

# Methodenreader

Prävention von Gewalt in  
jugendlichen Liebesbeziehungen



**HERZKLOPFEN**  
Beziehungen ohne Gewalt

Gefördert durch die



HERZKLOPFEN

Beziehungen ohne Gewalt

vollständig überarbeitete Auflage © 2025

weiterentwickelt anhand von Erfahrungen aus dem Modellprojekt „Love Needs Respect“ mit jungen Menschen mit Fluchterfahrung

Herausgegeben von

tima e.V. und

Pfunzkerle · Fachstelle Jungen- und Männerarbeit Tübingen

Dieses Handbuch ist online verfügbar unter <https://www.pfunzkerle.org/hk> und <https://tima-ev.de/sexualisierte-gewalt-hilfe-und-praevention/materialien>



Autor\*innen

Lara Gebhardt-Brodbeck, Selma Frey, Alexandra Renner, Christine Kornmann,  
Petra Sartingen – tima e.V.

Steven Keßler, Timo Gögel, Maximilian Grauer, Armin Krohe-Amann, Tom Sattler – Pfunzkerle e.V.

tima e.V. · Hirschauer Str. 1 · 72070 Tübingen,

Telefon: 07 071 76 30 06 · E-Mail: [team@tima-ev.de](mailto:team@tima-ev.de) · [www.tima-ev.de](http://www.tima-ev.de)

Pfunzkerle e.V. · Unter dem Holz 3 · 72072 Tübingen,

Telefon: 07 071 36 09 89 · Telefax: 07 071 25 26 04

E-Mail: [info@pfunzkerle.org](mailto:info@pfunzkerle.org) · [www.pfunzkerle.org](http://www.pfunzkerle.org)

Gestaltung: Claudia Maas · [medienfrech.de](http://medienfrech.de)

Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit für alle Internetseiten, auf die in diesem Arbeitspaket mittels Hyperlinks verwiesen wird, kann nicht übernommen werden.



<b>Hintergründe des Projekts</b>	<b>4</b>
Vorbemerkung	4
Wer, Wie, Was?	4
Formen von Gewalt in Liebesbeziehungen	5
Prävalenz und Formen von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen	5
Zielsetzung	7



<b>Anregungen zur Durchführung der Workshops</b>	<b>8</b>
Zielsetzung der Workshops, Inhalte und Methoden	8
Personelle und strukturelle Rahmenbedingungen	10
Förderliche Haltungen	12
Umgang mit Vorbelastungen und Traumata	16



<b>Methodenbeschreibung</b>	<b>19</b>
Übersicht Workshop-Ablauf	19
Begrüßung	19
Vorstellung & Einleitende Worte	20
Einführung in die Menschenrechte	22
Beziehungsbarometer	24
Mind-Map, Beziehungs-Top 3 und Top 10	28
Schritt 1: Mind-Map; Schritt 2: Beziehungs-Top 3	
Schritt 3: Beziehungs-Top 10	
Beziehungsgeschichte	31
Beziehungsampel	38
Prävalenz von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen	40
Einmischen oder Raushalten?	42
Flyer und Hilfen besprechen	46
Würfelspiel	46
Beziehungs-Ampeln einander vorstellen	50
Vorstellung einer Würfelspielkarte	50
Rückmeldung und Abschied	51
Arbeit mit Emotionen (Emojis)	52
Respektvolles Kennenlernen	53
Rollenspiel Konflikte in Freundschaften	54



<b>Abschließende Gedanken und Danksagung</b>	<b>57</b>
Abschließende Gedanken und Danksagung	57



# Hintergründe des Projekts

## Vorbemerkung

Das vorliegende Dokument ist ein Ergebnis der Fortführung der Projektarbeit unter dem Titel: **LOVE NEEDS RESPECT**

Seit 2009 wird das Projekt „**HERZKLOPFEN** – Beziehungen ohne Gewalt“ von den Vereinen tima und PfunzKerle, einer Tübinger Kooperation

zwischen Mädchen\*- und Jungen\*arbeit entwickelt und umgesetzt. In den ersten beiden Jahren war „Herzklopfen“ der deutsche Zweig des EU-Projektes „Heartbeat“ unter der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg.

Von 2018 bis 2022 wurde das Projekt „Love Needs Respect“ als Übertragung von „Herzklopfen“ auf den Kontext von Menschen mit Fluchterfahrung, von der „Aktion Mensch“ gefördert. In einer ersten Phase wurde ein Konzept für die Arbeit mit jungen Menschen mit Fluchterfahrung zusammengestellt und in einem Methodenreader „Love Needs Respect“ festgehalten. Die zweite Phase hatte das Ziel die gemachten Erfahrungen aus fünf Jahren Projektarbeit zu reflektieren und mit über zehn Jahren erprobter Praxis von „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“ zusammenzuführen. Daraus entstand dieses überarbeitete Methodenhandbuch für die Arbeit mit gemischten Gruppen mit dem Ziel, eine eigene Umsetzung durch interessierte Fachkräfte zu ermöglichen.

## Wer, Wie, Was?

Im Projekt gilt es immer wieder kontextbezogen die Frage zu klären, wie es gelingen kann, mit einer bestimmten **Adressat\*innengruppe** auf eine bestimmte **Art und Weise** zu einem bestimmten **Thema** in Kontakt zu kommen und pädagogisch zu arbeiten.

Die **Adressat\*innen** von „Herzklopfen“ sind *gemischte Gruppen* junger Menschen *mit und ohne Fluchterfahrung* im Alter von ca. 14–24 Jahren, wie sie uns in verschiedenen Gruppensettings begegnen können.

Die **Art und Weise** ist ein *interaktives Workshop-Konzept*, in dem die Anleiter\*innen die Teilnehmer\*innen dazu ermutigen, in einem *geschützten Rahmen* ihre Meinungen auszutauschen und sich vertiefend mit Fragen auseinanderzusetzen, welche für die Meisten von großem Interesse, mitunter aber auch schambesetzt und unangenehm sein können.

Das **Thema** von „Herzklopfen“, also das soziale Problem, mit dem sich das Projekt primärpräventiv auseinandersetzt, ist klar benannt: *Gewalt in Liebesbeziehungen*. Andere Formulierungen könnten sein:



*Gewalt in Paarbeziehungen, Partnerschaftsgewalt* oder der bekannte Begriff: *Häusliche Gewalt*. Ein etablierter Fachbegriff, der gewaltförmiges Handeln in den Liebesbeziehungen Jugendlicher bezeichnet, ist *teen dating violence*.

## Formen von Gewalt in Liebesbeziehungen

Im alltäglichen Sprachgebrauch ist mit „Gewalt“ sehr oft lediglich die manifeste Form körperlicher Gewalt gemeint. Hierbei wird schnell an Schläge, Tritte, Ohrfeigen, Schubsen, Festhalten u.ä. gedacht.

Wenn in „Herzklopfen“ von Gewalt gesprochen wird, sind immer mindestens drei Gewaltformen mitgedacht:



### Physische Gewalt · Psychische Gewalt · Sexualisierte Gewalt

Für eine leichtere Verständlichkeit verwenden wir häufig statt physische Gewalt den Begriff körperliche Gewalt. Anstatt von psychischer sprechen wir oft auch von emotionaler Gewalt. Neben den Genannten gibt es noch andere Gewaltformen, wie etwa die strukturelle oder die ökonomische Gewalt, welche in unserem Projekt mit zunehmendem Alter der Teilnehmenden durchaus bedeutsam, aber nicht zentral sind.

In den Workshops arbeiten wir primär mit dem, was die jungen Menschen als Gewalt benennen und regen mit Beispielen und Impulsen zur empathiebetonten Auseinandersetzung damit an. Das Spektrum an Gewalthandlungen kann dabei weit reichen. Wiederkehrende Themen sind etwa:

- ∞ Schlag ins Gesicht/Ohrfeigen,
- ∞ Eifersucht/eifersüchtiges Verhalten,
- ∞ Anschreien,
- ∞ Beleidigungen,
- ∞ Abwertungen,
- ∞ Verbote und Einschränkungen,
- ∞ Erniedrigungen vor anderen,
- ∞ Bloßstellungen in der (digitalen) Öffentlichkeit,
- ∞ Einschränkungen der Handlungs- und Bewegungsfreiheit,
- ∞ Kontrolle durch den\*die (Ex-)Partner\*in,
- ∞ Drohung mit Selbstverletzung,
- ∞ Trennungstalking,
- ∞ Sexualisierte Nachstellungen,
- ∞ Berührungen gegen den Willen,
- ∞ Sexualisiertes unter Druck Setzen,
- ∞ Androhung von jeder Gewaltform.

## Prävalenz und Formen von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen

Die Notwendigkeit von Präventionsprojekten zu diesem speziellen Thema, nämlich Prävention von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen, wird auch beim Blick auf die gesellschaftliche Verbreitung deutlich.

Eine wichtige Grundlage im Hinblick auf die Prävalenz bietet eine **britische Studie** zur „Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen“ aus dem Jahr 2009<sup>1</sup>. Es wurden 1353 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren nach Gewalterfahrungen in ihren Partnerschaftsbeziehungen und auch nach deren Folgen befragt:

<sup>1</sup> Barter et al (2009): Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships



- ∞ Etwa 75 % der Mädchen und 50% der Jungen berichteten über **emotionale Gewalterfahrungen**. 33 % der Mädchen, aber nur 6 % der Jungen meinten, dass dies negative Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden hatte. Die am häufigsten genannten Formen emotionaler Gewalt waren „lächerlich gemacht werden“ und „ständig kontrolliert und überprüft werden“.
- ∞ Ungefähr 33 % der Mädchen und 16 % der Jungen berichteten über Formen **sexueller Gewalt** durch die\*den Beziehungspartner\*in. 70 % der Mädchen und 16 % der Jungen gaben an, dass dies negative Auswirkungen auf ihr Wohlergehen hatte.
- ∞ Ungefähr 25 % der Mädchen und 18 % der Jungen berichteten von **körperlicher Gewalt** durch die\*den Partner\*in. 11 % der Mädchen und 4 % der Jungen berichteten von schwerer Gewalt. Auch hier gaben weitaus mehr Mädchen (75 %) als Jungen (14 %) an, unter den Folgen dieser Gewalt zu leiden.
- ∞ Mädchen berichteten häufiger von für sie belastenden Auswirkungen. Sie erlebten zudem mehr Kontrolle und Machtausübung und infolgedessen häufig soziale Isolation, etwa von ihrer Peer-group. Besonders bei sexueller Nötigung litten sie unter dem Gefühl, selbst schuld zu sein und eingewilligt zu haben.

Ein weiteres relevantes Forschungsergebnis ist, dass Jungen, entgegen der weitverbreiteten Meinung, auch von Gewalt im Beziehungskontext betroffen sind und das in deutlich höherem Maß als angenommen. Jungen bewerten die Folgen für ihr Wohlergehen als nicht so gravierend. Sie neigten zudem zur Bagatellisierung der Gewalt, sowohl als Täter, als auch als Betroffene. Daraus ergibt sich der Bedarf nach größerer pädagogischer Aufmerksamkeit für den Zusammenhang mit Männlichkeitsbildern und dem, was Jungen\* brauchen, um über Verletzungen sprechen zu können.

Zudem benennt die Studie Gleichaltrige als wichtigste Ansprechpartner\*innen bei erlebter Gewalt im Beziehungskontext, was den Peer-Unterstützungsansatz von „Herzklopfen“ bekräftigt.

Die **TeDaVi (Teen Dating Violence)-Studie** aus den Jahren 2012 – 2013 der Universität Fulda<sup>2</sup> bestätigt weitgehend die Ergebnisse der britischen Studie. Im Rahmen der Studie wurden Schüler\*innen aus allgemeinbildenden Schulen zwischen 14 und 18 Jahren befragt. Die Betroffenenzahlen in Deutschland scheinen zwar in allen drei Gewaltformen etwas niedriger zu sein, jedoch zeichnen sich hohe Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden der Jugendlichen, insbesondere bei Mädchen, ab. Es konnte zudem ein Zusammenhang zwischen Gewalterfahrungen in der Herkunftsfamilie und Teen Dating Violence hergestellt werden. Die Ergebnisse untermauern, dass sich Jugendliche zunächst überwiegend Hilfe bei ihren Freund\*innen holen. Bis zu diesen Studienergebnissen gab es für den deutschen Raum keine Zahlen zu Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen. Die bisherigen Forschungsergebnisse machen jedoch deutlich, dass dieser Bereich auch in Deutschland ein weitverbreitetes Problem ist und in der Forschung, sowie Praxis mehr Aufmerksamkeit verdient.

Im Rahmen der **SPEAK!-Studie** zu sexualisierten Gewalterfahrungen Jugendlicher der Universität Marburg aus dem Jahr 2017<sup>3</sup> wurden 2.719 Schüler\*innen der 9. und 10. Klassen an allgemeinbil-

2 Blättner & Brzank Ausmaß von Teen Dating Violence unter Schülerinnen und Schülern in Hessen (TeDaVi) <https://www.hs-fulda.de/pflege-und-gesundheit/forschung/forschungsschwerpunkte/gesundheitschutz-bei-interpersoneller-gewalt/tedavi/>

3 Maschke & Stecher (2018): Sexuelle Gewalt: Erfahrungen Jugendlicher heute, und „Erweiterungsstudie Speak! Förderschule“



den Schulen in Hessen befragt. Sie bietet wichtige und aktuelle Erkenntnisse für den deutschsprachigen Raum im Hinblick auf sexualisierte Gewalt. Wichtige Ergebnisse sind, dass sexualisierte Gewalt in der Lebenswelt Jugendlicher häufig von ungefähr Gleichaltrigen und dabei oft im Kontext von Partnerschaften verübt wird. Darüber hinaus lässt sich kein Zusammenhang zwischen der Betroffenheit von sexualisierter Gewalt und der besuchten Schulart oder dem Migrationshintergrund feststellen. Eine Ausnahme bilden Förderschulen mit deutlich höheren Prävalenzzahlen. Diese Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen ein gesamtgesellschaftliches Problem darstellt und nicht nur einzelne Personen oder Gruppen betrifft.

## Zielsetzung

Vor diesen Zahlen ist der Hintergrund des Projekts und dessen Weiterführung schnell beschrieben:

### Ein Beitrag zur Verringerung von Gewalt in Liebesbeziehungen

Oder mit weniger Fokus auf das soziale Problem und mehr Blick für das zu Stärkende:

### Ein Beitrag für Gleichberechtigung und ein respektvolles Miteinander in Liebesbeziehungen.

Das Projektthema der Gewalt in Liebesbeziehungen ist mit hochemotionalen Vorstellungen und gesellschaftlichen Erwartungen besetzt. Das Aufwachsen in festgeschriebenen und doch dynamischen Geschlechterrollen, womöglich im Kontrast zur eigenen Lebensrealität oder Selbstwahrnehmung, ist es ebenso.

Für die Teilnehmer\*innen ist es wichtig zu erfahren, dass es Gewalt in Liebesbeziehungen in allen gesellschaftlichen Gruppen gibt. Ebenfalls sollte darauf hingewiesen werden, dass es Präventionsprojekte dazu gibt, unabhängig von einer speziellen Gruppe und von den Fragen nach sozialem Status, Flucht-kontext, Migrationsgeschichte, Vorerfahrungen mit Gewalt oder Geschlechtszugehörigkeit.



Es ist die Kunst, eine Offenheit zu wecken, bisherige Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten kritisch zu prüfen und neue Möglichkeiten zu entwickeln, um mit jungen Menschen mit unterschiedlichsten Vorerfahrungen zu dem Thema der Gewalt in Liebesbeziehungen in einen Kontakt zu treten, der respektvoll ist, Sprechfähigkeit erhält und den lehrreichen und gleichberechtigten Austausch von Standpunkten ermöglicht.

Dafür haben wir die Erkenntnisse aus fünf Jahren Projektarbeit „Love Needs Respect“ zusammengeführt mit über zehn Jahren der erprobten und stetig weiterentwickelten Praxis des Präventionsprojekts „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“. Der daraus entstandene und hier vorliegende Methodenreader enthält ein interaktives und im Wortsinn ansprechendes Workshop-Konzept für die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit unterschiedlichsten Vorerfahrungen.

Wir hoffen, damit interessierte Fachkräfte für eine eigene Umsetzung zu ermutigen.



## Anregungen zur Durchführung der Workshops

Die „Herzklopfen“-Workshops bezeichnen eine intensive gruppenbezogene Maßnahme, in einem begrenzten Zeitraum. Aus der Erfahrung eignen sich unsere Methoden für eine Kontaktzeit von 6 Stunden, an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, zu je 3 Stunden, mit einer Pause in der Mitte.

Die Workshops sind konzipiert für eine feste gemischtgeschlechtliche Gruppe. Während des Workshops wird in der Regel ab einem bestimmten Punkt in, nach Möglichkeit, geschlechtshomogene Kleingruppen aufgeteilt. Bei dieser Aufteilung sollte eine Größe von vier Teilnehmenden nicht unterschritten werden. Dies soll sicherstellen, dass genügend Austausch und Vielfalt gewährleistet ist, während gleichzeitig einzelne Teilnehmende die Möglichkeit haben, sich auch aus Gesprächsteilen zurückziehen zu können. Bei der Aufteilung wollen wir zu einem pragmatischen Umgang einladen und dazu, nicht starr an heteronormativen Geschlechtergrenzen festzuhalten. Eine Möglichkeit ist, statt von Mädchen- und Jungen-, Frauen- und Männergruppen zu sprechen, das Angebot einer weiblichen und männlichen Perspektive in den Methoden zu machen, zu denen sich die Teilnehmenden selbst zuordnen können. Die Erfahrung zeigt jedoch auch, dass es häufig – gerade im Kontext von Fluchterfahrungen – förderlich ist, den Schutzraum in homogenen Gruppen zu bieten. Dennoch sollte die Perspektive und Lebenswelt von queeren Jugendlichen (auch im Kontext von Fluchterfahrungen) mitgedacht werden. Wünschenswert ist das Schaffen von Räumen, die als Schutzraum für alle Jugendlichen wahrgenommen werden. Dieser Prozess stellt weiterhin eine Herausforderung an unsere pädagogische Arbeit dar und bedarf einer ständigen Reflektion und Weiterentwicklung. Eine offene, interessierte und wertschätzende pädagogische Haltung ist hierfür grundlegend und ausschlaggebend.

Die in diesem Reader beschriebenen Methoden können allerdings auch in anderen Settings hilfreich sein, wie etwa in kleinen Gruppen oder auch in der Einzelberatung.

### Zielsetzung der Workshops, Inhalte und Methoden

Es ist förderlich, die Ziele bei den Durchführungen der Workshops für sich und auch für die Teilnehmenden klar zu formulieren.

Im Projekt gibt es Hauptziele, welche sich entlang grundlegender Werte des menschlichen Miteinanders und deren Vermittlung definieren. Hierbei geht es vor allem um:



- ∞ Den respektvollen Umgang mit anderen Menschen und Meinungen,
- ∞ Die Anerkennung der Gleichberechtigung aller Menschen und
- ∞ Das Bekenntnis zur Gewaltfreiheit.

Werte, wie sie auch von den allgemeinen Menschenrechten oder dem Grundgesetz vertreten werden. Die Wertevermittlung zielt auf eine Sensibilisierung für alle Gewalt- und Diskriminierungsformen, insbesondere für geschlechtsbezogene, sexualisierte oder gruppenbezogene Zuschreibungen. Insofern bietet das Projekt mit seiner Ausrichtung an Werten auch Orientierung, Struktur und haltgebende Begrenzungen. Wir wollen Jugendliche und junge Erwachsene für Gewalt in Liebesbeziehungen sensibilisieren und ermutigen, Gewalt nicht als normal oder persönliches Pech hinzunehmen, sowie Möglichkeiten von Schutz und Hilfe aufzeigen. Wir wollen die Kraft aufzeigen, die von wohltuenden Beziehungen ausgeht und die Sehnsucht danach stärken: „Was ist dir wichtig in einer Liebesbeziehung?“

Gleichzeitig braucht es im Workshop einen geschützten Diskursraum, in dem der Austausch verschiedener Meinungen ermöglicht wird. Dies sind oft widersprüchliche und mitunter auch provokante oder anstößige Ansichten. Gerade in den Konflikten, die sich an diesen Stellen entspinnen, gewinnt das Projekt seine Lebendigkeit und sein entwicklungsförderliches Potential. Wir wollen mit Jugendlichen in einen Wertediskurs einsteigen, in dem (Meinungs-) Vielfalt und Unterschiedlichkeit als wertvoll und schützenswert erlebbar wird.

Zwischen begrenzender Werteorientierung und offenem Diskursraum entsteht ein Spannungsfeld, welches eine zentrale Herausforderung des Projektes darstellt und in welchem es immer wieder einer situations- und prozessabhängigen Neupositionierung bedarf.

Kann der geschützte Raum gehalten werden, bietet er die Möglichkeit, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen Platz finden, an dem sie über starke Gefühle, im Positiven wie im Negativen, sprechen können: Verliebtheit, Lust, (Vor-) Freude, Angst, Wut, Enttäuschung und Verletztheit gehören zum Spektrum intimer Beziehungen. Einen konstruktiven Umgang mit diesen Emotionen zu finden ist eine besondere Herausforderung für die Jugendlichen, für die sie den Austausch miteinander und die Orientierung aneinander und an Erwachsenen benötigen.

Zielvorstellungen, welche von vornherein überzeugen, verändern und normative Werte transportieren wollen, tragen in der Anlage ein Scheitern bereits in sich. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass einige Teilnehmende Meinungen vertreten, die Gewalt tolerieren und befürworten, dass sie andere unter Druck setzen oder dass sie durch verweigerndes und störendes Verhalten für die ganze Gruppe blockierend wirken. Die Anleitung in den Workshops erfüllt eine orientierungsgebende Funktion und achtet auf respektvollen Umgang sowie die Einhaltung von Regeln. Dies wird auch durch den Werterahmen der Menschenrechte und des Grundgesetzes unterstützt, welcher in Form von Plakaten stets zugänglich ist (siehe Kapitel 3 Einführung in die Menschenrechte).

Darüber hinaus thematisiert das Projekt gesellschaftliche Normalbilder zum Thema Liebe und regt damit auch an, zur Auseinandersetzung mit individuellen Ideen und Überzeugungen. Beim Austausch zum Thema Liebe kommen schnell implizite Annahmen, Erwartungen und teilweise kaum bemerk- oder hinterfragbare Vorstellungen zum Tragen. Die Workshops können einen Rahmen bieten, um Stereotype, Werte und vorgefertigte Haltungen anzusprechen, zu verstehen und zu vergleichen. Es geht etwa



um die heteronormativen Vorstellungen von Geschlechtsidentität und Begehrensform oder um die emotional hochaufgeladenen Ideen eines romantischen Liebesideals, von Exklusivität, Verbindlichkeit und vielem mehr. Konstrukte, Ideen, Werte und Vorstellungen, wie sie in der westlichen klassischen und populären Kultur vielerorts wiedergegeben und vorgelebt werden. Die Methoden haben zumeist das Ziel, zum Nachdenken anzuregen, implizite und vorbewusste Annahmen zu explizieren und bestimmte, gegebenenfalls verfestigte, Positionen zu irritieren und als verhandelbar zu präsentieren.

Andere Methoden bieten konkrete Hilfestellungen oder Unterstützungsangebote und bieten den Raum, sich selbst auszuprobieren und kennenzulernen. Das Thema der „Gewalt in (Liebes-) Beziehungen“ ist verknüpft mit starken und zum Teil sehr unangenehmen Gefühlen. Intensive Emotionen werden oftmals bei der Thematisierung von innigen und intimen Bindungen mobilisiert, etwa bei den Fragen nach Ernsthaftigkeit, Verlässlichkeit, Sicherheit, Vertrauen, Verletzbarkeit oder Unabhängigkeit. Starke Gefühlsregungen werden aber auch dann spürbar, wenn es beispielsweise um die ganz basalen Autonomiebestrebungen geht, welche für viele Menschen in den ersten eigenen Liebesbeziehungen selbstverständlich sind. Die Überzeugung, selbstständig zu entscheiden, wenn es um eigene außerfamiliäre Gefühlsbindungen geht, ist für viele junge Menschen existentiell notwendig auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Wenn junge Menschen sich überhaupt Unterstützung und Rat in Liebesdingen einholen, dann eher nicht bei ihren Eltern, sondern am ehesten von Freund\*innen.

Deshalb gehört, neben dem Sprechen über und Teilen von Werten, Meinungen und Haltungen, die Stärkung der jungen Menschen als Freund\*innen zu den zentralen Zielen des Workshops. Die Teilnehmenden sollen dazu ermutigt werden, die Sorgen, Nöte und Probleme ihrer Freund\*innen ernst zu nehmen und unterstützend zu wirken, um gelingende Liebesbeziehungen zu ermöglichen.

Dabei sollen die Methoden immer am Erleben, Wahrnehmen und Handeln der Teilnehmenden anknüpfen, um sie zu einem Austausch einzuladen. Dies erfordert auch immer wieder die Ergänzung oder Anpassung einzelner Situationen und Übungen auf die sich verändernde Lebenswelt der jungen Menschen. Die beschriebenen Methoden ermöglichen einen Austausch. Allerdings werden diese Methoden durch die anleitenden Personen belebt und mit Sinn gefüllt. Es geht nicht nur darum, die Methoden gut zu kennen, sie ggf. zu verinnerlichen. Sie bilden gleichzeitig „nur“ einen Rahmen für hilfreiche und entwicklungsförderliche Erfahrungen.

### Personelle und strukturelle Rahmenbedingungen

Es braucht Räume, die groß genug sind für die Bewegungs- und soziometrischen Elemente des Workshops. Da innerhalb des Workshops in Kleingruppen aufgeteilt wird, werden mindestens zwei größere Räume benötigt. Außerdem ist auf einen äußeren Schutzraum zu achten: so wenig Einsehbarkeit von außen wie möglich, sowie Schutz vor Störungspotential. Dazu können beispielweise „Bitte nicht stören!“-Aushänge an der Tür hilfreich sein, aber auch eine klare und transparente Kommunikation, in welchem Zeitraum der Raum belegt ist. Dies trägt zur geschützten Atmosphäre und damit zu einer Offenheit der Gruppe bei.



Zu den **personellen Rahmenbedingungen** zeigt unsere Erfahrung, dass die Durchführung in geschlechtsgemischter Zusammensetzung, also einer weiblichen\* und einer männlichen\* Fachkraft, ebenfalls die Offenheit in den Kleingruppen erhöht, sowie einen höheren Grad an Reflexion verschiedener Formen des Mann\*- und Frau\*-Seins zulässt. Als sehr hilfreich hat sich erwiesen, die Bereitschaft einer Fachkraft im Hintergrund zu organisieren, falls in der geschlechtshomogenen Kleingruppe starke Belastungssymptome bis hin zu Reaktionen im Kontext von Traumatisierungen auftauchen, die aufgefangen werden müssen.

Der vorliegende Methodenreader enthält einen kleinen Input zu den Themenbereichen der Partnerschaftsgewalt und Traumasensibilität, sowie Hinweise zur Traumasensibilität in der Beschreibung einzelner Methoden.

Als Gelingensfaktor im Bereich der strukturellen Rahmenbedingungen der Workshops hat sich das **Vorgespräch** mit Fachkräften erwiesen. Vor jeder Workshop-Durchführung wird ein ca. einstündiges Vorgespräch mit den Fachkräften geführt, die im Alltag mit der Gruppe arbeiten. Das können z.B. Schulsozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen, Jugendhaus-Mitarbeiter\*innen, Lehrer\*innen o.ä. sein – je

nachdem über welchen Zugang die Gruppe entstanden ist. Die Teilnahme dieser Fachkräfte ist in der praktischen Umsetzung des Workshops mit den Jugendlichen erwünscht, sofern eine beobachtende und störungsfreie Teilnahme ermöglicht werden kann und keine Einschränkungen der Jugendlichen z.B. hinsichtlich ihrer Offenheit zu erwarten sind. Erfahrungsgemäß werden die Fachkräfte in der Rolle aufmerksamer Beobachter\*innen von den Jugendlichen nach kurzer Zeit ausgeblendet, sofern sie sich nicht anderen Beschäftigungen widmen oder in ihre gewohnte Rolle verfallen.



Zentrale Inhalte des Vorgesprächs sind die Vorstellung des Projekts samt inhaltlicher Zielsetzung und Methoden, Klärung der organisatorischen Rahmenbedingungen und Informationen zur Gruppe, sowie bei Bedarf zu einzelnen Jugendlichen. Hier können die räumlichen Rahmenbedingungen, sowie die Verfügbarkeit einer weiteren Fachkraft, bei Bedarf auf Abruf, geklärt werden. Gezielte Fragen nach Kommentarkultur und Mobbingstrukturen innerhalb der Gruppe, wie auch nach Gewaltvorerfahrungen, aber auch Belastungsreaktionen Einzelner können hilfreich sein. Falls aus den erhaltenen Informationen der Bedarf eines „Notfallplans“ entsteht (z.B. falls ein\*e Jugendliche\*r zu starken Belastungsreaktionen bis hin zur Dissoziation neigt), kann dieser gemeinsam erarbeitet werden.

Hilfreiche Leitfragen finden Sie auf Seite 16 Umgang mit Vorbelastungen und Traumata.

Hinweise zu den benötigten **Materialien** befinden sich in den Beschreibungen der einzelnen Methoden in Kapitel 3.



## Förderliche Haltungen

Mit „Herzklopfen“ bewegen wir uns in mehrfacher Hinsicht in sensiblen Bereichen. Liebe, Gefühle, Gewalt und Beziehungserfahrung sind ein paar davon. Die, in diesem Kapitel beschriebenen, förderlichen Haltungen können helfen, im Kontakt mit den Adressat\*innen einen offenen Blick zu behalten, manche Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen sowie die basalen Bedürfnisse und wirkmächtigen Überzeugungen zu erkennen, welche mit den Themen Gewalt, Liebe und Gefühle einhergehen.

Mit Haltungen sind Sicht- und Zugangsweisen gemeint, welche Reaktionen auf eine bestimmte Weise beeinflussen. Solche Haltungen lassen sich nicht einfach einnehmen, als ob ein Schalter umgelegt wird. Eine Haltung und wie sie sich im Kontakt widerspiegelt, hängt stets mit den individuellen Vorerfahrungen, den persönlichen Werten und Überzeugungen und auch mit der aktuellen Tagesverfassung zusammen.

Im Folgenden werden einige Gedanken zu förderlichen Haltungen ausgeführt. Es erfolgt auch der Versuch zu den jeweiligen Haltungen kurze Statements zu formulieren, welche in knapper Form ein Ausdruck der förderlichen Haltung sein können. Diese „Inneren Formulierungen“ können, im inneren Monolog zu sich selbst gesprochen, Orientierung bieten.

1. Eine **geschlechtersensible Haltung**<sup>4</sup> behält die verschiedenen Facetten und Codes im Blick, welche bei der gesellschaftlichen und individuellen Konstruktion von Geschlecht von Bedeutung sind. Hier geht es nicht um die biologische Dimension, um Geschlechtsmerkmale oder dergleichen. Es geht vielmehr darum, ein möglichst großes Spektrum davon anzuerkennen, wie das jeweilige Frau\*-/ Mann\*-Sein oder Mädchen\*-/Junge\*-Sein sichtbar wird. Dazu gehört auch anzuerkennen, dass sich manche Jugendliche nicht mit Begriffen wie Frau\*/Mann\* oder Mädchen\*/Junge\* identifizieren.

► *Innere Formulierung:*

Es gibt vielfältige Art und Weisen Mädchen\* oder Junge\* zu sein. Und es gibt Jugendliche, die keines von beidem oder dazwischen sind.

2. Eine **Haltung der Gewaltfreiheit** strebt danach, Gewalt nicht als Lösung für Herausforderungen und Probleme zu sehen. Alles, was ein Mensch jemals tut, ist der Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen. Gewaltfreiheit bedeutet, dies nicht nur in Bezug auf sich, sondern auch in Bezug auf das Gegenüber zu sehen. Es geht damit also um die aktive Distanzierung von Gewalt als Lösung und den aktiven Einsatz für ein gewaltfreies Klima. Nur mit dieser Haltung kann das Ziel des Projekts entschieden vertreten werden.

4 Folgende Literatur ermöglicht eine grobe Orientierung zu geschlechtersensiblen Ansätzen:  
 - Busche, M. u. a. (Hg.) (2010): Feministische Mädchenarbeit weiterdenken. Zur Aktualität einer bildungspolitischen Praxis.  
 - Sturzenhecker, B.; Winter, R. (Hg.) (2010): Praxis der Jungenarbeit. Modelle, Methoden und Erfahrungen aus pädagogischen Arbeitsfeldern. 3. Auflage.



► *Innere Formulierung:*

Gewalt ist keine Lösung.  
Es gibt andere Wege, Bedürfnisse zu erfüllen.

3. Eine **diskriminierungssensible Haltung** behält möglichst viele Formen und Ausprägungen von gesellschaftlicher Benachteiligung und Abwertung im Blick. Diskriminierung findet immer wieder auch in Form von absichtsvollem u. a. körperlich verletzendem Handeln statt. An diesen Stellen ist es wichtig, sie als solche und als Gewalt zu benennen und zu verurteilen. In den meisten Fällen ist Diskriminierung allerdings in Alltagshandlungen und gesellschaftlichen Strukturen eingeschrieben. Dass Akteur\*innen durchaus wahrheitsgemäß vom Fehlen schädigender Absichten sprechen, darf also nicht ablenken von den subjektiv empfundenen Verletzungen und Abwertungserfahrungen der von Diskriminierung betroffenen Menschen. Ebenfalls sind mögliche Verschränkungen unterschiedlicher Kategorien zu beachten. Gerade in der Arbeit mit Betroffenen von Diskriminierung ist für Fachkräfte eine Auseinandersetzung mit den eigenen, persönlichen Formen der gesellschaftlichen Privilegiertheit wichtig, wie sie etwa im Diskurs der „Critical-Whiteness“ verhandelt wird. Es gibt unzählige gesellschaftliche Konstrukte und Zuschreibungen, welche gewissermaßen in Menschen hinein-gelesen werden können. Von diesen Kategorien, entlang derer Diskriminierung ausgeübt und erlebt werden kann, sollen hier beispielhaft einige genannt werden: ethnische und religiöse Zuschreibungen, soziale Klasse, Geschlechterkonstruktionen, Alter, Begehrensform, Behinderung, Bildungsgrad, Migrationsstatus, Abweichung von Schönheitsidealen.

► *Innere Formulierung:*

Ich beachte unterschiedliche Formen der Diskriminierung.

4. Eine **ressourcenorientierte Haltung** ist als förderliches Element in vielen Kontexten der sozialen Arbeit bekannt. Der Blick für die Ressourcen des Gegenübers kann nicht mechanisch gelingen, sondern aus einer inneren Überzeugung heraus, welche die Hoffnungen und Stärken sowie Ambivalenzen des Gegenübers anerkennt. Ein starrer Blick auf die Ressourcen würde die Gefahr bergen, dass schwierige und problematische Themen nicht gesehen werden können.

► *Innere Formulierung:*

Ihr könnt bereits vieles sehr gut.

Eure Stärken sind im Fokus und wir bestärken euch dabei.



5. Die **Ansprache als Freund\*innen** (Peer-Unterstützung) ist nicht nur eine methodische Wendung in der gewaltpräventiven Arbeit. Die Teilnehmer\*innen werden auch in der inneren Haltung der Fachkräfte nicht nur als potentiell Betroffene, sondern in erster Linie als hilfreiche Instanzen im Nahfeld der Betroffenen und Täter\*innen von Partnerschaftsgewalt, als kompetente beste Freund\*innen wahrgenommen und angesprochen. Dadurch erfolgt zugleich eine innere Distanzierung vom bedrohlichen Thema und eine Hinwendung zu lösungsorientierten Ansätzen. Im Kontakt verursacht dies eine Aktivierung der handlungsfähigen und kompetenten Selbstanteile in der Zielgruppe. Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass bei dieser Form der Adressierung einerseits die Sprachfähigkeit zu schwierigen Themen gefördert werden soll, aber andererseits immer zugleich die Grenzen einer Peer-Unterstützung benannt werden müssen. Wichtig ist den jungen Menschen Hilfseinrichtungen zu nennen, an die sie sich wenden oder zu denen sie gemeinsam mit ihren betroffenen Freund\*innen gehen können.

► *Innere Formulierung:*

Ihr seid bereits gute Freund\*innen  
und damit wichtige Ansprechpersonen.

6. Nicht Täter\*innen und Opfer, sondern **Lernende und Experimentierende in Sachen Liebe** zu adressieren ist v.a. in der primärpräventiven Arbeit zu Partnerschaftsgewalt förderlich. Die erste eigene Verliebtheit, erste Paar-Erfahrungen, eigentlich alle Formen von Liebe sind u. a. von großer Selbstoffenbarung, Scham und Verletzbarkeit gekennzeichnet. Es ist wichtig beim Sprechen über Liebe immer auch Freude, Neugier und Fehlerfreundlichkeit zu vermitteln, eine Haltung einzunehmen, welche darauf abzielt, gemeinsam immer wieder neue Wege zu finden, wie Liebe gelingen kann. Ein einseitiger Blick auf die Gefahren und das Leid könnte ein bestehendes Interesse an Liebesbeziehungen negieren und dem präventiven Gedanken zuwiderlaufen. Eine differenzierende Betrachtung von unangenehmen und schmerzhaften Aspekten in Liebesbeziehungen ist auch deshalb notwendig, weil nicht alles, was in der Liebe Schmerzen verursacht, eine Form von Gewalt ist, gedacht sei etwa an eine einseitige Trennung.

► *Innere Formulierung:*

Liebe ist etwas Wunderbares.  
Es lohnt sich zu lieben.

7. Junge Menschen als **Expert\*innen für sich selbst** zu sehen, ist als innere Haltung aus mindestens zwei Gründen hilfreich. Einerseits schützt es die anleitenden Fachkräfte davor, in die belehrende Rolle zu verfallen, anderen beizubringen, wie man es richtigmacht, wie gewaltfreie, respektvolle Liebesbeziehungen auszusehen haben. Außerdem verhindert diese Haltung, vorschnell zu urteilen und sich zu eilig ein Bild von dem zu machen, was die Teilnehmer\*innen sagen wollen. Dahinter steckt die Überzeugung, dass es einen einzigartigen Beitrag gibt, den jede\*r leisten kann und dass das Gegenüber in diesem Moment die Person ist, welche am besten vermitteln kann, was mit bestimmten Aussagen gemeint ist. Sie oder er ist Experte\*in und der Schlüssel zum Verständnis.



► *Innere Formulierung:*

Mich interessiert, was Du dazu denkst und fühlst.

Erkläre es mir.

Ich verstehe es noch nicht ganz.

8. Die Teilnehmer\*innen immer **ernst zu nehmen**, auch mit „sozial unerwünschten“ Ansichten ist eine förderliche Haltung, die es erlaubt, ein Meinungsspektrum innerhalb der Gruppe auch über die Grenzen der sozialen Erwünschtheit hinaus sichtbar zu machen. Es ist durchaus möglich, dass eine Aussage primär Provokation als Zweck hat, zugleich ist es aber immer auch ein Test der Anleitungsrolle und prüft, ob die einleitenden Worte vom verstehenden Austausch ernst gemeint waren. Werden solche Aussagen von den anleitenden Fachkräften ernst genommen, kann dies „der Türöffner“ für einen offenen und auch selbstkritischen Austausch sein. Oft sind es junge Menschen gewohnt, dass ihre Aussagen von erwachsenen Fachkräften kommentiert, eingeordnet, beurteilt und bewertet werden. Dem entgegen steht das Anliegen, Aussagen in einer Gruppe stehen zu lassen und diese auch bei strittigen Inhalten zumindest für eine Zeit vor den eigenen und den Kommentaren der anderen Teilnehmer\*innen zu schützen. Dies bedeutet allerdings nicht, dass Respektlosigkeiten und verletzende Aussagen unkommentiert und ohne begrenzende Reaktion stehen gelassen werden dürfen. Hier bedarf es eines besonderen Fingerspitzengefühls, eines pädagogischen Taktgefühls. Es ist gut, in der Anleitung für sich selbst klarzustellen, dass es im Projekt in erster Linie um die Interessen aller Teilnehmer\*innen geht.

► *Innere Formulierung:*

Das ist deine Meinung und du hast Gründe dafür.

Alle haben Dich gehört. Mal schauen, wie andere Meinungen lauten.

9. Eine Haltung, die **Unterschiede als wertvoll und schützenswert** erkennt, ist in erster Linie förderlich, um einem präsenten Anpassungsdruck entgegenzuwirken. Diese Anpassung wird nicht nur von Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung erwartet, sondern auch von jungen Menschen im Prozess des Erwachsenwerdens. Gerade bei den Themen Liebesbeziehung und Partnerschaftsgewalt gerät schnell der bedrohliche und konflikthafte Aspekt von Unterschieden und Abweichungen in den Blick. An dieser Stelle die befreiende und bereichernde Seite unterschiedlicher Meinungen und abweichender Sichtweisen zu betonen und im Workshop spürbar zu machen, kann Reflektionsprozesse anstoßen und ermutigen Selbstbestimmung in Liebesfragen als Potential zu entfalten.

► *Innere Formulierung:*

Andere Meinungen sind wichtig, so können wir lernen. Unterschiedliche Meinungen sind eine Bereicherung.



Die Haltungen könnten den Eindruck erwecken, das Anliegen von „Herzklopfen“ sei ein möglichst offener Austausch, bei dem ausschließlich das ergebnisoffene Verstehen im Fokus liege. Dieser Eindruck würde jedoch eine Seite übermäßig betonen. In den „Herzklopfen“-Workshops ist das Vermitteln von Werten ein primäres Anliegen. Zentral sind dabei vor allem:

- ∞ die **Gleichberechtigung aller Menschen** und
- ∞ die **konsequente Ablehnung von Gewalt**.

Das Projekt dient der **Gewaltprävention**. Verletzende, diskriminierende oder gewaltbejahende Einstellungen der Teilnehmenden müssen konsequent benannt und konfrontiert werden. Dabei ist wiederum die pädagogische Herausforderung, die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren und zu erklären, warum solche Meinungen nicht unkommentiert stehen gelassen werden können. Viele Methoden ermöglichen es, den Gruppeneffekt zu nutzen, sodass z. B. gewaltverneinende Meinungen anderer Teilnehmer\*innen als Regulativ vorhanden sind. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden als Lernende wahrgenommen werden. Daher ist es auch die Absicht, Halt und Orientierung zu bieten und sich in der Anleitung in gewisser Hinsicht als Modell für lernende junge Menschen anzubieten ohne Vorschriften zu machen und den eigenen Weg als den einzigen und ‚richtigen‘ Weg zu markieren.

## Umgang mit Vorbelastungen und Traumata

Wir gehen davon aus, dass statistisch in jeder Schulklasse ein bis zwei Kinder sind, die sexualisierte Gewalt durch Erwachsene erleben mussten.<sup>5</sup> Kommen nun noch bei Jugendlichen die Erfahrungen von Beziehungsgewalt und/oder Fluchterfahrung hinzu, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass in der Gruppe Teilnehmende mit Trauma-bedingten Belastungsreaktionen sind. Dabei birgt bereits eine Fluchterfahrung an sich schon viele potentiell traumatische Erfahrungen, wie z. B. die Gefahr zu ertrinken, Gewalterfahrungen, Unterversorgung etc. Bezieht man die Fluchtgründe der jungen Menschen mit ein, wird deutlich, dass auch hier schwer belastende Erfahrungen eine Rolle spielen, wie das Miterleben eines Krieges, Tod geliebter Menschen, politische Verfolgung, Bedrohung des eigenen Lebens aufgrund z. B sexueller Orientierung oder sexualisierter Gewalt mit ihren Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen und Scham. Häufig erleben die jungen Menschen nicht nur eine einzige potentiell traumatisierende Erfahrung, sondern mehrere, wodurch das Risiko einer Traumatisierung steigt.

Dabei spielen vielfach Gewalterfahrungen eine Rolle, sei es aus dem Bereich körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt. Wie stark sich die traumatischen Erfahrungen auf den einzelnen Menschen auswirken, hängt maßgeblich mit den Ressourcen zusammen, über die die Person verfügt. Dazu gehört u. a. die Resilienz (seelische Widerstandskraft) und der Zugang zu Vertrauenspersonen, die begleiten, halten und auffangen können. Das bedeutet, dass nicht jede einschneidende Erfahrung auch zu einer tatsächlichen Traumatisierung führen muss und keine Erfahrung aus sich heraus ein Trauma auslöst.

Indem sich „Herzklopfen“ mit den Themen Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen beschäftigt und Merkmale psychischer, physischer und sexualisierter Gewalt offen anspricht, sowie explizit auch Jugendliche mit Fluchterfahrung erreicht, können betroffene Teilnehmer\*innen erneut mit Reizen konfrontiert werden, die an das Trauma erinnern (sogenannte Trigger). Mitunter springen die körperlichen und emotionalen Reaktionen an, die während des ursprünglichen Traumas abgelaufen sind.

5 <https://beauftragte-missbrauch.de/themen/definition/zahlen-zu-sexuellem-kindesmissbrauch-in-deutschland>



Dies kann bis hin zur Dissoziation reichen, in der die Person nicht mehr ansprechbar ist. Um dies vermeiden und adäquat mit dieser vulnerablen Zielgruppe arbeiten zu können, sind Kenntnisse im Bereich der Traumasensibilität empfehlenswert. Dies soll nur ein kleiner Überblick aus unseren Erfahrungen sein. In der konkreten Methodenbeschreibung finden sich „Hinweise zur Traumasensibilität“.

Grundvoraussetzung ist die Entwicklung einer Sensibilität für Belastungsanzeichen und Merkmale für eine Traumatisierung. Meist wird eine starke Belastung innerhalb der Atmosphäre der Gruppe deutlich: z.B. über Seufzen, traurige Blicke, schwere Stimmung, zögerliche Antworten u.ä. Bei einzelnen Teilnehmer\*innen kann es sich auch anhand folgender Merkmale verdeutlichen: Zittern der Hände; nervöse Übersprungshandlungen, wie Wackeln der Beine oder ständiges Zupfen eines Haargummis; starkes Verdrehen der Augen (nicht im Sinne einer Unlustäußerung) etc.

Natürlich ist hier immer eine Abwägung gefragt, was wirklich in den Bereich der Belastung und Traumatisierung fällt und was z. B. normale Ermüdungstendenzen oder persönliche Gewohnheiten sind.

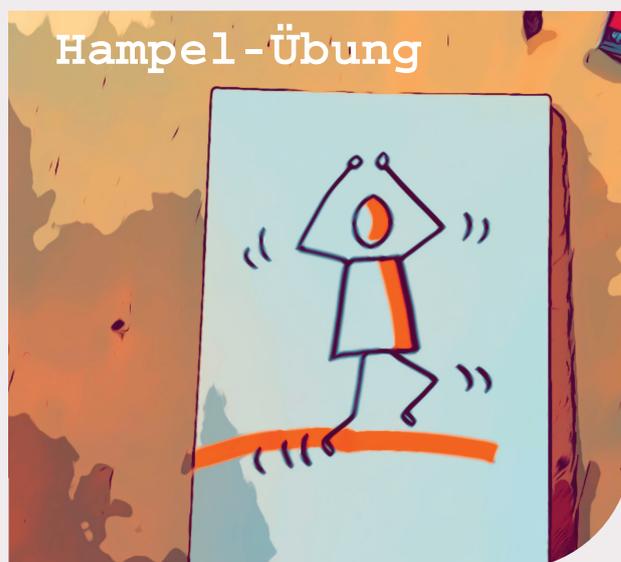
Falls aber auf Seiten der Fachkräfte eine Vermutung entsteht, dass es sich um eine sehr belastende Situation handelt, kann eine Lockerungsübung hilfreich sein. Als förderlich können hier die „Hampelfrau“ bzw. der „Hampelmann“, sowie Balance-Übungen genannt werden, aber auch gemeinsames rhythmisches Klopfen auf den Oberschenkeln und Klatschen der Hände (Body-Perussion). Besonders zu empfehlen, sind außerdem Bewegungen der Füße, wie z. B. gemeinsames Stampfen. Es geht darum mit aktivierenden Übungen, einen körperlichen Spannungszustand zu erhalten und ein Wegdriften zu verhindern. Eine Entspannungsübung wäre der falsche Impuls.

Auch ein Lüften der Räume und eine damit verbundene Pause mit Wechsel der Position (z. B. Aufstehen, woanders hingehen) kann hilfreich sein.

Übungen zur Wahrnehmung des Raumes, z. B. „jede\*r nennt drei rote/eckige... Dinge im Raum“, sind ebenso hilfreich. Eine ausführlichere Übung dazu ist die „5-4-3-2-1“ Methode, in der zunächst fünf Dinge genannt werden, die gesehen, gehört und gespürt werden. Danach vier Dinge usw. Wichtig ist, dass die Sätze mit „Ich sehe...“ etc. beginnen und dass es um körperliches, nicht emotionales Spüren geht (z. B. „Ich spüre meine Hand auf meinem Bein liegen.“).

Diese Methode dauert allerdings sehr lange und ist eher für den 1:1 Kontext gedacht.<sup>6</sup>

Es kann auch zur Sicherheit ein Notfallkoffer erstellt und mitgenommen werden, in dem sich z. B. Gegenstände mit starken Gerüchen (z. B. Kräutersalben), verschiedene Gummibänder zum Zupfen am Handgelenk und mehrere Igel-/Massagebälle befinden und die bei Bedarf herumgereicht bzw. von Einzelnen benutzt werden, um sich gleichzeitig ablenken und fokussieren zu können.



<sup>6</sup> Vgl. Hantke, L.; Görges, H.-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik (S.246 ff). siehe auch: [www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html](http://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html) (abgerufen am: 21.01.21)



Ziel dieser Interventionen ist, dass sich die Jugendlichen im eigenen Körper wahrnehmen, sowie im Hier und Jetzt verorten können. Dies trägt dazu bei, dass die traumatische Situation von der jetzigen getrennt und damit eingeordnet werden kann.

Hierbei ist es wichtig, dass sich die ganze Gruppe beteiligt und die Methoden so ruhig und selbstverständlich wie möglich angeleitet werden. Falls jedoch deutlich wird, dass ein\*e Teilnehmer\*in so stark belastet ist, dass ein 1:1 Kontext nötig wird, kann es hilfreich sein, den Anderen eine Pause zu ermöglichen bzw. diese in den Ausweichraum zu schicken oder zu begleiten, falls eine andere Fachkraft die Betreuung der einzelnen Person übernimmt.

Falls der Workshop nicht in den eigenen Räumlichkeiten und in einer unbekanntenen Gruppe stattfindet, spielt das **Vorgespräch** mit den sonst zuständigen Fachkräften eine wichtige Rolle. Hier können bereits einige Informationen zu den einzelnen Jugendlichen, wie z. B. Traumareaktionen, Dissoziationsneigungen, Gewalterfahrungen etc., abgefragt werden. Hilfreiche Leitfragen dazu sind:

- ∞ Was sind Maßnahmen, die der\*dem Jugendlichen bei starker Belastung helfen?
- ∞ Welchen Ausweichraum gibt es für die Gruppe oder die einzelne Person, falls ein\*e Teilnehmer\*in stark reagiert?
- ∞ Welche Fachkraft kann Ansprechpartner\*in sein und im Ernstfall dazu gerufen werden, sowie ggf. entweder die Betreuung der einzelnen Person oder der Gruppe übernehmen?
- ∞ Wohin können einzelne Teilnehmer\*innen (z. B. in Begleitung einer\*eines Freundin\*Freundes) geschickt werden, falls sie eine Auszeit benötigen (wenn ihre Verfassung dies zulässt)? usw.

Erfahrungsgemäß stärkt eine klare Absprache die Handlungssicherheit der anleitenden Person und erweitert deren Handlungsspielraum.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, für jeden Workshop einen Notfallplan zu entwickeln. Hier wird besprochen, wohin man eine\*n betroffenen Jugendlichen (am besten mit Freund\*in) verweisen kann, damit die Anleiter\*innen mit der Restgruppe fortfahren können, falls nötig und möglich. Falls dies nicht mehr möglich sein sollte, ist zudem wichtig zu besprechen, wohin die Restgruppe gehen kann, um zunächst die einzelne Person stabilisieren zu können. Es ist auf jeden Fall ratsam eine Fachkraft im Hintergrund zu haben, die bei Bedarf kommen, übernehmen und aushelfen kann, da die Arbeit in den



geschlechtshomogenen Gruppen in diesem Rahmen in der Regel durch eine einzelne Fachkraft erfolgt. Diese Hinweise sollen auf keinen Fall entmutigen, einen Workshop zu diesem Thema durchzuführen – im Gegenteil! Sie sollen die Sicherheit stärken und die Hemmschwellen reduzieren. Häufig sind die Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen zum Workshop sehr positiv sowie berührend und es zeichnet sich deutlich ab, dass die Themen sehr wichtig für sie sind. Mit der Überschrift „**Hinweise zur Traumasensibilität**“ werden unter den Beschreibungen der jeweiligen Methoden nochmals konkret Hinweise zur Sensibilität für und zum Umgang mit möglichen Belastungsreaktionen oder Traumatisierungen gegeben.



## Methoden- beschreibung

### Übersicht Workshop-Ablauf

Hier ist der übliche Ablauf eines Workshops dargestellt. Je nach Situation und Bedürfnislage in der Gruppe können Methoden weggelassen oder aus dem Anhang ergänzt werden.

Allerdings ist uns dieser feste **Kern an Methoden** besonders wichtig und zentral:

**Beziehungsbarometer**

**Beziehungs-Top-10**

**Beziehungsgeschichte & Beziehungsampel**

Die Tabelle auf der nächsten Seite kann eine Orientierung für einen möglichen Workshop-Ablauf bieten.

### Methode: Begrüßung

**Ziele:** erstes wertschätzendes „In-Kontakt-Treten“; Beziehungsaufbau

**Materialien:** Namensschilder; ggf. Gegenstand zum Herumreichen (für die Variante)

#### Anleitungshinweise:

Die Art der Kontaktaufnahme ist bereits ein zentrales und herausforderndes Element des Beziehungsaufbaus innerhalb des Workshops.

Wir beginnen unsere gewaltpräventiven Workshops normalerweise mit einer Runde, in der wir jeder\*jedem Jugendlichen die Hand geben und das passende Namensschild überreichen. Die Ansprache mit dem Namen und damit individuelle Begrüßung jeder\*jedes Einzelnen dient als erster wertschätzender Begegnungspunkt.

Falls aus **Sensibilität und Wahrung der Grenze des Gegenübers** auf den Händedruck verzichtet wird, ist es umso wichtiger, vor Jeder\*Jedem kurz inne zu halten und den persönlichen Moment mit Blickkontakt zu suchen.

In der Begrüßungssituation zeigten sich aus unserer Erfahrung einige Herausforderungen: die individuelle Begrüßung kann nur dann wertschätzend verlaufen, wenn es für beide Seiten (Teilnehmer\*in-



nen und pädagogische Fachkraft) respektvoll gestaltet wird. Da es für einige junge Frauen\* unangenehm war, der männlichen\* Fachkraft, wie auch für einzelne junge Männer\* der weiblichen\* Fachkraft, die Hand zu reichen, entstand bereits hier ein erstes Anleitungselement.

Zu Beginn jedes Workshops geben wir den Hinweis:

*„Wir wünschen uns eine freundliche und respektvolle Begrüßung. Dazu wollen wir jeder und jedem von euch die Hand geben. Achtet bitte darauf, dass ihr euch damit wohlfühlt.“*

Auf diese Weise wird die Leitungsfunktion übernommen und transparent gemacht, was passieren wird. Zugleich wird den Jugendlichen die Möglichkeit eröffnet, in einen Aushandlungsprozess mit der pädagogischen Fachkraft zu gehen und es können Alternativen zum Handgeben entstehen, wie bspw. das gleichzeitige Legen der Hand auf die Brust. Erfahrungsgemäß ist dieser Prozess wichtig, um einen wertschätzenden, vertrauens- und respektvollen Kontakt zu ermöglichen, in dem die Jugendlichen in ihren Bedürfnissen ernst genommen und ihre Meinungen gehört werden.

## Methode: Vorstellung & Einleitende Worte

**Ziele:** Einführung; Selbstschutz

Vor Beginn des eigentlichen Workshops ist eine Vorstellung der Anleiter\*innen und deren Organisationen/Vereine angedacht. Damit wird gleich zu Beginn eine Anlaufstelle (Hilfsmöglichkeit) genannt. Hier ist auch eine Klärung der Ansprache der Teilnehmer\*innen angedacht (Sie oder du). Aus unserer Erfahrung heraus hat sich das Sieszen der Anleiter\*innen bewährt.

### Anleitungshinweise:

*„Wir sind heute und morgen bei euch. In dem Projekt geht es um die Themen Liebe und Respekt. Darum, was schön ist in der Liebe, aber auch darum, wenn es einem in der Liebesbeziehung schlecht geht. Wenn es Kontrolle oder sogar Gewalt gibt. Zu diesen Themen gehen wir seit vielen Jahren in verschiedene Gruppen, z. B. auch in verschiedene Schulen.“*

Hier soll nach Möglichkeit klar gemacht werden, dass es keinen bestimmten Grund (im Sinne einer Intervention) gibt, weshalb das Präventionsprojekt in dieser Klasse durchgeführt wird. Die Klasse hat das Projekt nicht ‚verdient‘, sondern Prävention soll so viele junge Menschen wie möglich erreichen. Wir wollen die Jugendliche als gute Freund\*innen stärken. Und deshalb findet der Workshop statt.

*„Was denkt ihr: Zu wem gehen junge Menschen in eurem Alter, wenn sie Probleme in der Liebesbeziehung haben?“*

**Antworten abwarten.**

(Häufige Antworten: Beste\*r Freund\*in; Mutter; Geschwister)

*„Junge Menschen sagen sehr oft, dass sie zuerst mit der besten Freundin oder dem besten Freund sprechen. Und das seid ihr! Ihr seid die besten Freundinnen und besten Freunde! Und dazu möchten wir mit euch sprechen.“* (Markierung von Peer-Unterstützung)

*„Wir möchten eure Meinungen hören. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Wir versuchen euch zu verstehen. Ihr müsst z. B. nicht perfekt Deutsch sprechen. Und ihr dürft Fehler machen.“* (Die Teilnehmenden sind Expert\*innen für sich selbst und gleichzeitig Lernende in Sachen Liebe.)



## Herzklopfen

Ablauf und Material Ort/Datum/Zeiten: \_\_\_\_\_

Bezugsperson: \_\_\_\_\_ Zahl TN\*: \_\_ Jungs/ \_\_ Mädchen

Welche Methode?	Material
<b>Tag 1</b>	
Start in Großgruppe (ca. 90 min)	
<b>Begrüßung</b>	Namensschilder
<b>Vorstellung &amp; Einleitung</b>	
<b>Einführung Menschenrechte</b>	Plakate
<b>Beziehungsbarometer</b>	Ja/Nein/?-Karte
<b>Mindmap „Respekt in der Liebe“</b>	Tafel, Plakat oder Arbeitsblatt
<b>Beziehungs-TOP 3</b>	grüne Moderationskarten
<b>Beziehungs-TOP 10</b>	Klebeband
<b>Pause</b>	
Fortsetzung in homogener Kleingruppe (ca. 90 min)	
<b>Beziehungsgeschichte</b>	Plastikfüße
<b>Beziehungsampel</b>	gelbe & rote Moderationskarten
<b>Infoblock Prävalenz von Beziehungsgewalt</b>	Schaubilder
<b>Tag 2</b>	
Start in homogener Kleingruppe (ca. 120 min)	
<b>Rückblick und Start</b>	
<b>Einmischen oder Raushalten?</b>	Ja/Nein/?-Karte
<b>Flyer und Hilfen besprechen</b>	Flyer (+ lokale Informationen)
<b>Würfelspiel</b>	Situationskarten, Figur; Würfel
<b>Pause</b>	
Fortsetzung in Großgruppe (ca. 60 min)	
<b>Vorstellung der Gruppen-Ampeln</b>	
<b>Fragen aus dem Würfelspiel</b>	
<b>Rückmeldung</b>	
<b>Abschluss &amp; Abschied</b>	





„Die Themen über die wir sprechen, haben viel mit Gefühlen zu tun und können manchmal auch schwer sein. Es sind persönlichere Themen und niemand muss etwas sagen. Überlegt selbst, was ihr vor der ganzen Gruppe erzählen möchtet. Ihr dürft uns auch gerne in den Pausen ansprechen. Wenn es euch im Projekt mal nicht so gut geht, dann kommt zu uns. Wir schauen gemeinsam nach einem guten Weg. Achtet auf euch!“ (Selbstschutzhinweis)

### Hinweise zur Traumasensibilität

Aus unserer Erfahrung ist es sehr wichtig, die wesentlichen Themen des Workshops klar zu benennen, um eine Transparenz und Sensibilisierung zu schaffen. Damit kann der oben genannte Selbstschutzhinweis, der bei diesem Themenfeld sehr relevant ist, verortet werden. Wir appellieren an die eigenen Bewältigungsstrategien der Jugendlichen und schaffen Möglichkeiten der Stabilisierung, wie beispielsweise eine kurze Pause für die\*den einzelne\*n Teilnehmer\*in. Gleichzeitig ist uns in der Fachberatung mit einer Therapeutin bewusst geworden, dass die Verknüpfung zwischen den Themen und einem Unwohlsein innerhalb des Workshops nicht überfokussiert werden sollte, da ansonsten die Gefahr besteht, dass Traumareaktionen dadurch angestoßen werden könnten. Die Herausforderung dabei ist, die Balance bei der Sensibilisierung zu wahren.

Durch die Benennung des Peer-Unterstützungsansatzes und die Ansprache der Teilnehmer\*innen als beste Freund\*innen und nicht als potentielle\*r Betroffene\*r oder Täter\*in wird eine zusätzliche Distanz zum Thema geschaffen.

Besonders in Gruppen junger Menschen mit Fluchterfahrung oder Migrationshintergrund ist es wichtig zu thematisieren, dass es den Anleiter\*innen nicht um sprachliche Perfektion geht und eine Fehlerfreundlichkeit zu gewährleisten. Das kann einen sehr entlastenden Effekt auf die Gruppe haben, sodass Hemmungen zu sprechen und dabei Fehler zu machen, abgebaut werden können. Dabei ist zu beachten, sprachliche Fehler nur dann zu korrigieren, wenn sie von der\*dem Teilnehmer\*in erfragt werden.

### Methode: Einführung in die Menschenrechte

**Ziele:** über Menschenrechte informieren; Rahmen des Umgangs setzen

**Materialien:** drei Plakate zu Menschenrechten

Plakat 1:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“  
Grundgesetz, Artikel 1,  
Absatz 1

Plakat 2:

„Du bist es wert,  
mit Respekt  
behandelt zu werden.“

Plakat 3:

„Männer und Frauen sind  
gleichberechtigt.“  
Grundgesetz, Artikel 3,  
Absatz 2

**Anleitungshinweise:**

„Hier hängen drei Plakate an der Wand. Wer kann das erste Plakat vorlesen?“

Antwort abwarten

„Vielen Dank. Kann jemand mit eigenen Worten beschreiben, was dieses Plakat bedeutet?“

Antwort abwarten



Es ist nicht schlimm, wenn (noch) keine Antworten kommen. Dann ist die Herausforderung, die Stille auszuhalten.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Das ist altes Deutsch. Das Gesetz ist sehr wichtig. Es steht ganz am Anfang unseres Grundgesetzes. Es ist die Basis: So sollen wir miteinander umgehen. Damit es auch jede und jeder versteht, haben wir den Satz in neueres Deutsch übersetzt.“

Plakat 2 vorlesen lassen.

„Du bist es wert, mit Respekt behandelt zu werden. Egal wie alt jemand ist; egal, ob man eine Frau oder ein Mann ist oder keines der beiden Geschlechter für einen passt; egal welche Religion jemand hat; egal, wen man liebt; egal, ob man arm oder reich ist – jede und jeder ist es wert, dass man respektvoll zu ihm oder ihr ist. Woran kann man erkennen, dass jemand respektvoll ist?“

Antworten abwarten

„So wollen wir hier in dem Projekt miteinander umgehen. Es darf unterschiedliche Meinungen geben. Wir hören einander zu und lassen andere Meinungen stehen. Wir wissen, dass es im Alltag nicht immer so ist. Das Ziel ist noch nicht erreicht, aber ihr habt das Recht darauf!“



Plakat 3 vorlesen lassen

„Das bedeutet, dass Männer und Frauen die gleichen Rechte haben. Sie dürfen zum Beispiel beide arbeiten gehen. Fällt euch etwas ein, wo Männer und Frauen nicht gleichberechtigt sind?“

Antworten abwarten

Hier kann im Gespräch ein Verweis auf gängige Rollenvorstellungen und -erwartungen (Frauen übernehmen Sorgearbeit, Männer gehen Arbeiten, Mädchen gelten als brav, Jungen sind wild und stören immer) oder den Gender Pay Gap folgen.

„Auch hier ist das Ziel noch nicht erreicht. Z.B. verdienen Frauen oft noch weniger Geld für die gleiche Arbeit. Aber es ist wichtig zu wissen, dass das ein Ziel ist und ihr ein Recht darauf habt! Das Thema Gleich-



*berechtigung ist auch für unser Projekt wichtig, weil es ja um Liebesbeziehungen, meistens zwischen Männern und Frauen, geht. Aber auch in Beziehungen zwischen zwei Männern oder zwei Frauen haben beide das Recht auf Gleichberechtigung. Wichtig ist uns auch, dass Menschen, die sich weder als Mann noch als Frau fühlen natürlich auch dieselben Rechte wie alle anderen haben. Das Gesetz zeigt nur, dass es leider noch Unterschiede wegen dem Geschlecht gibt."*

*„Auch während unserer gemeinsamen Zeit wollen wir uns gegenseitig Respekt zeigen: Wir wollen einander Zuhören und uns Ausreden lassen. Jede und Jeder hat während des Workshops die gleichen Rechte und die Möglichkeit, die Meinung zu teilen.“*

*„Wir möchten in den folgenden Stunden mit euch über Respekt in der Liebe sprechen. Aber auch darüber, wenn der Respekt fehlt. Wenn z. B. einer oder eine weniger Rechte hat oder wenn es vielleicht sogar zu Gewalt kommt.“*

Falls die Zeit knapp bemessen ist, können die vertiefenden Nachfragen weggelassen werden.

## Methode: Beziehungsbarometer

**Ziele:** Bewusstsein über respektvolles / respektloses Verhalten in Beziehungen

**Materialien:** Positionskarten mit: Ja (grün), Nein (rot), ? (gelb); Situationsbeispiele

Die Positionskarten auf einer Linie auf dem Boden in den Raum legen. Ja und Nein bilden die beiden Extrempositionen, die Karte mit ? kommt in die Mitte. Wenn die Gruppe sehr groß ist, kann es hilfreich sein, vor der Übung in zwei Untergruppen (z. B. durch Abzählen) aufzuteilen und die kleinen Gruppen wechselnd zu befragen.

### Anleitungshinweise:

Aus den untenstehenden Situationen können drei bis fünf Beispiele ausgewählt werden. Es empfiehlt sich, sowohl Beispiele für respektvolle Beziehungen als auch für problematische Beziehungen vorzulesen.

*„In der Übung geht es um eure Meinungen. Wir lesen euch Geschichten vor, aus Liebesbeziehungen. Dann dürft ihr entscheiden: War das respektvoll – ja oder nein? Wenn ihr denkt, dass da Respekt in der Geschichte war, dann steht ihr auf und stellt euch auf „Ja“ (grün). Wenn ihr denkt, da war kein Respekt, dann steht ihr auf „Nein“ (rot). Wenn ihr euch nicht ganz sicher seid, steht ihr auf dem Fragezeichen (gelb) in der Mitte. Ganz wichtig: es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es geht um eure eigenen Meinungen. Schaut nicht so sehr, wo die anderen hingehen. Geht dahin, wo eure Meinung ist. Wir fragen euch danach, warum ihr auf grün, gelb oder rot steht.“*

Nach jeder Situation kommen die Jugendlichen wieder im Stuhlkreis zusammen und dürfen sich setzen.

Soziometrische Übungen sollen die Teilnehmer\*innen dazu motivieren, in der Auseinandersetzung mit einem Thema einen eigenen Standpunkt einzunehmen. Die Anleiter\*innen haben die Aufgabe, alle Standpunkte gleichermaßen anzunehmen. Wie kann man dabei mit dem pädagogischen Dilemma umgehen, Gewalt befürwortende Standpunkte nicht zu bewerten und gleichzeitig den eigenen Standpunkt der Gewaltfreiheit klar und eindeutig zu vertreten? Wir bitten die Teilnehmer\*innen, sich auf der



Skala an den Punkt zu stellen, der ihre eigene Meinung widerspiegelt. Wir machen deutlich, dass es nicht um „richtig“ oder „falsch“ geht, sondern um ein offenes und ehrliches Gespräch über ein schwieriges Thema. Unter Umständen ist es sogar wichtig ‚Abweichler\*innen‘ dafür zu loben, dass sie den Mut zu einer eigenen Position haben. Jugendliche haben zum Thema respektvolle Beziehungen oft keine festgefügt Meinungen und wissen nicht so genau, wie sie sich selbst in Beziehungen verhalten sollen und wo für sie die Grenzen dessen sind, was sie in einer Beziehung aushalten können und wollen. Einen Standpunkt zu beziehen, heißt für sie dann, diesen experimentell einzunehmen und so zu erfahren, wo sie mit ihren Ideen im Vergleich zu den anderen in der Gruppe stehen.

Im zweiten Schritt, wenn alle ihren Standpunkt eingenommen haben, führen wir mit den Teilnehmer\*innen kleine Einzelinterviews durch und bitten sie zu begründen, warum sie gerade an dieser Stelle stehen. Dabei wird zuerst der tendenziell gewaltbejahende Standpunkt befragt, so ist es möglich, dass die Teilnehmenden untereinander korrigierend wirken können. Nach Möglichkeit ist ein gewaltverneinender Standpunkt das Ende einer Interviewrunde. Es ist wichtig darauf zu achten, dass, über alle Situationen hinweg, alle Teilnehmer\*innen einmal zum Sprechen kommen. So ist es kaum möglich, sich hinter der Meinung der Anderen zu verstecken. Wenn Teilnehmer\*innen sagen: *„Ich denke auch so wie XY“* bitten wir sie, dies nochmals in eigene Worte zu fassen. Aus den Positionen und Meinungen der Teilnehmer\*innen kristallisieren sich Fragen heraus, die für das Thema interessant sind. Diese Fragen schreiben wir auf die Tafel, diskutieren sie aber an dieser Stelle nicht. Die Fragen geben uns die Richtung an, mit der wir mit der Gruppe weiterarbeiten sollten. Wenn z. B. viele der Meinung sind, verletzende Ausdrücke wie „Hure“ oder „Schlampe“ seien keine Gewalt, sondern ‚normal‘, geht es in der Diskussion darum, dieses Thema später nochmals aufzugreifen, mit der Gruppe zu diskutieren und den eigenen Standpunkt dazu klar zu äußern. Durch dieses mehrstufige Vorgehen vermeiden wir Bloßstellungen und zeigen, dass wir die Meinung anderer zwar ernst nehmen, aber nicht unbedingt teilen. Die Interviewphase darf nicht zu lange dauern, sonst wird die Unruhe in der Gruppe zu groß. Bei den Interviews geht es nur um eine kurze, prägnante Begründung der eigenen Position. Je Runde werden etwa vier bis sechs Teilnehmer\*innen befragt. Es ist auch möglich weiterführende Fragen zu stellen, wie *„Was würdest du, als gute\*r Freund\*in, den Menschen in der Situation raten? Welche Tipps kann man ihnen geben?“*

Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Namen, die in den Situationen verwendet werden, nicht mit denen der Teilnehmenden übereinstimmen, da es sonst zu einer peinlichen Situation kommen könnte oder es für einzelne Teilnehmer\*innen schwierig sein könnte, sich davon zu distanzieren. Es ist erforderlich bei der Auswahl der fiktiven Namen in den Beispielen mögliche bedeutsame Aufladungen zu bedenken. Die genannten Situationsbeispiele können selbstverständlich auch darüber hinaus abgeändert oder ergänzt und damit der Situation und der Gruppe angepasst werden.

### Situationsbeispiele

1. Sibel und Paul sind 16 Jahre alt. Sie kennen sich aus der Schule. Sie sind seit 4 Monaten ein Paar. Sibel will Sängerin werden. Dafür übt sie fast jeden Tag mit ihren Freundinnen. Sie will sich auch bei einer Castingshow bewerben. Es gibt deswegen manchmal Streit. Paul sagt: *„Du verbringst viel zu wenig Zeit mit mir!“* Die beiden sprechen lange darüber. Sibel sagt: *„Für mich ist das Singen sehr wichtig.“* Irgendwann versteht Paul sie besser. Er verspricht ihr: *„Ich unterstütze dich.“*



Dieses Beispiel wird meistens als respektvolle Beziehung eingestuft. Kritische Stimmen sind wertzuschätzen, denn sie schärfen den Blick dafür, was Respekt noch bedeuten kann: zum Beispiel, dass ein Kompromiss nicht einseitig geschlossen wird wie in diesem Fall.



2. Jasmin ist 16 Jahre alt und Tom ist 17 Jahre alt. Sie sind ein Liebespaar. Jasmin macht viel mit ihren Freundinnen. Zum Beispiel gehen sie oft zusammen raus. Tom will das nicht. Eines Abends geht Tom mit seinen Kumpels ein Bier trinken in die Stadt. Jasmin ist zu Hause. Da kommt ihre Freundin Hanna und sagt: „Lass uns gemeinsam in die Stadt gehen.“ Jasmin geht mit. Ihr macht es echt Spaß. Tom hört das am nächsten Tag. Er wird sehr sauer. Er schreit sie an. Er gibt ihr eine Ohrfeige.

In diesem Beispiel gibt es eindeutige Merkmale von Kontrolle und Einschränkung bis hin zu Beleidigungen und körperlicher Gewalt.

3. Maria und Karim sind 15 Jahre alt. Sie sind sehr verliebt ineinander. Seit einem Monat sind sie ein Liebespaar. Maria ist sehr neugierig und total in Karim verliebt. Deshalb will sie alles über ihn wissen. Als Karim mal aus dem Zimmer geht, liest Maria heimlich alle seine Nachrichten auf dem Handy.

Hier ist es sehr unterschiedlich, ob das Lesen der Nachrichten als Vertrauensbruch oder als normales Verhalten aufgefasst wird. Normal ist aber nicht immer auch respektvoll. Das Briefgeheimnis gilt auch für elektronische Kommunikation, das ist aber vielen Jugendlichen nicht bewusst.

4. Andreas ist 22 Jahre alt. Mustafa ist 24 Jahre alt. Sie sind schon lange ein Paar und haben seit einem Monat eine eigene Wohnung zusammen. Beide gehen den ganzen Tag arbeiten. Mustafa versucht die Wohnung sauber zu halten und schön einzurichten. Er gibt sich viel Mühe damit. Andreas lässt immer wieder Sachen von sich liegen und macht Unordnung. An einem Tag ist Mustafa deswegen richtig sauer auf ihn. Andreas hat nicht aufgeräumt, die Wohnung ist sehr unordentlich. Sie streiten ganz laut und schreien sich an. Sie sind wütend aufeinander und sprechen nichts mehr. Am nächsten Tag räumt Andreas die Wohnung auf und stellt Blumen auf den Tisch.

- 4.1 **Alternative:** Karla und Luis sind seit Kurzem ein Paar. Luis wohnt in einer WG. Sein Zimmer ist oft sehr unordentlich, dreckige Wäsche und Geschirr liegen rum. Karla fühlt sich damit unwohl und sie streiten sich deshalb.

In diesem Beispiel gibt es Merkmale einer respektvollen Beziehung. Gleichzeitig sind Anzeichen für ungünstige Konfliktlösungsstrategien vorhanden. Auch die Frage nach dem Wert von Entschuldigungen und die Absicht zur Veränderung lassen sich hier stellen.

5. Victor und Nadine haben sich vor Kurzem getrennt. Nadine ist sehr traurig. Sie schreibt ihm eine Menge Nachrichten und ruft ihn oft an. Victor möchte keinen Kontakt mit ihr und schreibt nicht zurück. Irgendwann schreibt Nadine: „Ich brauche dich, ohne dich will ich nicht mehr leben!“

Stalking und Nachstellung sind wie auch die Drohung mit Suizid auf der gewaltförmigen Seite zu finden. Hier ist es wichtig die Verantwortung zu klären: Victor ist nicht schuld, auch wenn es sich in diesem Moment so anfühlen mag.



6. Nina und Konrad sind 15 Jahre alt und seit Kurzem zusammen. Nina versteht sich aber auch noch gut mit ihrem Ex-Freund. Sie trifft ihn einmal zufällig in der Stadt und unterhält sich mit ihm. Konrad erfährt davon. Er ist wütend. Er sagt zu ihr: „*Du bist eine Schlampe!*“

- 6.1 **Alternative:** Jens und Mascha sind seit ein paar Monaten zusammen. Mascha ist noch gut mit ihrem Ex-(Freund) befreundet. Sie treffen und schreiben sich gelegentlich. Nach einem dieser Treffen fragt er Mascha: „*Wieso tust du ihm das eigentlich an?*“

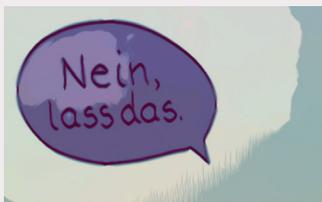


Hier werden Merkmale von eifersüchtigem Verhalten in Form von Kontrolle und Einschränkungen deutlich. Für viele Jugendliche ist das Verhalten beider Beteiligten nachvollziehbar. Hier ist es wichtig die Betonung auf den respektvollen Umgang zu legen.

7. Livia und Saskia waren ein Liebespaar. Aber jetzt hat Livia Schluss gemacht. Ihre Ex-Freundin Saskia kommt mit der Trennung gar nicht gut zurecht. Sie schreibt: „*Du wirst es noch bereuen, dass du Schluss gemacht hast!*“ Das macht Livia Angst, denn sie fühlt sich bedroht.

Drohung als Mittel, die Beziehung zu (er-)halten ist eine Handlung, die auch im weiteren Verlauf des Workshops nochmal aufkommt. Sie ist ganz klar gewaltförmig und nicht respektvoll.

8. Patrick und Ivonne sind beide 14 und seit einer Woche zusammen. Ivonne findet Patrick süß. Die beiden haben sich auch schon geküsst. Eines Tages gibt Patrick ihr einen Zungenkuss. Das mag Ivonne nicht. Sie weicht immer wieder aus und dreht sich weg. Patrick versucht es aber immer wieder. Ivonne schiebt ihn schließlich weg und sagt wütend: „*Lass das!*“ Er dreht sich enttäuscht weg und ist frustriert.



9. Lisa und Alex sind beide 14 Jahre alt. Sie sind seit einer Woche zusammen. Lisa findet Alex süß und hat ihn auch schon geküsst. Alex möchte noch enger mit Lisa zusammen sein. Als sie sich wieder küssen, schiebt er seine Hand unter ihr T-Shirt. Das mag Lisa nicht. Sie nimmt seine Hand dort weg. (Alex versucht es wieder.)

In beiden Situationen geht es darum, in einer frischen Beziehung Grenzen auszuloten. Das ist eine Herausforderung für Paare in jedem Alter und besonders für Jugendliche, die damit keine oder kaum Erfahrungen haben. Dass das mal schief geht ist verständlich. Deshalb kann der reine Versuch zunächst als eine sexuelle Grenzverletzung bewertet werden: eine Person will mehr und überschreitet zunächst (eventuell) unbeabsichtigt eine Grenze. Durch den erneuten Versuch nach der eindeutigen Verneinung entstehen eindeutige Merkmale sexualisierter Gewalt. Es ist deshalb wichtig, zu lernen, die eigenen Wünsche auch im Bereich Sexualität und Intimität respektvoll zum Ausdruck zu bringen. Das ist schwierig, weil man dabei häufig an Schamgrenzen stößt und das Reden über solche Dinge nicht gewohnt ist.

10. Svenja und Yunus sind 16 Jahre alt und schon länger ein Paar. Svenja will heute Abend mit ihren Freundinnen feiern gehen. Sie hat sich schon mit ihnen verabredet. Yunus möchte Svenja heute Abend zum Essen einladen. Svenja sagt zu Yunus: „*Das ist nett von dir, aber ich bin mit meinen Freundinnen verabredet.*“ Yunus antwortet: „*Macht ja nichts. Dann gehen wir eben morgen essen. Hast du Lust dazu?*“



Auch dieses Beispiel wird meistens als respektvolle Beziehung eingestuft. Auch hier ist es wichtig den Blick für Zwischentöne zu schärfen und darauf abzuheben, dass die Bedürfnisse beider in einer Liebesbeziehung in Balance gehalten werden.

### Hinweise zur Traumasensibilität

Besonders während der Situationsbeispiele, in denen unterschiedliche Gewaltformen angesprochen werden, ist auf die Stimmung innerhalb der Gruppe und auf Frühwarnsignale einzelner Teilnehmer\*innen für Belastungen und Traumatisierungen zu achten. Falls dies von den Anleiter\*innen wahrgenommen wird, kann eine leichte aktivierende Bewegungseinheit, wie bspw. ein gemeinsames Stampfen mit den Füßen, für Entlastung sorgen. Dies kann helfen, die jetzige Situation von bereits Erlebtem zu trennen. Dass in den Situationen konkrete Namen genannt werden, hilft den Teilnehmer\*innen in der Regel auch eine Distanz zu sich und den eigenen Erlebnissen zu schaffen.

In der Situation, in der es um ein homosexuelles Paar geht, ist auch auf homophobe Aussagen zu achten. Auch hier ist die Herausforderung, möglichst nicht zu verurteilen und sich gleichzeitig klar zu positionieren. Aus Erfahrung lässt sich sagen, dass es häufig zunächst zu Irritationen kommt und es auch vereinzelte Teilnehmer\*innen gibt, die sich nicht dazu äußern möchten. Dies bildet allerdings die Seltenheit. Die Situation ist dennoch wichtig für uns, um Homosexualität als mögliche Form des Liebens und Begehrens deutlich zu machen. Dennoch ist diese Situation aus traumasensibler Sicht mit Bedacht zu wählen, da Homosexualität zum einen leider immer noch ein Grund für Diskriminierungs-, Mobbing- und Gewalterfahrungen, sowie ein bedeutender Fluchtgrund für Teilnehmer\*innen sein kann. Homophobe Äußerungen aus der Gruppe können somit retraumatisierend wirken. Gleichzeitig kann es aber auch die Wirkung eines Gesehen-Werdens und einer Normalität haben. Dies muss abgewogen und im Zweifelsfall mit einer eigenen klaren Positionierung begleitet werden.

Es kann überlegt werden, ob diese Methode in geschlechtsgetrennten Gruppen durchgeführt wird. Besonders, wenn deutlich wird, dass eine Gruppe den Schutzraum besonders benötigt (z.B. ein Großteil der Mädchen\* traut sich nicht vor den Jungen\* zu sprechen). Andererseits sind die Meinungen der anderen Gruppe zu dem Thema sehr wertvoll für beide Seiten und die Jugendlichen interessieren sich unserer Erfahrung nach sehr für die Meinungen der anderen Gruppe.

## Methode: Mind-Map, Beziehungs-Top 3 und Top 10

**Ziele:** Bewusstsein über respektvolles / respektloses Verhalten in Beziehungen

**Materialien:** Tafel/Flipchart & Kreide/Stifte; grüne Moderationskarten (A6); Flipchart-Papier; Kreppband

### Schritt 1: Mind-Map

*„Wir haben gerade in den Geschichten darüber gesprochen, was zu Respekt in Liebesbeziehungen gehört. Es gibt aber noch viele andere Dinge, was eine respektvolle Liebesbeziehung braucht. Das wollen wir gerne auf der Tafel mit euch sammeln. Wem fällt etwas ein?“*

Es ist hilfreich, sich die „großen“ Begriffe, die die Teilnehmer\*innen nennen, erklären zu lassen („Kannst du mir ein Beispiel für Vertrauen sagen?“ „Was meinst du mit Treue?“). Die genannten Begriffe werden in einer **Mind-Map** an der Tafel oder auf Flipchart-Papier gesammelt.



Es wird nur das aufgeschrieben, was förderlich ist. Im Zweifelsfall kann man sagen: „Wir wollen nicht sammeln, was es nicht braucht. Sondern was hilft, respektvoll zu sein, woran man Respekt erkennt.“

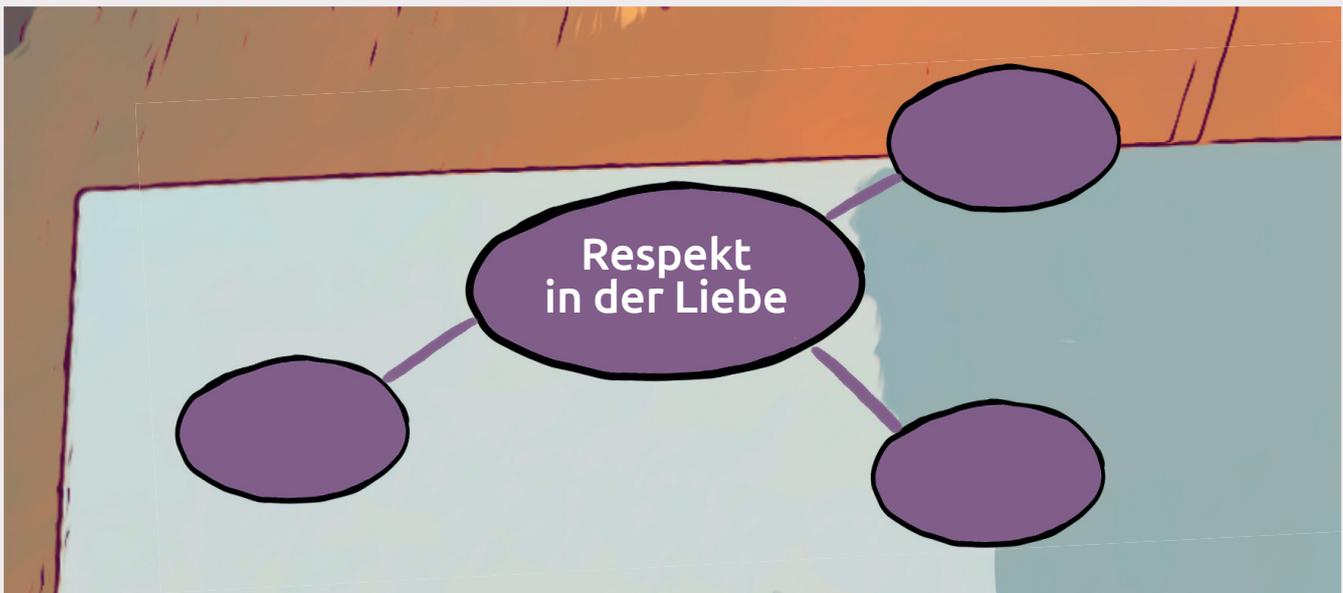
Wenn bspw. gesagt wird „Nicht beleidigen“ könnte man in folgende Richtung nachfragen: „Höflich sein“, „Liebe Worte sagen“, „Sagen, dass man sich ärgert oder verletzt ist“ o. ä.

### Schritt 2: Beziehungs-Top 3

„Hier stehen nun lauter Wörter, die zu Respekt in Liebesbeziehungen gehören. Im nächsten Schritt bekommt jede und jeder von euch drei grüne Karten. Auf jede Karte schreibt ihr ein Wort oder einen Begriff zu der Frage: **Was brauche ich, damit ich in meiner Liebesbeziehung glücklich bin und mich wohlfühle? Was ist für mich das Wichtigste in einer Liebesbeziehung?**

Bitte schreibt die drei wichtigsten Dinge auf. Auf jede Karte kommt ein Wort, ein Kennzeichen für eine respektvolle Liebesbeziehung. Es dürfen Wörter aus der Mind-Map sein. Ihr dürft euch aber auch was Anderes überlegen. Macht das bitte alleine, jede und jeder für sich. Ihr müsst die Karten nicht vor allen vorlesen. Falls ihr Fragen habt, fragt bitte uns. Wir helfen euch gerne.“

Auf den Fokus der Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf Liebesbeziehungen ist immer wieder zu achten, damit keine allgemeinen Wünsche formuliert werden.



Das Angebot der Hilfe durch die Anleiter\*innen war im Kontext der Arbeit mit jungen Menschen mit Fluchterfahrung oft entlastend für die Teilnehmer\*innen, da sie häufig den Anspruch hatten, die Begriffe richtig zu schreiben und sich korrekt auszudrücken. Teilweise war das Angebot erleichternd, den Begriff in der Muttersprache aufschreiben zu dürfen und diesen dann, auf Deutsch übersetzt, darunter zu schreiben. Besonders aus der Erfahrung mit den Mädchen\*gruppen hat sich gezeigt, dass einige Teilnehmer\*innen sehr viel Unterstützung benötigten, eigene Wünsche an eine Liebesbeziehung zu formulieren. Wenn dies gelingt, kann das als ein Teil des gestärkten Selbstvertrauens bewertet werden. Mädchen\* wie Jungen\* brauchen Mut, sich eigene Wünsche und Bedürfnisse an ihre Liebesbeziehung bewusst zu machen und zu formulieren, um sich überhaupt im nächsten Schritt dafür einsetzen zu können.



### Schritt 3: Beziehungs-Top 10

*„Wir gehen gleich in kleine Gruppen. Es gibt xx Gruppe(n) mit jungen Frauen\*/Mädchen\* und xx Gruppe(n) mit jungen Männern\*/Jungen. In jeder Gruppe sind xx Personen. In der Gruppe liest jede und jeder die drei grünen Karten vor und erklärt die Begriffe. Zum Beispiel kann Ehrlichkeit für (Name Teilnehmer\*in) etwas Anderes sein als für (Name Teilnehmer\*in). Wenn alle die Karten erklärt haben, schaut ihr: Was ist für uns alle am Wichtigsten? Was kommt auf Platz zwei? Und macht das mit allen Karten, zum Beispiel von 1 bis 10 oder 1 bis 8. So viele verschiedene Karten wie ihr habt. Diskutiert ruhig ein bisschen und sagt, welche Karte euch wichtig ist. Habt ihr die Übung verstanden? Dann dürft ihr jetzt in die kleinen Gruppen gehen, los geht's.“*

Da es um die Beziehungswünsche der Jugendlichen, also die eindeutig positive Seite von Beziehungen geht, ist es ratsam, sie dabei zu unterstützen, positive Formulierungen zu finden, z.B. „Ehrlichkeit“ statt „nicht lügen“. Während des Prozesses bekommt jede Gruppe einen Stift und ein Klebeband von den Anleiter\*innen, sodass sie ihr Ranking nummerieren und in der für sie richtigen Reihenfolge aufkleben können.

Wenn sie damit fertig sind, werden die fertigen Rankings auf das untere Drittel eines Flipchart-Papiers geklebt. Die Mädchen\*-Rankings werden auf ein Flipchart-Papier geklebt und die Jungen\*-Rankings auf ein weiteres.

Manchmal kann es zu herausfordernden Situationen kommen, z. B. indem Jugendliche „Eifersucht“ auf eine grüne Karte schreiben. Hierbei ist es wichtig, die dahinterliegenden Bedürfnisse herauszuarbeiten, wie z. B. Interesse zeigen o. ä. Im weiteren Verlauf des Workshops kann aufgezeigt werden, welche andere Seite Eifersucht haben kann.

Wünsche und Bedürfnisse in Beziehungen sind immer unterschiedlich. Die Rankings sind immer ausgehandelt und es gibt kein definitives Richtig oder Falsch. Auch bei dieser Übung gilt es, die Meinungen und Rankings der Gruppen zu schützen. Verletzende oder provokative Karten können schon beim Beobachten der Kleingruppe gemeinsam mit der Gruppe neu formuliert werden.

Die Ergebnisse können von den Gruppen direkt präsentiert werden oder gemeinsam mit der ganzen Ampel am Ende des Workshops.



## Methode: Beziehungsgeschichte

**Ziele:** Anzeichen, Merkmale und Hintergründe von Gewalt in Beziehungen und Gewaltdynamiken erkennen; Geschlechterrollen hinterfragen

**Materialien:** Beschreibung einer Teenager-Beziehungs-Geschichte, laminierte FüÙe aus Pappe

### Anleitungshinweise:

*„In der nächsten Übung lesen wir eine Geschichte aus einer Beziehung vor. Es ist eine Geschichte zwischen einem Jungen und einem Mädchen. Sie lernen sich kennen und kommen zusammen. Es könnte genauso auch eine Geschichte zwischen zwei Mädchen/zwei Jungen sein. Wir haben uns für eine Geschichte zwischen einem Mädchen und einem Jungen entschieden, weil das öfter vorkommt. Stell dir die Geschichte so vor, wie es für dich am besten passt.“*

*„Ihr stellt euch erst mal alle in einer Reihe nebeneinander auf. Ihr sollt genug Platz zum Laufen haben. Jede/jeder bekommt einen Papp-Fuß in die Hand. Nach jedem Schritt ist die Frage: „Gehst du mit oder bleibst du stehen?“, also: „Bleibst du in der Beziehung oder machst du Schluss?“*

*„Stell dir bitte für die Übung vor (vielleicht auch nur in der Fantasie):*

- 1. Du bist Single, hast also gerade keine Liebesbeziehung.**
- 2. Du möchtest eine Liebesbeziehung.**

*„Wenn der Schritt, den ich vorlese, gut ist, gehst du einen Schritt auf mich zu. Das heißt, du bleibst in der Beziehung. Wenn der Schritt für dich gar nicht geht und du sagst „hier mache ich Schluss“, dann legst du den Papp-Fuß auf den Boden und gehst zur Seite. Wenn du mitgehst und ein komisches Gefühl hast, merk dir das Gefühl. Das brauchen wir später. Wichtig ist, dass jede\*r bei sich bleibt. Es geht um eure eigenen Grenzen. Schaut nicht so sehr, was die anderen machen. Jede\*r hat ihre\*seine eigene Grenze. Die Grenzen dürfen bei jeder\*jedem anders sein. Wir sprechen später zusammen darüber. Ich lese die Geschichte bis zum Ende vor – du musst also nicht bis zum Ende mitgehen, damit du weißt wie es aufhört. Alles klar? Dann geht es jetzt los.“*

Als Anleiter\*in ist es wichtig die Geschichte langsam und deutlich vorzulesen, sowie nach den einzelnen Schritten ausreichend Pausen zu lassen, damit die Jugendlichen genug Zeit zum Nachdenken haben und die Leitfrage „Gehst du mit oder bleibst du stehen?“, zumindest zu Beginn, zu wiederholen. Manchmal hilft es für das Verständnis, einzelne Schritte nochmal zu lesen. Wichtig ist, für eine Atmosphäre zu sorgen, in der sich jede\*r Einzelne in die Geschichte einfühlen kann und Kommentare der anderen zu vermeiden.

Falls es vorkommen sollte, dass einzelne Jugendliche bereits bei den ersten Schritten des Kennenlernens aussteigen wollen, ist es sinnvoll, mit ihnen zu besprechen, dass die ersten Schritte dazu dienen sollen, eine Beziehung zu beginnen und sie sich gerne vorstellen dürfen, wie das für sie respektvoll gehen könnte. Es geht darum, die eigenen Grenzen innerhalb der Beziehung herauszufinden. Falls sie dennoch aussteigen wollen, wird das respektiert. Dafür kann es unterschiedliche gute Gründe geben, u. a. Selbstschutz.



## Beziehungsgeschichte Mädchen\*

1. Du bist auf der Party deiner Freundin und siehst einen Jungen, der dir gut gefällt. Er schaut öfters zu Dir rüber. Du lächelst zurück.
2. Zwei Wochen später triffst Du ihn im Bus. Ihr unterhaltet euch. Er ist witzig und du findest ihn nett und sympathisch. Er fragt: „Kann ich dir auf Insta oder WhatsApp schreiben?“
3. Am nächsten Tag bekommst du eine Nachricht und er fragt dich: „Hast du Lust am Samstagabend mit mir und den Anderen in die Stadt zu gehen?“
4. Der gemeinsame Abend mit ihm ist toll, ihr habt richtig viel Spaß zusammen. Er ist sehr nett zu dir. Er sieht super aus und die anderen Mädchen beneiden dich, weil er sich so sehr für dich interessiert.
5. Ihr seht euch nun öfter, lernt euch besser kennen und du hast dich in ihn verliebt – und er sich auch in dich. Ihr seht euch fast jeden Tag.
6. Er wartet meistens nach der Schule auf dich und bringt dich nach Hause.
7. Er ruft dich mehrmals täglich an und fragt dann: „Wo bist du? Was machst du gerade? Wer ist dabei?“
8. Er mag es nicht, wenn du abends etwas ohne ihn unternimmst. Er wird dann sauer und macht blöde Bemerkungen über deine Freundinnen. Ihr streitet euch deshalb öfter.
9. Einmal willst du mit deinen Freundinnen ins Freibad. Er ärgert sich darüber sehr, kriegt schlechte Laune und sagt schließlich, dass du nicht mitgehen sollst.
10. Danach entschuldigt er sich aber wieder bei dir. Er sagt: „Mir macht es halt was aus, wenn andere Jungs dich da halbnackt sehen.“ Er ist jetzt wieder ganz süß zu dir. Eine Zeit lang versteht ihr euch richtig gut. Er ist sehr zärtlich und macht dir Komplimente.
11. Eines Abends willst du mit deiner Freundin rausgehen. Er denkt, dass du dich in Wirklichkeit heimlich mit einem anderen Jungen triffst. Du sagst: „Hä, was hast du denn? Ich gehe nur mit meiner Freundin in die Stadt.“ Er glaubt dir aber nicht.





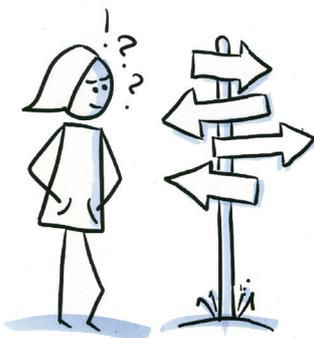
### Fortsetzung Beziehungsgeschichte Mädchen\*

12. Er mag deine Freundin Sonja nicht. *„Sie hat einen schlechten Einfluss auf dich“*, sagt er eines Tages. *„Sie ist eine Schlampe.“* Du sagst: *„Hör auf, meine Freundinnen zu beleidigen.“* Trotzdem hältst du ein bisschen Abstand von Sonja. Du möchtest ihn ja schließlich nicht verletzen.
13. Er tut in den nächsten Tagen so, als sei nichts gewesen und ist ganz süß zu dir und macht dir sogar ein kleines Geschenk. Er liest dir jeden Wunsch von den Augen ab. Du fühlst dich richtig gut.
14. Er wird sehr leicht eifersüchtig, wenn er dich mit anderen Jungs, z. B. denen aus deiner Klasse sieht. Er beschimpft dich dann mit verletzenden Ausdrücken. Er sagt: *„Du gehörst mir. Ich halte das einfach nicht aus, wenn du mit anderen rummachst.“*
15. Eines Tages gehst du ohne ihn zur Party deiner Freundin. Danach wartet er vor deinem Haus auf dich und schreit dich an. Er baut sich drohend vor dir auf und du bekommst Angst vor ihm. Du gehst schnell ins Haus.
16. Am nächsten Tag bekommst du eine Nachricht: *„Entschuldigung wegen gestern Abend. Ich hab ein bisschen überreagiert.“*
17. Ihr habt euch nach einem Streit versöhnt. Ihr liegt abends bei ihm auf der Couch und kuschelt. Er fängt an, dich zu streicheln und zeigt dir, dass er mehr möchte. Du sagst: *„Ich möchte heute lieber nur kuscheln.“* Er ist sehr enttäuscht und wütend. Er sagt: *„Warum sind wir zusammen, wenn ich dich nicht mal anfassen darf? Das gehört doch dazu. Liebst du mich überhaupt noch? Wenn du nicht mitmachst, muss ich mir eine Andere suchen!“*
18. In den nächsten Wochen hat er viel Zeit für dich. Er interessiert sich sehr für dich und ist immer für dich da. Er macht lieber etwas mit dir, als mit seinen Freunden und sagt sogar Termine für dich ab.
19. Zwei Wochen später willst du abends auf eine Geburtstagsparty einer Freundin. Es gibt Streit deshalb und er schreit dich an und packt dich grob am Arm an. Du willst dich losreißen und wirst auch laut. *„Lass mich in Ruhe, ich gehe wohin ich will.“*, sagst du. Er wird sehr wütend und gibt dir eine Ohrfeige.
20. Danach ist er ganz zerknirscht und sagt: *„Es tut mir leid, ich hab's nicht so gemeint.“*



## Variante aus der Arbeit mit Mädchen\* mit Fluchterfahrung:

1. Du stehst bei Freunden in der Pause und siehst einen Jungen. Er gefällt dir gut. Er schaut öfters nett zu Dir rüber. Deine Freundinnen sagen: „*Oh, er schaut nur dich an!*“
2. Ihr habt schon ein paarmal miteinander gesprochen und euch ein bisschen kennengelernt. Er ist witzig. Du findest ihn nett.  
Er fragt: „*Kann ich Dich anschreiben, über Instagram oder WhatsApp?*“  
(An dieser Stelle können auch andere Kontaktmöglichkeiten verwendet werden)
3. Ein paar Tage später gehen Freunde von dir in die Stadt. Er ist auch dabei. Er schreibt dich an und fragt: „*Willst du mitkommen?*“
4. Der Tag in der Stadt hat dir gut gefallen. Er redet viel mit dir, ist freundlich und sieht gut aus. Deine Freundinnen denken, dass ihr gut zusammenpasst.
5. Ihr seht euch ganz oft. Du magst ihn sehr. Er mag dich auch. Ihr seid jetzt zusammen.
6. Er ruft dich ganz oft an und fragt: „*Wo bist du? Was machst du gerade? Wer ist dabei?*“
7. Du willst dich mit deinen Freundinnen treffen. Er sagt: „*Ich mag das nicht, wenn du mit deinen Freundinnen rausgehst, ohne mich zu fragen.*“
8. Einmal möchtest du mit deiner besten Freundin in die Stadt gehen. Er fragt: „*Sind andere Jungs mit dabei?*“ Du sagst: „*Nein, ich gehe nur mit meiner Freundin einkaufen.*“  
Er fragt nochmal: „*Wirklich keine Jungs?*“ Er glaubt dir nicht und ist sauer.
9. Am nächsten Tag sagt er: „*Sorry.*“  
Er ist wieder total lieb zu dir und ihr habt viel Spaß zusammen.
10. Er sieht dich mit anderen Jungs aus deiner Klasse und wird wütend.  
Später sagt er: „*Du darfst nicht mit anderen Jungs sprechen. Du gehörst nur mir.*“
11. Einige Zeit später wartest du neben einem Jungen aus deiner Klasse auf den Bus. Dein Freund sieht das. Danach redet er 2 Tage nicht mehr mit dir.
12. Du gehst zu einem Schulfest und hast viel Spaß mit den anderen. Dein Freund kommt später auch. Er sagt vor den Anderen schlimme Wörter zu dir. Er steht sehr nah vor dir und schreit dich an. Du hast Angst vor ihm.
13. Am nächsten Tag ruft er an. Er sagt: „*Entschuldigung wegen gestern. Ich war ein bisschen zu laut.*“
14. Du möchtest auf die Geburtstagsfeier von deiner besten Freundin gehen. Er schreit dich sehr laut an: „*Geh nicht!*“  
Du sagst: „*Ich will aber gehen!*“  
Er hält dich fest. Du schreist: „*Lass mich!*“  
Er wird sehr wütend. Er schlägt dir ins Gesicht.
15. Danach schreibt er dir eine Nachricht:  
„*Es tut mir so leid. Ich habe es nicht so gemeint.*“





## Beziehungsgeschichte Jungen\*

1. Du bist auf der Party eines Freundes und siehst ein Mädchen, das dir gut gefällt. Sie schaut öfter zu Dir rüber. Du lächelst zurück.
2. Zwei Wochen später triffst Du sie im Bus. Ihr unterhaltet euch. Sie ist witzig und du findest sie nett und sympathisch. Sie fragt: *„Kann ich dir auf Insta oder WhatsApp schreiben?“*
3. Am nächsten Tag bekommst du eine Nachricht und sie fragt dich: *„Hast du Lust am Samstagabend mit mir und den Anderen in die Stadt zu gehen?“*
4. Der gemeinsame Abend mit ihr ist toll, ihr habt richtig viel Spaß zusammen. Sie ist sehr nett zu dir, sie sieht super aus und die anderen Jungs beneiden dich, weil sie sich so sehr für dich interessiert.
5. Ihr seht euch nun öfter, lernt euch besser kennen und du hast dich in sie verliebt – und sie sich auch in dich. Ihr seht euch fast jeden Tag.
6. Sie wartet meistens nach der Schule auf dich und ihr redet dann auf dem Heimweg mit einander.
7. Sie ruft dich ganz oft an und fragt: *„Wo bist du? Was machst du gerade? Wer ist dabei?“*
8. Sie mag es nicht, wenn du abends etwas ohne sie unternimmst. Sie wird dann sauer und macht blöde Bemerkungen über deine Freunde. Ihr streitet euch deshalb öfter.
9. Einmal willst du mit deinen Freunden ins Freibad. Sie sagt, dass sie das nicht möchte und fängt an zu weinen.
10. Danach entschuldigt sie sich bei dir und erklärt dir, dass sie denkt, dass du dort anderen Mädchen hinterher schaut. Es ist eine Weile richtig schön mit ihr. Sie ist zärtlich und zuvorkommend und du merkst, wie sehr sie dich liebt.
11. Eines Abends willst du ohne sie mit deinen Freunden rausgehen. Sie sagt, dass sie denkt, dass du dich in Wirklichkeit heimlich mit einem anderen Mädchen triffst und deshalb nicht willst, dass sie dabei ist. Du sagst: *„Hä, was hast du denn? Ich gehe nur mit meinen Freunden in die Stadt.“* Sie glaubt dir aber nicht.
12. Sie redet schlecht über deine Freunde und sagt, dass sie nicht möchte, dass du mit ihnen zusammen bist, weil sie dumm sind. Besonders deinen Freund Nik mag sie offensichtlich gar nicht. Er hängt viel mit dir rum und macht oft das, was du machst. *„Nik ist so ein Mitläufer“,* sagt sie eines Tages. *„Er ist ein richtiges Opfer.“* Du sagst: *„Hör auf, meinen Freund zu beleidigen. Es ist meine Sache mit wem ich mich treffe.“* Trotzdem hältst du ein bisschen Abstand von Nik. Du möchtest schließlich ja nicht ständig Streit mit ihr.



› Fortsetzung nächste Seite



### Fortsetzung Beziehungsgeschichte Jungen\*

13. Sie tut in den nächsten Tagen so, als sei nichts gewesen und ist ganz süß zu dir und macht dir sogar ein kleines Geschenk. Sie liest dir jeden Wunsch von den Augen ab. Du fühlst dich richtig gut.
14. Sie wird sehr leicht eifersüchtig, z. B. wenn du dich mit Mädchen aus deiner Klasse unterhältst. Sie beschimpft dich dann mit verletzenden Ausdrücken. Einmal schreit sie dich aus heiterem Himmel laut an und macht dich runter, so dass es die Leute mitbekommen, die drum herumstehen.
15. Am Nachmittag entschuldigt sie sich wieder. Sie sagt, sie hätte die Kontrolle verloren und dass du ihr halt so wichtig bist und sie es nicht aushält, dass du anderen Mädchen auch gefällst.
16. Ihr habt euch wieder versöhnt. Ihr liegt abends bei ihr im Zimmer und kuschelt. Sie fängt an, dich zu streicheln und zeigt dir, dass sie mehr möchte. Du sagst: „*Ich möchte heute lieber nur kuscheln.*“ Sie ist sehr enttäuscht und wütend. Sie sagt: „*Warum sind wir zusammen, wenn ich dich nicht mal anfassen darf? Das gehört doch dazu. Liebst du mich überhaupt noch? Wenn du nicht mitmachst, muss ich mir einen Anderen suchen!*“
17. In den nächsten Wochen hat sie viel Zeit für dich. Sie interessiert sich sehr für dich und ist immer für dich da. Sie macht lieber etwas mit dir, als mit ihren Freundinnen und sagt sogar Termine für dich ab.



18. Sie sagt, dass ihr zusammengehört und du deshalb nicht mehr ohne sie rausgehen sollst, auch nicht, wenn nur Jungen dabei sind. Sie sagt, dass sie sich etwas antut, wenn du es doch tust.
19. Nach der Party, zu der du aber doch ohne sie gegangen bist, wartet sie auf dich und macht dir Vorwürfe. Sie wird immer wütender und gibt dir eine Ohrfeige.
20. Später bekommst du eine Nachricht, in der sie sich entschuldigt und schwört, dass sie es nicht so gemeint hat und dass es nie wieder vorkommt.



## Variante aus der Arbeit mit Jungen\* mit Fluchterfahrung:

1. Du stehst bei Freunden in der Pause und siehst ein Mädchen. Sie gefällt dir gut. Sie schaut öfters nett zu Dir rüber. Du lächelst sie an.
2. Ihr habt schon ein paar Mal miteinander gesprochen und euch ein bisschen kennengelernt. Sie ist witzig und nett.  
Sie fragt: „Kann ich Dich anschreiben, über Instagram oder WhatsApp?“
3. Ein paar Tage später gehen Freunde von dir in die Stadt. Sie ist auch dabei.  
Sie schreibt dich an und fragt: „Willst du mitkommen?“
4. Der Tag in der Stadt hat dir gut gefallen. Ihr redet viel und lacht zusammen. Sie ist freundlich und schön. Die anderen Jungen denken, ihr seid ein tolles Paar.
5. Ihr seht euch ganz oft. Du magst sie sehr. Sie mag dich auch. Ihr seid jetzt zusammen.
6. Sie ruft ganz oft an und fragt: „Wo bist du? Was machst du gerade? Wer ist dabei?“
7. Du willst dich mit deinen Freunden treffen. Sie wird traurig und sagt:  
„Immer gehst du zu deinen Kumpels und hast keine Zeit für mich.“
8. Einmal möchtest du mit deinem besten Freund in die Stadt gehen.  
Deine Freundin sagt: „Sind andere Mädchen dabei?“ Du sagst: „Nein, wir spielen nur Fußball.“ Sie fragt nochmal: „Wirklich keine Mädchen?“ Sie glaubt dir nicht und ist sauer.
9. Am nächsten Tag sagt sie: „Sorry.“  
Sie ist wieder total lieb zu dir und ihr habt viel Spaß zusammen.
10. Sie sieht, wie du mit anderen Mädchen aus deiner Klasse sprichst. Sie wird wütend.  
Später sagt sie: „Du darfst nicht mit anderen Mädchen sprechen. Du gehörst nur mir.“
11. Einige Zeit später wartest du neben einem Mädchen aus deiner Klasse auf den Bus.  
Deine Freundin sieht das. Danach antwortet sie dir 2 Tage nicht mehr.
12. Du gehst zu einem Schulfest und hast da viel Spaß mit den anderen. Deine Freundin kommt vorbei. Sie schreit dich sehr laut an: „Du blödes Arschloch!“ Alle hören es.
13. Am nächsten Tag ruft sie an.  
Sie sagt: „Entschuldigung wegen gestern. Ich war ein bisschen zu laut.“
14. Du möchtest auf die Geburtstagsfeier von deinem besten Freund.  
Sie schreit dich sehr laut an: „Geh nicht!“  
Du sagst: „Ich will aber gehen.“  
Sie hält dich fest. Du schreist: „Lass mich!“  
Sie wird sehr wütend. Sie schlägt dir ins Gesicht.
15. Danach schreibt sie dir eine Nachricht:  
„Es tut mir so leid. Ich habe es nicht so gemeint.“





### Hinweise zur Traumasensibilität

Die Methode ist sehr wirkmächtig und kann belastende innere Zustände verursachen, da es um klare Anzeichen von Gewalt in Beziehungen geht und die Jugendlichen sich hineinversetzen, sowie sich mit dem Thema der eigenen Grenzen auseinandersetzen. Dies kann dazu einladen, eigene traumatische Erfahrungen zu erinnern bis hin zum erneuten Durchleben.

Deshalb kann danach eine Lockerungsübung hilfreich sein, um sich vom Gehörten und Erlebten zu distanzieren, sowie sich wieder im Hier und Jetzt zu verankern. Dazu kann z.B. die Anleitung einer Hampel-Frau/eines Hampel-Manns dienen, um die Geschichte abzuschütteln. Bewegungsübungen helfen zudem, sich wieder im eigenen Körper und der aktuellen Situation wahrnehmen zu können.

Ein Gesprächsangebot für die Pausen während des Workshops kann zudem für Entlastung sorgen.

### Methode: Beziehungsampel

**Ziele:** Warn- und Stoppsignale für Gewalt in Beziehungen deutlich machen

**Materialien:** gelbe und rote Moderationskarten (A6), Flipchart-Papiere mit grünen Moderationskarten aus der Beziehungs-Top 10 (siehe oben)

#### Anleitungshinweise:

##### Schritt 1:

*„Ihr habt gerade die Beziehungsgeschichte gehört und überlegt, wann ihr Schluss macht. Das kann für jede\*n anders sein. Ich möchte zuerst mal jede\*n von euch fragen, wo sie\*er ausgestiegen ist und warum. Niemand muss etwas dazu sagen. Ich freue mich aber, wenn ihr etwas dazu sagen wollt. Ich schreibe dann die Punkte, die ihr sagt, auf rote Karten. Das sind dann die Stopp-Signale: „hier ist Gewalt“. Das ganze Plakat wird nämlich eine Beziehungsampel. Grün steht für „hier fühle ich mich wohl, alles okay“. Später schauen wir noch, was in der Geschichte gelb war: „Achtung, hier habe ich ein komisches Gefühl“. Aber jetzt darf erst mal jede\*r erzählen, was für sie\*ihn der Grund war, auszusteigen.“*

Die einzelnen Teilnehmer\*innen werden in der Reihenfolge ihres Ausstiegs befragt. Diejenigen, die zuerst ausgestiegen sind, zuerst. Die abgelegten Füße können eine Orientierung geben.

**Hinweis:** Immer wieder kommt es vor, dass Teilnehmende die ganze Beziehungsgeschichte durchlaufen, ohne ein Stopp zu setzen. Dies ist eine pädagogische Herausforderung. Es hat sich als hilfreich gezeigt, die Person(en) zu fragen, was für sie eine absolute Grenze in Bezug auf Gewalt ist, um einen Zugang zu den eigenen Grenzen zu ermöglichen. Im Anschluss an die Beziehungsgeschichte und in der Erarbeitung der roten und gelben Karten entsteht häufig ein Raum, um über eigene Gewalterfahrungen (nicht nur in Liebesbeziehungen) zu berichten. Es ist wichtig als Anleiter\*in darauf zu achten, wann es hilfreich ist dies in der Gruppe zu besprechen und wann ein Gesprächsangebot alleine mit der Fachkraft angemessener ist. Häufig entstehen schöne, (gruppen)stärkende und sensibilisierende Momente im Teilen der eigenen Erfahrungen mit der Gruppe. Die Kehrseite ist jedoch das Risiko einer starken Belastung der Gruppe bis hin zur sekundären Traumatisierung, sowie die Abgrenzung zu einer Gruppentherapie.

##### Schritt 2:

*„Jetzt haben wir gehört, wo jede\*r von euch rausgegangen ist und warum. Ich lese jetzt nochmal jeden Schritt vor. Dann sprechen wir darüber, ob bei dem Schritt etwas gelb oder rot war. Gelb steht für das*



*komische Gefühl als ihr mitgegangen seid. Da ist etwas komisch oder schlecht, aber ich mache noch nicht Schluss. So wie das „Achtung, aufpassen!“ bei einer Ampel.“*

Es dürfen Merkmale für eine Gewaltbeziehung auf roten und auf gelben Karten vorkommen, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Meinungen dazu gibt. Wichtiges Element in der Moderation ist die Unterscheidung in die drei Gewaltformen: seelische/emotionale Gewalt (psychische Gewalt), körperliche Gewalt (physische Gewalt) und sexuelle oder sexualisierte Gewalt (auf roten Karten).

Hilfreiche Fragestellungen zur Erarbeitung der drei Gewaltformen können sein: Wo spürt man das? Wo tut das weh? Oft ist es hilfreich ähnliche Formulierungen aufzuschreiben, die die Jugendlichen nennen. Es geht nicht in erster Linie um eine professionelle oder ganz korrekte Sprache, sondern darum, dass die Jugendlichen wissen, was damit gemeint ist.

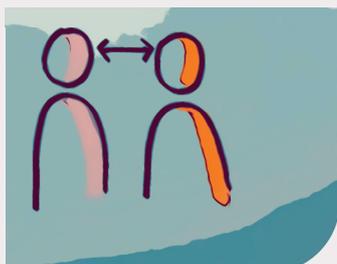
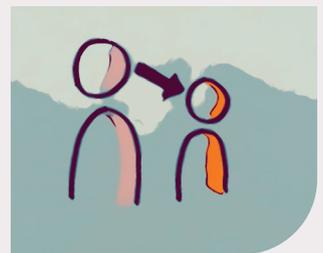
Ein weiteres wichtiges Merkmal und Diskussionspunkt in der Erarbeitung der Warnzeichen und Stopp-Signale anhand der Beziehungsgeschichte ist die Gewaltspirale. Das ist der sich wiederholende Mechanismus aus Spannungsaufbau, Gewaltverhalten, Entschuldigungen (in Form von Komplimenten, Geschenken, Rechtfertigungen etc.) und Verdrängung (Honeymoon Phase). Außerdem lässt sich das systematische Isolieren der Partnerin\*des Partners gut analysieren und ein Bezug zu den (besten) Freund\*innen als wichtigste Ansprechpersonen herstellen, die bei einer Isolation als Hilfsmöglichkeit wegfallen. Um dafür zu sensibilisieren, wie die Dynamiken einer Gewaltbeziehung funktionieren und wie schwierig das Durchbrechen dieser ist, hat sich die Frage bewährt: Warum bleiben Menschen in so einer Beziehung? Damit können auch die Abhängigkeiten und Manipulationen sichtbar werden.

Am Ende der Diskussion werden die gelben Karten als Warnzeichen über die grünen Karten und ganz oben die roten Karten als Stopp-Signale für Gewalt auf das Flipchart-Papier geklebt. Es entsteht somit eine Mädchen\*- und eine Jungen\*-Beziehungsampel.

#### Zusatz:

In der Erarbeitung der Warnzeichen und Stopp-Signale für eine Gewaltbeziehung entsteht häufig eine Diskussion zu der Frage „Darf mein\*e Partner\*in mir etwas verbieten?“. Diese Frage greifen wir gerne mit einer bildlichen Darstellung an der Tafel oder auf Flipchart-Papier auf:

Wir zeichnen zwei Strichmenschen mit einem Hierarchieunterschied und sammeln Personen, die (in diesem Alter) etwas verbieten dürfen, z.B. Eltern, Lehrer\*innen, Polizei. Dazu besprechen wir kleinere Beispiele, wie „die Eltern dürfen dir verbieten nach 24 Uhr draußen zu sein, wenn du noch nicht 18 bist.“



Danach zeichnen wir darunter zwei Strichmenschen auf Augenhöhe und diskutieren unsere Definition von Respekt und Gleichberechtigung in Liebesbeziehungen und damit verbunden, dass der\*die Partner\*in kein Recht hat, etwas zu verbieten.

Jugendliche verwenden den Begriff „Respekt“ und „Respekt zeigen“ schnell in einem Hierarchie- oder Machtverhältnis und nur einseitig. Mit Hilfe der Darstellung wird der Unterschied verdeutlicht. Den Wunsch,

den\*die Partner\*in (vor Versuchungen) zu schützen, kann hier auch nochmal mit dem Verweis auf das, häufig bei den grünen Karten zu findende, Vertrauen verhandelt werden.



## Methode: Prävalenz von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen

**Ziele:** Bewusstsein über die Verbreitung der 3 Gewaltformen (körperliche, emotionale und sexualisierte Gewalt) in jugendlichen Liebesbeziehungen

**Materialien:** Schaubilder mit Ergebnissen der britischen Studie zur Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen (s. S.41 des Methodenreaders)

### Anleitungshinweise:

„Vielleicht fragt ihr euch, warum das Thema mit dem wir bei euch sind, überhaupt so wichtig ist. Gerade haben wir über die drei Formen von Gewalt in Liebesbeziehungen gesprochen: seelische/emotionale, körperliche und sexuelle Gewalt. Unsere Erfahrung zeigt uns, dass das für viele junge Menschen ein Problem in Liebesbeziehungen ist. Dazu gibt es auch Zahlen. In England wurden fast 1400 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren zu ihren Erfahrungen mit Gewalt in Liebesbeziehungen befragt. Die Jugendlichen waren also so ungefähr in eurem Alter. Ich habe euch die Ergebnisse mal mitgebracht. In der Studie unterscheiden sie auch in die drei Gewaltformen. Was denkt ihr denn: wie viel % der Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren haben gesagt, dass sie schon mal körperliche Gewalt (z.B. schlagen, packen) in ihrer Liebesbeziehung erlebt haben?“

(Antworten abwarten)

„Okay, 25 % der Mädchen, d. h. jede Vierte hat schon mal körperliche Gewalt in ihrer Beziehung erlebt. Was denkt ihr denn wie viele Jungs haben gesagt, dass sie schon mal von körperlicher Gewalt in der Liebesbeziehung betroffen waren?“

(Antworten abwarten)

„Bei den Jungs sind es 18 %, also fast jeder Fünfte.

Wer, denkt ihr, hat gesagt, dass sie mehr unter den Folgen der Gewalt leiden – Mädchen oder Jungen?“

(Antworten abwarten)

„Warum denkt ihr, ist das so?“

Danach können die Teilnehmer\*innen die Prävalenz bei sexualisierter und emotionaler Gewalt in Beziehungen, in Aufteilung nach Geschlecht schätzen. Über die Reihenfolge der Gewaltformen kann je nach Einschätzung entschieden werden. Hier nochmal die Übersicht:

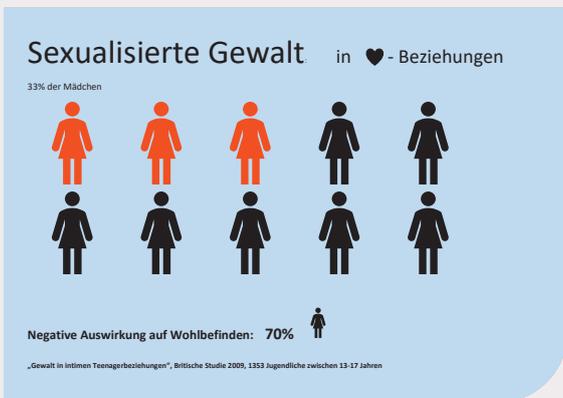
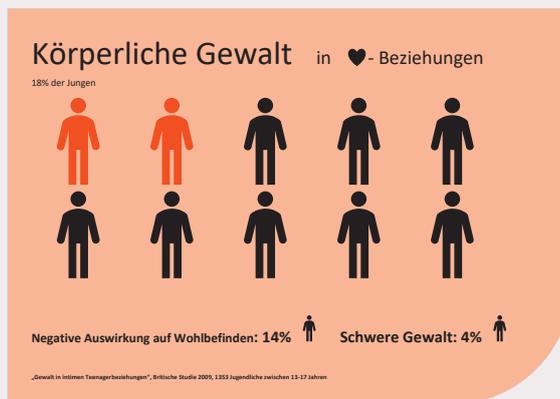
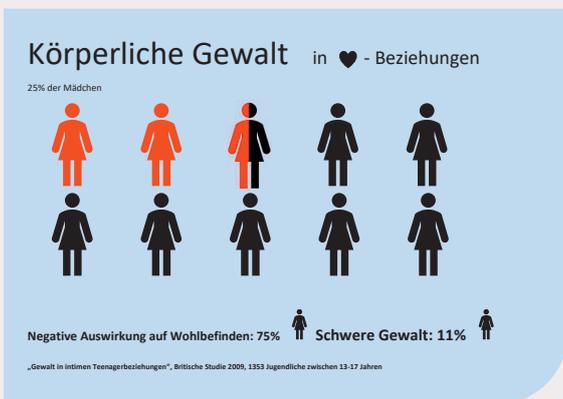
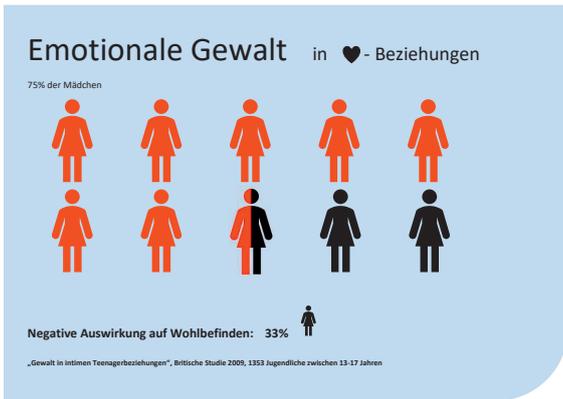
∞ **emotionale Gewalt:** Ca. 75% der Mädchen und 50% der Jungen. Negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden: 33% der Mädchen, 6% der Jungen.



∞ **sexuelle Gewalt:** Ungefähr 33% der Mädchen und 16% der Jungen. Negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden: 70% der Mädchen und 16% der Jungen.

∞ **körperliche Gewalt:** Ungefähr 25% der Mädchen und 18% der Jungen. Schwere körperliche Gewalt: 11% der Mädchen und 4% der Jungen. Negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden: Mädchen 75%, Jungen 14%.

In der Anleitung ist es wichtig darauf zu achten, dass es nicht darum geht, wer die höchste oder niedrigste Zahl sagt bzw. richtig ‚rät‘, sondern um die Bedeutung der Zahlen. Auf Grundlage der ernsthaft geschätzten Werte der Teilnehmer\*innen können interessante Diskussionen entstehen, z.B. „warum denkt ihr, sind Mädchen so viel mehr betroffen als Jungs? Für wen ist es schwerer zu sagen, dass er\*sie Ge-



walt in der Liebesbeziehung erlebt hat – Mädchen oder Jungs? Warum habt ihr so viel niedriger/höher geschätzt?“ Oftmals sagen die geschätzten Zahlen der Mädchen\* und Jungen\* viel über deren eigenes Erleben der Gewaltformen in Liebesbeziehungen oder in deren Umfeld aus. Gleichzeitig können mithilfe der Forschungsergebnisse u.a. gesellschaftliche, kulturelle, sexistische Stereotype hinterfragt werden: Beispielsweise die Vorurteile, dass Jungen nicht von Gewalt in Partnerschaftsbeziehungen betroffen sind oder dass Mädchen nur Opfer und keine Täterinnen sind. Dies wird vor allem mithilfe der Ergebnisse bzgl. der negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden erleichtert, in denen deutliche Bagatellisierungstendenzen auf Seiten der Jungen sichtbar werden. In der Gruppe kann diskutiert werden, was Gründe dafür sein können (z. B. die Annahme „Jungs müssen immer stark sein!“). Zudem zeigen die Ergebnisse auf, dass es sich um ein gesamtgesellschaftliches Problemfeld handelt und nicht nur Einzelne betrifft. Das kann eine Entlastungsbotschaft an Betroffene sein, sich zu öffnen. Im Sinne: „Ich bin nicht die\*der Einzige, die\*der davon betroffen ist!“



Um die Ergebnisse besser zu verdeutlichen kann es hilfreich sein die Prozentzahlen einzuordnen: „Was denkt ihr, wie viele von 100 Mädchen/Jungen...?“, die Hälfte, jede\*r Vierte etc. Oder die Schaubilder zur Unterstützung heranzuziehen.

Auch das Nennen von Beispielen für die jeweilige Gewaltform erleichtert den Jugendlichen das Eindenken und Einfühlen in die Betroffenheit der jeweiligen Gewaltform.

### Hinweis zur Traumasensibilität

Auch wenn diese Methode die Jugendlichen eher auf kognitiver als auf emotionaler Ebene anspricht, kann das Nennen der Betroffenheit zu Überlastungssymptomen führen. Dabei empfiehlt sich als Anleiter\*in, falls solche Anzeichen bemerkt werden, eine kleine Bewegungseinheit oder kurze aktivierende Pause inklusive Fensteröffnen und der Möglichkeit eines Positionswechsels, einzubauen.

## Methode Einmischen oder Raushalten?

**Ziele:** Peer-Unterstützung fördern; Sensibilität für Gewaltsituationen entwickeln; Handlungsoptionen abwägen

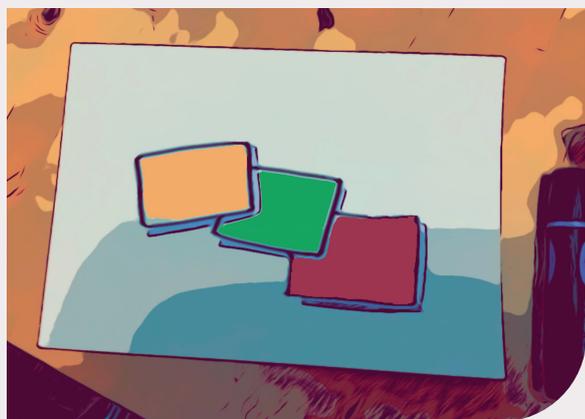
**Materialien:** Positionskarten mit: Einmischen (grün), Raushalten (rot), ? (gelb); Situationsbeispiele

Die Positionskarten auf einer Linie auf dem Boden in den Raum legen. Einmischen und Raushalten bilden die beiden Extrempositionen, die Karte mit ? kommt in die Mitte.

### Anleitungshinweise:

*„In dieser Übung geht es um die Liebesbeziehungen von euren guten Freund\*innen. Es geht also nicht um eure eigenen Liebesbeziehungen. Wir lesen verschiedene Geschichten vor, in denen ihr als Freund\*innen etwas beobachtet. Wenn ihr denkt: Das was ich sehe, geht gar nicht – ich muss etwas machen, also mich einmischen, dann stellt ihr euch auf Ja, ich mische mich ein. Wenn ihr euch nicht sicher seid oder nicht wisst, was ihr machen sollt, stellt ihr euch zum Fragezeichen. Wenn ihr denkt, die Geschichte ist okay – ihr müsst nichts machen oder solltet euch raushalten, steht ihr zu Nein, ich halte mich raus. Wir fragen dann wieder ein paar von euch, warum sie dort stehen und was sie machen würden.“*

In unseren Augen ist es hilfreich, immer wieder zu betonen, dass es um die Liebesbeziehungen guter



Freund\*innen geht und nicht um die eigenen Liebesbeziehungen.

Wichtig bei der Interviewphase dieser Übung ist, die Jugendlichen zu einer Begründung ihrer Position aufzufordern und diese nicht abzuwerten. Viele Jugendliche antworten zunächst, dass sie sich nicht einmischen würden. Sie würden vielleicht etwas sagen zu ihrem Freund oder ihrer Freundin. Aber sich einmischen? Nein! Diese Haltung ermöglicht ein Gespräch darüber, dass Einmischen nicht automatisch ein körperliches Dazwischengehen bedeutet und darüber,

welche Formen von Einmischung sich Jugendliche zutrauen und welche angemessen sind. Der Hinweis, dass sie sich bei Vertrauenspersonen Hilfe holen dürfen, wenn sie mit Gewaltsituationen im Freundes- und Bekanntenkreis zu tun haben, ist für Jugendliche entlastend. Gewalt in Beziehungen ist keine Privatsache und gleichzeitig auch nicht die Verantwortung der\*des besten Freund\*in.



## Situationsbeispiele

### Beispielsituationen für die Mädchen\*gruppe

1. Deine Freundin ist mit einem Jungen zusammen, der ihr gegenüber immer wieder ausrastet. Er schreit sie an und baut sich drohend vor ihr auf. Sie bekommt dann Angst vor ihm.

Einschüchterung und Drohen sind Formen von Gewalt, bei einem solchen Ungleichgewicht in der Beziehung ist Unterstützung für die Freundin wichtig. Der Freund braucht womöglich Unterstützung dabei, seine Aggressionen anders zu verarbeiten.

2. Deine Freundin hat oft Streit mit ihrem Freund. Du hörst, wie sie ihn „Hurensohn“ nennt.
3. Der Freund deiner Freundin verbietet ihr, mit dir und anderen Mädchen raus zu gehen.

Die Form der Kontrolle ist sehr problematisch. Bei diesem Beispiel werden Vorstellungen über Geschlechterrollen deutlich.

4. Deine Freundin kommt eines Morgens mit einem blauen Auge in die Schule. Du fragst, was ihr passiert ist. Sie erzählt dir im Vertrauen: „Mein Freund hat mich bei einem Streit geschlagen.“

Was im Vertrauen erzählt wird, muss manchmal trotzdem weitergegeben werden zum Schutz der Betroffenen. Körperliche Gewalt ist ganz klar ein Grund für Freund\*innen, Position zu beziehen und sich einzumischen. An dieser Stelle ist es wichtig, gemeinsam erwachsene Vertrauenspersonen zu sammeln und professionelle Hilfsmöglichkeiten anzusprechen. Entlastungsbotschaften sind gleichzeitig jedoch ebenso notwendig, damit die Verantwortung nicht zu stark bei den Freund\*innen liegt und sie es schaffen, sich Hilfe zu holen. Tipp: Du kannst die Freundin begleiten und ihr könnt zu zweit zu der professionellen Hilfsperson gehen.

5. Deine Freundin hat einen neuen Freund. Sie ist sehr verliebt. Sie verbringt den größten Teil ihrer Zeit nur noch mit ihm.

Zunächst ganz nachvollziehbar. Nach der ersten Verliebtheits-Phase ist Sich-Isolieren ein Risikofaktor für Beziehungsgewalt. Gibt es eine Zeitdauer, nach der sich Freund\*innen einmischen würden?

6. Ein Junge und ein Mädchen aus deiner Klasse sind ein Paar. Seit sie zusammen sind, ist mit deinem Klassenkameraden nichts mehr anzufangen. Wenn er in der Pause z.B. mal etwas mit euch, seinen Freund\*innen, machen will, macht sie eine Szene. Sie ist so lange beleidigt, bis er schließlich wieder zu ihr geht.

Psychischer Druck kann eine Form psychischer Gewalt sein. Emotionale Erpressung ist Gewalt. Dann ist das Einmischen der Freunde wichtig. Psychische Gewalt wird seltener als Gewalt erkannt als zum Beispiel Zuschlagen.

7. Du bekommst mit, dass deine Freundin mit ihrem Freund telefoniert. Die beiden fangen am Handy an, darüber zu streiten, was sie am Abend unternehmen wollen.

Streit gibt es in jeder Beziehung, deswegen ist ein Streit allein noch kein Hinweis auf Gewalt in der Beziehung. Sich Einmischen könnte bedeuten, nach dem Telefonat nachzufragen, wie es dem Freund/der Freundin mit der Situation geht. Es kann vorkommen, dass die Freundin oder der Freund sich eine Einmischung verbittet, weil es ihre Privatsache ist.



- Deine Freundin hat gerade eine Trennung hinter sich. Sie hängt aber immer noch sehr an ihrem Ex-Freund. Sie schreibt ihm ganz oft Nachrichten, macht ihm Geschenke und versucht, in der Pause in seiner Nähe rumzuhängen.

Wenn ein\*e Partner\*in die Trennung nicht akzeptieren kann, wird es problematisch. Dieses aufdringliche Verhalten kann als Stalking eingestuft werden. Solche Nachstellungen sind für die Betroffenen sehr belastend. Freund\*innen können die Betroffenen ermutigen, deutlich Grenzen zu setzen und Stalker\*innen gegenüber klar aufzeigen, dass ein solches Verhalten nicht toleriert werden kann. Im Strafgesetzbuch im §238 ist der Straftatbestand von Stalking beschrieben.

- Deine Freundin liest ihrem Freund jeden Wunsch von den Augen ab und himmelt ihn richtig an. Umgekehrt ist es genauso und wenn sie miteinander reden, haben sie die merkwürdigsten Spitznamen für einander.

Verliebte sind ihren Freundinnen und Freunden manchmal peinlich, vor allem wenn eine solche Phase länger andauert. Obwohl das Benutzen von Kosenamen in den Bereich der Privatsphäre der beiden Verliebten fällt und kein Hinweis auf eine Gewaltbeziehung ist, kann es für das Weiterbestehen der Freundschaft durchaus wichtig sein, das eigene Unwohlsein damit anzusprechen.

### Beispielsituationen für die Jungen\*gruppe

- Dein Freund rastet manchmal seiner Freundin gegenüber aus. Er schreit sie dann an und baut sich drohend vor ihr auf. Sie bekommt dann Angst vor ihm.

Einschüchterung und Drohen sind Formen von Gewalt, bei einem solchen Ungleichgewicht in der Beziehung ist Unterstützung für die Freundin wichtig. Der Freund braucht womöglich Unterstützung dabei, seine Aggressionen anders zu verarbeiten.

- Dein Freund streitet oft mit seiner Freundin. Du bekommst mit, wie er sie „Schlampe“ nennt.

Jugendliche spielen die Schlagkraft von Schimpfwörtern oft herab. Beleidigungen sind aber eine Form der Gewalt, gerade dann, wenn sie sexuell konnotiert sind. Dieses Beispiel kann auch genutzt werden, um mit Jugendlichen zu diskutieren, auf welche Geschlechtsrollenvorstellungen sexualisierte Schimpfwörter für Männer oder Frauen verweisen.

- Einer deiner Freunde verbietet seiner Freundin, sich mit anderen Mädchen zu treffen. Zum Beispiel um in die Stadt zu gehen.

Die Form der Kontrolle ist sehr problematisch. Bei diesem Beispiel werden Vorstellungen über Geschlechterrollen deutlich. Es kann eine Verbindung zur Beziehungsgeschichte und zu den Mechanismen der Isolation hergestellt werden. Freund\*innen sind wichtige Vertrauenspersonen, die nicht fehlen sollten.

- Dein Freund kommt eines Morgens mit einem langen Kratzer im Gesicht in die Schule. Du fragst, was ihm passiert ist. Er erzählt dir im Vertrauen: „Meine Freundin hat mich bei einem Streit verletzt.“

Was im Vertrauen erzählt wird muss manchmal trotzdem weitergegeben werden zum Schutz der Betroffenen. An dieser Stelle ist es wichtig, gemeinsam erwachsene Vertrauenspersonen zu sammeln



und professionelle Hilfsmöglichkeiten anzusprechen. Entlastungsbotschaften sind gleichzeitig jedoch ebenso notwendig, damit die Verantwortung nicht zu stark bei den Freund\*innen liegt und sie es schaffen, sich Hilfe zu holen. Tipp: Du kannst die Freundin begleiten und ihr könnt zu zweit zu der professionellen Hilfsperson gehen. Körperliche Gewalt ist ganz klar ein Grund für Freund\*innen, Position zu beziehen und sich einzumischen.

5. Dein Freund hat eine neue Freundin. Er ist sehr verliebt. Er verbringt den größten Teil seiner Freizeit nur noch mit ihr.

Zunächst ganz nachvollziehbar. Nach der ersten Verliebtheits-Phase ist Sich-Isolieren ein Risikofaktor für Beziehungsgewalt. Gibt es eine Zeitdauer, nach der sich Freund\*innen einmischen würden?

6. Ein Junge und ein Mädchen aus deiner Klasse sind ein Paar. Seit sie zusammen sind, ist mit deinem Klassenkameraden nichts mehr anzufangen. Wenn er in der Pause z. B. mal etwas mit euch, seinen Freund\*innen, machen will, macht sie eine Szene. Sie ist so lange beleidigt, bis er schließlich wieder zu ihr geht.

Psychischer Druck kann eine Form psychischer Gewalt sein. Emotionale Erpressung ist Gewalt. Dann ist das Einmischen der Freunde wichtig. Psychische Gewalt wird seltener als Gewalt erkannt als zum Beispiel Zuschlagen.

7. Du bekommst mit, dass dein Freund mit seiner Freundin telefoniert. Die beiden fangen am Handy an darüber zu streiten. Was sie am Abend unternehmen wollen.

Streit gibt es in jeder Beziehung, deswegen ist ein Streit allein noch kein Hinweis auf Gewalt in der Beziehung. Sich Einmischen könnte bedeuten, nach dem Telefonat nachzufragen, wie es dem Freund/der Freundin mit der Situation geht. Es kann vorkommen, dass die Freundin oder der Freund sich eine Einmischung verbittet, weil es ihre Privatsache ist.

8. Dein Freund hat gerade eine Trennung hinter sich. Seine Ex-Freundin schreibt ihm andauernd Nachrichten, macht ihm Geschenke und versucht in der Pause in seiner Nähe rumzuhängen.

Wenn ein\*e Partner\*in die Trennung nicht akzeptieren kann, wird es problematisch. Dieses aufdringliche Verhalten kann als Stalking eingestuft werden. Solche Nachstellungen sind für die Betroffenen sehr belastend. Freunde und Freundinnen können die Betroffenen ermutigen, deutlich Grenzen zu setzen und Stalker\*innen gegenüber klar aufzeigen, dass ein solches Verhalten nicht toleriert werden kann. Im Strafgesetzbuch im §238 ist der Straftatbestand von Stalking beschrieben.

9. Dein Freund liest seiner Freundin jeden Wunsch von den Augen ab und himmelt sie richtig an. Umgekehrt ist es genauso und wenn sie miteinander reden, haben sie die merkwürdigsten Spitznamen für einander.

Verliebte sind ihren Freundinnen und Freunden manchmal peinlich, vor allem wenn eine solche Phase länger andauert. Obwohl das Benutzen von Kosenamen in den Bereich der Privatsphäre der beiden Verliebten fällt und kein Hinweis auf eine Gewaltbeziehung ist, kann es für das Weiterbestehen der Freundschaft durchaus wichtig sein, das eigene Unwohlsein damit anzusprechen.





## Methode: Flyer und Hilfen besprechen

**Ziele:** zentrale Inhalte markieren; Hilfsmöglichkeiten benennen

**Materialien:** Herzklopfen-Flyer, Informationsmaterial zu lokalen Unterstützungsangeboten

### Anleitungshinweise:

*„Wir möchten jetzt gemeinsam mit euch unseren Flyer zum Projekt lesen. Hier findet ihr wichtige Informationen zum Thema. Wer möchte anfangen zu lesen?“*

Es ist wichtig den einzelnen Jugendlichen beim Vorlesen Zeit zu lassen. Auch kann das Abheben darauf, dass es nicht darum geht, perfekt zu lesen, sondern, dass das Verstehen der Inhalte entscheidend ist, sehr entlastend sein. Hilfreich ist, nach jeder Seite die Inhalte nochmal grob in eigenen Worten wiederzugeben und die Frage zu stellen, wo sie das in dem Workshop, wiederfinden. Der Flyer ist analog zur Beziehungssampel aufgebaut.

Anhand des Flyers können die (professionellen) Hilfsmöglichkeiten und deren Funktion sowie Aufgaben benannt werden, z. B. die Polizei deeskaliert in akuten Gewaltsituationen.

Der Einsatz personalisierter Visitenkarten und das Durchsprechen eines Anrufs bei einer Beratungsstelle mit konkretem Wortlaut, war für einige Gruppen sehr wichtig. Auch die Beschreibung des Ortes der Beratungsstelle kann Hemmschwellen senken. Dazu tragen auch die Erklärungen zur Schweigepflicht und die Transparenz darüber, welche Schutzräume dort geboten werden können, bei.

Auch der Hinweis dazu, dass man auch mit der\*dem besten Freund\*in gemeinsam zur Beratung kommen kann und man als unterstützende\*r Freund\*in genauso das Recht auf Beratung hat, sind wichtige Botschaften als Brücke ins Helfer\*innen-System.

Es ist aber auf jeden Fall sehr ratsam, immer wieder auf die professionellen Helfer\*innen im Umfeld zu verweisen, wie z. B. Schulsozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen etc., da sie diese bereits kennen und damit die Hemmschwellen geringer sind, sich mit diesem Thema an sie zu wenden.

## Methode: Würfelspiel

**Ziele:** Handeln in Konfliktsituationen abwägen, Lösungswege bei Konflikten finden, Umgang mit Konflikten in Liebesbeziehungen besprechen

**Materialien:** Situationskarten, Spielfigur, Würfel

In der Mitte des Stuhlkreises werden die Situationskarten mit dem Text nach unten kreisförmig ausgelegt. Es sollen mindestens so viele Situationskarten wie Teilnehmer\*innen sein. Eine Spielfigur wird auf eine der Situationskarten gestellt.

### Anleitungshinweise:

*„Wir machen jetzt ein Würfelspiel. In der Mitte seht ihr verdeckte Karten liegen. Auf den Karten stehen verschiedene Situationen aus Liebesbeziehungen. Es sind oft schwierige Situationen. Vielleicht kann es auch zum Streit kommen. Streit in einer Beziehung ist auch normal. Es sind Situationen, die einem vielleicht auch mal wehtun. Ihr werdet aber schnell merken: nicht alles, was wehtut, ist auch Gewalt. Das Spiel geht so:*



Eine\*r würfelt. Dann geht sie\*er mit der Figur die gewürfelte Zahl nach vorne. Sie\*er nimmt die Karte und liest sie der Person rechts neben ihr\*ihm vor. Danach fragt sie\*er folgende Fragen in dieser Reihenfolge:

1. „Möchtest du die Fragen beantworten?“
2. „Wie fühlst du dich in der Situation?“
3. „Was tust du in der Situation?“

„Dann beantwortet die Person, die dran ist, die Fragen. Danach können die anderen auch etwas dazu sagen. Wenn wir mit der Karte fertig sind, wird die Karte mit dem Text nach oben hingelegt. Sie kommt dann nicht mehr dran. Dann darf die\*derjenige würfeln, die\*der vorher etwas zu den Fragen gesagt hat. Das geht so lange, bis alle mal dran waren. Wichtig ist, dass keine\*r etwas sagen muss. Manchmal sind schwierige Situationen dabei. Deshalb ist die 1. Frage wichtig. Wir freuen uns aber, wenn ihr etwas dazu sagen wollt. Wenn nicht, fragen wir die ganze Gruppe. Vielleicht möchte ja jemand anderes etwas dazu sagen. Ich fange mal an mit Würfeln.“

Unsere Erfahrung zeigt, dass sich die Jugendlichen mit Spaß und Interesse auf diese Methode einlassen. Als Anleiter\*in ist es wichtig darauf zu achten, dass die\*derjenige, die\*der gerade mit der Beantwortung der Fragen an der Reihe ist, die volle Aufmerksamkeit und auch Ernsthaftigkeit der Gruppe erhält. Da es um die eigenen Gefühle und Meinungen geht, ist eine Wertschätzung dessen und des Muts, diese mit der Gruppe zu teilen, essentiell für das Gelingen der Methode. Meinungen und das Äußern der Gefühle der anderen Teilnehmer\*innen werden auf später verschoben, wenn die Situation für die Gruppe geöffnet wird.

Oftmals haben die Jugendlichen allerdings Schwierigkeiten über ihre Gefühle zu sprechen und auch dafür Worte zu finden. Gefühlskarten, Piktogramme oder Emojis mit der darunter stehenden Gefühlsbezeichnung können das Sprechen über Gefühle erleichtern und weiterhelfen, wenn den Jugendlichen die Worte für die Gefühle fehlen.



Zu dieser Methode erhalten wir häufig die Rückmeldung von den Jugendlichen, dass sie über Themen sprechen konnten, über die sie noch nie offen sprechen konnten. Häufig hängt das mit den Situationen rund um das Thema Sexualität zusammen.

### Hinweis zur Traumasensibilität

Innerhalb dieser Methode gibt es Beispiel-Situationen, in denen es um Anzeichen sexualisierter Gewalt gehen kann. Dabei ist auf die Stimmung in der Gruppe zu achten und ggf. eine lockernde Übung einzubauen. Durch den spielerischen Charakter der Methode und die erste Frage als Zeichen der Selbstbestimmung konnten bislang keine Erfahrungen in die Richtung gemacht werden. Dennoch ist es eine bewegende Methode, da man über sich selbst, sowie die eigene Gefühlswelt spricht und die Distanzierung damit schwerer fällt.

Die Situationen, in denen Homosexualität angesprochen wird, sind eventuell mit Bedacht auszuwählen, da es sein könnte, dass sich in der eigenen Gruppe jemand befindet, der aufgrund der eigenen Homosexualität Diskriminierungs-, Mobbing- oder sogar Gewalterfahrungen machen musste oder dies ein wesentlicher Fluchtgrund aus der Heimat war. Dies könnte dazu führen, dass homophobe Äußerungen aus der Gruppe zu einer hohen Verunsicherung bis hin zu Angst oder gar retraumatisierenden Aspekten führen kann. Gleichzeitig kann das selbstverständliche Thematisieren dieser Liebesform ein Sichtbarmachen sein. Dies gilt es abzuwägen und im Zweifelsfall eine klare eigene Positionierung entgegenzusetzen.



## Würfelspiel-Karten Mädchen\*

- Dein Freund sagt dir, dass er sich in einen anderen Mann verliebt hat.
- Ihr wollt Sex, aber er will sich nicht um Verhütung kümmern.
- Deinem Freund gefällt dein neuer Haarschnitt nicht.
- Dein Freund postet auf Social Media über euren Streit von gestern.
- Dein Freund hat auf seinem Handy eine halbnackte Frau als Hintergrundbild.
- Dein Freund schaut sich Pornos an. Du bekommst das zufällig mit.
- Dein Freund zeigt sich auf dem eigenen Profil mit einem sehr freizügigen Foto.
- Dein Freund fragt dich, ob du ein Oben-ohne-Foto von dir schickst.
- Dein Freund kommt immer wieder unpünktlich zu euren Verabredungen, manchmal wartest du fast 1 Stunde auf ihn.
- Du magst den besten Freund deines Freundes nicht.
- Dein Freund hat einen ganz anderen Musikgeschmack als du.
- Im Club schaut dein Freund einer Anderen hinterher.
- Die Eltern deines Freundes lehnen dich ab, weil du eine andere Hautfarbe hast. Deshalb trifft er sich nur heimlich mit dir.
- Dein Freund verbringt den größten Teil seiner Freizeit mit seinem Hobby.
- Du möchtest mit dem Sex warten, er macht Druck.
- Deine beste Freundin erzählt dir, dass dein Freund eine andere geküsst hat.
- Dir ist heute nur nach kuscheln, er möchte mehr...
- Dein Freund hat eine gute Freundin, mit der er viel Zeit verbringt.
- Du fühlst dich von den Freunden deines Freundes nicht akzeptiert.
- Du willst mit deinem Freund Essen gehen, er will lieber mit seinen Jungs raus in die Stadt.
- Du schaust dir gerne Serien an. Dein Freund findet das schrecklich.
- Du hast dich in einen anderen verliebt.
- Auf einer Party flirtet dein Freund mit einem anderen Mädchen.



## Würfelspiel-Karten Jungs\*

- Deine Freundin sagt dir, dass sie sich in eine andere Frau verliebt hat.
- Ihr wollt Sex, aber sie will sich nicht um Verhütung kümmern.
- Deiner Freundin gefällt dein neuer Haarschnitt nicht.
- Deine Freundin postet auf Social Media über euren Streit von gestern.
- Deine Freundin hat auf ihrem Handy einen halbnackten Mann als Hintergrundbild.
- Deine Freundin schaut sich Pornos an. Du bekommst das zufällig mit.
- Deine Freundin zeigt sich auf ihrem eigenen Profil mit einem sehr freizügigen Foto.
- Deine Freundin fragt dich, ob du ihr ein Nacktfoto von dir schickst.
- Deine Freundin kommt immer wieder unpünktlich zu euren Verabredungen, manchmal wartest du fast 1 Stunde auf sie.
- Du magst die beste Freundin deiner Freundin nicht.
- Deine Freundin hat einen ganz anderen Musikgeschmack als du.
- Im Club schaut deine Freundin anderen Jungen hinterher.
- Die Eltern deiner Freundin lehnen dich ab, weil du eine andere Hautfarbe hast. Deshalb trifft sie sich nur heimlich mit dir.
- Deine Freundin verbringt den größten Teil ihrer Freizeit mit ihrem Hobby.
- Du möchtest mit dem Sex noch warten, sie macht Druck.
- Dein bester Freund erzählt dir, dass deine Freundin einen anderen geküsst hat.
- Dir ist heute Abend nur nach kuscheln, sie möchte mehr...
- Deine Freundin verbringt viel Zeit mit ihrem besten Freund.
- Du fühlst dich von den Freunden deiner Freundin nicht akzeptiert.
- Du willst ins Kino, sie will lieber mit Freunden in der Stadt rumhängen.
- Du schaust dir gerne Animeserien an. Deine Freundin findet das kindisch.
- Du hast dich in eine andere verliebt.
- Auf einer Party flirtet deine Freundin mit einem anderen Jungen.



## Methode: Beziehungs-Ampeln vorstellen

**Ziele:** geschlechtsübergreifender Austausch zu Warnzeichen und Stopp-Signalen in einer Gewaltbeziehung, aber auch Wünsche & Bedürfnisse an eine Liebesbeziehung, die gut tut

**Materialien:** erstellte Beziehungsampeln der Mädchen\* und Jungen\*

### Anleitungshinweise:

*„Wir haben jetzt viel getrennt gearbeitet. Beide Gruppen haben die gleichen Übungen gemacht. Es ist sehr interessant, was dabei herausgekommen ist. Aus beiden Gruppen haben sich zwei Personen gemeldet, die die Beziehungsampel vorstellen. Das ist sehr mutig, vielen Dank! Wir beginnen mit der Jungen\*/-Mädchen\*-Gruppe. Wenn die erste Gruppe fertig ist, könnt ihr Fragen dazu stellen. Danach kommt die andere Gruppe dran.“*

Zunächst sollte in den noch geschlechtshomogenen Kleingruppen abgesprochen werden, welche Mädchen\* und Jungen\* die Beziehungsampel den anderen vorstellen möchten, zu zweit ist das meistens leichter. Auch hier können Hinweise entlastend sein, dass es nicht um sprachliche Korrektheit, sondern um den Inhalt geht und die Anleiter\*innen jederzeit helfen können.

Oft ist dies der erste Moment, an dem sich die Kleingruppen wieder in der gemischten großen Gruppe begegnen. Deshalb ist es an dieser Stelle wichtig, nochmal besonders auf die Einhaltung der Regeln und auf gegenseitigen Respekt zu achten. Es geht darum, einen kleinen Einblick in den jeweiligen Gruppenprozess zu gewähren und nicht darum, die Vorstellenden bloßzustellen.

## Methode: Vorstellung einer Würfelspielkarte

**Ziele:** Perspektivübernahme und Austausch bei Konfliktsituationen in Beziehungen

**Materialien:** Ausgewählte Würfelspielkarte

### Anleitungshinweise:

*„Beide Gruppen haben auch das Würfelspiel gemacht und etwas zu den Situationen besprochen. Ihr dürft euch als Gruppe eine Karte aus dem Würfelspiel auswählen, die ihr der anderen Gruppe vorstellt und als Frage stellen möchtet. Wir beginnen mit der Jungen\*/-Mädchen\*-Gruppe. Lest die Karte laut vor und erzählt kurz, was dazu in der Gruppe gesprochen wurde. Bitte sagt keine Namen, sondern nur: „Wir haben dazu besprochen ...“ Dann dürft ihr der anderen Gruppe die drei Fragen stellen:“*

1. **„Gibt es jemanden, der die Fragen beantworten möchte?“**
2. **„Wie fühlst du dich in der Situation?“**
3. **„Was tust du in der Situation?“**

*„Danach gibt es noch die Möglichkeit weitere Fragen zu stellen. Im Anschluss ist die andere Gruppe an der Reihe.“*

Hier soll beiden Kleingruppen die Möglichkeit gegeben werden, Konfliktlösungsstrategien aus der anderen Gruppe kennenzulernen. Dabei kann ein Austausch darüber entstehen, ob eine Situation überhaupt von beiden Seiten gleichermaßen als problematisch und konflikthaft wahrgenommen wird.



Häufig wird hier die Karte mit der am provokantesten wirkenden Situation ausgewählt. Im Austausch mit der Großgruppe ist für die Anleitenden deshalb darauf zu achten, dass der Rahmen gehalten wird und Meinungen stehen bleiben können. Aus diesem Grund muss den Gruppen auch transparent erklärt werden, dass sie zunächst das vorstellen, was die eigene Gruppe dazu besprochen hat, damit die Karte keinen bloßstellenden Charakter für die jeweils andere Gruppe bekommt.

In den Situationskarten sind alle Situationen spiegelbildlich enthalten. Nur die Karte zur Pornographie ist, aufgrund der deutlichen Datenlage zur Pornonutzung, unterschiedlich formuliert. Dies gilt es bei der Vorstellung zu bedenken. Eine konstruktive Diskussion darüber ist sehr willkommen.

### Methode: Rückmeldung und Abschied

**Ziele:** Rückmeldungen einholen; Sichtbarmachen der (Lern-)Effekte

**Material:** evtl. Gegenstand zum Herumreichen

#### Anleitungshinweise:

*„Wir durften nun zwei Tage bei euch sein und haben sehr intensiv miteinander gearbeitet. Wir bedanken uns schon mal für eure Offenheit. Jetzt könnt ihr uns gerne noch sagen, was ihr an den beiden Tagen gut und was ihr nicht so gut fandet. Das ist wie ein Geschenk, das ihr uns mitgebt. Daraus können wir viel für die Arbeit mit anderen Gruppen lernen, das hilft uns weiter. Wichtige Fragen dazu sind: „Was war für mich das Wichtigste? Was nehme ich mit?“ Am Schluss sagen wir noch etwas dazu. Wer möchte anfangen?“*

Manchmal kann es sinnvoll sein, die beiden Tage und damit die Methoden im Schnelldurchlauf nochmal Revue passieren zu lassen. Dies kann in der Großgruppe geschehen. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass die Zeit Richtung Ende sehr knapp ist und die Aufmerksamkeitsspanne sinkt. Deshalb kann es sinnvoll sein, am Ende der Kleingruppen-Phase schon mal die Feedback-Runde anzukündigen, sowie zu Beginn des zweiten Tages Revue passieren zu lassen, was am ersten Tag erarbeitet wurde.





# Methodenanhang

Im Umfeld der Herzklopfen Workshops wollen wir hier Methoden festhalten, die nicht in unserem aktuellen Ablauf eines zweitägigen Workshops enthalten sind. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit diesen Übungen gemacht. Darum finden sie einen Platz im Anhang.

## Arbeit mit Emotionen (Emojis)

(In Groß- oder Kleingruppe)

Die Arbeit mit Emotionen kann durchaus auch eine eigene Methode darstellen. Allerdings ist die Auseinandersetzung mit Gefühlen, das Reflektieren, Aussprechen und Verstehen von emotionalen Regungen in einem „Herzklopfen“-Workshop immer wieder von Bedeutung, so dass von einer Querschnittsaufgabe gesprochen werden kann, welche sich je nach Bedarf und auch wiederholt stellt.

An mehreren Stellen ist es in den beschriebenen Methoden ein Ziel, Worte für innere Zustände zu finden. Hierbei ist es bedeutsam, die Formulierungen der Teilnehmer\*innen stehen zu lassen und ernst zu nehmen. Wenn ein junger Mann bspw. im Würfelspiel sagt, dass er sich „gut“, „normal“ oder „scheiße“ fühlen würde, so ist dies als für ihn in diesem Moment treffendste Formulierung aufzufassen und ernst zu nehmen. Die Anleitung kann reagieren, indem sie konstatiert, dass diese Wortwahl einen ersten und nachvollziehbaren Eindruck von der Gefühlswelt macht. Dann können andere Teilnehmer\*innen gefragt werden. Ein weiterer Schritt könnte die Ergänzung sein, dass es super ist, wenn Menschen viele Worte haben, um ihre Innenwelt möglichst genau beschreiben zu können und sie damit anderen Menschen zugänglich machen zu können.

In vielen Gruppen zeigt es sich als förderlich, eine Auswahl an möglichen Formulierungen anzubieten. Dies kann bspw. über ein Plakat erfolgen, auf dem Begriffe für Gefühle angeboten werden. Hierzu kann man etwa das Modell der 5 Basisgefühle (siehe Grafik) nutzen, wie es von Karlheinz Moosig<sup>7</sup> in

7 Vgl. Moosig, K. (2003): Streiten – aber fair. Konflikte gut und konstruktiv lösen.



Grafik nach: Moosig (2003, S. 96)



Anlehnung an Eric Berne formuliert wurde. In diesem Modell stehen LIEBE und FREUDE als angenehm in Kreisen oben, während WUT, TRAUER und ANGST als sog. Konfliktgefühle, welche zumeist als unangenehm empfunden werden, unten stehen. Der Vorteil dieses Modells ist die Übersichtlichkeit. Nachteilig ist die Sprach- und Intellekt-Lastigkeit dieser Aufteilung. Es können auch andere Modelle genutzt werden oder auch eine einfache Liste von Begriffen für Gefühle. In der Arbeit mit Menschen, die nicht gut Deutsch sprechen, wurde die Erfahrung gemacht, dass eine piktografische Lösung, etwa in Form der weithin bekannten Emojis, eine niederschwellige Lösung darstellt.

Nützliche Sammlungen von Emojis, bei denen die deutschsprachigen Gefühlsausdrücke dabeistehen, finden sich im Internet<sup>8</sup>.

Wenn derartige Formulierungshilfen als Angebote in Form von Plakaten im Raum hängen, kann im Verlauf des Workshops immer wieder darauf Bezug genommen werden. Die spontanen Gefühlsbeschreibungen der Teilnehmenden gilt es immer wertzuschätzen und in ihrem Bedeutungsgehalt ernstzunehmen. Die angebotenen Gefühlsbenennungen auf Plakaten o.ä. können allerdings als Hilfestellung und Ergänzung dienen.

## Methode: Respektvolles Kennenlernen

(In der geschlechtshomogenen Kleingruppe)

**Ziele:** Bewusstsein über respektvolles/respektloses Verhalten beim Kennenlernen

**Material:** Laptop; Beamer o.ä.; Filmausschnitt aus „Liebe in der Fremde 2“ (Medienprojekt Wuppertal) – Kurzfilm „Farbenblind“ (Zusammenschnitt); Flipchart-Papier; Stifte

### Anleitungshinweise:

Diese Übung ist besonders für Gruppen geeignet, die Unsicher mit dem Umgang in Deutschland miteinander sind. Es geht hier um die Frage „Wie kann ich in Deutschland jemand auf eine respektvolle Art und Weise kennenlernen?“

*„Gerade haben wir darüber gesprochen, was für jede\*n wichtig in einer Liebesbeziehung ist. Was Respekt in der Liebe bedeutet. Aber wie kommt man überhaupt in eine Liebesbeziehung? Wie kann man sich gut kennenlernen? Das ist oft gar nicht so einfach. Wir haben euch einen kleinen Film mitgebracht. In dem Film sprechen zwei junge Männer aus Afghanistan – Zaki und Jafar - über das Kennenlernen und die Liebe. Wir schauen uns den Film an.“*

### Filmausschnitt (ca. 3 min)

*„Ihr bekommt jetzt ein Arbeitsblatt. Unter Frage 1 schreibt ihr, wie man sich gut kennenlernen kann, z. B. wann und wo. Bei 2. Überlegt ihr, was gar nicht geht, was respektlos ist. Und bei 3 könnt ihr Tipps an Jafar schreiben. Er sagt ja: „Ich weiß auch nicht, wie das alles geht.“ Überlegt euch, was ihr ihm als gute\*r Freund\*in sagen könnt.“*

*„Ganz unten auf dem Blatt ist ein Bild von einer jungen Frau. Leider haben wir keinen Film, in dem junge Frauen zu dem Thema sprechen. Aisha ist 17 Jahre alt und ist heimlich in jemanden verliebt. Welche Tipps könnt ihr Aisha geben? Was kann sie machen? Wir schauen den Film nochmal an. Zaki und Jafar sagen ja*

<sup>8</sup> z. B. [www.kleineschule.com.de/Spiele/Gefuehlskarten.pdf](http://www.kleineschule.com.de/Spiele/Gefuehlskarten.pdf)



*schon etwas dazu. Danach bekommt ihr Zeit und ihr könnt die Fragen beantworten. Versucht es aufzuschreiben. Wir helfen euch gerne. Zuerst jede\*r für sich. Danach sprechen wir nochmal in der Gruppe darüber.“*

Die Erarbeitung der „Dos and Don'ts“ zum Thema Kennenlernen über Arbeitsblätter und damit zunächst in Einzelarbeit verstärkt die Meinungsvielfalt. So können unterschiedliche Meinungen und Haltungen zum Thema erarbeitet und gehört, sowie eine anschließende Diskussion in der Gruppe ermöglicht werden. Es kann das Sprechen in der Gruppe erleichtern, wenn vorher etwas notiert wurde. Auf jeweils zwei Flipchart-Papieren sammeln die Fachkräfte die Ergebnisse der Mädchen\*- und Jungen\*gruppe: auf einem Flipchart-Papier die „Dos and Don'ts“, auf dem anderen die Tipps. Dabei ist es als Teil der sexuellen Selbstbestimmung zu verstehen, was für die\*den einzelne\*n beim ersten Date respektvoll oder respektlos ist. Auch hier gibt es erst mal kein Richtig oder Falsch. Durch die Diskussionen und Nachfragen der Fachkräfte soll eine Sensibilisierung für mögliche Grenzen entstehen.

### **Methode: Rollenspiel Konflikte in Freundschaften**

(In der geschlechtshomogenen Kleingruppe)

Die Übung eignet sich zur weitergehenden Vertiefung im Bereich des Umgangs mit Konflikten und konflikthafter Situationen im Anschluss an das Würfelspiel. Übungen, in denen die Teilnehmenden vorspielen sollen, können Anleiter\*innen und Teilnehmer\*innen Überwindung kosten. Deshalb ist es wichtig, sich im Vorfeld zu überlegen, ob diese Übung mit dieser Gruppe ausgewählt wird.

**Ziele:** Konfliktlösungsstrategien kennen lernen, Übernahme der Perspektive des\*der Streitpartner\*in einüben, Gefühle mitteilen

**Material:** Konfliktsituation, Verkleidung

#### **Anleitungshinweise:**

Grundsätzlich ist es wichtig, Gewalt in Beziehungen von Konflikten zu unterscheiden. Bei Konflikten geht es um unterschiedliche Meinungen, Interessen und Bedürfnisse. Konstruktives Streiten bei gegenseitigem Respekt verbindet und schafft Nähe. Gewalt ist zerstörerisch und beruht auf einem Macht-Ohnmacht-Verhältnis. Konfliktlösungsstrategien einzuüben ist keine geeignete Maßnahme, um bereits bestehende Machtstrukturen in Beziehungen zu verändern. Für die präventive Arbeit mit Jugendlichen dagegen ist das Einüben von konstruktiven Konfliktlösungsstrategien und konstruktivem Streiten ein wichtiges Element. Es unterstützt Mädchen\* und Jungen\* bei der Entwicklung emotionaler Kompetenzen. Sie erlernen Möglichkeiten, mit schwierigen Beziehungssituationen und starken Gefühlen umzugehen und dem\*der Partner\*in auch in solchen Situationen respektvoll und gewaltfrei zu begegnen.

*„Auch in Beziehungen, die nicht gewalttätig sind, gibt es manchmal Situationen, in denen die Gefühle des oder der Anderen verletzt werden. Dann kommt es zum Streit und der Konflikt kann immer schlimmer werden. Am Ende sind beide verletzt, wütend und traurig und vielleicht leidet sogar die Beziehung darunter, obwohl die Beiden sich grundsätzlich sehr gerne mögen. Sicher kennt ihr alle solche Situationen aus eurer Familie oder aus euren Freundschaften. Solche Konflikte sind ganz normal. Weil so viele Gefühle im Spiel sind, ist es oft ganz schön schwer, damit umzugehen.“*



### Schritt 1:

*„Wir spielen euch jetzt einen Konflikt zwischen Freund\*innen vor und ihr sollt zunächst mal darauf achten, was zwischen den beiden schief geht bzw. welche Verhaltensweisen dazu beitragen, dass der Konflikt eskaliert. Wir werden Eure Beobachtungen dann an der Tafel notieren.“*

Die Trainer\*innen spielen die Szene so, dass der Streit eskaliert (nicht ausreden lassen, gar nicht zuhören, Beschuldigungen, Beleidigungen, den anderen anschreien ...).

#### Konfliktsituation Mädchen\*

Vorgeschichte des Konflikts: Seit Sarah vor ca. drei Jahren in Cecílias Klasse kam, sind die beiden gute Freundinnen. Sie treffen sich öfter auch am Nachmittag oder gehen mit ihren Freund\*innen am Abend in die Stadt. Sarah ist eher etwas zurückhaltend und still, während Cecilia sehr kontaktfreudig und innerhalb der Klasse auch äußerst beliebt ist. In den letzten beiden Wochen hatten die beiden wenig Kontakt, weil Cecilia viel mit Anja und Nerget unterwegs war. Sarah kann die beiden nicht so gut leiden. Sie hat den Eindruck, Anja und Nerget lästern hinter ihrem Rücken über sie und Cecilia wird langsam mit hineingezogen.

Aktuelle Situation: Sarah hat zu ihrem Geburtstag 2 Kinogutscheine bekommen und Cecilia eingeladen. Cecilia hat auch zugesagt, Sara hat die Karten für diese Vorstellung besorgt und wartet nun vor dem Kino auf Cecilia. Diese kommt zu spät. Sarah vermutet, dass Cecilia mit ihren neuen Freundinnen unterwegs ist und sie vergessen hat. Sie wird traurig und wütend. Als der Film bereits begonnen hat, erscheint Cecilia.

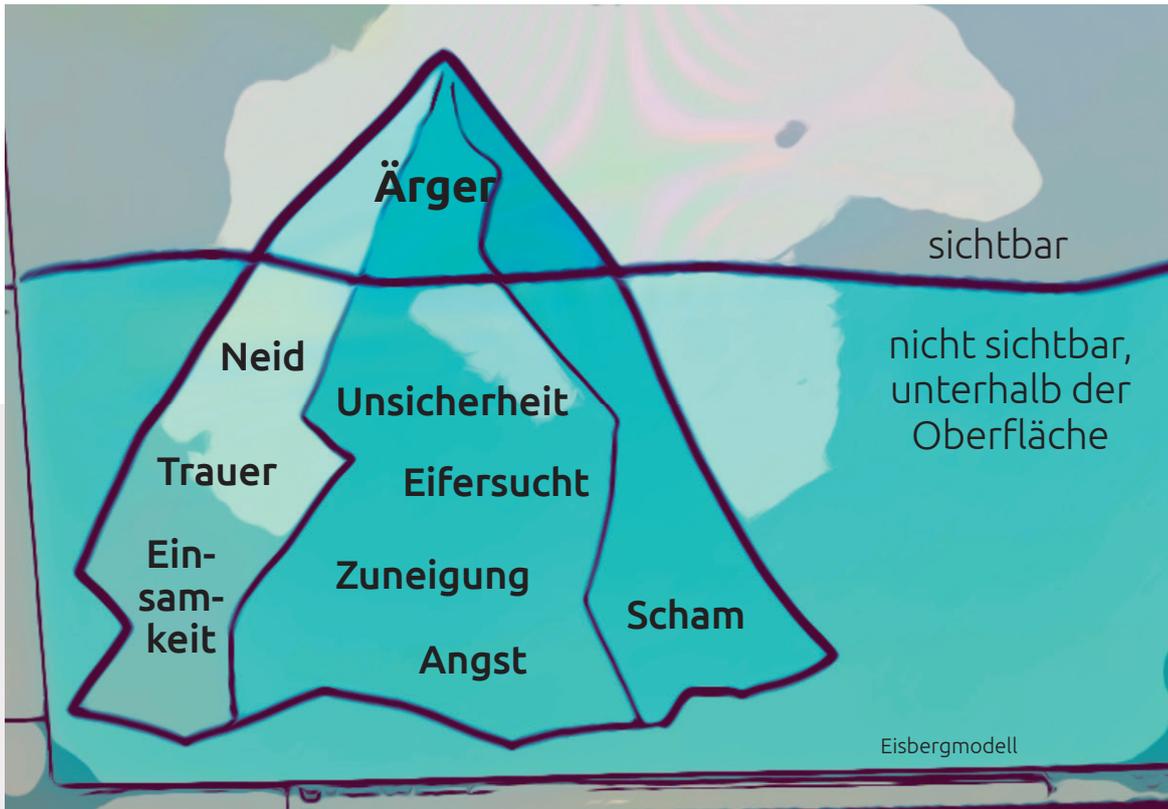
#### Konfliktsituation Jungen\*

Vorgeschichte des Konflikts: Seit Michail vor ca. drei Jahren in Pascals Klasse kam, sind die beiden gute Freunde. Sie treffen sich auch öfter am Nachmittag oder gehen mit ihren Freund\*innen am Abend zusammen in die Stadt. Michail ist eher etwas zurückhaltend und still, während Pascal sehr kontaktfreudig und in der Klasse auch äußerst beliebt ist. In den letzten beiden Wochen hatten die beiden wenig Kontakt, weil Pascal viel mit Moritz und Jonas unterwegs war. Die beiden geben immer mit ihren Computerspielen an.

Aktuelle Situation: Michail hat von seinem Verein zwei Freikarten für ein Basketball-Spiel zweite Bundesliga bekommen und Pascal dazu eingeladen. Jetzt steht er vor dem Stadion und wartet auf Pascal. Pascal verspätet sich. Michail vermutet, dass Pascal bei Moritz Computer spielt und ihn vergessen hat. Er wird traurig und wütend. Als das Spiel bereits begonnen hat, erscheint Pascal.

### Schritt 2:

*„Nun stellen wir euch ein Modell vor, das zeigt, was oft hinter solchen Verhaltensweisen steckt, die den Streit zum Eskalieren bringen. Wir haben hier an die Tafel den Umriss eines Eisbergs mit der Überschrift Ärger aufgemalt. Und wir haben dort noch die Verhaltensweisen stehen, die ihr vorhin gesammelt habt und die dazu beitragen, dass der Konflikt eskaliert. Was glaubt ihr, welche Gefühle stecken hinter den beschriebenen Verhaltensweisen? Wir werden die genannten Gefühle dann in den Teil des Eisbergs schreiben, der unter Wasser liegt. Sie stehen für den großen Anteil der Gefühle, die nicht direkt ausgesprochen oder gezeigt werden, die aber im sichtbaren Ärger gipfeln.“*



**Schritt 3:**

„Wir bitten nun zwei von euch, die Rolle der Freund\*innen zu übernehmen. Bitte achtet darauf, im Rollenspiel die Gefühle, die wir vorhin besprochen haben, mitzuteilen bzw. auszusprechen. Danach schlüpft ihr wieder aus eurer Rolle, sagt, wie es euch in der Rolle ging. Und dann teilen die anderen mit, was sie beobachtet haben.“

Erfahrungsgemäß ist es für Jugendliche sehr schwierig, eine Szene aus einer intimen Liebesbeziehung vor einer Gruppe zu spielen. Daher liegen diese Beispiele auf der Ebene von Freundschaftsbeziehungen. Die Konfliktmuster, sowohl die eskalierenden, als auch die konstruktiven, sind in Partnerschaften und Freundschaften die gleichen.

Es bietet sich an, dass im ersten Durchgang die Trainer\*innen die Rollen des Freundes bzw. der Freundin einnehmen. Die Jugendlichen sind zunächst oft zurückhaltend und trauen sich das offensive Spielen nicht zu. Zugleich sind es ja die konstruktiven Verhaltensweisen im zweiten Durchgang, die sie erfahren und einüben sollen. Wichtig ist, die Darstellenden für ihre Leistung zu loben und herauszustellen, dass es Mut erfordert, vor der Klasse aufzutreten.

Wenn sich keine Teilnehmer\*innen finden, die die Szene vor der Gruppe vorspielen wollen, kann die Szene alternativ auch in mehreren Kleingruppen gespielt werden.



## Methode: Warum bleiben manche?

**Ziel:** Verstehen, warum manche Menschen in Gewalt-Beziehungen bleiben

**Materialien:** Antwort-Karten, Tipps-Handout<sup>9</sup>

**Anleitungshinweise:** In dieser Übung werden wir untersuchen, warum manche Menschen in Gewalt-Beziehungen bleiben. Die Frage, „Warum geht die betroffene Person nicht einfach?“, wird häufig gestellt. Wenn jemand Gewalt und Misshandlung erlebt, scheint es eine nahe liegende Lösung zu geben: sich zu trennen. Aber in Wirklichkeit finden es viele Menschen schwierig, eine Gewalt-Beziehung zu beenden. Warum das so ist, wollen wir nun erkunden.

### Schritt 1:

*Bitte stellt euch in zwei Reihen gegenüber. Achtet darauf, dass ihr genau einer Person gegenüber steht.“*

### Schritt 2:

*Nun, da ihr in zwei Reihen steht, möchten wir die eine Reihe als „Betroffene“ und die andere Reihe als „Täter\*innen“ kennzeichnen. Alle in der Reihe der „Betroffenen“ erleben Gewalt in ihrer Beziehung, alle in der Reihe der „Täter\*innen“ üben Gewalt gegen ihre Partner\*innen aus. Die Person, die euch gegenübersteht ist euer Partner/ eure Partnerin. In eurer Beziehung ist bereits Gewalt vorgekommen. Wir bitten nun jede betroffene Person zu sagen: „Ich gehe“. Der\*die Täter\*in, d.h. euer Partner/eure Partnerin, wird darauf antworten. In der Übung wird es die Aufgabe der „Täter\*innen“ sein, eure Partner\*innen davon abzuhalten, zu gehen und die Beziehung zu beenden. Ihr könnt so viel oder wenig sagen, wie ihr möchtet. Stellt euch bitte vor, dass ihr wirklich wollt, dass eure Partner\*in bei euch bleibt. Nachdem die „Betroffenen“ gehört haben, was die „Täter\*innen“ sagen, müssen sie sich entscheiden: Werdet ihr bleiben oder gehen? Wir werden jede\*n von euch bitten, diese Übung einmal zu versuchen, während der Rest der Klasse zuhört. Wir werden dann im Plenum anschließend darüber diskutieren. Wenn ihr erstmal nur beobachten wollt, ist das natürlich auch in Ordnung.*

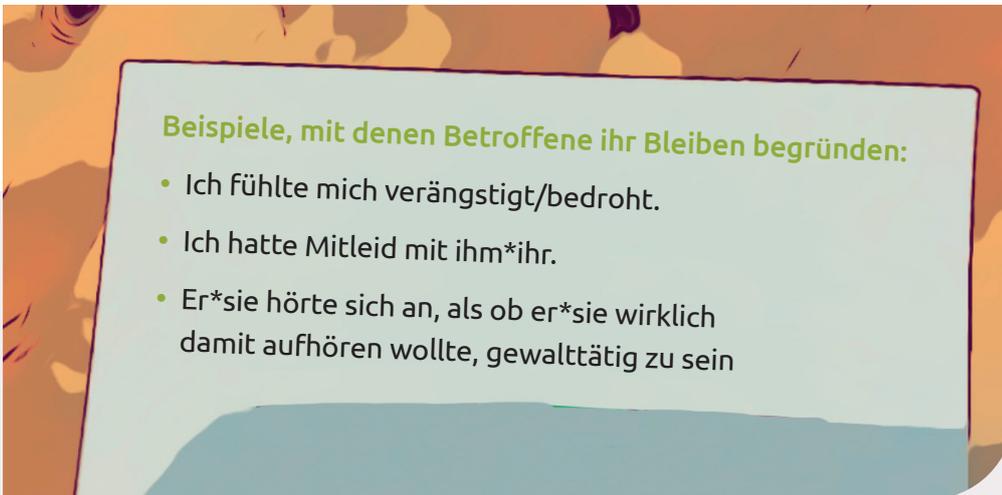
### Antwortkarten für „Täter und Täterinnen“

- Ich liebe dich und ich weiß nicht, warum ich getan hab was ich getan hab. Bitte bleib.
- Ich mache dich fertig, wenn du gehst. Du gehörst mir.
- Ohne mich bist du niemand. Niemand sonst will dich.
- Ich wollte dich nicht verletzen. Ich werde dich nie wieder verletzen.
- Ich tue mir was an, wenn du mich verlässt.
- Wenn du mich verlässt, schicke ich dieses Foto von dir an alle unsere Bekannten. Du weißt welches, dieses persönliche Bild, das nur für mich war.
- Deine Freunde und Freundinnen machen nichts mehr mit dir. Ich bin der einzige Mensch in deinem Leben. Willst du mich wirklich verlassen?

<sup>9</sup> Beitrag von Tender, London, <http://www.tender.org.uk/>



**Hinweis für die Trainer\*innen:** Am besten ist es, wenn die „Täter\*innen“ eigene Ideen dazu entwickeln, wie sie die andere Person vom Bleiben überzeugen können. Aber wenn Teilnehmer\*innen Unterstützung dabei brauchen, können die folgenden Antwortkarten als Beispiele genutzt werden.



### Schritt 3:

(Dies kann als Interview mit einigen oder allen Personen durchgeführt werden, die die Rolle der „Betroffenen“ eingenommen haben). *Wir würden nun gerne mehr von euch hören: Warum habt ihr die Entscheidung getroffen, die ihr getroffen habt? Welche Gefühle hat der\*die Täter\*in bei euch bewirkt?*

### Habt ihr gewusst ...

- Gewalt geht oft einher mit emotionaler Gewalt. Denkt ihr, dass es schwerer ist zu gehen, wenn euer Freund / eure Freundin euer Selbstwertgefühl angegriffen hat?
- Gewalt beginnt oft, nachdem einige Verbindlichkeiten in der Beziehung eingegangen wurden: z.B. fängt Gewalt in Beziehungen oft an, nachdem eine Person schwanger wird. Aber es können auch schon kleinere Verbindlichkeiten sein: z. B. mehr Zeit alleine als Paar als gemeinsam im Freundeskreis zu verbringen; oder der\*sie eine gibt dem\*der anderen zum ersten Mal ein Geschenk. Denkt ihr, es ist schwerer zu gehen, wenn ihr positive Seiten in der Beziehung erlebt habt?
- Eine Beziehung zu beenden, stoppt nicht immer die Gewalt. Es kann sein, dass nachdem eine betroffene Person die Beziehung mit dem\*der Täter\*in beendet, die Gewalt nicht direkt aufhört. In manchen Fällen wird der\*die Täter\*in sogar noch aggressiver. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene mit Personen sprechen, denen sie vertrauen, besonders dann wenn sie (weiterhin) bedroht werden. Es gibt die Möglichkeit sich Hilfe und Unterstützung bei spezialisierten Fachberatungsstellen zu holen oder die Polizei zu kontaktieren.



#### Schritt 4:

*Steht bitte auf und stellt euch in eine Reihe. Stellt euch vor, euer\* eure Freund\*in erlebt Gewalt in seiner\*ihrer Beziehung. Was willst du ihm\*ihr sagen? Denke über eine Sache nach, die du sagen willst und beginne mit dem Worten: „Ich möchte ...“. Wir beginnen am einen Ende der Reihe und gehen der Reihe nach weiter.*

#### Hinweis für die Trainer\*innen:

Ermutigen Sie die Teilnehmer\*innen, das erste, was ihnen in den Sinn kommt zu sagen; z. OB. „Ich möchte, dass du in Sicherheit bist.“ „Ich möchte, dass du keine blauen Flecken mehr hast.“ Dies sollte eine sehr schnelle Übung sein, in der die Teilnehmer\*innen schnell aufeinander folgend ihre Antworten geben. Das Ergebnis wird ein „Unterstützungschor“ sein. Sie können die Teilnehmer\*innen auffordern, die Übung zu wiederholen und die gleiche Antwort noch einmal in schneller Aufeinanderfolge zu sagen.

*Was wäre, wenn ihr zu einem\*einer Freund\*in sagen würdet „Ich mag deine\*n Freund\*in nicht. Ich mache mir Sorgen um dich.“? Glaubt ihr, dass er\*sie ihren Partner oder ihre Partnerin verteidigen würde, auch dann, wenn er\*sie bereits Gewalt erlebt hätte? Warum glaubt ihr, ist das so?*

(Nach dieser Diskussion können die folgenden Tipps laut gelesen oder als Handout ausgeteilt werden)

### Einige Tipps, um eurem Freund oder eurer Freundin zu helfen

- **Bring das Thema zur Sprache:**  
Warte nicht, dass der\*die betroffene Freund\*in mit dir über die Situation spricht. Bringe das Thema selbst zur Sprache, wenn der\*die Gewalt ausübende Partner\*in nicht in der Nähe ist. Lass deine\*n Freund\*in wissen, dass du beunruhigt bist und helfen willst.
- **Versuche den\*die Partner\*in und die Beziehung deines\*deiner Freundes\*Freundin nicht zu kritisieren.**  
Konzentriere dich statt dessen auf die Gewalt und seine\*ihre Sicherheit. Du musst nicht alles wissen. Du kannst einfach durch Zuhören helfen und so ermöglichen, das Schweigen zu brechen und die Isolation zu beenden.
- **Und denk daran – es ist nicht deine Verantwortung, das Problem zu bestimmen.**  
Einen Freund oder eine Freundin in dieser Weise zu unterstützen ist eine große Herausforderung. Du möchtest nicht, dass er/sie verletzt wird, aber du wirst vielleicht beobachten müssen, dass er/sie in der Beziehung bleibt, die er/sie deiner Meinung nach verlassen sollte. Biete deinem Freund oder deiner Freundin Unterstützung an. Wenn du merken solltest, dass dich die Situation belastet, darfst du dir auch Hilfe und Unterstützung holen.



**Hinweis für die Trainer\*innen:** Wir haben besprochen, dass Menschen aus folgenden Gründen in Gewalt-Beziehungen bleiben:

- Angst
- Geringes Selbstwertgefühl aufgrund der Gewalterfahrungen
- Isolation aufgrund der Gewalt – der\*die Täter\*in hat vielleicht Druck auf den\*die Partner\*in ausgeübt, Freund\*innen nicht mehr zu treffen. Dies kann zu Abhängigkeitsgefühlen in der Beziehung führen.
- Sie wollen die Beziehung, nicht die Gewalt



*Anstatt zu fragen, warum manche Menschen bleiben, können wir versuchen, eine andere Frage zu stellen: „Warum hört der Täter oder die Täterin nicht mit der Gewalt auf?“*

(Dies ist keine Frage, die zur Diskussion gestellt wird sondern nur ein Gedanke zum Abschluss der Übung.)

**Hinweis für die Trainer\*innen:**

Achten Sie auf Kommentare wie z. B.: „Manche bleiben, weil sie schwach sind“. Dieser Kommentar kann mit Antworten wie diesen in Frage gestellt werden: „Ist die Person schwach oder wurde ihr Selbstvertrauen durch den\*die Gewalt ausübende\*n Partner\*in beschädigt?“ „Betroffene von Gewalt“ können sehr starke Menschen sein. Betroffene genauso wie Täter\*innen kommen aus sämtlichen gesellschaftlichen Kontexten und haben unterschiedliche Persönlichkeiten und Eigenschaften.



## Abschließende Gedanken und Danksagung

Der vorliegende Methodenreader hat das Ziel einen Überblick über die Arbeitsweise und das konkrete Vorgehen zu liefern, welche in den Projekten **HERZKLOPFEN** und **LOVE NEEDS RESPECT** hilfreich erschienen sind.

Mit Sicherheit ist nicht zuletzt bei der Übersicht der beschriebenen Methoden ersichtlich geworden, dass eine Methode nie zweimal gleich eingesetzt wird. Dies ist nicht nur bedingt durch den einzigartigen Moment in dem die Teilnehmer\*innen miteinander und mit den Anleiter\*innen in Kontakt treten. Die vorgestellten Methoden werden auch jedes Mal ein klein wenig anders durchgeführt. Bei jedem Durchlauf gibt es eine andere Betonung, einen anderen Fokus oder einen neue Perspektive, welche die Methode in ihrem Wirkspektrum erweitert oder variiert.

In diesem Sinne dürfen sich alle Interessierten bei der Umsetzung aufgefordert fühlen, die hier ausgeführten Methoden um ihre persönlichen Nuancen zu bereichern, sie sich gewissermaßen anzueignen. Das Projekt, die Workshops, die einzelnen Methoden und jeder einzelne Kontakt gewinnen dadurch in ihrem entwicklungsförderlichen Potential.

Das vorliegende Dokument ist eine willkommene Gelegenheit, einen Dank auszusprechen an die Peer-Mentor\*innen, die uns manchmal nur kurz, oft aber auch über einen langen Zeitraum darin unterstützt haben, die Lebenswelt junger Menschen mit Fluchterfahrung besser zu verstehen und einzubeziehen. Ein großer Dank gilt auch unseren Honorarkräften, die unsere Workshops mit ihren wertvollen Haltungen und Perspektiven bereichern.



Die in diesem Reader vorgestellten Inhalte, Ideen, Haltungen und Methoden sollen als Anregung für die Praxis verstanden werden. Bitte schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen und Eindrücken. Auch über Feedback und Impulse freuen wir uns, unter: [jungen@pfunzkerle.org](mailto:jungen@pfunzkerle.org) und [eigensinn@tima-ev.de](mailto:eigensinn@tima-ev.de)