

## Vom Angsthasen zum Muthasen | Methodensammlung

**Folgende Methoden helfen, das Thema „Zivilcourage“ aufzuarbeiten. Die Methoden sollten von dir sorgfältig ausgesucht werden, im Hinblick auf die Gruppe, auf deine Fähigkeiten und auf das Ziel der Gruppenstunde. Setze dabei auch die Stopp-Regel (niemand muss sich zu einer Position zwingen äußern, wenn er/sie dies nicht möchte) und die Regel ein, dass das Gesagte im Raum bleibt und vertraut behandelt wird.**

### **Gewaltiges Brainstorming**

**Ziel:** Gewaltformen zur Sprache bringen und die Auseinandersetzung damit. Aufzeigen, dass jede Person etwas gegen Gewalt tun kann.

**Dauer:** 15 min.

**Du brauchst:** Vorbereitete Blätter mit Gewaltformen (Psychische-, Physische-, Sexualisierte-, Strukturelle und Ökonomische Gewalt), Definitionen von Gewaltformen (z.B. unter [www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)), ein Blatt mit der Überschrift Prävention, Moderationskärtchen in zwei Farben, Stifte.

#### **So geht's:**

Legt die Blätter mit den Überschriften der Gewaltformen gut sichtbar für alle auf dem Boden aus. Das Blatt mit der Überschrift Prävention legt ihr etwas seitlich oberhalb der anderen nieder. Liest gemeinsam der Reihe nach die einzelnen Überschriften der Gewaltformen. Sucht dann als Gruppe gemeinsam Beispiele oder Schlagwörter für die einzelnen Gewaltformen. Die Spielleitung schreibt die einzelnen Beispiele oder Schlagwörter auf die Moderationskärtchen einer Farbe, entscheidet dabei gemeinsam, zu welcher Gewaltform jedes Kärtchen zugeordnet werden kann. Einige Beispiele oder Schlagwörter können sicherlich mehrfach zugeordnet werden. Für die Überschrift „Prävention“ findet Möglichkeiten, Vorschläge oder Ideen, wie man Gewalt verhindern kann und schreibt diese auf die Moderationskärtchen der anderen Farbe. Nachdem bei jeder Gewaltform und Prävention Kärtchen liegen, ergänzt die Spielleitung die Begriffe und liest die Definitionen dazu vor. Vergleicht sie mit den Moderationskärtchen. Daraus soll eine Diskussion in der Gruppe angeregt werden.

**Zu beachten:** Es darf keine Wertung passieren, jedes Beispiel, Schlagwort und jeder Präventionsvorschlag sind richtig und gleich wichtig! Achtet auf ein gutes Gesprächsklima.

### **Zivil-was?**

**Ziel:** Was ist Zivilcourage

**Dauer:** 20 min.

**Du brauchst:** Unterschiedliche Bilder oder Fotos zum Thema.

#### **So geht's:**

Die Bilder werden auf dem Boden ausgelegt. Jede Person sucht sich ein Bild aus, welches sie persönlich mit „Zivilcourage“ verbindet. Man setzt sich nun entweder im Plenum oder in Kleingruppen zusammen und diskutiert die eigenen Gedanken zum Bild und zum Thema Zivilcourage (Warum hat man dieses Bild gewählt? Was sieht man? Was verbindet man damit mit Zivilcourage?). Anschließend diskutiert ihr im Plenum.

### **Polarexplosion**

**Ziel:** kooperatives Verhalten fördern

**Dauer:** im Plenum ca. 30 Minuten; in den Kleingruppen je nach Diskussionsverlauf 20–30 Minuten.

**Du brauchst:** Stühle

#### **So geht's:**

Es werden Stühle (zwei weniger als anwesend sind) durcheinander in die Mitte des Raumes gestellt. Die Jugendlichen stellen sich auf die Stühle (entweder allein, zu zweit, mit je einem Bein auf einem Stuhl etc.). Die Spielleitung umkreist die stehende Gruppe und fordert sie zum Gehen auf den Stühlen auf. Die Gruppe darf nicht zum Stillstand kommen und jeder Stuhl muss besetzt sein. Wenn ein Stuhl nicht besetzt ist, so wird er von der Spielleitung weggenommen. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn die Gruppe so eng beieinander steht, dass keine Bewegung mehr möglich ist.

### **Rette mich wer kann**

**Ziel:** gegenseitige Wahrnehmung und Unterstützung fordern, laut artikulieren, (eine Art und Weise finden, mit der man andere auf sich und seine Situation aufmerksam machen kann)

**Dauer:** 15 Minuten

**Du brauchst:** Zettel mit Zahlen; CD; CD-Player

**So geht's:**

Es werden so viele Zettel vorbereitet, wie Personen mitspielen. Auf jedem Zettel steht eine Zahl von 1 bis 6; die Zahlen sollten unterschiedlich stark vertreten sein. Jede/r zieht einen Zettel und merkt sich die Zahl. Musik wird eingespielt, alle laufen/tanzen durch den Raum. Irgendwann stoppt die Spielleiterin / der Spielleiter die Musik und ruft eine Zahl. Alle Spieler/-innen mit dieser Zahl fallen nun mit einem lauten Seufzer um. Die anderen haben die Aufgabe, alle vor dem Umfallen zu retten, indem sie die Fallenden stützen. Nach einer Weile können die Zettel ausgetauscht werden.

### **Nein!**

**Ziel:** Versuchen, durch die Körperhaltung ein "Nein" auszudrücken

**Dauer:** circa zehn Minuten

**So geht's:**

Bildet Zweiergruppen und verteilt euch im Raum. Dein Gegenüber bedroht dich. Wie kannst du dich schützen, dich wehren? Probiere verschiedene Körperhaltungen aus und achte auf Mimik, Gestik und Tonfall deines Gegenübers. Versuche, deine eigene Körpersprache zu finden, mit der du ein deutliches "Nein!" zum Ausdruck bringen kannst.

Wie hast du dich in dieser Haltung gefühlt?

Wie wirkst du auf dein Gegenüber?

Tauscht eure Erfahrungen aus.

Nun hat dein Partner die Gelegenheit, ein "Nein!" zu erproben.

### **Abschluss: Smiley-Methode**

**Ziel:** Nette Methode zum Abschließen. Methode auch zur Selbstbewusstseinsstärkung.

**Du brauchst:** je ein Blatt pro Jugendlichen, Stifte

**So geht's:**

Alle bekommen ein Smileyblatt (leeres Blatt mit einem lachenden Smiley aufgemalt) auf den Rücken geklebt. Die Jugendlichen bewegen sich frei im Raum und schreiben sich gegenseitig (nur!) positive Eigenschaften, was sie an dem Anderen wertschätzen, auf ihr Smiley-blatt.

### **Literaturtipps:**

- Zivilcourage trainieren:Theorie und Praxis. Jonas K. J., Boos, M., Brandstätter V. (Hrsg.). 2007  
Wien: Hogrefe GmbH & Co. KG.
- Respekt! Gemeinsam Verschieden Sein. Methodenbox 2013. Weimar: www.diedruckerei.de

- Zivilcourage lernen: Analysen, Modelle, Arbeitshilfen. Meyer G., Dovermann U., Frech S. & Gugel G.

Andrea Lantschner

Aus: SKJinfos Nr.1 2014/2015