspezifisch. Man spürt Anspannung bis starke Verkrampfung und es kann zu Wut- und Ohnmachtsreaktionen kommen.	Man versucht, Nähe zur wichtigen Bezugsperson und eine exklusive Beziehung herzustellen. Man kann dazu neigen, zu klammern, gesteigerte Abhängigkeit zu zeigen, die Bewegungsfreiheit der Bezugsperson einzuschränken und die Konkurrenz abzuwerten.
Ärger und Wut	Diese Gefühle entstehen, wenn wir, jemand uns Nahestehendes oder unsere Ziele bedroht werden. Sie sind notwendig, um sich zu verteidigen und die eigenen Ziele	Man ist auf sich selbst fokussiert und möglicherweise bereit, andere zu verletzen. Außerdem sucht man nach Bestätigung für die	Unsere Muskeln spannen sich an, insbesondere im Oberschenkel- und Kieferbereich. Evtl. ballt man die Fäuste, hebt die Schultern und verspürt die	Bei stärkerer Wut ist man bereit, anzugreifen (physisch oder verbal), aggressiv zu gestikulieren oder Dinge zu werfen und kaputt zu machen. Man beginnt zu

	durchsetzen zu können. Allerdings ist es notwendig, die daraus entstehende Aggression zu steuern.	eigene Wahrnehmung und empfindet evtl. Kontrollverlust.	Bereitschaft, zu weinen oder laut loszubrüllen. Man verhält sich streitsüchtig oder sarkastisch, flucht und kritisiert.	stampfen, Türen zu schlagen, laut zu reden und will die Situation verlassen. Möglicherweise hat man Rachedgedanken, -pläne und -aktionen.
Ekel	Ekel tritt auf, wenn wir mit Dingen in Berührung kommen, die für uns evtl. schädlich, giftig oder ansteckend sind. Auch Menschen können Ekel auslösen, wenn sie eine Grenze überschreiten und uns zu nahekommen.	Wenn wir uns z.B. vor unserem eigenen Körper ekel, nehmen wir ihn oft verzerrt wahr. Wenn wir Gegenstände ekelig finden, die uns an schlimme Situationen erinnern, können wir Gerüche und Geschmack verzerrt wahrnehmen.	Wir verspüren Übelkeit, Brechreiz und fühlen uns krank.	Bei Ekel verspüren wir den Drang, uns zu übergeben, sich zu waschen, die Kleidung zu wechseln, Nahrungsmittel zu vermeiden, zu fliehen, anzugreifen oder etwas loszuwerden.
Verachtung	Verachtung ist eng mit Ekel verknüpft und ist ein intensives soziales Gefühl – sozusagen ein „soziales Ekelgefühl“. Es entsteht, wenn wir einen anderen Menschen oder eine Gruppe in der Hinsicht bewerten, dass er oder sie unseren grundlegenden Moral- und Normvorstellungen nicht gerecht wird und dies nicht einsieht. Verachtung kann gefährliche Folgen haben. Manche Menschen empfinden auch Selbstverachtung, wenn sie sich z.B. minderwertig fühlen.	Wenn man jemand anderen oder sich selbst verachtet, konzentriert man sich auf dessen negative Seiten. Auch die Menschen, die die Person umgeben und mit ihm freundlich umgehen, geraten in den Blick der Verachtung.	Die Körperreaktion ist unspezifisch und kann den Symptomen von Ekel (z.B. Übelkeit) und Hass (z.B. Anspannung der Muskulatur) ähneln.	Man möchte das verachtete Objekt (und ihm nahestehende Personen) meiden oder vernichten. Ebenso verspürt man bei Selbstverachtung einen Drang zur Selbstvernichtung und Selbstverletzung.

Trauer	Wir trauern, wenn wir einen kurz- oder langfristigen Verlust erleiden. Das kann auf einen geliebten Menschen bezogen sein, etwas Vertrauten und Wichtigen, Heimat, körperliche Gesundheit und vieles mehr bezogen sein.	Man fühlt sich verzweifelt, entsetzt, wütend oder auch leer und sinnlos. Man kann das Gefühl haben, dass man nicht aufhören kann, zu weinen.	Man nimmt eine Schonhaltung ein, weint, ist müde, fühlt eine Leere in Brust oder Bauch, hat Atemnot oder Schwindel. Häufig ist der Gang langsam, die Mimik starr und die Stimme monoton.	Einerseits will man sich verkriechen, also aus der Verantwortung und aus Beziehungen zurückziehen. Man vermeidet Dinge zu tun, die einem früher Spaß bereitet haben, handelt hilflos und ist grübelnd und mürrisch. Andererseits will man Unterstützung von seinem Umfeld erfahren.
Einsamkeit	Der Mensch ist ein soziales Wesen und von seinen Mitmenschen abhängig. Das Gefühl Einsamkeit wird von Gedanken bestimmt, wie „Ich bin anders und gehöre nicht dazu“, „Ich bin mit den anderen nicht verbunden“. Dieses Gefühl kann auch in Gruppen entstehen.	Häufig ist die Wahrnehmung verzerrt: Man nimmt andere als eine zusammenhaltende, fröhliche Gruppe wahr und übersieht die Möglichkeiten und Angebote, Kontakte herzustellen.	Die Körperreaktion ist unspezifisch – eher verkrampfend und verzerrt.	Man wünscht sich in der Realität oder Fantasie, Kontakt herzustellen.
Niedergeschlagenheit	Niedergeschlagenheit ist eher eine Stimmung, da sie länger anhält als ein Gefühl und keine klaren Handlungsimpulse bringt. Auslöser können z.B. Konflikte, Überforderung, Trennung und unbewältigte Trauerprozesse sein.	Wir nehmen die Welt farblos wahr – auch Dinge, die uns früher Freude bereitet haben. Wir können uns schlecht konzentrieren und haben Probleme dabei, unsere Gefühle wahrzunehmen.	Körperlich fühlt man sich energielos und abgeschlagen. Man ist antriebslos und muss sich zu den kleinsten Handlungen zwingen, um sie erledigen zu können.	Es gibt keinen wirklichen Handlungsdrang – Im Gegenteil: Man will eigentlich gar nichts mehr.
Ohnmacht	Ohnmacht tritt auf, wenn wir starke Gefühle nicht in Handlungen umsetzen oder auflösen können. Das gilt für positive wie negative Gefühle.	Ohnmacht fühlt sich an wie eine Mischung aus schnell wechselnden Gefühlen: z.B. Verzweiflung, Hilflosigkeit und Wut. Man steht	Der Puls steigt, das Herz klopft, Muskeln spannen sich an, man fühlt sich unruhig und schwankt zwischen hoher Erregung und Erschöpfung.	Alles ist darauf ausgerichtet, das Ohnmachtsgefühl so schnell wie möglich zu beenden. Man möchte irgendwie handeln und schwankt zwischen Flucht, Kampf und

		unter hoher Anspannung und ist zugleich wie gelähmt – so, als ob man sich auf einen letzten Angriff vorbereiten muss.		Resignation.
Kränkung	Kränkung entsteht, wenn wir wahrnehmen, dass wichtige soziale Erwartungen von anderen nicht erfüllt werden. Man kann Kränkung auch als verletzten Stolz oder verletzten Selbstwert beschreiben.	Die Wahrnehmung anderen gegenüber ist verzerrt. Man sieht Angriff und Feindseligkeit und übersieht Beziehungsangebot e.	Die Körperreaktion ist unspezifisch, verkrampfend und verzerrt.	Meist ist man wütend und will angreifen, sich rächen und den gegenüber zerstören und schlecht machen.

Bilder zu den Emotionen

Freude



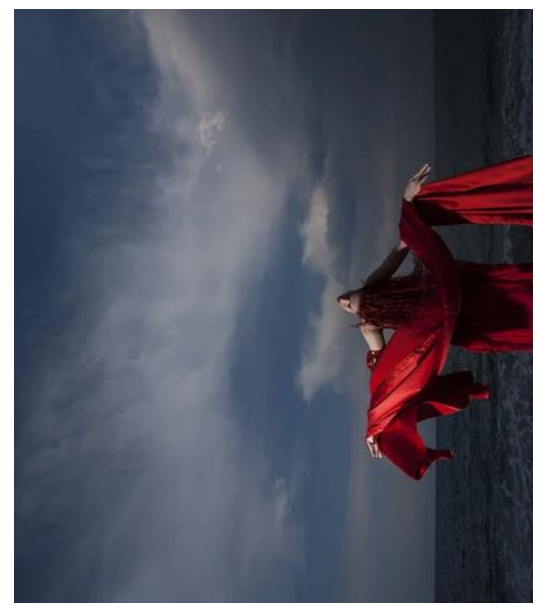
Liebe



Stolz



Lust und Begehren



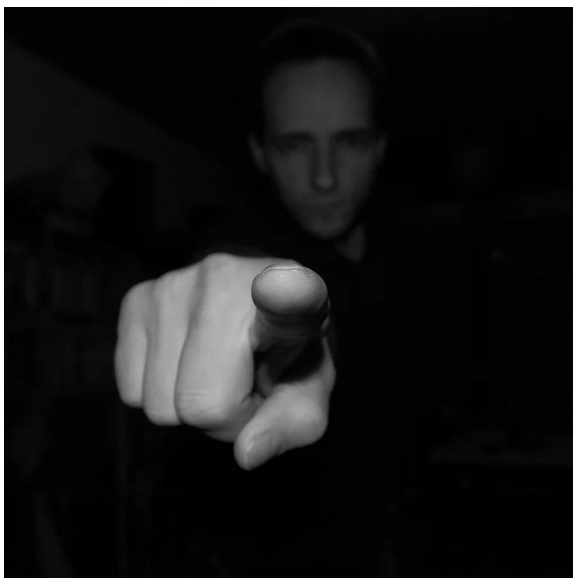
Angst



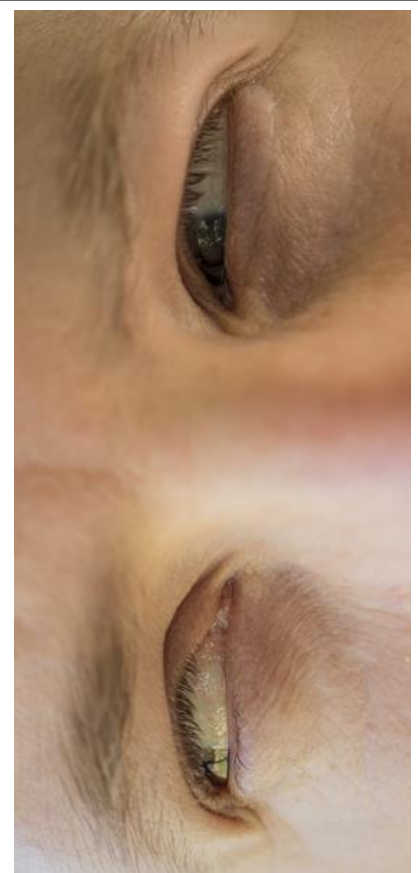
Scham



Schuld



Neid



Eifersucht



Ärger und Wut



Ekel



Verachtung



Trauer



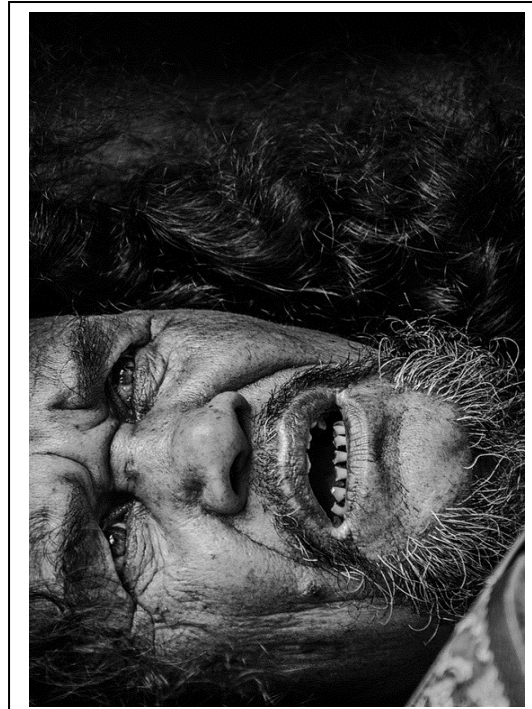
Einsamkeit



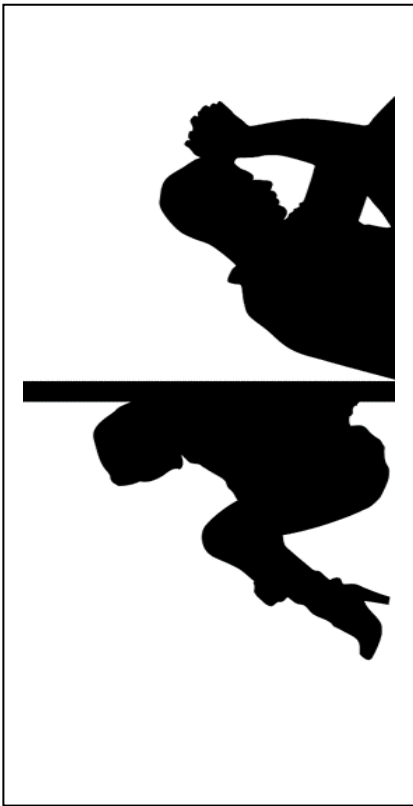
Niedergeschlagenheit



Ohnmacht



Krankung



Paul ist seit kurzem mit Hannah zusammen. Viele ihrer Freunde und Bekannte, aber auch sogar fremde Leute meinen zu ihnen, dass sie ein süßes Paar sind und gut zusammenpassen würden. Das freut die beiden natürlich sehr und Paul möchte nun endlich auch, dass Hannah seine beste Freundin Rebecca kennen lernt. Rebecca und er kennen sich schon seitdem sie im Kindergarten waren. Nachdem die drei sich in einem Café zum ersten Kennenlernen von Hannah und Rebecca getroffen haben, gingen all direkt nach Hause und jeder beschreibt den von ihnen erlebten Nachmittag in ihrem Tagebuch.

Die Sicht von Hannah

Liebes Tagebuch,

heute war ein echt aufregender Tag für mich!! Ich habe die beste Freundin von Paul kennen gelernt... Ich weiß nicht so recht, was ich von dem Treffen halten soll... Paul hatte mir davor schon erzählt, dass wir in das Lieblingscafé von den beiden gehen, ich wünschte er hätte mich auch vielleicht mal gefragt wo ich denn gerne hingehen würde, aber es war schon okay... Als Rebecca ankam sah sie irgendwie gar nicht mal so glücklich aus und ich frage mich, ob das wohl an mir lag... Ich meine wir haben uns nicht nie gesehen und sie war direkt schon so... unfreundlich? Ich weiß nicht genau wie ich es beschreiben soll... Ich habe dann versucht das Steuer in die Hand zu nehmen und sie viel zu fragen, aber es kamen oft nur so kurze Antworten von ihr zurück... Richtig unangenehm war es für mich, als Paul kurz auf Toilette gegangen ist und wir beide alleine am Tisch saßen und keiner was gesagt hat... Ich wusste gar nicht was ich sagen sollte und habe mir irgendwelche Fragen aus den Fingern gesogen... Ich weiß auch nicht so genau, was ich von dem Treffen halten soll... Wenn Paul sich so gut mit Rebecca versteht dann sollte ich mich ja eigentlich auch gut mit ihr verstehen... Oder ist sie vielleicht sogar eifersüchtig auf mich? Ich weiß wirklich nicht was ich jetzt denken soll... ich schreibe gleich noch mit Paul, ich bin schon gespannt wie er den Abend fand und ob ihm das alles auch aufgefallen ist, bis dann!

Paul ist seit kurzem mit Hannah zusammen. Viele ihrer Freunde und Bekannte, aber auch sogar fremde Leute meinen zu ihnen, dass sie ein süßes Paar sind und gut zusammenpassen würden. Das freut die beiden natürlich sehr und Paul möchte nun endlich auch, dass Hannah seine beste Freundin Rebecca kennen lernt. Rebecca und er kennen sich schon seitdem sie im Kindergarten waren. Nachdem die drei sich in einem Café zum ersten Kennenlernen von Hannah und Rebecca getroffen haben, gingen all direkt nach Hause und jeder beschreibt den von ihnen erlebten Nachmittag in ihrem Tagebuch.

Die Sicht von Rebecca

Hey Tagebuch,

heute hatte ich einen sehr anstrengenden Tag gehabt. Erstmals war morgens auf der Arbeit so viel zu tun, aber das allerschlimmste war, dass eine super unfreundliche Kundin in den Laden kam... Da ich heute Morgen alleine war, weil meine Kollegin krank war, habe ich sie beraten und sie hat mich die ganze Zeit so unterschwellig blöd angemacht und Sachen gesagt wie „Ich glaube nicht, dass du mit deinen Sachen die du da gerade trägst eine große Hilfe für mich wärst“ und solche Dinge... Ich war echt froh als ich zu Hause war, bis mir eingefallen ist, dass ich mich heute ja mit Paul und seiner neuen Freundin treffen wollte. Ich habe mich eigentlich auf das Treffen gefreut, aber ich war echt fertig. Naja, ich bin natürlich trotzdem hingegangen, ich weiß ja wie Paul ist, wenn man Treffen absagt... Das Treffen war auch eigentlich echt ganz gut, Hannah hat sehr viele Fragen gestellt, auch wenn ich manchmal das Gefühl hatte, dass es ZU viele Fragen waren, aber naja, kann auch daran liegen, dass ich so müde und kaputt war und deshalb nicht so viel geredet habe... Vom ersten Eindruck mag ich Hannah aber echt gerne und freue mich so bald mal wieder zu treffen, hoffentlich bin ich dann besser gelaunt. Ich gehe jetzt erstmal schlafen, bis dann! 😊

Paul ist seit kurzem mit Hannah zusammen. Viele ihrer Freunde und Bekannte, aber auch sogar fremde Leute meinen zu ihnen, dass sie ein süßes Paar sind und gut zusammenpassen würden. Das freut die beiden natürlich sehr und Paul möchte nun endlich auch, dass Hannah seine beste Freundin Rebecca kennen lernt. Rebecca und er kennen sich schon seitdem sie im Kindergarten waren. Nachdem die drei sich in einem Café zum ersten Kennenlernen von Hannah und Rebecca getroffen haben, gingen all direkt nach Hause und jeder beschreibt den von ihnen erlebten Nachmittag in ihrem Tagebuch.

Die Sicht von Paul

Liebes Tagebuch,

ich muss dir unbedingt vom heutigen Tag erzählen! Er war so wunderschön!!! Ich bin allgemein gerade sehr glücklich. Erstmals, wie du schon weißt, habe ich eine wunderbare Freundin, die ich über alles liebe und heute hat sie dann auch zum ersten Mal Rebecca kennen gelernt. Wir hatten einen wunderschönen Tag in meinem und Rebeccas Lieblingscafé. Rebecca war etwas ruhig, aber das ist ja öfter so bei ihr, wenn sie neue Leute kennenlernt, ich kann mir auch sehr gut vorstellen, dass sie Hannah mochte und die beiden sich gut verstanden haben. Als ich einmal kurz auf Toilette war und dann wieder gekommen bin habe ich auch mitbekommen, wie die beiden trotzdem weitergeredet hatten und sich auch ohne meine Anwesenheit unterhalten konnten, das ist doch schonmal ein gutes Zeichen, oder? Hannah hat auch sehr viele Fragen gestellt und schien auch interessiert daran gewesen zu sein, Rebecca richtig kennen zu lernen, das hat mich so sehr gefreut, ich liebe sie ja so sehr und freue mich, dass die beiden sich endlich kennen gelernt haben. <3 Ich schreibe jetzt noch etwas mit ihr, du hörst bald wieder von mir!

Arbeitsmaterialien von Modul 4: zum Konfliktmanagement

Liste mit Gefühlen

Positive Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind.	Negative Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind.
Aufgeregt beeindruckt berührt begeistert beruhigt dankbar enthusiastisch entspannt erfreut erleichtert ermuntert ermutigt fasziniert froh fröhlich geborgen gelassen glücklich gut gelaunt glücklich hoffnungslos inspiriert lebendig lustig motiviert neugierig optimistisch respektvoll ruhig sorglos unbeschwert wach zufrieden zuversichtlich	arrogant aggressiv angespannt ängstlich beängstigt beleidigt beschämt besorgt betroffen deprimiert durcheinander eifersüchtig einsam empfindlich empört entmutigt entsetzt enttäuscht frustriert gelangweilt gereizt hilflos irritiert lustlos müde neidisch panisch sauer schlapp skeptisch traurig ungeduldig weinerlich

(vgl. Holler, 2016, S.71; Boyke, 2019)

Liste mit Bedürfnissen

Abwechslung	Gesundheit	Rücksichtnahme
Aktivität	Glück	Selbstbestimmung
Anerkennung	Harmonie	Selbstverantwortung
Akzeptanz	Herausforderung	Sicherheit
Aufrichtigkeit	Hilfsbereitschaft	Schutz
Austausch	Humor	Sport
Autonomie	Identität	Soziales Engagement
Bewegung	Innerer Friede	Stärke
Bewusstheit	Kompetenz	Struktur
Bildung	Kontakt	Tatkraft
Disziplin	Konzentration	Toleranz
Ehrlichkeit	Kraft	Unterstützung
Erfolg	Kreativität	Verantwortung
Flexibilität	Lebensfreude	Vergnügen
Freiheit	Leben	Vertrauen
Freude bereiten	Liebe	Verlässlichkeit
Freundschaft	Menschlichkeit	Vielfalt
Frieden	Mitgefühl	Wahrgenommen werden
Gastfreundlichkeit	Mut	Wärme
Geborgenheit	Nähe	Wertschätzung
Gehört werden	Natur	Zeit sinnvoll nutzen
Gelassenheit	Offenheit	Zielstrebigkeit
Genießen	Optimismus	Zugehörigkeit

(vgl. Holler, 2016, S.85)

Bedürfnisse erkennen

Aufgabenblatt: Sprachmuster	
Formulieren Sie folgende Schuldzuweisungen in bedürfnisorientierte Sprachmuster.	
1. Ich fühle mich unter Druck von den vielen Überstunden, die ich machen muss.	Ich fühle mich unter Druck, weil ich Freizeit/ Entspannung brauche.
2. Ich bin frustriert, dass dem Chef mein Projektplan nicht gefällt.	
3. Es nervt mich, dass du so lange brauchst.	
4. Es macht mich misstrauisch, dass du mir nicht sagst, was du willst.	
5. Ich bin irritiert, weil Sie mir nicht zuhören.	
6. Ich werde sauer, wenn Sie hier alles dominieren wollen.	
7. Es macht mir Angst, wenn hier jeder macht, was er will.	

Tabelle nach: Holler, 2016, S.82

Lösungsvorschlag zum Aufgabenblatt: Sprachmuster	
1. Ich fühle mich unter Druck von den vielen Überstunden, die ich machen muss.	Ich fühle mich unter Druck, weil ich Freizeit/ Entspannung brauche.
2. Ich bin frustriert, dass dem Chef mein Projektplan nicht gefällt.	Ich bin frustriert, weil ich Anerkennung brauche.
3. Es nervt mich, dass du so lange brauchst.	Ich bin genervt, weil mir wichtig ist, meine Zeit sinnvoll zu nutzen.
4. Es macht mich misstrauisch, dass du mir nicht sagst, was du willst.	Ich fühle mich misstrauisch, weil ich Offenheit brauche.
5. Ich bin irritiert, weil Sie mir nicht zuhören.	Ich bin irritiert, weil mir Interesse an meiner Person wichtig ist.
6. Ich werde sauer, wenn Sie hier alles dominieren wollen.	Ich werde sauer, weil mir Mitbestimmung wichtig ist.
7. Es macht mir Angst, wenn hier jeder macht, was er will.	Ich habe Angst, weil ich Gemeinsamkeit/ Rücksichtnahme brauche.

Tabelle nach Holler, 2016, S.100

Alle Lösungsvorschläge enthalten ausschließlich beispielsweise Antworten. Daher sind andere Antworten nicht als falsch anzusehen und müssen individuell betrachtet und bewertet werden.

Geschichte, um Gefühle zu verstehen

Als ich mich heute auf den Weg hierher gemacht habe, habe ich einiges gesehen. Zum einen ist ein Hund zu mir gekommen, der gestreichelt werden wollte, der war sehr süß. Dann habe ich mich mit jemanden noch über das heutige Wetter gesprochen und wir waren uns einig das es in den nächsten Wochen regnen soll. Als ich dann weiter hierher gelaufen bin habe ich gelächelt, mich gefreut und war auch ein bisschen aufgeregt.

Die Geschichte kann beliebig variiert und angepasst werden. Jedoch sollte sie nicht zu umfangreich sein, damit die Teilnehmenden diese wiederholen können.

Eigene Darstellung nach Holler, 2016, S.96

Rollenspiele

Rollenspiel 1: Freundschaft

A: „Wieso redest du seit Wochen nicht mehr mit mir?“

B: „Ich hatte wenig Zeit.“

A: „Du hattest aber Zeit mit Marie über mich zu reden? Mir ihr hattest du vorher auch keinen Kontakt.“

B: „Was möchtest du von mir?“

A: „Marie meint du möchtest unsere Freundschaft nicht mehr.“

B: „Das habe ich nie behauptet.“

Rollenspiel 2: Verspätung

A: „Leider hatte ich heute Morgen einen kleinen Unfall und bin daher zu spät.“

B: „Das ist doch eine Ausrede.“

A: „Nein, ist es wirklich nicht. Ich kann ihnen gerne davon erzählen.“

B: „Das musst du nicht. Ich glaube dir nicht. Das Gespräch ist beendet.“

Rollenspiel 3: Lästern

A: „Wieso hast du erzählt das ich eine Lügnerin bin, das stimmt nicht.“

B: „Das habe ich nicht.“

A: „Tom hat mir erzählt, dass du ihm das gesagt hast.“

B: „Es tut mir leid. Aber seit Wochen erzählst du lügen und das ist nicht in Ordnung.“

A: „Dann kannst du trotzdem auf mich zukommen, statt bei anderen zu lästern.“

B: „Das stimmt. Es tut mir leid.“

(vgl. Winter, Taubner und Krause, 1997, S.109-111)

Forderungen und Vorwürfe





„Das hast du mal wieder entschieden, ohne mich vorher zu Fragen.“	„Letzte Woche hast du dich auch einfach so durchgesetzt.“
„Ich möchte das nächste Mal entscheiden.“	„Ich würde nie entscheiden, ohne dich vorher zu fragen.“
„Du hörst mir nicht zu.“	„Meine Meinung ist dir egal.“
„Ich möchte mal wieder etwas unternehmen.“	„Du bist schuld, dass wir ständig streiten.“

(vgl. Holler, 2016, S.30)

Bitten formulieren

Aufgabenblatt: Welche Bitte passt hier?

Überlegen sie sich in den angegebenen Situationen, welche Bitte hier formuliert werden könnte.

 <p>Ich höre ihre Musik in meiner Wohnung. Das stresst mich etwas, weil ich gerade ein Buch schreibe und mich konzentrieren möchte.</p>	1)
 <p>Sie haben mir gesagt, dass ihnen die Fotos nicht gefallen. Ich wundere mich und möchte das gerne verstehen.</p>	2)
 <p>In der letzten Woche hast du jeden Abend bis 20 Uhr gearbeitet und wir hatten keine Zeit füreinander. Ich bin leicht frustriert, weil mir Gemeinsamkeit wichtig ist.</p>	3)
 <p>Das Programm funktioniert nicht!! Ich bin entnervt und brauche Unterstützung.</p>	4)



 <p>Wenn das Fenster so geöffnet ist, mache ich mir Sorgen, weil ich gerne wieder gesund werden möchte.</p>	5)
 <p>Ich habe diese Jacke gestern gekauft. Ich bin sauer, weil sie heute schon am Ärmel kaputt ist.</p>	6)

Abbildung nach Holler, 2016, S. 107-108

Lösungsvorschlag zum Aufgabenblatt „Welche bitte passt hier?“

- „1. Wie ist das für Sie, wenn Sie das hören?
2. Bitte sagen Sie mir im Detail, was Ihnen genau an den Fotos nicht gefällt, einverstanden?
3. Sage mir bitte jetzt, ob du bereit bist darüber zu sprechen, wie wir das ändern können, o.k.?
4. Kannst du mir bitte nach der Mittagspause zeigen, wie ich die E-Mail in den Text einbinden kann?
5. Ich möchte gerne heute in der Kaffeepause mit dir darüber sprechen, wie wir das mit dem Fensteröffnen handhaben, einverstanden?“ (Holler, S.120)
6. Ich wollte dich fragen, ob du das Loch am Ärmel für mich nähen konntest.

Konflikt verstehen

Aufgabenblatt: Einen Konflikt verstehen

Notieren Sie sich zu dem vorgetragenen Konflikt die nachfolgenden Aspekte:

1. Was ist geschehen? (Beobachtung)

2. Wie würden sie sich in der Situation fühlen? (Gefühle)

3. Welche Bedürfnisse sind der Hintergrund des Konfliktes? (Bedürfnisse)

4. Was könnte die andere Person tun, um die Bedürfnisse zu erfüllen? (Bitte)

Abbildung nach Holler, 2016, S.196

Mögliche Geschichte zu: Einen Konflikt verstehen

Zwei Freunde treffen sich und wollen gemeinsam einen Tag verbringen. Sie hatten vorher abgesprochen spazieren zu gehen und den ganzen Nachmittag miteinander zu verbringen. Nun sagt der eine dem anderen, dass er keine Zeit hat, weil er zu Hause noch aufräumen muss. Daher muss er in einer Stunde wieder nach Hause und es lohnt sich nicht mehr die Strecke zu spazieren, die vorher ausgemacht war. Der andere der beiden sagt daraufhin wütend: „Dann kannst du auch jetzt nach Hause gehen, das lohnt sich nicht mehr!“

1. Das geplante Treffen konnte nicht wie vorher abgesprochen durchgeführt werden, da einer noch aufräumen muss. Der andere ist daraufhin wütend.

2. wütend, traurig, enttäuscht.... *Diese Gefühle stecken hinter der wütenden Aussage, denn die Freundin fühlt folgendes durch das abgesagte Treffen.*

3. Freundschaft, Gemeinschaft, Natur... *Diese Bedürfnisse stecken hinter der wütenden Aussage, denn die Freundin möchte wollte durch das abgesagte Treffen die genannten Bedürfnisse erfüllen.*

4. Ich würde mich in Zukunft freuen, wenn du mir nächstes Mal früher Bescheid gibst und wir mehr Zeit miteinander verbringen können.

See überqueren

					X	
			X	X		
		X				
		X				
			X	X		
				X		
	X					
			X			
		X	X	X		
					X	
				X		
			X			
			X			
		X				
			X			
			X			
				X		
			X			
		X				
		X				

Quellenverzeichnis (eine Auswahl)

Abarello, F.; Crocetti, E. & Rubini, M. (2017): I and Us: A Longitudinal Study on the Interplay of Personal and Social Identity in Adolescence. Springer Science + Business Media

Abels, H., König, A. (2010). Sigmund Freud: Über-Ich und Einschränkung der Triebbedürfnisse

Albert Scherr: Anti Aggressionstraining und Coolness Training:
https://www.researchgate.net/profile/Albert-Scherr/publication/242675979_Mit_Haerte_gegen_Gewalt_Kritische_Anmerkungen_zum_Anti-Aggressivitaets-_und_Coolness_Training/links/0a85e537b356e14a3f000000/Mit-Haerte-gegen-Gewalt-Kritische-Anmerkungen-zum-Anti-Aggressivitaets-und-Coolness-Training.pdf
(letzter Zugriff 28.02.22)

Altmann, T. (2021). Empathie. In M. A. Wirtz, Dorsch Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe

Arten von Gewalt: <https://bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-infos-und-einblicke/formen-von-gewalt/> (letzter Zugriff: 28.02.22)

Basu, A. & Faust, L. (2015). Gewaltfreie Kommunikation (3. Aufl.). Freiburg: Haufe Verlag

Berger, J. (2018). Liebe, die immer noch schöner wird: Wie Paare ihr Potential besser ausschöpfen. Berlin, Heidelberg: Springer

Bierhoff, H. (2019). Dorsch Lexikon der Psychologie. Von Kommunikation: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/kommunikation> abgerufen

Bmfsfj: Projekte zur Prävention von Rassismus und rassistische Diskriminierung: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/130892/7230b66ab6286c1784b3abb79ace884d/>

projekte-zur-praevention-von-rassismus-und-rassistischer-diskriminierung-data.pdf
(abgerufen am 26.02.2022)

Bohus, M., & Wolf, M. (2009). Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten im Set: Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit. Akkreditiert vom Deutschen Dachverband DBT: Schattauer Verlag

Bpb (o.D.): Rassismus, bpb, (online) <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/322448/rassismus/> (abgerufen am 28.02.2022)

Brown, Juanita (2001): „The World Café: Living Knowledge through Conversations that Matter“, unter www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-methode/# letzter Zugriff 27.08.2021

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2020): Behindertenrechtskonvention der vereinten Nationen. Im Internet: < <https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/Politik-fuer-Menschen-mit-Behinderungen/un-behindertenrechtskonvention-rechte-von-menschen-mit-behinderungen.html> > (Aufruf: 6.12.2021)

Bundesverwaltungsamt (2012): „Handbuch für Organisationsuntersuchungen und Personalbedarfsermittlung“ Hrsg.: Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, unter https://www.orghandbuch.de/OHB/DE/Organisationshandbuch/6_MethodenTechniken/64_Kreativtechniken/643_MindMapping/mindmapping-node.html;sessionid=BA77F2ADFC0B370B3E4293B24A24236D.2_cid322#Start letzter Zugriff 30.08.2021

Bundeszentrale für politische Bildung (2009): Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Im Internet: <<https://www.bpb.de/internationales/weltweit/menschenrechte/38624/erklaerung-der-menschenrechte?p=all>> (Aufruf: 16.12.2021)

Camerin, M. (2017). Mit Dienstleistungen wachsen - Wie Sie mit der 5-Schritte-Methodik die Wettbewerbsposition ihres Unternehmens spürbar verbessern. Wiesbaden: Springer

CIA (2021): Explore All Countries-Burkina Faso. Im Internet: <<https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/burkina-faso/>> (Aufruf: 6.12.2021)

CIA (2021): Explore All Countries-Cameroon. Im Internet: <<https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/cameroon/>> (Aufruf: 6.12.2021)

CIA (2021): Explore All Countries-Niger. Im Internet: <<https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/niger/>> (Aufruf: 6.12.2021)

CIA (2021): Explore All Countries-Togo. Im Internet: <<https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/togo/>> (Aufruf: 6.12.2021)

Compasito: <https://www.compasito-zmrb.ch/> (Letzter Zugriff: 17.02.22)

Collatz, A. (2019). Lebensbalance finden - Wege für mehr Zufriedenheit in Beruf und Privatleben - ein Ratgeber. Göttingen: Hogerfe Verlag

Dahm, M. H. (2021). Kooperationsmanagement in der Praxis. Lösungsansätze und Beispiele erfolgreicher Kooperationsgestaltung. Essen: Springer Gabler Verlag

Däfler, M. N. (2018). Gib mir Geduld - aber flott! - 222 Anregungen für mehr Gelassenheit und weniger Stress. (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Diaconu, Monica (2008): „Der Dialog als Unterrichtsmethode, Neue Didaktik“ Hrsg.: peDOCS, Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIFF), Frankfurt am Main, unter

Dühlmeier, Bernd/ Sandfuchs, Uwe (2015): interkulturelles Lernen im Sachunterricht. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts, 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S.179-183

Eder, A., & Brosch, T. (2017). Emotionen. In J. Müsseler, & M. Rieger, Allgemeine Psychologie. Berlin, Heidelberg: Springer

Edmüller, A. & Jinranek, H. (2021). Konfliktmanagement. Konflikte vorbeugen, sie erkennen und lösen (6. Aufl.), Freiburg: Haufe Verlag

Erpenbeck, J. (2018). Wertungen, Werte - Das Buch der Grundlagen für Bildung und Organisationsentwicklung. Berlin: Springer-Verlag GmbH

Franke, M. (2020): Manipulation im Job: So durchschauen Sie die fiesen Psycho-Tricks der Chefs

Gebbert, Heidi (2007): Ansätze internationaler Schülerbegegnungsprojekte und interkulturelles Lernen, Oldenburg, Deutschland: BIS-Verlag: (online) <http://oops.uni-oldenburg.de/818/1/gebans07.pdf> (abgerufen am 21.02.2022)

Georg, Eva (2021): Haltung zeigen: reagieren auf Diskriminierung, Rechtspopulismus und Rassismus in der Schule, Frankfurt, Deutschland: Wochenschau Verlag (online)

Gerstner, T. (2013). con-Sept - Übungen für ein verändertes Leben ... zu Klarheit und Lebensfreude finden - mit Konzept. Norderstedt: Books on Demand

Grossmann, K., & Grossmann, K. (2012). Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta

Gesang, Johanna/ Besa, Kris-Stephen/ Röhrig, Ernst-Daniel (2021): Inklusionsdidaktik. Inklusionsdidaktik – eine eigene Didaktik?. In: Hericks, Nicola (Hrsg.): Inklusion, Diversität und Heterogenität. Begriffsverwendung und Praxisbeispiele aus multidisziplinärer Perspektive. Springer VS: Wiesbaden. S. 225-240

Hammel, S., Hürzeler, A., Lamprecht, K., & Niedermann, M. (2016). Wie das Krokodil zum Fliegen kam. München: Ernst Reinhard Verlag

Heidenreich, T. (2013). Die "dritte Welle" der Verhaltenstherapie: Grundlagen und Praxis. Weinheim, Basel: Beltz.

Henzinger, U. (2017). Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit: humanethologische Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis. Gießen: Psychosozial-verlag

Hempel, Marlies/ Coers, Linya (2015): Gender in Lehr-Lernprozessen. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts, 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S. 366-371.

Hericks, Nicola (2021): Einleitung. In: Hericks, Nicola (Hrsg.): Inklusion, Diversität und Heterogenität. Begriffsverwendung und Praxisbeispiele aus multidisziplinärer Perspektive. Springer VS: Wiesbaden. S. 1-10

<https://pixabay.com>

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/hsvechta-ebooks/reader.action?docID=6564646> (abgerufen am 24.02.2022)

<https://www.sos-kinderdoerfer.de/informieren/wo-wir-helfen/afrika/armut-in-afrika>
abgerufen

https://pedocs.de/volltexte/2013/7330/pdf/NeueDidaktik_1_2008_Diaconu_Dialog_al_s_Unterrichtsmethode.pdf letzter Zugriff 28.08.2021

<https://www.gemeinsam-fuer-afrika.de/afrikas-zukunft-ist-jung/>. gemeinsam-fuer-afrika.de. abgerufen

<https://www.gfk-info.de/wp-content/uploads/2018/07/GFK-845x321.jpg>

<https://blog.codecentric.de/2018/11/konflikte-in-teams-loesen/>

<https://www.in-stability.de/de/entwicklungsberatung/leistungen/konfliktmanagement-und-meditation/>

<https://selam.berlin/gewalt-im-kontext-schule/>

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/nicht-verbale-kommunikation-nonverbale-kommunikation> abgerufen

<http://www.locker-bleiben-online.de/spielesammlung/64-namensduell> [abgerufen am 28.02.2022]

<https://www.fundmate.com/kennenlernspiele-gruppenspiele-jugendgruppen#spinnennetz> [abgerufen am 24.02.2022]

<https://www.gruppenspiele-hits.de/index.html> [abgerufen am 28.02.2022]

<https://workshop-helden.de/teambuilding-spiele/#namensimpuls> [abgerufen am 28.02.2022]

<https://www.gruppenspiele-hits.de/kennenlernspiele/Namensball.html> [abgerufen am 28.02.2022]

<https://www.meinunterricht.de/blog/kennenlernspiele-schule-ersten-stunden-ferien-neue-klasse/> [abgerufen am 28.02.2022]

<https://www.workingoffice.de/motivationsspiele/> [abgerufen am 24.02.2022]

<https://www.workingoffice.de/motivationsspiele/> [abgerufen am 24.02.2022]

https://www.spielwiki.org/wiki/Schwebende_Stange [abgerufen am 28.02.2022]

<https://schnitzeljagd-ideen.de/kooperationsspiele/> [abgerufen am 25.02.2022]

<https://www.praxis-jugendarbeit.de/jugendleiter-schulung/spiele-paedagogik.html>
[abgerufen am 28.02.2022]

https://www.kljb-muenster.de/site/assets/files/7816/das_kljb-gruppenspiele-alphabet_web.pdf

https://www.internationale-katholische-jugendarbeit.de/fileadmin/jugendarbeit/VHA_IJA_Methodenkoffer_Gesamt_Digital_2021_FINAL.pdf

<https://www.noel22.at/feuerwehrjugend-ausbildung/fj-gruppen-und-kooperationsspiele-2017.pdf>

<https://www.liveworksheets.com/zt531279je> letzter Zugriff 06.09.2021

https://schulportal.de/064305-051974/alle_Bundeslaender/Gymnasium_FOS/Katholische_Religionslehre-Klasse_7-Arbeitsblatt.html letzter Zugriff 06.09.2021

<https://www.bpb.de/veranstaltungen/netzwerke/teamglobal/67631/warm-up-wer-bin-ich> letzter Zugriff 26.08.2021

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konfliktmanagement-41409> (letzte Abfrage 04.06.2021)

<https://www.super-sozi.de/das-spinnennetz-2/> (Zuletzt aufgerufen: 30.08.2021)

<https://17ziele.de/info/was-sind-die-17-ziele.html>. (Zuletzt aufgerufen: 09.06.2021)

http://www.theater-in-der-schule.de/spieluebungen/Spieluebungen_fuer_Theatergruppen.pdf (Zuletzt aufgerufen: 16.08.2021)

<https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/296913/bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung-eine-einfuehrung>. (Zuletzt aufgerufen: 09.06.2021)

<https://www.kinderweltreise.de/kontinente/afrika/togo/alltag-kinder/kinder-in-togo/>(Zuletzt aufgerufen: 30.08.2021)

<https://lexikon.stangl.eu/8073/beziehungsfahigkeit>

<https://www.welt.de/kmpkt/article189216139/Psychologie-Wie-sich-Lebensziele-im-Laufe-der-Zeit-veraendern.html>. welt.de

<https://www.pixelio.de/index.php>

<https://karrierebibel.de/4-ohren-modell>

https://jrk-bayern.de/sites/default/files/downloads/03_methodenheft_wir_sind_vielfalt.pdf,
Zuletzt besucht 23.08.2021

https://socius.diebildungspartner.de/schnecken-selbstvertrauen-und-vorbilder/1912_schnecke-selbstvertrauen_00/ zuletzt zugegriffen am 26.08.2021

https://ssl2.cms.fu-berlin.de/ewi-psy/einrichtungen/arbeitsbereiche/entwicklungswissenschaft/media/media_pw/lehre_pw/PM_2005_06/12526/entwicklung_identitaet_praesentation_ws0506.pdf

<https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/2016/11/modul02.pdf>, zuletzt aufgerufen am 23.08.21

https://api.politischbilden.de/documents/5dd501b5d92c3_Methode%20Identit%C3%A4tswiebel.pdf, zuletzt aufgerufen am 23.08.2021

<http://www.buntstattbraun.de/wp-content/uploads/2017/06/A.pdf>, zuletzt aufgerufen am 20.08.2021

<https://www.bpb.de/veranstaltungen/netzwerke/teamglobal/67628/warm-up-meetgreet>, zuletzt besucht am 25.08.2021

<https://www.wissensagentur.net/wie-du-dich-vom-einfluss-anderer-befreien-kannst-und-wieso-das-dein-leben-in-hoechstem-masse-veraendern-wird-2663.html>

<https://g-wie-gastro.de/mitarbeiter/probleme-konflikte-streit/die-kontrolle-zurueckerlangen-.html>

Julius, H., Gasteiger-Klicpera, B., & Kißgen, R. (2009). Bindung im Kindesalter: Diagnostik und Intervention. Hogrefe Verlag

Jennewein, A. (2021). Wege aus dem Konflikt: Geschichten, Impulse und Übungen für erfolgreiches Konfliktmanagement, Heidelberg: Springer Verlag

Klaus, Hans/ von Kajdacsy, Sylvia/ Heverbier, Jana (2015): Einstellungen Personalverantwortlicher zur Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen. Springer VS: Wiesbaden.

Kopp, Bärbel/ Martschinke, Sabine (2015): heterogene Lernvoraussetzungen. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts, 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S. 361-366

Lengning, A., & Lüpschen, N. (2019). Bindung. München: Ernst Reinhardt Verlag

Lohenschreit, Claudia, 2009: Unterrichtsmaterialien für die Menschenrechtsbildung an Schulen, 2. Aufl. Berlin, Deutschland: Deutsches Institut für Menschenrechte (online) https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/unterrichtsmaterialien_zweite_fassung_2009.pdf (abgerufen am 27.02.2022)
https://brainworker.at/wp-content/uploads/brainworker-Whitepaper_Interkultureller_Methodenkoffer.pdf

Lorenz, Susanne (2019): „Transaktionsanalyse nach Eric Berne“ unter <https://wirksam-kommunizieren.de/transaktionsanalyse-nach-eric-berne/> letzter Zugriff 26.08.2021

Maaß, Christiane/ Rink, Isabell (2020): Barrierefreiheit. In: Hartwig, Susanne (Hrsg.): Behinderung. Kulturwissenschaftliches Handbuch. J.B. Metzler Verlag: Berlin. S. 39-43.

Mahnert, Judith (2017): Performative und ambiguoise Konstruktionen von Behinderung. In: Puhr, Kirsten/ Geldner, Jens (Hrsg.): Eine inklusionsorientierte Schule. Erzählungen von Teilhabe und Ausgrenzungen, Verschiedenheiten und Behinderungen. Springer VS: Wiesbaden. S. 269- 287

Marcia, James E. (1993): „The status of the statuses,“Hsrg.: Marcia, J.E., Waterman, A.S., Matteson, D.R., Archer, S.L., Orlofsky, J.L., Ego Identity, A Handbook for Psychosocial Research, S.22-41, Springer

Markowetz, Reinhard (2021): Freizeitpädagogik. Freizeit inklusiv? In: Hericks, Nicola (Hrsg.): Inklusion, Diversität und Heterogenität. Begriffsverwendung und Praxisbeispiele aus multidisziplinärer Perspektive. Springer VS: Wiesbaden. S. 135-158

Markowetz, R. (2020): Soziale Identität. Erschienen In: Hartwig, S. (2020): Behinderung, kulturwissenschaftliches Handbuch. Berlin: J.B. Metzler, S. 64

Meinert, Sascha; Stollt, Michael (2009): „Wer bin ich und wenn ja wie viele?“ Team-GLOBAL – Ausbildungsworkshop Teikyo-Campus Berlin, Bundeszentrale für politische Bildung, unter<https://www.bpb.de/veranstaltungen/netzwerke/teamglobal/67631/warm-up-wer-bin-ich> letzter Zugriff 26.08.2021

Meyer, B. (2011): Konfliktregelung und Friedensstrategien, VS Verlag

Nießeler, Andreas (2015): Lebenswelt/Heimat als didaktische Kategorie In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts, 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S. 27-30.

Polis aktuell, Transkulturelles und Interkulturelles Lernen: https://www.politiklernen.at/dl/qOINJMJKomLNIJqx4KJK/pa_2016_2_trans_interkulturelles_lernen_web.pdf (abgerufen am 25.02.2022)

Puhr, Kirsten (2017): Verhältnisse von Teilhabe und Ausgrenzungen, Verschiedenheiten und Behinderungen. In: Puhr, Kirsten/ Geldner, Jens (Hrsg.): Eine inklusionsorientierte Schule. Erzählungen von Teilhabe und Ausgrenzungen, Verschiedenheiten und Behinderungen. Springer VS: Wiesbaden. S. 288-324

Rogge, K. E. (2016). Systemkompetenz und Dynamiken in Partnerschaften: Fähigkeiten zum Aufbau und Erhalt von Partnerschaften. Berlin, Heidelberg: Springer

Rosenberg, M.B. (2012). Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

Rosenberg, M.B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens (12. Aufl.). Paderborn: Junfermann Verlag

Scherr, Albert (2016): Diskriminierung/Antidiskriminierung – Begriffe und Grundlagen. Im Internet: <<https://www.bpb.de/apuz/221573/diskriminierung-antidiskriminierung-begriffe-und-grundlagen>> (Aufruf:16.12.2021)

Schneider, S. (2000): Mein Körper ist mein Haus. Christophorus Verlag, Freiburg i. Breisgau

Soier, M. (2015). Wege zur Selbstverwirklichung: Wo Wohin Wie. Deutschland: Books on Demand

Sawizki, E. R. (2011). 30 Minuten NLP im Alltag (5. Aufl.), Offenbach: GABAL Verlag

Schäfer, C.D. (2017). Einführung in die Mediation. Ein Leitfaden für die gelingende Konfliktbearbeitung, Wiesbaden: Springer Verlag

Schildberg, C.: Politische Identität und Soziales Europa. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 47-59

Schmitz, B. Handout. Grundlagen Konfliktbearbeitung/Konfliktmanagement. Stuttgart: EFAS. https://www.efas-web.de/files/teges/Teges_Handout_Konflikt_FINAL_SCREEN.pdf

Schultheis, Claudia (2015): erfahrungsorientierter Sachunterricht. In: Kahlert et. al. (Hrsg.): Handbuch Didaktik des Sachunterrichts 2. Auflage. Verlag Justus Klinghardt. S. 393-397.

Vereinte Nationen (2020): UN-Mitgliedsstaaten. Im Internet: <<https://unric.org/de/mitgliedstaaten/>> (Aufruf: 6.12.2021)

Thiel, A. (2003): Soziale Konflikte, transcript Verlag

von Thun, F. S., Zach, K., Zoller, K. (2012). Miteinander reden von A bis Z. Lexikon der Kommunikationspsychologie (4. Aufl.). Rowohlt Verlag

Wellenbrecher e.V: hler, Lars: Diplom Sportwissenschaftler, systemischer Berater, Anti-Gewalt-Trainer; Fachbereichsleiter Prävention/Training/Beratung bei Wellenbrecher e.V., Euskirchen, mehler@wellenbrecher.de. (aus den Bereitgestellten Unterlagen entnommen)

Westphal, Manuela (2010): Gender und Heterogenität in der politischen Bildung mit eingewanderten Frauen und Männern. In: Hagedorn, Jörg et al. (Hrsg.): Ethnizität, Geschlecht, Familie und Schule. Heterogenität als erziehungswissenschaftliche Herausforderung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 189-216

Wiemann, Caroline (2019): „Arm an Rechten, Chancen, Macht“. Im Internet: <
<https://www.spiegel.de/politik/ausland/geschlechtergerechtigkeit-frauen-werden-weltweit-benachteiligt-a-1280543.html>> (Aufruf: 16.12.2021)

Wirtschaftslexikon Definition Konflikt:

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konflikt-41120> (Letzter Zugriff: 27.02.22)

Wirtschaftslexikon Definition Konfliktmanagement:

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/konfliktmanagement-41409> (letzter Zugriff: 27.02.22)

Wirtschaftslexikon Definition Gewalt:

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/gewalt-33514> (letzter Zugriff 27.02.22)

World Health Organization (2011): World Report on Disability Summary

Yousefi, Hamid Reza/Braun, Ina (2011): Interkulturalität: eine interdisziplinäre Einführung, Darmstadt, Deutschland: WBG, (online) https://content-select.com/media/moz_viewer/5e4d0005-6a98-450f-b980-1897b0dd2d03/language:de (abgerufen am 20.02.2022)

Zips, Werner/ Marte, Angelica V. (2021): Inklusion: (Sprach)Spiel, Satz und Gewinn? Zur notwendigen Theoretisierung eines populären Begriffes. In: Hericks, Nicola (Hrsg.): Inklusion, Diversität und Heterogenität. Begriffsverwendung und Praxisbeispiele aus multidisziplinärer Perspektive. Springer VS: Wiesbaden. S. 11-42