

# Projekt Alternativen zur Gewalt



Workshops mit Gefangenen  
mit Beispielen aus der JVA Sehnde

- Das Projekt wurde 1975 im New Yorker Justizvollzugssystem entwickelt. Gefangene im Strafvollzug Greenhaven wollten das Klima der Gewalt im Gefängnis ändern und wurden gebeten, jugendliche Straftäter zu beraten.
- Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt“ – Training.
- In Deutschland werden die Kurse seit 1994 im Gefängnis angeboten, außerdem finden Kurse in Gemeinden und Schulen statt.
- Die Gefangenen nehmen freiwillig teil, die Trainer arbeiten ehrenamtlich.
- Finanziert werden die Kurse über Spenden und einen Zuschuss der JVA für die Verpflegung der TN, die Workshopmaterialien und die Fahrtkosten der Trainer\*innen.

## Hintergrund und Motivation

- Das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. setzt sich für die konstruktive Austragung von Konflikten ein.
- Diese Arbeit gründet auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine verändernde Kraft wirken kann, die neue Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt.
- PAG möchte Menschen durch Förderung von Selbstvertrauen, Wertschätzung, gegenseitigem Respekt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Vertrauen darin bestärken, in ihrem Leben einen Weg zur Gewaltfreiheit zu beschreiten und ist offen für alle Menschen, die solche Wege zur Konfliktlösung gehen möchten.

## **Projekt Alternativen zur Gewalt**

- Ziel dieser Arbeit ist, Menschen zu ermöglichen, Verhaltens- oder Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, um in Konfliktsituationen zwischen Alternativen entscheiden zu können. Vorgefertigte Handlungsschemata werden bewusst vermieden.
- Im Vergleich zum „Anti-Aggressionstraining“ wird nicht mit Provokationen gegen bestehende gewalttätige Verhaltensmuster agiert, sondern eine innere Stärkung verfolgt, die es dem Einzelnen möglich macht, gewaltfreie Lösungen zu finden.
- In PAG Workshops begleiten Teams die Gefangenen durch gruppensdynamische und individuelle Reflexionsprozesse. Im Vergleich zur Sozial- und Einzeltherapie erfolgt keine individuelle Tataufarbeitung.
- Die Kurse finden an Wochenenden statt (18-20 Stunden)

## Ziele

- Teilnehmen können alle Menschen, die ihre sozialen Kompetenzen weiterentwickeln wollen. Es geht um Selbstreflexion, Begegnung, Kommunikation, Zusammenarbeit und gewaltfreie Konfliktlösungen.
- Für die Teilnahme in Kursen innerhalb der JVA muss keine Gewaltproblematik vorliegen. Es genügt der Wunsch, sich persönlich und sozial weiterentwickeln zu wollen.
- In Kursen innerhalb der JVA können bis zu zwei externe Teilnehmer\*innen zugelassen werden.
- An Trainerkursen können diejenigen teilnehmen, die bei mindestens zwei Aufbaukursen dabei waren.

## Zielgruppe

- Das Team, das die Kurse durchführt, besteht aus 2-3 externen und 2-3 internen Trainer\*innen, die selbst das komplette Kursprogramm durchlaufen haben.
- Die Trainer\*innen haben unterschiedliche berufliche Hintergründe und bilden sich regelmäßig auf der PAG Trainerfortbildung und den Jahrestreffen weiter.
- Die Teamleitung hat mehrere Jahre Erfahrung in der Organisation und Durchführung der Kurse.


## Qualifikation der Trainer\*innen

Ursachen von Gewalt und Gewaltfreiheit  
Aktives Zuhören und wertschätzende  
Kommunikation  
Gefühle und Konflikte  
Auflockernde Übungen und Spiele  
Gruppenarbeit, Kooperation und Rollenspiele

## Grundkurse

# SAMSTAG MORGEN

PAG

- Begrüßung und Übersicht Elke
  - Runde: was ich hinter mir lasse... Elke
  - L+L: Samurai Melanie
  - Konzentrische Kreise Sven
- Pause 
- L+L: Froschtrich Karin
  - geteilte Quadrate Dennis Sven Karin
  - Runde: ich komme am besten mit anderen aus, wenn... Melanie
- Mittagessen

JVA Schule im Mai 2017

# SONNTAG - VORMITTAG

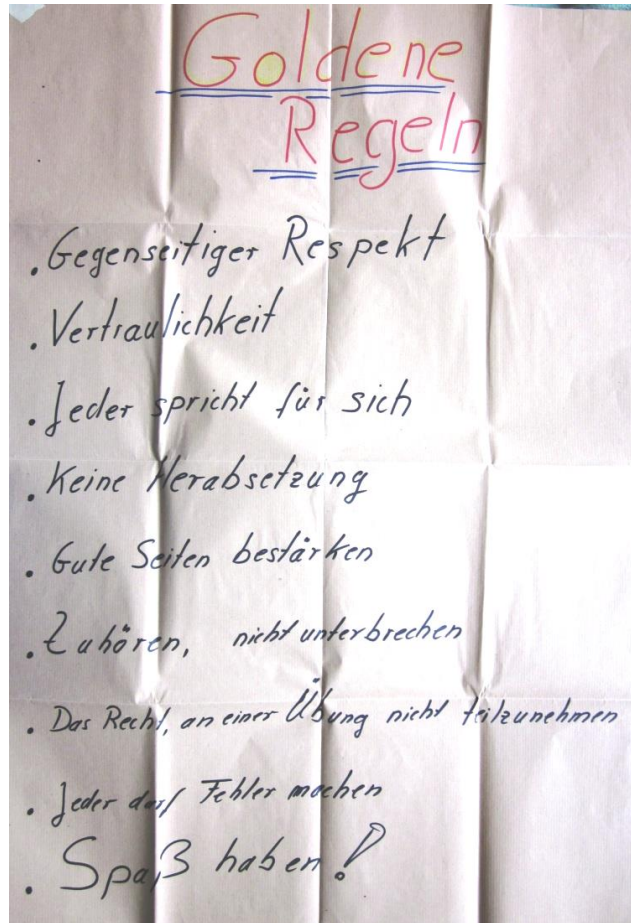
PAG Grundkurs

- Programm (Kareu)
  - L+L Sonne, Mond, Sterne (Sven)
  - Runde: Wenn ich zaubern könnte... (Elke)
  - Rollenspiel (Dennis Melanie)
  - = Pause 9<sup>45</sup>-10<sup>00</sup>
  - Rollenspiel (Kareu Sven)  
evtl. Z.RS
  - L+L Ballhauon (Dennis)
- Mittagessen 11<sup>30</sup>-12<sup>30</sup>  
Alle! :)

JVA Schule Mai 2017

# Grundkurs Programm





## **Trainergruppe**

- 2-3 externe Trainer
- 1-2 interne Trainer (Gefangene)

## **Teilnehmergruppe**

- 1-2 externe Teilnehmer
- 12-16 interne Teilnehmer (Gefangene)

# **Vereinbarungen zu Beginn**

# WAS WILL ICH LERNEN?

- \* Wie ich eine Situation einschätzen kann / für andere
- \* Wie ich mich selbst beruhigen kann
- \* Gelassen bleiben bei Beleidigungen
- \* mit Kritik gut umgehen
- \* sich nicht provozieren lassen
- \* ruhig bleiben, wenn mich jemand anspricht

## Was wollt ihr lernen?

- Wie kann ich bei Anschuldigungen und Provokationen ruhig bleiben?
- Wie kann ich Situationen aus dem Weg gehen, die Gewalt beinhalten.
- Respektvoll umgehen mit anderen
- abschalten, Kopf freihalten
- mit Beleidigung umgehen
- Konflikte lösen ohne Gewalt  
u. statt
- mit Emotionen umgehen lernen
- nicht mit Worten Gewalt auslösen

## Lernziele der Gefangenen



# NEGATIVE GEDANKEN

Über mich selbst

z.B. "Ich schaffe das nicht."  
"Ich sitze hier zu lange ab."

- \* Ich kann mich nicht ändern
- \* Ich kann mich nicht darauf einlassen.
- \* Ich mache das nicht richtig.
- \* Ich lerne das nie.
- \* Ich werde keine gute Arbeit finden
- \* Ich verliere mein Zuhause / meine Familie / mein Kind / meine Frau /


- \* Ich hab keinen Bock / keine Lust...
- \* Ich bin schlaflos
- \* Ich bin zu dumm.
- \* Keine interessiert sich für mich.
- \* Ich stinke.
- \* Mit mir stimmt etwas nicht.
- \* Ich bin nicht gut genug.
- \* Ich wünschte, ich wäre tot.
- \* Ich kann mich nicht konzentrieren.


## Negative Glaubenssätze

## 4 FRAGEN

1. Ist das wahr?

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

3. Wie reagiere ich, wenn ich das glaube? 

4. Wer bin ich ohne den Gedanken? 

## BEISPIELE

für das Gegenteil

Ich habe Lust | Spaß | Bock zu Arbeit zu gehen

- Ich will etwas erreichen...
- Ich will, dass man mich bestraft.
- Ich will / brauche das Geld
- Ich werde gebraucht
- Ich will gebraucht werden
- Ich will Ablenkung
- Ich will motivieren.
- Ich möchte anderen etwas beibringen.

# The Work of Byron Katie



# Turmbau in Teamarbeit

# BELEIDIGUNGEN

und

# KRITIK

- Du bist zu nichts zu gebrauchen
- Du bist faul
- Du bist dumm
- Du stinkst
- Du bist eitellos
- Du bist ein Ausdrücker
- ▶ Du bist rücksichtslos / egoistisch
- Du verstehst mich nicht
- Du kopierst gar nicht.
- Du passt dir nicht rein.

Wer könnte das über dich denken? Sagen.

- du bist gierig
- du bist unberensst
- du bist zu laut
- du bist aggressiv
- ▶ du bist abhängig
- du bist ein Schranke für die Familie
- du bist ein Lügner
- du bist nicht zuverlässig
- ▶ du bist nicht selbständig
- dein Kind ist dumm.

3  
Beispiele  
dafür  
und  
3  
Beispiele  
dagegen

## Umgang mit Kritik und Angriffen



# Verändernde Kraft



Entscheidungsfindung durch Konsens  
Frei gewählte Themen  
(Angst, Wut, Macht, Trauer, Vorurteile u.a.)  
Gefühle und Bedürfnisse  
Teamentwicklung  
Rollenspiele

## Aufbaukurse

# PROJEKT ALTERNATIVEN ZUR GEWALT

Aufbau-  
kurs  
Juni 2016

- Begrüßung u. Vorstellungsrunde *Melanie*  
"Mein letzter Kurs war...  
und besonders beeindruckt hat mich..." *Elke*
- Hinweise, Regeln, Zeiten, Thema *Karin*
- Verbindungen als Gruppen *Sven + Melanie*
- Runde: Mein Name und was er mir bedeutet *Karin*
- Drei-Fragen-Interview *Sven*

PAUSE

- Ehre und Stolz *Melanie + Elke*
- L+L: Der wilde Wind weht... *Sven*

PAUSE

- Verbindende Kraft *Karin*  
Meditation  
Aushärtungsrunde *Melanie + Elke*

FREITAG

# SONNTAGVORMITAG

- Begrüßung und Programmieren *Elke*
- L+L: Was machst du da? *Sven*
- Runde: Etwas von gestern... *Karin*
- Rollenspiel erklären *Melanie + Elke*
- L+L: Sonne, Mond und Sterne *Melanie*
- Situationen und Spieler suchen *Elke + Vinkler*
- Rollenspiel vorbereiten *Karin + Sven*

PAUSE

- Rollenspiel auf der Bühne *Karin + Sven*
- Nachbesprechung *Sven*
- Rollenspiel Alternative *Melanie + Elke*
- Nachbesprechung

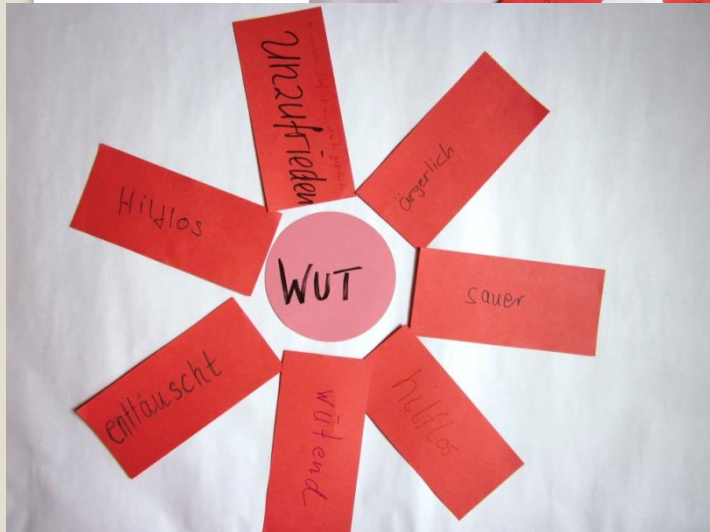
Mittagessen



PAC

Aufbaukurs

## Programm Aufbaukurs



# Gefühle und Bedürfnisse

## Schritte im Konsens

### 1. Festlegung des Vorgehens

- Reihenfolge des Sprechens
- Regeln festlegen
- Wahl eines Vermittlers
- Erste Runde zur Meinungsbildung

### 2. Diskussion

### 3. Fehlende Zustimmung

- sich in den Weg stellen:  
Wo sich nicht anschließen kann,  
legt ein Veto ein und die Gruppe  
diskutiert weiter
- sich an die Seite stellen:  
Wer nicht zustimmen kann,  
bleibt neutral und behindert  
den Prozess nicht weiter

### 4. Stille

- wenn es zu hektisch wird
- wenn die Regeln nicht eingehalten werden

Konsens = Übereinstimmung  
durch Diskussion

Das Ergebnis wird einmütig getroffen,  
es wird nicht abgestimmt

### Wichtig:

- Nimm dir Zeit
- Gemeinsamkeiten suchen
- Standpunkt offen u. klar formulieren
- Auf Andere eingehen
- Zuhören, nicht unterbrechen
- Unterschiede herausfinden
- jeder kommt zu Wort
- Alle Ansichten werden berücksichtigt
- Meinung des Anderen respektieren
- Andere deine Meinung nur aus Überzeugung
- Zum selben Punkt nur einmal sprechen

### Aufgaben eines Vermittlers:

- dient der Ergebnisfindung
- moderiert die Diskussion
- macht die Regeln klar und hält sie durch
- kann Hilfe aus der Rolle ausstragen

# Konsensentscheidungen



# Entscheidungsfindung in Gruppen



# Teamentwicklung



# THEMEN

- ➔ Fußballspiel  
Hooligans / JVA
- ➔ Nicht vollkom können  
beim Fußball
- ➔ Patrige Antworten vom Chef  
in der Ausbildung
- ➔ Parkplatz vor der Nase  
wegschmappen
- ➔ Frauen dumm anmachen,  
Partner nicht gesehen.

Anis  
Patrick  
Max  
Vinhota  
Dennis

# - WAS KÖNNTE ICH TUN?

Rollenspiel

- auf Fairness u. Sportgeist  
vater aussprechen, erinnern
- sich genau die Spiele aussuchen,  
die fair spielen
- jemand für ein paar Spiele sperren
- andere Sportart (Laufen,  
Volleyball, Badminton, Tischtennis)
- sich entscheiden, was man wirklich will.
- Schiedsrichter wählen, sich wählen lassen
- Spielregeln, Verabredungen im Team

## Rollenspiel



# Vergangenheit

Ziele vor den Kindern  
die wild kommen können  
für ein entspanntes Leben in EL Leitungsrolle

Ich wollte so viel  
lernen, wie ich zur  
Komm. ohne Pause

Sie war von der  
Welt eigentlich  
ganz glücklich

- Wieder in den Polizeidienst wechseln
- Haus kaufen
- Heiraten/Kind(er)/Hund (Hauseigentum)
- ~~Meinen~~ Eltern etwas zurückgeben. V1

# Gegenwart

Ziele während des Aufwachens des Kindes  
- für meine Kinder die eine  
- immer so leben glücklich, selbst -  
- ständige Annahmen ist notwendig  
- muss seine langfristige Aufgaben  
- nicht verantwortlich

- Während der Haft
- An mir zu arbeiten (selber, und pflegen)
  - Die kanakische Aufrechterhalten
  - Im Kurs so bleiben wie ich bin
  - Auch wenn ich hier bin, für meine Familie und Freunde da zu sein

Habe erkannt was wichtig  
in unserem Leben ist und  
wie ich es ausdrücken kann

Meine Ziele sind  
nicht so wichtig  
wie ich sie ausdrücken kann

# Zukunft

- Ziele heute / in Zukunft
- Malen
  - Lila umzusetzen
  - Reisen
  - eine soziale Partnerschaft
  - Freunde

In den Tag hinein leben.  
Ohne Ziele, ohne Pläne,  
Menschen, die ich mag,  
wiele Stille / Schweigen

Meine Lebensziele nach der Haft  
Einen geeigneten Alltag zu haben, stark dabei unterstützen  
Lernen  
Einen guten und warmen Lebensabschnitt  
Lernen für meine Kinder zu sein  
Gute Beziehungen zu haben, um zu lernen  
Lernen für meine Freunde zu helfen. Da sie meine  
Freunde haben und sie auch für mich zu helfen können

Meine Ziele, meine  
der Hoff, werden  
so glücklich zu  
sein wie ich der  
Hoffnung noch  
Glückseligkeit

# Lebensziele

# WIE GEHT ES WEITER ?

**GRUNDKURS**

12.-14.  
Mai 2017

**1. AUFBAUKURS**

17.-19.  
November  
2017

**2. AUFBAUKURS**

2018

**TRAINERKURS**

2018

## Wie geht es weiter?

Kurse vor- und nachbereiten  
Übungen anleiten  
Gruppengespräche moderieren  
Gruppendynamische Prozesse steuern  
Grundlagen der Konfliktmoderation  
Teamentwicklung und kollegiales Feedback

## Trainerkurse

# TRAINING FÜR BEGLEITER\*INNEN

PG

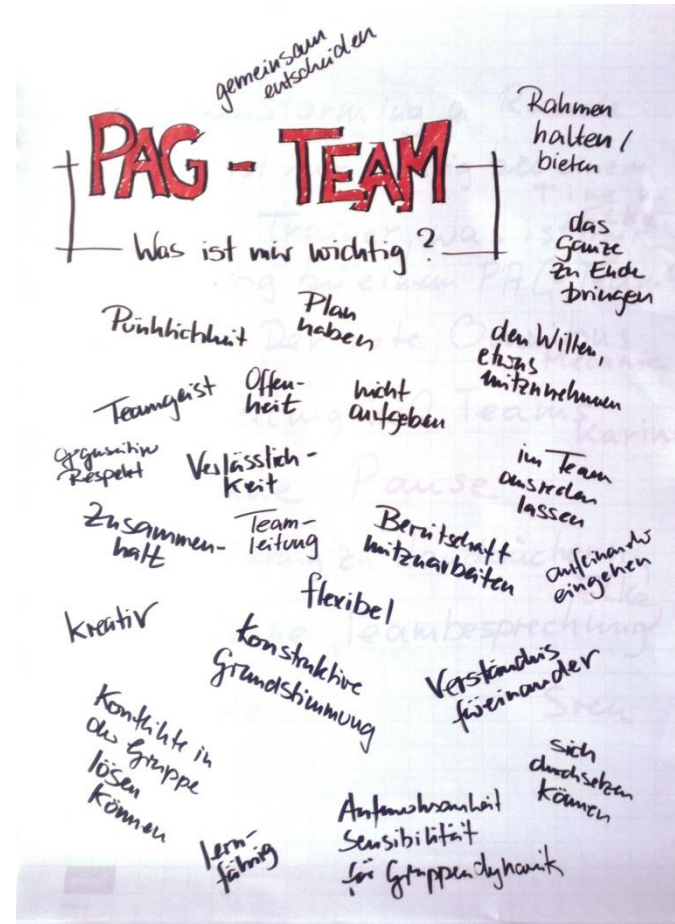
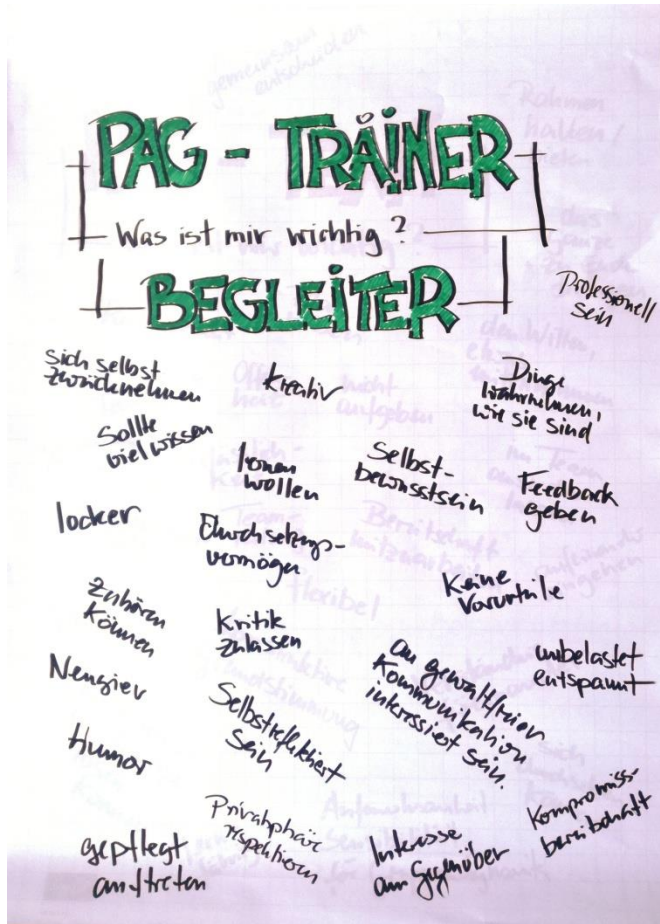
- Begrüßung und Übersicht
- Runde: "Ein verstorbenes Talent von mir ist..."
- L+L: Trosttrich
- PAUSE
- Vorbereitung im Team
- Mittagspause

SAMSTAGMORGEN

# ZIELE DES TRAININGS

- Umgang mit schwierigen Teilnehmer\*innen
- Teamarbeit üben
- meine Rolle im Team finden
- Selbstvertrauen und Verantwortung stärken
- Workshop planen u. Übungen anleiten
- Zeit im Blick haben
- Feedback geben
- Kritik annehmen
- Verständende Kraft beschreiben
- Rollenspiel anleiten u. auswerten
- L+L anleiten
- Teambesprechungen durchführen

# Ziele des Trainerkurses



# Werte als Trainer\*innen und als Team



Projekt Alternativen zur Gewalt e.V.

## ZERTIFIKAT

hat vom  
an einem Kurs für angehende PAG TrainerInnen teilgenommen.  
Nach wenigstens drei vorangegangenen Wochenendkursen  
(Grundkurs und zwei Aufbaukursen) lernen die TeilnehmerInnen in diesem  
Trainer-Kurs, Übungen aus dem PAG Basal-Handbuch anzuleiten.

Damit ist die formale Voraussetzung gegeben, in Begleitung mit  
erfahrenen TrainerInnen als Azubi-Trainee an einem PAG Grundkurs  
teilzunehmen.

### Inhalte der Fortbildung

#### Vorbereitung und Anleitung von Übungen

- Vorstellungsrunden
- Kommunikation und Kooperation
- Gesprächsregeln
- Aktives Zuhören
- Wertschätzung
- Feedback
- Auswertungsrunden

#### Anleiten und Auswerten von Rollenspielen

#### Teamfindung und Teamentwicklung

#### Durchführung von Teambesprechungen

## Inhalte des Trainings

- Vorbereitung und Anleitung von Übungen
  - Vorstellungsrunden
  - Kommunikation und Kooperation
  - Gesprächsregeln
  - Aktives Zuhören
  - Wertschätzung
  - Feedback
  - Auswertungsrunden
- Anleiten und Auswerten von Rollenspielen
- Teamfindung und Teamentwicklung
- Durchführung von Teambesprechungen

# Zertifikat als Trainer

# Anhang

Theoretische Grundlagen  
Kontaktdaten

- Handbücher AVP (Alternatives to Violence Projekt) in englisch, deutsch, französisch, spanisch, russisch u.a.
- Konsensverfahren (in der Tradition der Quäker)
- Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)
- Kommunikation (Watzlawick, Schulz von Thun)
- Glaubenssätze (Byron Katie)
- Konfliktmoderation (Restaurative Circles)
- Teamentwicklung
- Moderation und Gesprächsführung
- Grundlagen Seminarleitung, Training, Moderation, Präsentation, Mediation, Supervision und Coaching

Forschungsarbeiten und Studien finden sie unter <https://www.pag.de/ueber-uns/>

## Konzepte im Hintergrund



# Kontakt

[www.avp.international](http://www.avp.international)  
[www.pag.de](http://www.pag.de)

Teamleitung in der JVA Sehnde

Karin Hönicke  
Elke Stratmann  
[post@elkestratmann.de](mailto:post@elkestratmann.de)