

# Capacity Building Program

## Methoden und Tools



Project: FOMEN: FOCUS ON MEN: Geschlechtersensible Gewaltprävention mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten (REC-RDAP-GBV-AG-2018 – 856614)

---

Februar 2021

Verfasst von Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Marc Gärtner, Despina Syrri and Daliah Vakili

Diese Publikation wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union im Rahmen des "Rights, Equality and Citizenship Programme" unter der Fördervereinbarung Nr. 856614 erstellt. Das Projekt wird in Österreich durch das Land Steiermark - Soziales, Arbeit und Integration - und in Kroatien durch das Regierungsbüro für die Zusammenarbeit mit NGOs kofinanziert.

Der Inhalt dieser Publikation liegt in der alleinigen Verantwortung des FOMEN-Projektteams und spiegelt in keiner Weise die Ansichten der Europäischen Kommission, des Regierungsbüros für die Zusammenarbeit mit NGOs in Kroatien und des Landes Steiermark - Soziales, Arbeit und Integration - wider.



## Einleitung

---

Mit diesem Kapazitätsentwicklungsprogramm (CBP - engl. Capacity Building Program) stellen wir einen praxisorientierten Leitfaden für Multiplikator\*innen zur Umsetzung von geschlechtersensiblen Präventionsarbeit vor. Die vorliegenden Methoden und Tools wurden im Rahmen des EU-Projekts FOMEN (2019-2021) entwickelt, das vom Regierungsbüro für die Zusammenarbeit mit NGOs in Kroatien und dem Land Steiermark - Soziales, Arbeit und Integration - kofinanziert wird. Das Projektteam, das aus Partnerorganisation aus 6 europäischen Ländern besteht (Österreich, Kroatien, Deutschland, Griechenland, Italien und Spanien), entwickelte Module und Methoden für ein CBP mit dem Fokus auf Geschlechtersensibilisierung und Prävention von geschlechterbezogener Gewalt nach intersektionalen Ansätzen.

Die in diesem Leitfaden vorgestellten Methoden und Tools sind für eine Umsetzung des CBP vorgesehen, das die Schulung von Fachkräfte, die hauptsächlich mit Menschen mit internationalen Familiengeschichten arbeiten, zum Ziel hat. Die Zielgruppe des CBP sind Multiplikator\*innen der Handlungsfelder Bildung, Beratung, Primärversorgung, Wohnbetreuung, psychologische Unterstützung, Soziale Arbeit, Erziehung sowie Fachkräfte, die direkt mit Menschen mit internationalen Familiengeschichten arbeiten.

Ziel ist es, sie zu befähigen, geschlechtersensible Gewaltprävention mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten umzusetzen. Eine im FOMEN-Projekt durchgeführte Bedarfsanalyse ergab, dass ein Bedarf an Fortbildung und Kapazitätsentwicklung besteht: "Nur wenige der Teilnehmer\*innen halten sich für ausreichend geschult und vorbereitet, um mit Männern\* gewaltpräventiv zu arbeiten, obwohl sie diesen Bedarf gegenüber ihren Vorgesetzten geäußert haben" (übersetzt aus FOMEN-Bedarfsanalyse 2020: 43). Vielen Fachkräften fehlen wichtige Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen, so dass sie die Notwendigkeit sehen, ihr Bewusstsein zunächst in den Bereichen Migration und Anti-Diskriminierung, Feminismus, patriarchale Gesellschaftsstrukturen und Männlichkeiten\* zu schärfen. Daher hat FOMEN ein CBP entwickelt, das Informationen zu diesen und verwandten Themen bietet.

Das folgende Methodendesign ist Teil des über 8 Module erstreckende CBP, das bereits in allen FOMEN-Partnerländern durchgeführt wurde und folgende Ziele verfolgt:

- die Sensibilisierung für die Notwendigkeit, geschlechtersensible und gewaltpräventive Ansätze in der Arbeit mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten umzusetzen,
- die Reflexion von Geschlechterstereotypen, traditionellen Männlichkeitskonzepten und Ehrvorstellungen,
- Erweiterung des Wissens über Gewaltprävention und über Alternativen zu Gewalt
- Bereitstellung von Methoden und Werkzeugen für Gewaltprävention mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten,
- Verbesserung der beruflichen Praxis in der Arbeit mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten.

Die Bereitstellung von aktuellem Informationsmaterial und neuesten Forschungsergebnissen auf verständliche Weise sowie die Umsetzung mit interaktiven Werkzeugen wie Rollenspiele und Fallstudien sind von großer Bedeutung. Ebenso zielführend ist es, die Schulungen zu diesen

Themen so durchzuführen, dass sich die Teilnehmer\*innen sicher und geschützt fühlen und die Fachkräfte besser mit der Moderation einer Gruppe vertraut werden.

Das CBP basiert auf den FOMEN-Qualitätsstandards, die auf der Grundlage der oben erwähnten Bedarfsanalyse mit den Zielgruppen des Projekts (Männer\* mit internationalen Familiengeschichten und die mit ihnen arbeitenden Multiplikator\*innen in Bildung und anderen Bereichen) entwickelt wurden. Mit den folgenden Methoden und Tools sollen Multiplikator\*innen geschult und in der Folge unterstützt werden, adäquate Voraussetzungen für die Durchführung von geschlechtersensiblen und gewaltpräventiven Bildungsprogrammen in allen FOMEN-Partnerländern sowie ggf. auch in Ländern außerhalb der Partnerschaft zu schaffen.

*Bitte beachten Sie:*

- Die meisten Methoden können auch online durchgeführt werden; nähere Angaben finden Sie in den Toolbeschreibungen. Aufgrund unserer Erfahrungen mit Online-Formaten empfehlen wir, besonders sensibel mit Pausen umzugehen, um die Konzentration aufrechtzuerhalten und die gewünschten Lerneffekte zu erzielen: Führen Sie nie mehr als zwei Methoden hintereinander durch, bevor Sie nicht zumindest eine kurze Pause gemacht haben.
- Das CBP soll die eigenständige Durchführung von Bildungsarbeit mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten ermöglichen; dies erfordert häufig den Einsatz von Dolmetscher\*innen. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen finden wir es äußerst wichtig, die Rolle des\*der Dolmetscher\*in besonders ernst zu nehmen und auf Genauigkeit, kulturelle Sensibilität und inhaltliche Kompetenz zu achten. Schon vermeintlich kleine Ungenauigkeiten können zu großen Missverständnissen führen, zumal sie oft erst dann geklärt werden, wenn diese Missverständnisse bereits kommunikative und emotionale Folgen zeigen. FOMEN empfiehlt eine fundierte Einweisung für Dolmetscher\*innen, um einen möglichst reibungslosen Ablauf der Übersetzung zu gewährleisten.

*Wir verwenden das Sternchen\*, wenn wir über Jungen\*, Mädchen\*, Männer\*, Frauen\* oder Trans\* schreiben. Wir tun dies, um die Vielfalt von Geschlecht abzubilden und zu zeigen, dass es Lebensweisen und Realitäten jenseits einer eindeutigen Zuordnung in „männlich“ oder „weiblich“ gibt. Nicht alle Personen, die als Jungen\*, Männer\*, Frauen\* oder Mädchen\* wahrgenommen werden, identifizieren sich damit. Die Unabgeschlossenheit ausdrückende Sternchen\* zeigt auch die Offenheit geschlechtlicher Positionierungen an.*

## Methoden und Tools

Methoden zum Modul 1 “Willkommen” .....	1
1.1 Methode “Ich/Ich Nicht” .....	1
Methoden zum Modul 2 “Geschlecht & Männlichkeit” .....	5
2.1 Methode “Der Ideale Mann* Vs. Der Reale Mann*” .....	5
2.2 Methode “Geschlechterspezifisches Geschichtenerzählen (1)” .....	7
2.3 Methode “Geschlechterspezifisches Geschichtenerzählen (2)” .....	9
2.4 Methode “LGBTIQ*+ Glossar” .....	11
Methoden zum Modul 3 “Gewalt & Geschlecht” .....	17
3.1 Methode “Formen Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)” .....	17
3.2 Methode “Reflexion der eigenen Haltung zu Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)” .....	19
3.3 Methode “Erkennen von Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)” .....	22
3.4 Methode “Folgen von geschlechterbezogener Gewalt” .....	24
Methoden zum Modul 4 “Der Einfluss von (sozialen) Medien und Politik” .....	26
4.1 Methode “Aufwärmübung / Abschlussübung” .....	26
4.2. Methode “Selbsteinschätzungsquiz zu Fehlinformationen & Hate Speech“ .....	27
4.3 Methode “Teilen oder nicht teilen?“ .....	30
4.4 Methode “Kritisches Lesen” .....	32
Methoden zum Modul 5 “Interkulturelle Kompetenzen / Sensibilität & Anti-Rassismus Training”	37
5.1 Methode “Kulturelle Sensibilität & Antirassismus-Training” .....	37
Methoden zum Modul 6 “(Körper-)Sprache” .....	41
6.1 Methode “Was ist Kommunikation?“ .....	41
6.2 Methode “Mein persönlicher Raum” .....	44
Methoden zum Modul 7 “Gewaltprävention“ .....	47
7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein” .....	47
7.2 Methode “Ärger hinterfragen” .....	50
7.3 Methode “Colaflasche” .....	56
Methoden zum Modul 8 “Selbstfürsorge” .....	60
8.1 Methode “Klavier der Selbstfürsorge” .....	60
Anhang .....	62
Anhang 3.1 Methode “Formen Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)” .....	62
Anhang 3.2 Methode “Reflexion der eigenen Haltung zu Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)” .....	64

Anhang 7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein” (A).....	68
Anhang 7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein” (B).....	71
Anhang 7.2 Methode “Ärger hinterfragen”.....	74
Anhang 7.3 Methode “Colaflasche”.....	77
Anhang 8.1 Methode “Klavier der Selbstfürsorge” .....	78

# Methoden zum Modul 1 “Willkommen”

## 1.1 Methode “Ich/Ich Nicht”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen</li><li>• Diversität – sichtbar machen von Vielfalt innerhalb der Gruppe</li><li>• Intersektionalität</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>
Teilnehmer*innen älter als 16 Jahre
<b>Material</b>
Zur Markierung der zwei Seiten im Raum können Sie ein Flipchart oder eine beliebiges Kärtchen oder ein Blatt Papier verwenden, das mit "Ich" und "Ich Nicht" beschriftet ist.
<b>Umsetzung</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppengröße und Anforderungen: Die Gruppe kann zwischen 10 und 25 Personen sein. Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist erforderlich.</li><li>• Zeitlicher Rahmen für die Anwendung der Methode: Die Methode sollte zu Beginn eines Programms angewendet werden.</li><li>• Anforderungen an die Trainer*in: Bei dieser einfach wirkenden Methode ist es möglich, sehr persönliche Aussagen zu treffen. Sie sollten in der Lage sein, damit umzugehen und die Beiträge in einen gesellschaftlichen Kontext zu stellen, wenn dies notwendig erscheint.</li></ul>
<b>Ablauf</b>
<u>Anleitung:</u> <p>"Ich / Ich Nicht" arbeitet mit persönlichen Fragen, so dass es schwierig sein kann, sie zu beantworten. Betonen Sie, dass es bei dieser Methode ausdrücklich erlaubt ist, zu "lügen". Es ist vor allem wichtig, dass die Gruppe vorher eine positive Atmosphäre geschaffen hat (safe space).</p> <p>Stellen Sie als Trainer*in diese Methode als eine Übung vor, mit der es möglich ist, die anderen besser kennen zu lernen und mit der die unterschiedlichen Hintergründe und Erfahrungen sichtbar werden.</p> <p>Markieren Sie den Raum mit "Ich" auf der einen Seite und mit "Ich Nicht" auf der anderen Seite.</p> <p>Die Teilnehmer*innen sollen sich entsprechend ihrer Antworten auf Fragen auf eine der beiden Seiten stellen. Weisen Sie darauf hin, dass es bei dieser Übung kein Dazwischen gibt, wohl aber die Möglichkeit zu lügen.</p>

Dann beginnen sie mit der ersten Frage (siehe Fragen unten). Nach jeder Frage ist es wichtig, einen Moment in der Konstellation zu verharren. Beobachten Sie, wer zu der "Ich"- und wer zu der "Ich Nicht"-Gruppe gehört. Leiten Sie die Teilnehmer\*innen an, sich auf die wechselnden Zusammensetzungen zu konzentrieren. Fragen Sie die Teilnehmer\*innen, wie sich das Gefühl je nach Frage und Konstellation verändert. Unterschiedliche Zugehörigkeiten zu verschiedenen Gruppen werden deutlich.

Wenn Sie mit Ihren Fragen fertig sind, haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen. Betonen Sie, dass die Fragen von der Gruppe akzeptiert werden müssen und daher angemessen sein sollten.

Insgesamt sollten nicht zu viele Fragen gestellt werden, um die Aufmerksamkeit bis zum Ende zu halten.

#### Fragen für Ich / Ich Nicht

- Wer lernte in der Kindheit ein Musikinstrument zu spielen?
- Wer besucht regelmäßig ein Gebetshaus?
- Wer ist Staatsbürger\*in des Landes, in dem er\*sie lebt?
- Wer hat mehr als zwei Geschwister?
- Wer kann seine\*ihre berufliche und finanzielle Zukunft für die nächsten fünf Jahre sicher planen?
- Wer verbringt jeden Tag Zeit in sozialen Medien?
- Wer hatte mehr als 50 Bücher in dem Haushalt, in dem er\*sie aufgewachsen ist?
- Wer hat jemals illegale Drogen konsumiert?
- Wer fährt jedes Jahr in den Urlaub?
- Wer hat mindestens einmal die Polizei gerufen, weil er\*sie Zeuge von häuslicher Gewalt (in der Nachbarschaft) war?
- Wer spricht mehr als 3 Sprachen?
- Wer war mindestens einmal auf Übersetzungs-/Dolmetschdienste zur gegenseitigen Verständigung angewiesen?
- Wer hat schon einmal einen Mann leidenschaftlich geküsst?
- Wer hat schon einmal eine Frau leidenschaftlich geküsst?
- Wer singt gerne?
- Wer tanzt gerne?
- Wer fühlt sich zu einer gesellschaftlich diskriminierten Gruppe zugehörig?
- Wer arbeitet in dem Beruf, den er\*sie gelernt hat?
- Wer hat an einem Gewaltpräventionstraining teilgenommen?

Diese Fragen können je nach Kontext neu formuliert werden.

#### Fragen für die Reflexion danach:

- *Wie war es, alleine auf einer Seite zu stehen?*
- *Wie war es, in einer großen Gruppe auf einer Seite zu stehen?*
- *Was ist Ihnen dabei besonders aufgefallen?*
- *Was hat Sie überrascht?*

- *Was war die Motivation, sich am Ende Fragen zu stellen?*
- *Hatten alle Fragen die gleiche Bedeutung für Ihr Leben?*
- *Gibt es andere Erfahrungshintergründe, die in den Fragen nicht thematisiert wurden, die aber eine besondere Bedeutung für Sie haben?*
- *Warum sind manche Merkmale bedeutsam? Welche Merkmale zum Beispiel?*
- *Gibt es Unterschiede in der individuellen und gesellschaftlichen Bewertung der verschiedenen Merkmale und Hintergründe?*

### Ziele der Methode

- Kennenlernen der Teilnehmer\*innen untereinander
- Betonen der Vielfalt unter den Teilnehmer\*innen
- Sensibilität für die Auswirkungen von Bewertung oder Marginalisierung
- Akzeptieren von mehrfachen Gruppenzugehörigkeiten
- - Verstehen der Motivationen von Menschen, sich verschiedenen Gruppen zugehörig zu fühlen

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Diese Methode beinhaltet einen intersektionalen Ansatz zur Gendersensibilisierung. Mit dieser Methode kann die "gleichzeitige Verortung" der einzelnen Teilnehmer\*innen angesprochen werden; unterschiedliche Zugehörigkeiten werden mit Fragen nach Mehrheits- und Minderheitsgruppen verknüpft. Gleichzeitig geht die Methode auf die Frage ein, wann sich Mehrheits- und Minderheitsgruppenzugehörigkeiten eigentlich positiv oder weniger positiv anfühlen. Subjektive Fähigkeiten im Umgang mit (multiplen) Zugehörigkeiten werden sichtbar.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Indem die Methode einen intersektionalen Ansatz verfolgt und individuelle Hintergründe und Dimensionen von Ausgrenzung und Diskriminierung reflektiert, lädt sie die Teilnehmer\*innen dazu ein, sich für eine allgemeine Sensibilität in Bezug auf persönliche Lebenserfahrungen aufgrund seines\*ihres Geschlechts, Nationalität, Sozialisation, Bildung, Kultur, Religion, Alter etc. zu öffnen. Das Reflektieren der eigenen Fähigkeiten und Grenzen und darüber hinaus das Teilen mit der Gruppe folgt einem gewaltpräventiven Ansatz.

### Vorschläge und Kommentare

Es sollte bedacht werden, dass die Fragen sehr persönliche (und möglicherweise schmerzhaft) Erfahrungen ansprechen. Nichtteilnahme, Ausstieg bei einzelnen Fragen sollte immer als Möglichkeit eingebracht werden.

### Adaption und Variation

Diese Aktivität erfordert keine physische Anwesenheit, sie könnte bei Online-Workshops durchgeführt werden.

Anstatt sich in einem Raum aufzustellen, könnten die Teilnehmer\*innen die Kameras einschalten und eine Hand für die Antwort "Ich" heben. So oder so ist es wichtig, nach jeder Frage kurz innezuhalten und einen Blick auf die Konstellation bzw. die erhobenen oder nicht erhobenen Hände zu werfen.

## Quellen

- Anti-Bias-Werkstatt e.V.
- Portal Intersektionalität: [www.portal-intersektionalitaet.de](http://www.portal-intersektionalitaet.de)
- [https://www.diakonie-wuerttemberg.de/fileadmin/Diakonie/Arbeitsbereiche/Ab/Migranten/Mg/Mg\\_Rassismuskritische\\_Broschuere\\_vollstaendig.pdf](https://www.diakonie-wuerttemberg.de/fileadmin/Diakonie/Arbeitsbereiche/Ab/Migranten/Mg/Mg_Rassismuskritische_Broschuere_vollstaendig.pdf)

## Methoden zum Modul 2 “Geschlecht & Männlichkeit”

### 2.1 Methode “Der Ideale Mann\* Vs. Der Reale Mann\*”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
30-40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Männlichkeiten</li><li>• Geschlechterstereotype</li><li>• Erwartungen an das männliche Geschlecht</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>
Multiplikator*innen
<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fragebögen</li><li>• Stifte</li></ul>
<b>Umsetzung</b>
Mindestens 4, maximal 40 Personen
<b>Ablauf</b>
<p>Die Teilnehmer*innen erhalten ein Blatt mit folgenden Fragen, die in ca. 15 Minuten zu beantworten sind:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wie sollte Ihrer Meinung nach der ideale Mann* laut einer Frau* sein? Welche Eigenschaften sollte er haben?</li><li>2. Wie ist Ihrer Meinung nach der durchschnittliche Mann*, mit dem Frauen* jeden Tag zu tun haben? Welche Eigenschaften hat er?</li><li>3. Wie sollte Ihrer Meinung nach der ideale Mann* sein, mit dem Frauen* täglich zu tun haben? Welche Eigenschaften sollte er haben?</li><li>4. Was denken Sie, wie der durchschnittliche Mann* ist, mit dem Männer* jeden Tag zu tun haben? Welche Eigenschaften hat er?</li><li>5. Denken Sie an einen Mann*, den Sie kennen, schätzen und respektieren. Was gefällt Ihnen an ihm? Wie würde er im Vergleich zum idealen Mann und dem von Ihnen beschriebenen Durchschnittsmann abschneiden?</li></ol>
<p>Anschließend werden die Antworten mit der ganzen Gruppe in einer geschätzten Zeit von 20-25 Minuten diskutiert.</p>

### Ziele der Methode

- Reflexion männlicher Ideale aus einer geschlechtersensiblen Perspektive.
- Ideale und realen Männlichkeiten vergleichen und alternative Männlichkeiten entwerfen.
- Erwartungen an Männer\* entdecken.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Wir untersuchen Stereotypen über das männliche Geschlecht, aber wir konzentrieren uns auch darauf, wie diese Stereotype das Ergebnis von Erwartungen und Überzeugungen sowohl von Frauen\* als auch von Männern\* sind.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Männer\* leiden unter einem starken kulturellen und sozialen Druck, in einer bestimmten, oft stereotypen Weise zu performen. Je stärker dieser Druck ist, desto mehr werden Unabhängigkeit, emotionale Distanz, Aggression (von der wir wissen, dass sie ein fruchtbarer Nährboden für geschlechterbezogene Gewalt ist) als Werte nicht nur von Männern\*, sondern auch von Frauen\* angesehen. Diese Konstrukte zu dekonstruieren oder zu hinterfragen, untergräbt den Mythos, wie ein echter Mann\* zu sein hat.

### Vorschläge und Kommentare

Fragen und Diskussionen können sowohl in Klein- als auch Großgruppen stattfinden.

### Adaption und Variation

Die Aktivität kann problemlos online durchgeführt werden, solange die Teilnehmer\*innen die Fragen auf ihrem Bildschirm haben.

### Quellen

- CAM Training: Modul “Operator who wants start working with perpetrators”

## 2.2 Methode “Geschlechterspezifisches Geschichtenerzählen (1)”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschlechterstereotype und geschlechterspezifische Erwartungen</li> <li>• Konsens</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout mit Fallgeschichte</li> <li>• Stifte</li> </ul>
<b>Umsetzung</b>
Mindestens 4, maximal 40 Personen
<b>Ablauf</b>
Beschreiben Sie die folgende Szene (auch als Handout an die Teilnehmer*innen):
<p><i>Roberto und Sara haben sich kürzlich bei der Arbeit kennengelernt. Sie mögen sich, gehen zusammen aus, essen zu Abend, haben Spaß und verstehen sich gut. Am Ende des Abends begleitet Roberto Sara mit nach Hause. Sie küssen sich an der Tür: ein langer und leidenschaftlicher Kuss. Roberto ist sich sicher, dass Sara ihn hereinlassen wird und dass sie miteinander schlafen werden, aber Sara blockt ihn ab, sie sagt, es sei zu früh. Roberto besteht darauf, aber Sara beharrt darauf, dass es zu früh ist. Schließlich lässt Roberto ab und geht. Sie hatten einen wirklich guten Abend, aber Roberto ist jetzt verärgert, weil Sara ihn nicht reingelassen hat und Sara ist verärgert, weil Roberto darauf bestanden hat, mit ihr zu schlafen.</i></p>
Bitten Sie die Teilnehmer*innen, auf die folgenden Situationen zu reagieren:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Am nächsten Tag wird Roberto seinen Freunden von seinem Abend mit Sara erzählen. Was wäre Ihrer Meinung nach eine klischeehafte Art, den Abend mit Sara zu beschreiben? Was wäre eine alternative Art, die Geschichte zu erzählen?</i></li> <li>• <i>Am nächsten Tag wird Sara ihren Freundinnen von ihrem Abend mit Roberto erzählen. Was wäre Ihrer Meinung nach eine klischeehafte Art, den Abend mit Roberto zu beschreiben? Was wäre eine alternative Art, die Geschichte zu erzählen?</i></li> </ul>
<b>Ziele der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervorheben der Erwartungen an das Geschlecht</li> <li>• Hervorheben der Bedeutung von Konsens.</li> <li>• Hervorheben der geschlechterübergreifenden Solidarität</li> </ul>

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Das Geschlecht ist ein wichtiger Einflussfaktor, wenn es um die Erfahrungen und Erwartungen der Protagonist\*innen in der Geschichte geht. Die Teilnehmer\*innen sollten dies bei ihren Überlegungen und Beobachtungen berücksichtigen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Wenn die Themen Konsens, Erwartungen und Solidarität nicht richtig anerkannt oder behandelt werden, können sie zu Gewalt führen. Die Reflexion darüber soll den Teilnehmer\*innen helfen, sich dieser bewusster zu werden.

### Vorschläge und Kommentare

Es ist möglich, die Geschichte zu ändern und an andere Kontexte anzupassen.

### Adaption und Variation

Die Aktivität kann problemlos online durchgeführt werden, solange die Teilnehmer\*innen die Fragen und Geschichte auf ihrem Bildschirm haben.

### Quellen

- CAM Training: “Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships”

## 2.3 Methode “Geschlechterspezifisches Geschichtenerzählen (2)”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschlechterstereotype und geschlechterspezifische Erwartungen</li> <li>• Konsens</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout mit Fallgeschichte</li> <li>• Stifte</li> </ul>
<b>Umsetzung</b>
Mindestens 4, maximal 40 Personen
<b>Ablauf</b>
Beschreiben Sie die folgende Szene (auch als Handout an die Teilnehmer*innen):
<p><i>Roberto und Sara haben sich kürzlich bei der Arbeit kennengelernt. Sie mögen sich, gehen zusammen aus, essen zu Abend, haben Spaß und verstehen sich gut. Am Ende des Abends begleitet Sara Roberto mit nach Hause. Sie küssen sich an der Tür: ein langer und leidenschaftlicher Kuss. Sara ist sich sicher, dass Roberto sie hereinlassen wird und daß sie miteinander schlafen werden, aber Roberto blockt ab, er sagt, es sei zu früh. Sara besteht darauf, aber Roberto beharrt darauf, dass es zu früh ist. Schließlich lässt Sara ab und geht. Sie hatten einen wirklich guten Abend, aber Sara ist jetzt verärgert, weil Roberto sie nicht reingelassen hat und Roberto ist verärgert, weil Sara darauf bestanden hat, mit ihm zu schlafen.</i></p>
Bitten Sie Teilnehmer*innen, auf die folgenden Situationen zu reagieren:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Am nächsten Tag wird Roberto mit seinen Freunden über den Abend sprechen. Was wäre Ihrer Meinung nach eine klischeehafte Art, ihnen den Abend mit Sara zu erzählen? Was wäre eine alternative Art?</i></li> <li>• <i>Am nächsten Tag wird Sara mit ihren Freundinnen über den Abend sprechen. Was wäre Ihrer Meinung nach eine klischeehafte Art, ihnen den Abend mit Roberto zu erzählen? Was wäre eine alternative Art?</i></li> </ul>
<b>Ziele der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hervorheben der Erwartungen an das Geschlecht</li> <li>• Hervorheben der Bedeutung von Konsens.</li> <li>• Hervorheben der geschlechterübergreifenden Solidarität</li> </ul>

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Das Geschlecht ist ein wichtiger Einflussfaktor, wenn es um die Erfahrungen und Erwartungen der Protagonist\*innen in der Geschichte geht. Die Teilnehmer\*innen sollten dies bei ihren Überlegungen und Beobachtungen berücksichtigen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Wenn die Themen Konsens, Erwartungen und Solidarität nicht richtig anerkannt oder behandelt werden, können sie zu Gewalt führen. Die Reflexion darüber soll den Teilnehmer\*innen helfen, sich dieser bewusster zu werden.

### Vorschläge und Kommentare

Es ist möglich, die Geschichte zu ändern und an andere Kontexte anzupassen.

### Adaption und Variation

Die Aktivität kann problemlos online durchgeführt werden, solange die Teilnehmer\*innen die Fragen und Geschichte auf ihrem Bildschirm haben.

### Quellen

- CAM Training: “Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships”

## 2.4 Methode “LGBTIQ\*+ Glossar”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
30 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
LGBTIQ* Glossar
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Kopie des Glossars;</li> <li>• Stifte und Marker</li> </ul>
<b>Umsetzung</b>
Keine Begrenzung für die Anzahl der Teilnehmer*innen
<b>Ablauf</b>
Lesen und diskutieren Sie die folgenden Begriffe.
<p>Die Sprache, die verwendet wird, um diese Begriffe zu beschreiben, variiert sehr auf der ganzen Welt und basiert auf dem Alter, der Sprache und den kulturellen Bezügen in jeder Community. Es gibt einige Phrasen und Wörter, die von der UN gemeinhin verwendet werden, aber die meisten der Begriffe, die wir beschreiben werden, wurden in der westlichen Welt entworfen. Eigentlich stellt der Begriff LGBTIQ* ein Konzept der Geschlechtsidentität dar und ist nicht überall geläufig. Wir müssen die persönliche Autonomie respektieren, wenn es darum geht, die eigene Identität zu beschreiben. Solche Konzepte und Phänomene können auch in anderen Kulturen untersucht werden, um Diskriminierung, Unterdrückung, etc. zu vermeiden. Wenn wir uns mit LGBTIQ*-Beziehungen beschäftigen, sollten wir verstehen, dass unsere Sichtweise durch Eurozentrismus und Kulturrelativismus verzerrt ist.</p>
<b>Glossar</b>
<p>LGBTIQ*: Das Akronym beschreibt eine vielfältige Gruppe von Menschen, die nicht den konventionellen oder traditionellen Vorstellungen von männlichen und weiblichen Geschlechterrollen entsprechen. LGBTIQ*-Menschen werden manchmal auch als "sexuell-, geschlechts- und körperbezogene Minderheiten" bezeichnet. Es ist ein Akronym für lesbische, schwule, bisexuelle, transgender und intergeschlechtliche und queere Personen, das auch als Abkürzung für "Personen mit diversen Geschlechtern, sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten" verwendet wird. Sexual Orientation</p>
<p>Sexuelle Orientierung: bezieht sich auf die Kapazität jeder Person für emotionale, romantische, affektive oder sexuelle Anziehung zu und intime Beziehungen mit Personen eines anderen oder des gleichen Geschlechts oder mehr als eines Geschlechts. Die sexuelle Orientierung kann die Anziehung zum gleichen Geschlecht (Homosexualität), zu einem anderen Geschlecht als dem</p>

eigenen (Heterosexualität), sowohl zu Männern als auch zu Frauen (Bisexualität), zu allen Geschlechtern (Pansexualität) oder zu keinem (Asexualität) umfassen.

**Heterosexuell:** Ein Adjektiv, das Personen beschreibt, deren dauerhafte romantische, emotionale und/oder körperliche Anziehung sich auf Personen eines anderen Geschlechts bezieht.

**Homosexuell:** Ein Adjektiv, das Personen beschreibt, deren anhaltende romantische, emotionale und/oder körperliche Anziehung zu Personen des gleichen Geschlechts besteht (auch als "schwul" bezeichnet). Beachten Sie, dass im Englischen viele Menschen "homsexual" für einen veralteten klinischen Begriff halten, der vermieden werden sollte.

**Bisexuell:** Ein Adjektiv, das Menschen beschreibt, deren romantisches, emotionales und/oder körperliches Begehren sich auf Personen des gleichen Geschlechts sowie auf Personen eines anderen Geschlechts bezieht. Beachten Sie, dass der Begriff "pansexuell" Personen beschreibt, die Anziehung gegenüber Personen aller Geschlechtsidentitäten empfinden können.

**Asexuell:** Eine Person, die romantische oder emotionale Anziehung erfahren kann, aber im Allgemeinen keine sexuelle Anziehung zu jemandem empfindet.

**Schwul:** Ein Adjektiv, das verwendet wird, um einen Mann zu beschreiben, dessen anhaltende romantische, emotionale und/oder körperliche Anziehung anderen Männern gilt. Der englische Begriff „gay“ kann auch verwendet werden, um Frauen zu beschreiben, die sich zu anderen Frauen hingezogen fühlen.

**Lesbisch:** Eine Frau, deren anhaltende romantische, emotionale und/oder körperliche Anziehung anderen Frauen gilt.

**Queer:** Traditionell ein negativer Begriff; von einigen LGBTI-Personen wurde er wieder aufgegriffen, um sich selbst zu beschreiben. "Queer" wird als inklusiv für eine breite Palette von sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten angesehen.

**Same-Gender Loving (SGL):** Ein Begriff, der in queeren Communities of Color als Alternative zu LGB verwendet wird. Er wurde von der Aktivistin Cleo Manago geprägt, um die Kultur und die Erfahrungen von Personen afrikanischer Abstammung besser widerzuspiegeln.

**"Familie":** Ein umgangssprachlicher Begriff, der verwendet wird, um andere LGBTIQ\*-Personen zu identifizieren, z. B. "diese Person gehört zur Familie".

**Ally:** Eine heterosexuelle, cisgender [siehe Definition unten] Person, die LGBTIQ\* Personen unterstützt.

**"Ex-Schwuler":** Eine Person, die sich einmal als schwul identifiziert hat, dies aber nicht mehr tut. Viele haben eine "wiederherstellende Therapie (reparative therapy)" oder "Transformationsprogramme (transformation ministries)" durchlaufen, die behaupten, gleichgeschlechtliche Anziehung zu "heilen".

## Geschlechtsidentität

**Geschlechtsidentität:** Bezieht sich auf das tief empfundene innere und individuelle Erleben des Geschlechts jeder Person, das mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht oder dem von der Gesellschaft zugeschriebenen Geschlecht übereinstimmen kann oder auch nicht. Sie umfasst das persönliche Körpergefühl (das, wenn frei gewählt, eine Veränderung des Aussehens oder der Funktion durch medizinische, chirurgische oder andere Mittel beinhalten kann) und den Ausdruck des Geschlechts, einschließlich Kleidung, Sprache und Verhaltensweisen.

**Das binäre Geschlecht:** Die Klassifizierung von Geschlecht in zwei unterschiedliche, entgegengesetzte Formen von männlich und weiblich. Während sich unser Verständnis von Geschlecht weiterentwickelt, wird immer deutlicher, dass Geschlecht ein Spektrum ist und die Binarität die Nuancen der gelebten Geschlechtererfahrungen nicht erfasst.

**Maskulinität/Femininität:** Der Besitz von Eigenschaften, die mit Männern und Frauen oder Männlichkeit und Weiblichkeit in einer bestimmten Gesellschaft zu einer bestimmten Zeit assoziiert werden.

**Transgender:** Überbegriff für Menschen, deren Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck sich von dem unterscheidet, was typischerweise mit dem Geschlecht assoziiert wird, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, einschließlich derjenigen, deren zugewiesenes Geschlecht sich von ihrer Geschlechtsidentität unterscheidet, und Menschen, deren Geschlechtsidentität weder männlich noch weiblich ist, wie traditionell definiert. "Transgender" wird gegenüber "transsexuell" bevorzugt, da es transsexuelle und andere Geschlechtsidentitäten umfasst.

**Transsexuell:** Ein älterer Begriff, der immer noch von einigen Menschen bevorzugt wird, deren Geschlechtsidentität von ihrem zugewiesenen Geschlecht abweicht. Transsexuelle Personen können Maßnahmen ergreifen, um ihren Körper durch medizinische Eingriffe physisch zu anzupassen, u. a. durch Hormone, Implantate und Operationen.

**Cisgender:** Beschreibt eine Person, deren Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck mit dem zugewiesenen Geschlecht übereinstimmen.

**Genderqueer/Drittes Geschlecht/Non-Binary:** Sammelbegriffe, die verwendet werden, um Menschen zu beschreiben, deren Geschlechtsidentität außerhalb der männlich-weiblichen Binarität liegt; können auch Personen beschreiben, die sich sowohl als männlich als auch als weiblich identifizieren (bigender), sich mit keinem Geschlecht identifizieren (agender) oder sich als eine Mischung aus verschiedenen Geschlechtern identifizieren (z.B. männlich, weiblich und agender an verschiedenen Tagen).

**Cross-Dresser:** Obwohl jede\*r Kleidung tragen kann, die mit einem anderen Geschlecht assoziiert wird, wird der Begriff "Cross-Dresser" normalerweise für heterosexuelle Männer verwendet, die gelegentlich Kleidung, Make-up und Accessoires tragen, die kulturell mit Frauen assoziiert werden. Dieser Begriff wird gegenüber "Transvestit" bevorzugt.

**Drag:** Bezieht sich auf Männer, die sich als Frauen verkleiden, oder umgekehrt, zum Zweck der Performance oder Unterhaltung.

**Transition:** Der Prozess der Veränderung der äußeren Geschlechtsdarstellung, um mehr mit der eigenen Geschlechtsidentität übereinzustimmen. Dies ist ein komplexer Prozess, der sich typischerweise über einen langen Zeitraum hinzieht. Die Transition umfasst einige oder alle der folgenden persönlichen, medizinischen und rechtlichen Schritte: Information von Familie, Freund\*innen und Arbeitskolleg\*innen, Verwendung eines anderen Namens und neuer Pronomen, andere Kleidung, Hormontherapie und möglicherweise (aber nicht immer) eine oder mehrere Arten von Operationen. Die mit der Transition verbundenen Schritte variieren von Person zu Person.

**Geschlechtsdysphorie:** Eine Diagnose, die in der fünften Ausgabe des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) der American Psychiatric Association enthalten ist. Sie bezieht sich auf ein Gefühl der Trennung von oder des Unbehagens mit dem eigenen Geschlecht, das bei der Geburt zugewiesen wurde. Sie ersetzt die veraltete Diagnose "Geschlechtsidentitätsstörung". Die Notwendigkeit einer psychiatrischen Diagnose für Transgender-Personen, die sich Elementen der Transition wie einer Operation unterziehen, bleibt umstritten.

**Ansprache von Transgender-Personen:** Wenn Sie sich auf Transgender-Personen beziehen, verwenden Sie deren bevorzugtes Pronomen oder, wenn keine solche Präferenz geäußert wird, das Pronomen, das mit ihrem Geschlechtsausdruck oder ihrer Darstellung übereinstimmt oder geschlechtsneutrale Anreden (keine Pronomen, sondern den Namen).

**MTF/FTM:** Einige Trans-Frauen bezeichnen sich selbst als M-zu-F- oder MTF-Transgender (male-to-female). Einige Trans-Männer bezeichnen sich selbst als F to M oder FTM (Female-to-Male) Transgender.

**Pronomen:** Ein Pronomen ist ein Wort, das sich entweder auf die Person bezieht, die spricht (ich oder du) oder auf jemanden oder etwas, über das gesprochen wird (er, sie, es, ihn, ihr). Transgender-Personen haben Schwierigkeiten, wenn das Pronomen, mit dem sie sich identifizieren, nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde oder mit der Wahrnehmung ihrer Geschlechtsidentität durch andere. Zum Beispiel kann eine Trans-Frau von Menschen als "er" bezeichnet werden, die nicht wissen, dass sie sich als weiblich identifiziert und das Pronomen "sie" bevorzugt, oder von Menschen, die durch ihre Geschlechtsidentität verunsichert sind, oder von Menschen, die absichtlich versuchen, sie zu verletzen.

**Coming Out:** Ein Prozess der Selbstakzeptanz. Menschen können ihre Identität zuerst sich selbst gegenüber anerkennen und sie dann mit anderen teilen. Für manche kann das Coming-out ein lebenslanger Prozess sein. Das Konzept des Coming-outs ist nicht für jede Kultur spezifisch.

**Geoutet/ Öffentliches Outing:** Das Geschlecht, die Geschlechtsidentität oder die sexuelle Orientierung einer Person wird gegen ihren Willen oder ohne ihr Wissen öffentlich gemacht.

**Vorurteile und Diskriminierung:**

**Homophobie, Biphobie oder Transphobie:** Angst oder Hass vor schwulen oder lesbischen Menschen, vor Homosexualität, Bisexualität oder Transgender-Personen. Kann sich in

Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt äußern.

Heterosexismus: Die Verfechtung von Heterosexualität als höherwertig oder die Annahme, dass alle Menschen ausschließlich heterosexuell sind.

Weitere Begriffe:

Drittes Geschlecht/“Divers“: Der Begriff drittes Geschlecht wird in manchen Kontexten in Bezug auf eine Geschlechtsidentität verwendet, die jemanden beschreibt, der\*die sich selbst als weder männlich noch weiblich nach gesellschaftlicher Definition betrachtet oder betrachtet wird. In Deutschland und Österreich ist der Geschlechtseintrag „divers“ seit 2018 auch rechtlich anerkannt.

Hijra: Ein weit gefasster Begriff, der in Südasien (insbesondere in Indien) verwendet wird und sich mitunter auf Personen bezieht, die sich weder als männlich noch als weiblich identifizieren, und in anderen Kontexten auf Personen mit einer weiblichen Geschlechtsidentität und einem zugewiesenen männlichen Geschlecht.

Fa'afafine: Ein Volk des dritten Geschlechts in Samoa und der samoanischen Diaspora.

Geschworene Jungfrau (albanisch: burrnesha): Dieser Begriff ist spezifisch für Nordalbanien und beschreibt Personen mit zugewiesenem weiblichen Geschlecht, die die Geschlechtsdarstellung und/oder -identität eines Mannes annehmen und ein geschworenes Zölibatsgelübde ablegen..

Zwei-Geist (engl. two-spirit): Die Definition variiert zwischen den Kulturen der amerikanischen Natives. Eine Zwei-Geist-Person kann als männlich oder weiblich angesehen werden und die Rollen erfüllen, die beiden Geschlechtern zugewiesen sind, oder sie kann die Rolle eines Geschlechts erfüllen, das sich von dem unterscheidet, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde.

Bereiten Sie für die Teilnehmer\*innen einen kleinen Fragebogen mit Fragen zu bisherigen Begriffen und Beschreibungen vor, um die Begriffe den richtigen Beschreibungen zuzuordnen.

Fragebogen

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| Geschlechterbinarität | - Personen, die bei der Geburt männlich zugewiesen wurden und eine weibliche Geschlechtsidentität haben (Südasien) |
| Hijra                 | - Angst vor oder Hass auf bisexuelle Menschen oder Bisexualität  |
| Biphobie              | - Die Einteilung der Geschlechter in zwei unterschiedliche, gegensätzliche Formen von männlich und weiblich.       |
| Fa'afafine            | - Personen mit dem zugewiesenen Geschlecht der   |

Frau, die die Geschlechtsdarstellung und/oder -identität des Mannes annehmen und ein geschworenes Zölibatsgelübde ablegen (Nordalbanien)

Burrnesha

- Ein Volk des dritten Geschlechts in Samoa und der samoanischen Diaspora.

### Ziele der Methode

Die Methode hat die folgenden Ziele:

- Ermutigung zur Verwendung der angemessenen Bezeichnungen in der jeweiligen Sprache gemäß internationaler Standards,
- Vertiefung des Wissens über LGBTQ\*,
- Reduktion von Vorurteilen,
- Vermittlung inklusiver und gleichstellungsorientierter Haltungen.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Gender und Identität sind zentrale Themen in dieser Methode. Sie vermittelt den Teilnehmer\*innen einen gendersensiblen Umgang mit Sprache und Identitätskonzepten.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode regt bei den Teilnehmer\*innen die Reflexion über geschlechtssensible Ansätze zur Prävention von Gewalt gegen Menschen aufgrund ihres Geschlechts und/oder ihrer sexuellen Identität an.

### Adaption und Variation

Diese Methode kann problemlos online durchgeführt werden, solange die Teilnehmer\*innen die Begriffe auf ihrem Bildschirm oder als Handout vor sich haben.

### Quellen

- UNHCR, Sexual or Gender Violence towards Refugees, Returnees and IDPs. Guidelines for prevention and response, May 2003).
- *Working with lesbian, Gay, bisexual, transgender & intersex persons in forced displacement*. 2011, United Nations High Commissioner for Refugees.

## Methoden zum Modul 3 “Gewalt & Geschlecht”

### 3.1 Methode “Formen Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt und Verhaltensweisen, die sie kennzeichnen.
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Folie mit Formen von Gewalt (in Kreisen dargestellt): strukturelle, physische, psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch, ökonomische Gewalt, sexualisierte und reproduktive Gewalt.
Anhang 3.1: Arbeitsblatt - Formen von Gewalt für die Teilnehmer*innen, auf dem konkrete Verhaltensweisen, die zu verschiedenen Formen von Gewalt gehören, aufgelistet sind; die Teilnehmer*innen können nach der Sitzung das Handout mitnehmen.
<b>Umsetzung</b>
Maximal 20 Teilnehmer*innen
<b>Ablauf</b>
Präsentieren Sie die Folie mit den Begriffen zu den Formen der Gewalt, die Sie kreisförmig darstellen können: strukturelle, physische, psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch, ökonomische Gewalt, sexualisierte und reproduktive Gewalt.
Verteilen Sie das Arbeitsblatt von Anhang 3.1. Formen von GBV.
Nach der Beschreibung jeder Form von GBV laden Sie Teilnehmer*innen ein, ihre Ansichten und Erfahrungen in Bezug auf die jeweilige Form von Gewalt zu kommentieren und zu teilen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strukturelle Gewalt laden Sie 5 Teilnehmer*innen einen Fall von struktureller Gewalt zu benennen, den sie beobachtet haben, und diskutieren, was die Wurzeln der strukturellen Gewalt in diesen Fällen sein könnten.</li> <li>- Nach körperlicher und nach psychischer Gewalt laden Sie 2 bis 3 Teilnehmer*innen ein, über das Erleben von körperlicher oder psychischer Gewalt in intimen Beziehungen zu berichten.</li> <li>- Laden Sie mindestens eine*n Teilnehmer*in ein über das Erleben von ökonomischer und materieller Gewalt in den Familien, die sie kennen, zu berichten..</li> <li>- Nach sexualisierter und reproduktiver Gewalt laden Sie die Teilnehmer*innen ein, über das Verhältnis von sexualisierter Gewalt zu anderen Formen von GBV zu reflektieren.</li> </ul>

### Ziele der Methode

Bewusstsein der Teilnehmer\*innen für verschiedene Formen von Gewalt und eine Reihe von bestimmten Verhaltensweisen innerhalb dieser Formen zu schaffen.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Methode angesprochen, wobei auch auf die Intersektionalität Bezug genommen wird.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer\*innen lernen, Gewalt in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. Das Kennen und Erkennen von Gewalt ist ein unverzichtbarer Weg, um sie zu verhindern. GBV wird während der gesamten Sitzung explizit angesprochen.

### Vorschläge und Kommentare

Achten Sie auf die Zeit, in der die Teilnehmer\*innen nach der Präsentation jeder Form von Gewalt ihre Erfahrungen teilen und Kommentare abgeben. Beachten Sie, dass einige Teilnehmer\*innen nicht über Erfahrungen sprechen wollen oder können. Seien Sie rücksichtsvoll und erwarten Sie nicht von jeder Person, dass sie ihre Erfahrungen teilt.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen Teil davon auswählen und als Schwerpunkt bearbeiten.

### Adaption und Variation

Die Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt.

### Quellen

- SPA Manual für die psychosoziale Arbeit mit Tätern bei familiärer Gewalt.

### 3.2 Methode “Reflexion der eigenen Haltung zu Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Reflexion und Erkenntnisse über die eigene Auseinandersetzung mit GBV und der Verantwortlichkeit für Gewalt
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Folie mit 10 Aussagen, die Einstellungen zu Gewalt in partnerschaftlichen Beziehungen widerspiegeln:</li> <li>• Anhang 3.2: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt "Wer ist verantwortlich für die Gewalthandlung", das 5 Situationen mit zunehmender Verantwortung beider Partner*innen für einen GBV-Vorfall beschreibt, eine Kopie für jede*n Teilnehmer*in; ein Flipchart-Papier zum Notieren des eingeschätzten Prozentanteile der Verantwortung der jeweiligen Partner*in..</li> <li>• Tabelle "Wer ist verantwortlich für die Gewalthandlung" (3 Spalten x 6 Zeilen) auf einem Flipchart-Papier zum Notieren der eingeschätzten Verantwortung für Gewalt eines Mannes und einer Frau in den 5 Fallbeispielen.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Umsetzung</b>
Maximal 20 Teilnehmer*innen
<b>Ablauf</b>
<p>3.2.1. Aktivität: Einstellungen zu Gewalt in partnerschaftlichen Beziehungen</p> <p>Präsentieren Sie die Folie mit 10 Aussagen, die Einstellungen zu partnerschaftlichen Beziehungen widerspiegeln, und bitten Sie die Teilnehmer*innen, mit den grünen und roten Kärtchen zu zeigen, ob sie der Aussage zustimmen (grün) oder nicht (rot). Danach laden Sie jeweils ein paar Teilnehmer*innen ein, ihre Meinung zu erläutern. Geben Sie ihnen entsprechendes Feedback.</p> <p>10 Aussagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eifersüchtig zu sein ist ein Zeichen von Liebe.</li> <li>2. Ein Mann sollte sich einer Frau zuerst nähern, und nicht andersherum.</li> <li>3. Ein Mann hat das Recht, jederzeit zu wissen, wo seine Partnerin ist und mit wem sie Zeit verbringt.</li> <li>4. Eine Frau ist diejenige, die sich auf die Bedürfnisse und Wünsche eines Mannes einstellen muss, nicht umgekehrt.</li> <li>5. In einer Ehe sollte der Mann den Sex initiieren, nicht die Frau.</li> <li>6. Es ist akzeptabler für einen Mann, seine Frau zu betrügen, als für sie, ihn zu betrügen.</li> <li>7. Eine Partnerin, die Gewalt erlebt, ist oft dafür selbst verantwortlich.</li> </ol>

8. Wenn eine Frau ihren Mann liebt, wird sie sein schlechtes Verhalten ihr gegenüber ertragen.
9. Eine Ohrfeige kann in jeder Beziehung passieren und wird wahrscheinlich nicht wieder vorkommen.
10. Menschen, die in einer Beziehung gewalttätig sind, können lernen, wie sie aufhören, sich gewalttätig zu verhalten.

### 3.2.2. Aktivität: Zuschreibung von Verantwortung für GBV

Fertigen Sie auf einem Flipchart-Papier eine Tabelle (3 Spalten x 6 Zeilen) mit dem Titel "Wer ist verantwortlich" an (Anhang 3.2. Tabelle für "Wer ist verantwortlich für die Gewalthandlung"). Schreiben Sie in die erste Spalte in jeder Zeile Zahlen von 1 bis 5, welche die fünf Situationen kennzeichnen. Schreiben Sie in der obersten Zeile in der zweiten Spalte "Mann" und in der dritten Spalte "Frau".

Verteilen Sie das Arbeitsblatt (Anhang 3.2) "Wer ist verantwortlich für die Gewalthandlung" an alle Teilnehmer\*innen. Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, eine kurze Beschreibung jedes Gewaltvorfalls zu lesen und unter jede Situation in Prozent (0-100) zu schreiben, wie sehr ein Mann für die Gewalt verantwortlich ist und wie sehr eine Frau. Lassen Sie die Teilnehmer\*innen herausfinden, dass in jeder Situation das Verhalten des Mannes gleich ist (die Frau anschreien und ihr ins Gesicht schlagen), aber die Beschreibung der Situation und das Verhalten der Frau sich ändern.

Nachdem alle Teilnehmer\*innen die erste Aussage gelesen und ihre Einschätzung aufgeschrieben haben, wiederholen Sie dies für jede der restlichen 4 Situationen. Wenn sie fertig sind, können einige der Teilnehmer\*innen die Prozentsätze für den Mann und die Frau in der ersten Situation vorlesen, die Sie in die Tabelle eintragen. Dies wird für alle verbleibenden 4 Situationen wiederholt. Wenn Sie fertig sind, berechnen Sie schnell den durchschnittlichen Prozentsatz für jedes Feld. Typischerweise nimmt der Prozentsatz der Verantwortung des Mannes (der in allen Situationen auf die gleiche Weise gewalttätig ist) ab, wenn die Frau als schlechtere Mutter und Partnerin dargestellt wird.

Der Sinn dieser Übung ist es, zu zeigen, dass alle Partner\*innen die volle Verantwortung dafür tragen, nicht gewalttätig zu werden, unabhängig von der Situation, die sie nicht akzeptieren wollen oder von der sie sich provoziert fühlen. Alle Partner\*innen sollten die Verantwortung übernehmen und es vermeiden, gewalttätig zu werden, indem sie andere Wege finden, ihre Unzufriedenheit oder ihre Bedürfnisse zu kommunizieren.

#### Ziele der Methode

Die Methode hilft den Teilnehmer\*innen ihr eigenes Verhalten und ihre Sichtweisen zu GBV zu reflektieren und zu überdenken.

#### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Methode angesprochen. Die Teilnehmer\*innen reflektieren, wer bei Gewaltsituationen in einer partnerschaftlichen Beziehung die Verantwortung trägt.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer\*innen reflektieren ihre Haltungen gegenüber den dargestellten Gewaltvorfällen (GBV). Die Methode schärft das Bewusstsein, dass die Gewalttäter\*innen selbst Verantwortung für die vorgefallene Gewalt tragen.

### Vorschläge und Kommentare

Achten Sie auf die Zeit, in der die Teilnehmer\*innen nach der Präsentation jeder Form von Gewalt ihre Erfahrungen teilen und Kommentare abgeben. Beachten Sie, dass einige Teilnehmer\*innen nicht über Erfahrungen sprechen wollen oder können. Seien Sie rücksichtsvoll und erwarten Sie nicht von jeder Person, dass sie ihre Erfahrungen teilt.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen Teil davon auswählen und als Schwerpunkt bearbeiten.

### Adaption und Variation

Die Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt.

### Quellen

- SPA Manual für die psychosoziale Arbeit mit Tätern bei familiärer Gewalt.
- Personal communication by Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

### 3.3 Methode “Erkennen von Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)”

#### Dauer & Zeit

15 Minuten

#### Themen der Methode

Indikatoren, die zur Erkennung von GBV dienen

#### Zielgruppe

Fachkräfte

#### Material

Folie mit Hinweisen zur Erkennung von GBV

#### Umsetzung

Maximal 20 Teilnehmer\*innen

#### Ablauf

Fragen Sie die Teilnehmer\*innen, wie sie GBV erkennen können, d.h. was die Indikatoren sein könnten.

Präsentieren Sie die Indikatoren und laden Sie die Teilnehmer\*innen ein, zu kommentieren und auch zu ergänzen, wenn ihnen weitere einfallen.

Indikatoren:

1. Blutergüsse, Wunden und andere Spuren an einem Körper, die nicht auf einen Unfall zurückzuführen sind
2. Eine Person, die Teile des Körpers verhüllt, die sonst unbedeckt sind
3. Insgesamt kraftloses körperliches Auftreten
4. Probleme mit Konzentration, schlechtes Erinnerungsvermögen
5. Rückzug von Freund\*innen und Verwandten
6. Mangelnde Selbstfürsorge und vernachlässigtes Erscheinungsbild
7. Vermeiden jeglicher Konfrontation mit dem Partner
8. Warten auf die Zustimmung des\*der Partners\*Partnerin für jede beliebige Aktion
9. Bitten um kleine Geldbeträge von der\*die Partner\*in
10. Bedienen des\*der Partners\*Partnerin jederzeit
11. Vernachlässigung der Kinderbetreuung
12. Aggressiv gegenüber Kindern
13. Selbstverletzendes Verhalten
14. Suizidgedanken

Achten Sie auf Kommentare und Beispiele der Teilnehmer\*innen, die die geschlechtsbezogene Dimension von Gewalt verharmlosen könnten. Dies ist die Gelegenheit, die Wurzeln von GBV anzusprechen, die im patriarchalen Familien- und Gesellschaftssystem begründet sind.

### Ziele der Methode

Sensibilisierung der Teilnehmer für eine Reihe von Verhaltensweisen und Indikatoren, die auf GBV hinweisen.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Methode angesprochen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie geschlechterbezogene Gewalt erkennen.

### Vorschläge und Kommentare

Achten Sie auf die Zeit, in der die Teilnehmer\*innen nach der Präsentation jeder Form von Gewalt ihre Erfahrungen teilen und Kommentare abgeben. Beachten Sie, dass einige Teilnehmer\*innen nicht über Erfahrungen sprechen wollen oder können. Seien Sie rücksichtsvoll und erwarten Sie nicht von jeder Person, dass sie ihre Erfahrungen teilt.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen Teil davon auswählen und als Schwerpunkt bearbeiten.

### Adaption und Variation

Die Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt.

### Quellen

- SPA Manual für die psychosoziale Arbeit mit Tätern bei familiärer Gewalt.
- SPA Manual zur Prävention von Gewalt in jugendlichen Beziehungen

### 3.4 Methode “Folgen von geschlechterbezogener Gewalt”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
15 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Bewusstwerden der vielfältigen Folgen von GBV für Opfer, Täter*in, Kinder, Gesellschaft
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Folie mit dem Titel "Multiple Folgen von GBV" mit 6 Feldern: Körperliche Gesundheit, Psychische Gesundheit, Verhalten, Soziales, Finanzielles für die Familie, Gesellschaft
<b>Umsetzung</b>
Maximal 20 Teilnehmer*innen
<b>Ablauf</b>
<p>Laden Sie die Teilnehmer*innen ein, sich darüber auszutauschen, was ihrer Meinung nach die Folgen von GBV und häuslicher Gewalt für die Opfer, Kinder, Täter*innen und die Gesellschaft sind. Übertragen Sie diese Antworten auf ein Flipchart-Papier.</p> <p>Nachdem die Teilnehmer*innen fertig sind, zeigen Sie die Folie mit dem Titel "Multiple Folgen von GBV" mit 6 Feldern: Körperliche Gesundheit, Psychische Gesundheit, Verhalten, Soziales, Finanzielles für die Familie, Gesellschaft, und bitten Sie die Teilnehmer*innen, einige der Punkte, die vielleicht überraschen, kurz zu kommentieren.</p> <p>Reagieren Sie bei Bedarf auf die Kommentare.</p> <p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Gesundheit: langfristige körperliche Gesundheitsfolgen aufgrund von Verletzungen, Einschränkung der reproduktiven Gesundheit aufgrund von Verletzungen, chronische Müdigkeit, allgemeine körperliche Schmerzen, Hörprobleme, chronische Kopfschmerzen und Atembeschwerden, körperliche Entstellungen und Beeinträchtigungen, Inkontinenz.</li> <li>• Psychische Gesundheit: Furcht, Angst, Depression, geringes Selbstwertgefühl, Schamgefühle, Selbstvorwürfe und Versagensgefühle; Flashbacks, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, Gedächtnisschwächen; Schlafprobleme und Alpträume; Probleme mit der emotionalen Selbstregulation; Suizidversuche und Selbstverletzung; Verlust des sexuellen Lustempfindens; chronische psychische Gesundheitsstörungen (30-60 % der stationären Psychiatriepatient*innen hatten schwere häusliche Gewalt erlebt). Es sind nicht nur die Opfer, die psychische Probleme entwickeln können - die psychische Gesundheit der Täter*innen ist schlechter als in der Gesamtbevölkerung.</li> <li>• Verhalten: Kontaktabbruch zu Verwandten und Freund*innen, Misstrauen gegenüber Menschen, vernachlässigte Selbstfürsorge, Essstörungen; exzessives Rauchen,</li> </ul>

übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum, Suchtproblematik; aggressives Verhalten gegenüber nahestehenden Menschen

- Sozial: Schulabbruch, geringere Bildungsleistungen, Kinder sind gefährdet, Opfer oder Täter\*in häuslicher Gewalt zu werden; soziale Scham und Isolation. Bei Täter\*innen kann die Konsequenz eine Gefängnisstrafe sein, Verlust des Kontakts zu den Kindern, etc.
- Finanziell: Kündigung des Arbeitsplatzes, geringerer Lohn für die geleistete Arbeit, häufige und längere Abwesenheit vom Arbeitsplatz; Armut. Für die Täter\*in kann dies den Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Auswirkungen bedeuten.
- Gesellschaftlich: Geringere Produktivität, Kosten für verschiedene Systeme (Strafverfolgung, Justiz, Gesundheit, Bildung, soziale Dienste), direkte - indirekte - versteckte Kosten.

### Ziele der Methode

Die Methode fördert das Bewusstsein der Teilnehmer\*innen für eine Reihe von Konsequenzen und Folgen (physische und psychische Gesundheit, Verhalten, Finanzen, Gesellschaft), vor allem für die Opfer und Kinder, aber auch für die Täter\*innen, die ganze Familie und die Gesellschaft.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Methode angesprochen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Dadurch, dass die Teilnehmer\*innen über die Konsequenzen von Gewalt in der Familie und im Haushalt aufgeklärt werden, beschäftigen sie sich mit den negativen Folgen gewalttätiger Handlungen. Gewaltpräventives und gewaltfreies Handeln gewinnt somit an Bedeutung und Wichtigkeit für die Teilnehmer\*innen.

### Vorschläge und Kommentare

Achten Sie auf die Zeit, in der die Teilnehmer\*innen nach der Präsentation jeder Form von Gewalt ihre Erfahrungen teilen und Kommentare abgeben. Beachten Sie, dass einige Teilnehmer\*innen nicht über Erfahrungen sprechen wollen oder können. Seien Sie rücksichtsvoll und erwarten Sie nicht von jeder Person, dass sie ihre Erfahrungen teilt.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen Teil davon auswählen und als Schwerpunkt bearbeiten.

### Adaption und Variation

Die Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt.

### Quellen

- SPA Manual für die psychosoziale Arbeit mit Tätern bei familiärer Gewalt.

## Methoden zum Modul 4 “Der Einfluss von (sozialen) Medien und Politik”

### 4.1 Methode “Aufwärmübung / Abschlussübung”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
5-7 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Fake News, Propaganda, Fehlinformationen
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Kopie (ausgedruckt/digital) des Fragebogens
<b>Umsetzung</b>
Gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen ein.
<b>Ablauf</b>
<p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, das erste Wort zu nennen, das ihnen einfällt, wenn sie diese Begriffe hören. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fehlinformationen</li> <li>○ Fake News</li> </ul> <p>Sie können digitale Tools oder Flipcharts verwenden, um das Brainstorming zu unterstützen.</p>
<b>Ziele der Methode</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis wie stark das Bewusstsein der Teilnehmer*innen für die Themen Fehlinformationen, Fake News und Propaganda ausgeprägt sind</li> <li>• Als Trainer*in können Sie bei einer Wiederholung dieser Methode am Ende der Schulung besser nachvollziehen, wie effektiv die Fortbildung war</li> </ul>
<b>Adaption und Variation</b>
Bei einer Online-Umsetzung können Sie KOBO Toolbox oder <a href="http://www.mentimeter.com">www.mentimeter.com</a> verwenden.

## 4.2. Methode “Selbsteinschätzungsquiz zu Fehlinformationen & Hate Speech“

### Dauer & Zeit

10 Minuten

### Themen der Methode

Fake News, Propaganda, Fehlinformationen

### Zielgruppe

Fachkräfte

### Material

Kopie (ausgedruckt/digital) des Fragebogens

### Umsetzung

Gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen ein.

### Ablauf

1. Geben Sie den Teilnehmer\*innen die folgenden Fragen und/oder weitere, die auf dem Schulungsplan aufbauen.
2. Bitten Sie sie, entsprechend dem, was sie im ersten Teil des Moduls gelernt haben, zu antworten.
3. Reflektieren Sie über die zutreffenden Antworten.

Fragen - ordnen Sie den Begriff seiner Definition zu:

1. Auf Wahrheit beruhende Informationen, die genutzt werden, um einer Person, einer Organisation oder einem Land zu schaden

Wählen Sie eine Antwort:

- Fehlinformationen (mis-information)
- Desinformationen (dis-information)
- Malinformationen (mal-information)

2. Falsche Informationen, die aber nicht mit der Absicht erzeugt wurden, Schaden zu verursachen.

Wählen Sie eine Antwort:

- Fehlinformationen (mis-information)
- Desinformationen (dis-information)
- Malinformationen (mal-information)

3. Falsche und zielgerichtet erzeugte Information, um einer Person, sozialen Gruppe, Organisation oder einem Land zu schaden.

Wählen Sie eine Antwort:

- Fehlinformationen (mis-information)
- Desinformationen (dis-information)
- Malinformationen (mal-information)

4. Was können Sie tun, um den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien zu unterstützen? (mehr als eine Antwort ist richtig)

- Manipulation erkennen
- Unterschiedliche Perspektiven vermeiden
- Informationen kritisch bewerten
- Den Dialog fördern
- Einseitige Darstellungen zulassen

5. Welche Fragen können verwendet werden, um dem\*der Urheber\*in einer Nachricht und/oder Information nachzugehen? (Wähle Sie eine oder mehrere Antworten aus)

- Welche Zielgruppe soll erreicht werden?
- Um welche Art Urheber\*in handelt es sich, d.h. eine politische Partei, eine Newsgroup, Nachrichtendienste?
- Hat der\*die Urheber\*in Erfahrung in der Verbreitung von Nachrichten und Informationen?
- Handelt es sich um Unterhaltung?
- Was sind die Beweggründe der Auftraggeber\*innen?

6. Was ist eine Frage, die man sich zu einer Nachricht/Information stellen sollte?

- Wird Musik verwendet?
- Wie langlebig ist die Nachricht?
- Was ist das beabsichtigte Ziel der Nachricht?
- Ist die Nachricht gesetzlich zulässig?
- Wird die Nachricht mehrmals wiederholt?

### Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind

- den Teilnehmer\*innen zu helfen, ihr bisher erworbenes Wissen zu überprüfen und ihren Umgang mit Medien zu reflektieren.
- das Bewusstsein für die Existenz von Fehlinformationen, Desinformationen und Malinformationen zu schärfen.

### Adaption und Variation

Bei einer Online-Umsetzung können Sie KOBO Toolbox oder [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) verwenden.

## Quellen

- Media and Information Disorder Master Class, Council of Europe
- <https://ethicaljournalismnetwork.org/tag/fake-news/page/4>

### 4.3 Methode "Teilen oder nicht teilen?"

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
15 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Fake News, Propaganda, Fehlinformationen, Blickwinkel auf das Geschlecht in Medien
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Beamer & Laptop
<b>Umsetzung</b>
Gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen ein.
<b>Ablauf</b>
<p>Heutzutage " liken " oder " teilen " viele Menschen eine Nachricht, nachdem sie nur einen kurzen Blick auf die Überschrift und das Bild geworfen haben. Sie entscheiden sich vielleicht dafür, Inhalte zu teilen, weil es ihnen Spaß macht oder ihnen einen gewissen Status und Ansehen in ihren sozialen Netzwerken verleiht. Aber wenn Menschen Inhalte teilen, ohne sie vorher zu lesen, anzusehen oder zu überdenken, können sie zur Verbreitung von Propaganda, Fake News und Stereotypen beitragen. Wir sollten " überlegen, bevor wir teilen ".</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sammeln Sie einige Propaganda-/Fake-News- oder stereotype Darstellungsbeispiele aus sozialen Medien (sie sollten eine Gender-/Migrations-/Fluchtdimension beinhalten).</li> <li>2. Präsentieren Sie die Beispiele und erklären Sie, dass viele Menschen keine sorgfältigen Entscheidungen darüber treffen, ob sie " teilen oder nicht teilen " wollen. Menschen teilen Online-Inhalte oft automatisch, ohne viel nachzudenken. Sie tun es z. B. bei Themen, die starke emotionale Reaktionen und Gefühle in ihnen auslösen. Jedoch sollten wir die Nachricht zunächst sorgfältig prüfen, sie verstehen und über ihren Wert für uns und ihren Wert für die Menschen in unseren sozialen Netzwerken nachdenken. Bitten Sie die Teilnehmer*innen, die Beispiele zu überprüfen und darüber nachzudenken, ob sie bereit wären, sie mit ihrem sozialen Netzwerk zu teilen oder eher nicht. Bitten Sie die Teilnehmer*innen um eine Bewertung auf der Skala "schädlich bis wertvoll" abzugeben (Likert-Skala: 0-5, 0: schädlich / 5: wertvoll).</li> <li>3. Diskutieren Sie die Beispiele und reflektieren Sie die Erfahrungen der Teilnehmer*innen: <i>Warum sind manche Beispiele schädlich? Warum sind manche wertvoll? Für wen sind sie wertvoll bzw. schädlich? Haben Sie jemals etwas geteilt, was Sie später bereut haben?</i></li> </ol> <p>Zeigen Sie die Merkmale in den Beispielen auf, die auf unzuverlässige Informationen und stereotype Darstellungen hinweisen.</p>

## Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind:

- die Wichtigkeit zu unterstreichen, über die Überschriften hinaus zu lesen, bevor Informationen und möglicherweise schädliche Stereotype reproduziert werden.
- die Wichtigkeit zu unterstreichen, die Informationen, die wir erhalten, zu überprüfen, indem wir ihren sozialen Nutzen und möglichen Schaden berücksichtigen.
- den Teilnehmer\*innen beizubringen, eine gesunde Skepsis gegenüber allen Informationen, die sie konsumieren, zu entwickeln und den Wahrheitsgehalt von Berichten, Posts, Feeds, Fotos usw. in angemessenen Kontexten abzuwägen.
- Elemente aufzuzeigen, die bei der Prüfung eines Bildes, Posts, Videos usw. in sozialen Medien berücksichtigt werden sollten, bevor wir einen Sachverhalt teilen.

## Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode hilft den Teilnehmer\*innen, die negativen Auswirkungen der Weitergabe von Informationen ohne kritische Beurteilung des Inhalts für die Reproduktion von Geschlechterstereotypen zu verstehen.

## Quellen

- Media Education Lab: <https://propaganda.mediaeducationlab.com/>

#### 4.4 Methode “Kritisches Lesen”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
30 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Fake News, Propaganda, Fehlinformationen, „Hate Speech“
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Zeitungsartikel & Übungsblätter
<b>Umsetzung</b>
Gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen ein.
<b>Ablauf</b>
<p>Wenn wir einen Artikel eines Online- oder herkömmlichen Mediums lesen, finden wir eine Menge Informationen vor - aber sind diese auch immer glaubwürdig und zuverlässig?</p> <p>In dieser Methode identifizieren die Teilnehmer*innen Fehlinformationen und stereotype Darstellungen in Bezug auf das Geschlecht in den gegebenen Beispielartikeln und überprüfen deren Zuverlässigkeit, indem sie die gelernten Techniken anwenden.</p> <p>Bitten Sie die Teilnehmer*innen, die Artikel zu lesen.</p> <p>Bitten Sie sie, die Artikel zu überprüfen und jede der folgenden 5 Fragen von 1 bis 4 zu bewerten (1: unzuverlässig, 4: ausgezeichnet):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktualität: Wann wurden die Informationen geschrieben und zuletzt aktualisiert?</li> <li>- Verlässlichkeit: Woher hat der*die Autor*in diese Informationen?</li> <li>- Autorität des*der Autor*in: Wer ist für die Informationen verantwortlich?</li> <li>- Autorität der Organisation: Hat die Quelle eine seriöse Organisation hinter sich?</li> <li>- Zweck/Standpunkt: Scheint die Information fair dargestellt zu sein, oder ist sie voreingenommen?</li> </ul> <p>Nachdem sie diesen Schritt abgeschlossen haben, reflektieren Sie gemeinsam über die Artikel. Erleichtern Sie das Vorgehen anhand der folgenden Fragen, die für die Beispiele verwendet werden können:</p>

- Die Botschaft: Was ist das Thema oder der Informationsgehalt der geäußerten Aussagen und Meinungen?
- Techniken: Welche Symbole und rhetorischen Strategien werden verwendet, um die Aufmerksamkeit der Leser\*innen zu gewinnen und emotionale Reaktionen zu stimulieren?
- Situation/Stimmung: Wo, wann und wie wird dieser Nachricht normalerweise begegnet?
- Kontext: Ist die Aussage gefährlich? Oder könnte sie zu Gewalt gegen andere anstiften?
- Kommunikationsmittel & Medium: Lässt sich die Nachricht einer besonderen Sorte von medialer Berichterstattung zuordnen und wie beeinflusst diese besondere Form die Leser\*innen?
- Rezeption der Leser\*innen: Wie werden die Leute wahrscheinlich reagieren und wie frei sind sie Ihrer Meinung nach, die Aussage zu akzeptieren oder zurückzuweisen?
- Stereotype: Beeinflusst der Artikel die Art und Weise, wie wir Geschlecht sehen?
- Ziele der Nachricht: Ist sie absichtlich darauf ausgerichtet, anderen Schaden zuzufügen?

### Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind:

- das Bewusstsein für die Existenz von Fehlinformationen & stereotypen Ansätzen zu schärfen
- die Inhalte und Informationen, die im Modul behandelt werden, zu überprüfen.
- den Teilnehmer\*innen beizubringen, eine gesunde Skepsis gegenüber allen Nachrichten, die sie konsumieren, zu entwickeln und den Wahrheitsgehalt von Berichten, Posts, Feeds, Fotos usw. in angemessenen Kontexten abzuwägen.
- Elemente aufzuzeigen, die bei der Überprüfung eines Artikels berücksichtigt werden sollten.
- Teilnehmer\*innen, sich als Gemeinschaft zu sehen, die gemeinsam gegen Stereotypen eintritt.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode hilft den Teilnehmer\*innen, die Verbreitung von Geschlechterstereotypen in vielen Medien zu begreifen und kritisch darüber nachzudenken und sich mit kreativen Mitteln gegen schädliche mediale Botschaften zu wehren.

### Adaption und Variation

- Teilen Sie die Artikel vor dem Workshop aus und bitten Sie die Teilnehmer\*innen, die Artikel zu lesen und sich Notizen zu machen.
- Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, ihre Meinung vor dem Workshop und nachdem sie die Definitionen, Konzepte und Techniken kennengelernt haben, zu vergleichen.
- Bei einer Online-Umsetzung können Sie KOBO Toolbox oder weitere Online-Umfragen verwenden.

## Quellen

- Media Education Lab:  
<https://mediaeducationlab.com/sites/default/files/FINAL%20Mind%20Over%20Media%2009.17.18.pdf>
- The CRAAP TEST: Critically evaluating information sources:  
<https://researchguides.ben.edu/source-evaluation>
- Ethical Journalism Network:  
<https://ethicaljournalismnetwork.org/resources/infographics/5-point-test-for-hate-speech-english>

### Duration & Time

15 minutes

### Topics of the Method

Fake News, Propaganda, Information Disorder, Views of gender in Media

### Target Group

Professionals (psychologists, sociologists, social workers, lawyers)

### Necessary Material

Projector & laptop

### Implementation

Respond to Audience Needs

### Procedure

Today, many people “like” or “share” a message after only a quick scan of the headline and image. They may choose to share content because it may be pleasurable or give them status among their social networks. But when people share content without first reading, viewing, or considering it, they can contribute to the spread of propaganda, fake news and stereotypes. We should “think before we share.”

4. Gather some propaganda/fake news or stereotypical representation examples content from social media (they must have a gender – migrant/refugee dimension) that you feel comfortable to share.
5. Present the examples and explain that many people do not make careful decisions about whether “to share or not to share.” They might share online content automatically without too much thinking. They might share, for example, when their strong feelings are activated. But before sharing, we should first review the message carefully, understand it, and reflect on its value to us and its value to the people in our social networks.  
Ask the participants to review them and to think whether they are VERY willing to share with their social network or NOT and to provide a rating on the “beneficial-to-harmful” scale (Likert Scale: 0-5, 0: harmful / 5: beneficial).
6. Reflect on the examples: Would you share this example with your social network? Why or why not?

Showcase the elements in the examples that indicate unreliable information and stereotypical representation.

### Aims of the method

The aims of the method are:

- to underline the importance of reading beyond the headlines before someone reproduces information and possibly stereotypes.

- to underline the importance of evaluating the information we receive by considering its social benefits and potential harm.
- to teach participants to develop a healthy skepticism towards all information they consume and how to weigh the veracity of reports, posts, feeds, photos, etc. within appropriate contexts.
- to indicate elements that should be considered when examining an image, post, video etc. in social media before we share any context.

#### Does the method open up to a gender sensitive perspective for violence prevention?

The method helps the participants to understand the harmful effects of sharing information without critically evaluating the content on the perpetuation of gender stereotypes.

#### Resources

- Media Education Lab: <https://propaganda.mediaeducationlab.com/>

## Methoden zum Modul 5 “Interkulturelle Kompetenzen / Sensibilität & Anti-Rassismus Training”

### 5.1 Methode “Kulturelle Sensibilität & Antirassismus-Training”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
20 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Kulturelle Sensibilität & Antirassismus
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Fragebögen (digital oder ausgedruckt)
<b>Umsetzung</b>
Rollenspiel, Reflexions-/Diskussionsrunden
<b>Ablauf</b>
Was sind meine kulturellen Vorurteile?
Hinterfragen der Geschlechtervorurteile:
<p>Beispiel: Bitten Sie die Teilnehmer*innen, Abzeichen/Buttons/Klebestreifen auf ihrem Körper zu befestigen. Die Abzeichen sind in verschiedenen Formen und Farben. Dann bitten Sie die Teilnehmer*innen, Gruppen zu bilden, dabei aber still zu sein und nicht miteinander zu sprechen. Danach bitten Sie die Teilnehmer*innen, die Gruppen aufzulösen und neue Gruppen zu bilden. Nach ein paar Runden verraten Sie den Teilnehmer*innen, dass sie alle Gruppen aufgrund der Formen und Farben gebildet haben. Niemand von ihnen blickte über die Abzeichen hinaus und bildete daher keine unterschiedlichen Gruppen. Dieses von Fowler et al. (2006) entwickelte Spiel führt zu einer Diskussion und Reflexion über Voreingenommenheit und mangelnde Vielfalt.</p>
(Interaktiv, 15-20 Minuten mit Nachbesprechung/Diskussion).
Aktivität zur kritischen Selbstwahrnehmung:
Erklären Sie den Teilnehmer*innen, dass der Fokus auf "Diskriminierung" liegt.
Bitten Sie die Gruppe, eine Liste (kann über Postings erfolgen) zu folgenden Fragen zu erstellen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Auf welche Weise können Menschen Diskriminierung erfahren?</i></li> <li>• <i>Warum gibt es Diskriminierung in unserer Gesellschaft?</i></li> </ul>

- *Haben Sie schon einmal auf Diskriminierung reagiert / gehandelt? Wenn ja, wie? Wenn nein, was würden Sie anders machen?*

Lassen Sie die Gruppe diskriminierende Sätze und Wörter sammeln und die Ergebnisse an einer Tafel präsentieren.

Reflektieren / Diskussionsgruppe: Welches der an der Tafel angezeigten Wörter ist:

- Ein Ausdruck von persönlichen Vorurteilen
- Ein Ausdruck von Machtdynamik
- Ein Ausdruck von gesellschaftlicher Kontrolle / gesellschaftlichem Zwang

Menschliche Bibliothek:

- Theoretischer Teil: Die LARA-Methode (Mehr Details in der Modulbeschreibung)

Die LARA-Methode zielt darauf ab, eine Gesprächsbrücke zwischen Menschen zu schaffen, die ihnen die Möglichkeit gibt, offen und ehrlich über Unterschiede oder Meinungsverschiedenheiten zu sprechen.

Beispiel für die LARA-Methode:

L= Mit ganzem Herzen zuhören (**L**isten wholeheartedly)

A= Einfühlsam zustimmen (**A**ffirm sensitively)

R= Mit Respekt reagieren (**R**espond with respect)

A= Fragen stellen mit der ernsthaften Absicht zu lernen und zu wachsen (**A**sk questions with genuine intent to learn and grow)

Praktischer Teil: Menschliche Bibliothek

Split group into two sections.

- Gruppe A) sind Bibliotheksbesucher\*innen
- Gruppe B) sind "menschliche Bücher"

Geben Sie jedem Mitglied der Gruppe B) eine Karte, der eine Rolle zugewiesen ist. Beispiele sind:

- Geflüchtete Person
- Person mit Migrationshintergrund ohne Papiere in der EU
- Person mit Behinderung
- Ehemaliger Kindersoldat

Als nächstes geben Sie Gruppe B) 5 Minuten Zeit, um sich mit ihren Rollen vertraut zu machen. Sie setzen sich dann auf Stühle in verschiedenen Teilen des Raums, wobei sie ein Papier hochhalten, auf dem ihre Rollen geschrieben steht.

Sagen Sie Gruppe A, dass sie die Lara-Methode anwenden soll.

Als nächstes geht Gruppe A einzeln oder in einer Kleingruppe zu jeder Person und stellt ihr Fragen. Beispiele könnten sein:

- *Was bedeutet es, eine geflüchtete Person in der Westlichen Welt zu sein?*
- *Wie sieht Ihr Alltag aus?*
- *Was sind Ihre Herausforderungen und Kämpfe?*

Nach jeder Runde reflektieren Sie / führen Sie eine Gruppendiskussion:

- *Hat die Gruppe A aufmerksam zugehört?*
- *Was hätte verbessert werden können?*

Stellen Sie der Gruppe die LARA-Methode ausführlicher vor:

- L = Verstehen Sie die Gefühle der Gesprächspartner\*innen. Versuchen Sie zu verstehen, was sie Ihnen mitteilen wollen.
- A= Verwenden Sie affirmative Antworten: "Ich verstehe, was Sie sagen".
- R= Reagieren Sie aus einer " Ich-Perspektive", um Ihre Position nicht zur universellen Wahrheit zu machen.
- A= Stellen Sie Fragen, um mehr zu erlernen: "Wie haben Sie sich dabei gefühlt?"

Erkennen des Weißen Privilegs (white privilege) & was Anti-Rassismus bedeutet:

(Sie können auch zwei Teilnehmer\*innen bitten die folgenden Aussagen in einem Rollenspiel darzustellen,/vorzulesen)

Stellen Sie sich vor, Ihr Privileg sind Ihre starken Eisen-Schultern, die Sie davor bewahren, sich verletzt zu fühlen, wenn Sie jemanden anrennen. Und stellen Sie sich vor, die Benachteiligte und Marginalisierte haben winzige, zerbrechliche Glasschultern.

Wenn Sie jemanden mit Glasschultern anrennen, würde die Person sagen: "*Du hast mir die Schultern gebrochen.*" Wie würden Sie reagieren?

- "Wie können Sie es wagen, mich einen Schulterbrecher zu nennen?" (in den Mittelpunkt stellen)
- "Warum machen Sie eine große Sache daraus? Es stört mich nicht, wenn man mich anrennt." (Die Erfahrungen und Betroffenheit anderer Menschen abzusprechen oder herunterzuspielen, weil man sie mit den eigenen vergleicht).
- "Sie sollten darauf achten, wo du Sie langlaufen" (Victim blaming)
- "Alle Schultern sind wichtig (All shoulders matter)" (Den Kampf anderer leugnen und stattdessen sich selbst in den Mittelpunkt stellen)

Überlegen Sie mit den Teilnehmer\*innen, wie diese Aussagen im Alltagsrassismus auftreten können.

[Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?](#)

Diese Methode konzentriert sich auf den Kampf von männlichen Geflüchteten, wenn sie mit strukturellem Rassismus konfrontiert werden. Das Verstehen dieser Strukturen kann helfen, die

Herausforderung der Zielgruppe zu verstehen und somit GBV-Prävention auf mehreren Ebenen umzusetzen.

### Vorschläge und Kommentare

Es wäre empfehlenswert, dass ein\*e Kulturvermittler\*in Sie in der Umsetzung der Methode unterstützt.

### Adaption und Variation

Bei einer Online-Umsetzung können Sie Kleingruppen (Break-Out-Sessions) erstellen.

### Quellen

- Saad, Layla F. (2020). Me & White Supremacy, more information available at: <https://www.meandwhitesupremacybook.com/>
- Stanford Anti-Racism Toolkit, available at: <https://cardinalatwork.stanford.edu/manager-toolkit/engage/ideal-engage/anti-racism-toolkit>
- D' Ardenne, P., Ruaro, L., Cestari, L., Fakhoury, W., & Priebe, S. (2007). Does Interpreter-Mediated CBT with Traumatized Refugee People Work? A Comparison of Patient Outcomes in East London. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35(3), 293-301.
- Fowler, S. M. & Pusch M. D. (2010). Intercultural Simulation Games: A Review (of the United States and Beyond). *Simulation & Gaming*, 41(1), 94-115.
- Shields, J., Drolet, J., & Valenzuela, K. (2016). Immigrant Settlement and Integration Services and the Role of Non-profit Service Providers. A cross-national Perspective on Trends and Issues and Evidence. *RCIS Working Papers*, 2016(1), available at: <https://www.ryerson.ca/centre-for-immigration-and-settlement/publications/working-papers/>
- Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of refugee mental health interventions following resettlement: best practices and recommendations. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 576–585.
- UNHCR, 2016, SGBV Prevention and Response: A Training Package, available at: <https://www.unhcr.org/publications/manuals/583577ed4/sgbv-prevention-response-training-package.html>

## Methoden zum Modul 6 “(Körper-)Sprache”

### 6.1 Methode “Was ist Kommunikation?”

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
30 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Kommunikation, Sprache, Macht, Diskriminierung
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Handout mit Fragen und Flipchart
<b>Umsetzung</b>
Sie können die Fragen auf einem Arbeitsblatt austeilen oder auf einem Flipchart aufschreiben. Zeichnen Sie das "Dreieck der Macht" auf ein Flipchart.
<b>Ablauf</b>
<u>Anleitung</u>
Bitten Sie die Gruppe, sich in Kleingruppen (bis zu fünf Personen) zusammensetzen und die folgenden Fragen zu diskutieren:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Was ist Kommunikation?</i></li> <li>• <i>Wie kommunizieren wir?</i></li> <li>• <i>Was kommunizieren wir?</i></li> <li>• <i>Was sind Hindernisse bei der Kommunikation?</i></li> <li>• <i>Wie könnten wir besser kommunizieren?</i></li> </ul>
Nachdem sie fertig sind, bitten Sie sie, zurückzukommen und ihre Antworten mit den anderen Gruppen zu teilen.
<i>Was ist Kommunikation?</i>
Mit jemandem sprechen, aber auch zuhören. An einem wechselseitigen Prozess der Interaktion teilnehmen.
<i>Wie kommunizieren wir?</i>
Mit Worten (gesprochen, geschrieben), Tonfall, Blicken, Gesten, Ausdruck, Körpersprache.

*Was kommunizieren wir?*

Nachrichten, Gedanken, Ideen, Fakten, Informationen, Stimmungen (Gefühle), Wünsche, Bedürfnisse, Meinungen.

*Was sind Hindernisse bei der Kommunikation?*

Auf unserer Seite: Weigerung, anderen zuzuhören, Gleichgültigkeit gegenüber den Meinungen und Gefühlen der anderen Person, Angst, nicht die gewünschte Reaktion zu bekommen, Unsicherheit über das, was wir mitteilen wollen (von unseren eigenen Gefühlen abgeschnitten zu sein), Angst, sich lächerlich zu machen, zurückgewiesen zu werden, einzufordern statt zu fragen, voreilige Schlüsse zu ziehen.

Missverständnisse; das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden: "Niemand versteht mich"; das Falsche tun: "Ich dachte, du wolltest, dass ich das tue!", und dann die andere Person ins Unrecht setzen.

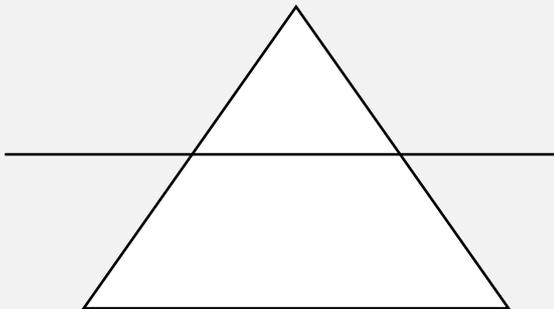
Auf Seiten der anderen Person: Angst davor, was wir der Person antun könnten, wenn das "Falsche" gesagt wird; der Versuch zu antizipieren, wie wir reagieren werden; die Erfahrung, dass wir nicht zuhören und das Reden deshalb keinen Sinn hat; negative Konsequenzen für den sozialen Status der Person.

*Wie könnten wir besser kommunizieren?*

Zuhören; Mitgefühl; auf die Gefühle und die Körpersprache der anderen Person achten; lernen, unsere Gefühle besser auszudrücken; ein "Nein" als Antwort akzeptieren; uns selbst fragen, ob wir "im Recht" sind; positive Gespräche mit uns selbst führen; selbstreflektierend mit Fragen von Macht und Privilegien umgehen.

Diskussion

Diskutieren Sie mit der Gruppe, wie Machtverhältnisse innerhalb einer Gesellschaft unsere alltägliche Kommunikation beeinflussen. Das "Dreieck der Macht" soll die Ungleichheit zwischen den gesellschaftlichen Positionen darstellen. Die Menschen im oberen Teil des Dreiecks besitzen mehr Privilegien und Machtressourcen als die Menschen im unteren Teil.



- *Wer nimmt die Plätze an der Spitze ein? Wer wird am unteren Rand positioniert? Welche*

*Merkmale haben sie?*

- *Wie wirkt sich die Machtungleichheit auf die Geschlechterverhältnisse aus?*
- *Wer sind People of Color? Wo werden sie in einer westlich-weißen dominanten Gesellschaft verortet?*
- *Welche Rolle spielt die Sprache? Welche Bezeichnungen verwenden wir für marginalisierte Gruppen? Warum kann Sprache an sich diskriminierend und ausschließend sein?*
- *Wie ist der Zusammenhang zwischen Macht und Gewalt? Wer definiert, was Gewalt ist? Wer legitimiert sie, um sie gegen andere Menschen anzuwenden (z.B. geschlechterbezogene Gewalt)*

### Ziele der Methode

Diese Methode zielt auf ein Brainstorming über die allgemeine Definition von Kommunikation und Sprache ab. Darüber hinaus geht es um die Herausforderungen, aber auch Chancen der Kommunikation. Machtverhältnisse und soziale Ungleichheit sollen sichtbar werden und als Herausforderung für die gendersensible Arbeit mit Männern\* mit internationalen Familiengeschichten erkannt werden. Prozesse des "Othering" sollen sichtbar gemacht werden.

### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Diese Methode verfolgt einen gendersensiblen Ansatz, indem sie ungleiche Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern aufdeckt. Die Diskussion soll dazu beitragen, die Vielfalt der Geschlechteridentitäten zu berücksichtigen, aber auch die blinden Flecken der Kommunikation durch strukturelle Diskriminierung anzusprechen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Das Aufdecken des Verhältnisses von Macht und Kommunikation schafft die Möglichkeit, die Auswirkungen von geschlechterbezogener Gewalt zu diskutieren. Die Teilnehmer\*innen werden eingeladen, über ihre Privilegien, ihren Sprachgebrauch und ihr allgemeines kommunikatives Verhalten zu reflektieren. Darüber hinaus folgt diese Methode einem intersektionalen Ansatz, wenn es darum geht, die Möglichkeiten zur Verbesserung unserer Kommunikation zu diskutieren und somit zu verhindern, dass die Grundlage der strukturellen Diskriminierung reproduziert wird.

### Adaption und Variation

Die Methode erfordert keine physische Anwesenheit der Teilnehmer\*innen; sie könnte daher auch über Online-/Digital-Workshops durchgeführt werden.

### Quellen

- CHANGE-Program (VMG) [unpublished]
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.

## 6.2 Methode “Mein persönlicher Raum”

### Dauer & Zeit

30 Minuten

### Themen der Methode

Körpersprache, persönlicher Raum, Nähe/Distanz, Grenzen setzen

### Zielgruppe

Teilnehmer\*innen älter als 16 Jahre

### Material

Optional: Klebeband, Augenbinden und Flipchart

### Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer\*innen von 6 bis 20

### Ablauf

#### Anleitung

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, Paare zu bilden, die sich dann in zwei Reihen im Raum in einem Abstand von etwa fünf Metern gegenüberstehen. Jedes Paar schaut sich gegenseitig an.

Signalisieren Sie der ersten Seite jeder Reihe, auf ihr jeweiliges Gegenüber zuzugehen. Sie bestimmen die Geschwindigkeit des Gehens selbst.

Das Gegenüber entscheidet mit einem lauten "Stopp", wie weit sich der\*die jeweilige Partner\*in nähern darf!!

Wenn alle stehen, bitten Sie die Teilnehmer\*innen, einen Moment innezuhalten und ihrem Gegenüber in die Augen zu schauen. Bitten Sie sie, auch zu beobachten, wie weit oder nah die jeweiligen Paare von einander entfernt sind.

Wenn alle fertig sind, bitten Sie sie, zum Startpunkt zurückzukehren. Nun darf die andere Seite anfangen zu gehen und diejenigen, die bereits gegangen sind, dürfen "Stopp" sagen!

#### Reflexion

- *"Wie haben Sie sich während der Übung gefühlt?"*
- *"Was haben Sie beobachtet?"*
- *"Gab es einen Unterschied zu den anderen Paaren?"*
- *"Gab es eine Situation, die für Sie unangenehm/unbehaglich war?"*
- *"Wie hätten Sie Ihre Grenzen vor der Übung eingeschätzt?"*
- *"Haben Sie etwas Neues (über sich selbst) gelernt?"*

## Diskussion

Jeder Mensch bevorzugt eine persönliche Wohlfühl-Distanz. Diese Distanz sorgt dafür, dass er\*sie sich sicher fühlt und auf Dauer gut mit anderen auskommt.

Respekt vor Grenzen und eine Balance zwischen Nähe und Distanz sind in jedem Lebensbereich gefragt. Gerade Kinder haben ihre eigenen Wohlfühlgrenzen, die sich von denen von Jugendlichen oder Erwachsenen stark unterscheiden, da z.B. ihr Sichtfeld viel geringer ist. Gegenseitig vereinbarte Distanz kann für Vertrauen und Sicherheit zwischen Erwachsenen und Kindern sorgen.

Körpersprache (wie wir uns bewegen und aufeinander zugehen) sind wichtige Faktoren, die das individuelle Wohlbefinden in zwischenmenschlichen Situationen beeinflussen. Die (bestehende/nicht bestehende) Beziehung zwischen den beiden Personen wirkt sich stark auf die Festlegung der Grenzen aus. Außerdem bestimmen Kultur und Sozialisation unsere Vorstellungen von persönlichen Räumen und angemessenen Abständen.

Diskutieren Sie mit den Teilnehmer\*innen die folgenden Fragen:

- *"Warum ist es wichtig, unsere Grenzen zu kennen und die unserer Familie, Freund\*innen, Kolleg\*innen, Klient\*innen usw. zu respektieren?"*
- *"Wie groß sind die Unterschiede in der Distanz zwischen intimen, freundschaftlichen, zufälligen und behördlichen Kontakten?"*
- *"Haben Sie kulturelle Unterschiede in der Körpersprache und im persönlichen Raum erlebt?"*
- *"Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf das Setzen von Grenzen?" (z.B. "man spreading", sexuelle Übergriffe)*
- *"Wie äußert sich Gewalt durch Distanzverletzung und räumliche Kontrolle?"*
- *"Welche beruflichen Grenzen dürfen nicht überschritten werden? Wie 'privat' darf der Umgang mit den Klient\*innen sein?"*
- *"Werden Themen wie Nähe und Distanz, Macht und Abhängigkeit in der Intervention und Supervision besprochen?"*

## Ziele der Methode

Der sensible Umgang mit den eigenen Grenzen, Nähe und Distanz ist eine wichtige Voraussetzung für das eigene Wohlbefinden und das soziale Leben. Diese Methode führt in die Themen Grenzachtung und Grenzverletzung ein. Sie zielt darauf ab, die verschiedenen Parameter für soziale Situationen (persönlicher Raum, individuelles Wohlbefinden, Körpersprache, Geschlecht, Beziehung, Kultur, Sozialisation) zu diskutieren. Es schärft das Bewusstsein für die unterschiedlichen Distanzen in sozialen Situationen. Es zielt auch darauf ab, die Bedeutung des Setzens von Grenzen und deren Einhaltung zu begreifen.

## Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Ein reflexiver Umgang mit den eigenen Geschlechterrollen, Ressourcen und Grenzen wird gefördert. Fachkräfte sollen in der Lage sein, über Gefühle und körperbezogene Themen zu sprechen und die eigene Emotionalität in angemessener Weise einzubringen.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode fördert die Bedeutung des Setzens und Achten von Grenzen im Sinne der Gewaltprävention und Selbstfürsorge. Sie bringt die Fragen des Geschlechterverhältnisses in Bezug auf Raumwahrnehmung und Kommunikation im Allgemeinen ein.

### Vorschläge und Kommentare

#### Mögliche Anpassungen:

- Die Übung kann auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, der Abstand zwischen den Personen und ihre Annäherungsgeschwindigkeit werden sich sicherlich ändern (Auswirkung von Blickkontakt und Sicht).
- Nehmen Sie ein Klebeband, um den Abstand jedes Paares zu messen, und befestigen Sie es anschließend auf einem Flipchart. Für die Diskussion können die unterschiedlichen Längen der Klebebänder ausgewertet werden, um die Vielfalt der persönlichen Räume und individuellen Grenzen zu verdeutlichen.
- Bitten Sie die Teilnehmer\*innen beim Festhalten an der Position, miteinander zu sprechen. Führen Sie dann die gleiche Übung noch einmal durch, aber sie sollen an einem früheren Punkt anhalten und wieder miteinander reden. Fragen Sie sie für die Diskussion, was ihnen zwischen den beiden Situationen in Bezug auf ihre Körpersprache und Stimmlautstärke aufgefallen ist.

### Adaption und Variation

Diese Methode kann nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer\*innen physisch anwesend sind.

### Quellen

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Steirischer Dachverband der Offenen Jugendarbeit & Hazissa – Prävention sexualisierter Gewalt, [https://www.hazissa.at/files/6115/7286/5029/Leitfaden\\_Schutzkonzept\\_Jugendarbeit-1.pdf](https://www.hazissa.at/files/6115/7286/5029/Leitfaden_Schutzkonzept_Jugendarbeit-1.pdf)
- [https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine\\_fuer\\_Grundkurse\\_FR.pdf](https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine_fuer_Grundkurse_FR.pdf)

## Methoden zum Modul 7 “Gewaltprävention“

### 7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein”

(Übernommen und adaptiert von Roberto Garda)

<b>Dauer &amp; Zeit</b>
40 – 45 Minuten
<b>Themen der Methode</b>
Kritische Reflexion des Prozesses der Aneignung maskuliner Praktiken des "(echten) Mannseins" im Umfeld / Alltag der Teilnehmer*innen.
Aufdecken der Gewaltausübung und ihrer Unsichtbarkeit, wenn Jungen zu Männern heranwachsen.
Diskutieren Sie die Beziehung zwischen der Performance von oder dem Festhalten an traditioneller Männlichkeit und der Übernahme von Gewalttätigkeit in das eigene Beziehungsleben.
<b>Zielgruppe</b>
Fachkräfte
<b>Material</b>
Arbeitsblätter für Teilnehmer*innen (unterschiedliche Versionen für Männer -M- und Frauen -W-) und Stifte oder Bleistifte, Whiteboard und Marker zum Zusammentragen der wichtigsten Punkte.
<b>Umsetzung</b>
Optimale Teilnehmer*innenanzahl: 6 bis 20
<b>Ablauf</b>
Erklären Sie, dass Sie eine Übung darüber machen werden, wie Männer in verschiedenen Momenten ihres Lebens lernen, (echte) Männer zu sein: als (junge) Burschen, Jugendliche und (erwachsene) Männer.
<ol style="list-style-type: none"> <li>Teilen Sie an jede*n Teilnehmer*in ein Arbeitsblatt aus (siehe Anhang 7.1.b.: Version M für männliche Teilnehmer, Version W für weibliche Teilnehmerinnen) und bitten Sie sie, die drei Spalten aus ihrer eigenen Erfahrung und Erinnerung auszufüllen (was tun junge Burschen / Jugendliche / erwachsene Männer, um zu beweisen, dass sie "echte" Männer sind? (ca. 10 min).</li> <li>Teilen Sie die Gruppe in drei Untergruppen auf und bitten Sie sie, eine*n Gruppensprecher*in zu bestimmen, der*die die wichtigsten diskutierten Punkte und die Ergebnisse protokolliert. Weisen Sie jeder Gruppe eine der im Arbeitsblatt verwendeten Entwicklungsphasen zu: 1) Burschen, 2) jugendliche Männer und 3) erwachsene Männer.</li> <li>Bitten Sie jede Gruppe, die von den Teilnehmer*innen genannten Dinge zu diskutieren, die Burschen / Männer tun, um zu zeigen, dass sie (echte) Männer sind, gruppieren Sie diese und ähnliche Punkte in Kategorien (z.B.: "Risikobereitschaft", "Sport", "keine Gefühle zeigen") und erfassen Sie (grob) die Anzahl der Erwähnungen jeder Kategorie durch die Teilnehmer*innen</li> </ol>

in der Gruppe. (ca. 10 min)

4. Bitten Sie jede Gruppe / die Sprecher\*innen (in altersbezogener Reihenfolge), die Ergebnisse kurz zu erläutern und in die entsprechenden Spalten an der Tafel (wie auf dem Arbeitsblatt) einzutragen. Wenn noch Zeit ist, laden Sie Mitglieder aus anderen Gruppen ein, Verhaltensweisen hinzuzufügen. (ca. 10 min).
5. Bitten Sie die ganze Gruppe, sich die verschiedenen Praktiken des (echten) Mannseins anzusehen und wiederkehrende Themen oder Fäden und Veränderungen im Laufe der Zeit zu identifizieren. Typischerweise tauchen (einige) der folgenden Säulen traditioneller Männlichkeit in mindestens zwei oder allen drei Stadien auf: Abgrenzung von Mädchen/Frauen, Sport betreiben (Fußball etc.), Wettkampf / Streben nach Erfolg/Status, Risikobereitschaft (einschließlich Drogen) / Brechen von Normen oder Regeln, keine Emotionen zeigen, beschützend / versorgend sein, sich nicht an der Hausarbeit/Pflege beteiligen, sexuelle Aktivität / Erfolg / Initiative zeigen, Mädchen/Frauen belästigen. Oft tritt die Anwendung von Zwang und Gewalt bei Jungen und Jugendlichen auf, verschwindet aber im Erwachsenenalter, wo sie unsichtbar zu werden / zu verschwinden scheint. Diskutieren Sie diese Komponenten der traditionellen Männlichkeitsdarstellung und wie sie direkt oder indirekt mit der Anwendung von Gewalt verbunden sind. (ca. 10 min).
6. Kommen Sie zu dem Schluss, dass diese traditionellen männlichen Geschlechternormen immer noch recht weit verbreitet und einflussreich sind (wie die Übung im eigenen Leben und Umfeld der Teilnehmer\*innen zeigt), trotz aller Veränderungen und Bemühungen, sie zu ändern und die Gleichstellung der Geschlechter zu erreichen.

#### Ziele der Methode

Veranschaulichen Sie, wie traditionelle männliche Geschlechternormen dazu neigen, in die Lebenspraxis von Jungen und Männern übernommen werden, wodurch die Anwendung von Gewalt zu einer anerkannten Handlungsoption wird.

Verstehen, wie die Anwendung von Gewalt dazu tendiert, verdeckt zu werden und im Erwachsenenleben nicht (mehr) als männliche Praxis erwähnt zu werden.

#### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Diese Übung hilft zu verstehen, wie verschiedene Aspekte traditionell männlicher Geschlechternormen in die Lebens- und Beziehungsformen von Jungen und Männern einfließen und insbesondere, wie die Anwendung von Gewalt oft Teil traditioneller männlicher Identitäten oder Vorstellungen ist.

#### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode fördert die kritische Reflexion über den Prozess der männlichen Sozialisation, der die Anwendung von Gewalt begünstigt, sowie über die Bereiche von Macht und Kontrolle in den Beziehungen zu anderen.

Daher eröffnet sie einen Raum, um sich von den Praktiken der Gewalt und den auf Ungleichheit, Macht und Kontrolle basierenden Identitäten zu distanzieren, und bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen aus einer Position des Respekts, der Akzeptanz und der Anerkennung heraus zu verhalten.

### Vorschläge und Kommentare

Personen, die sich weder als Mann noch als Frau identifizieren, wird empfohlen, Version W des Arbeitsblatts zu verwenden: Was tun/haben die Jungen/Männer um mich herum getan, um zu beweisen, dass sie (echte) Männer sind?

### Adaption und Variation

Es kann leicht an ein Online-Format angepasst werden, in dem die Arbeitsblätter mit den Anweisungen für männliche und weibliche (oder weder als männlich noch weiblich identifizierende) Teilnehmer\*innen im Chat geteilt / per E-Mail verschickt oder auf dem Bildschirm abgebildet werden können und die Ergebnisse von Kleingruppen in Online-Präsentationen oder Ähnlichem gesammelt werden.

## 7.2 Methode “Ärger hinterfragen”

### Dauer & Zeit

50 - 65 Minuten

### Themen der Methode

Verstehen der Emotion Ärger in ihrem kognitiven, motivationsbezogenen, aufmerksamkeitsbezogenen, verhaltensbezogenen, sensorischen und imaginativen Aspekt, um sie SOFORT zu erkennen und zu vermeiden, sie in Form von Gewalt auszudrücken.

Verstehen der Funktionsweise von Ärger und seiner Auswirkungen auf unseren Verstand und Körper (Spinnendiagramm).

### Zielgruppe

Fachkräfte

### Material

Stühle, Stifte, eine Kopie des "Spinnendiagramms" (siehe Anhang 7.2) für die Teilnehmenden, ein Whiteboard oder Flipchart (mit dem vorbereiteten Beispiel-Spinnendiagramm, siehe Anhang 7.2)

### Ablauf

#### Einführung (5 Minuten)

Die Emotion Ärger wird als eine der typischen Emotionen im Zusammenhang mit der Anwendung von Gewalt erläutert. Um zu vermeiden, Ärger in Form von Gewalt auszuleben, müssen wir unseren eigenen Ärger kennen und verstehen lernen und lernen, sie konstruktiv auszudrücken.

Was ist eigentlich Ärger oder Wut?

- Ärger ist eine defensive Bedrohungsreaktion, die sich bei unseren Vorfahren über Millionen von Jahren entwickelt hat und dazu dient, uns vor Bedrohungen zu schützen
- Wir neigen dazu, Ärger als eine Emotion oder ein Gefühl zu erleben, das wir als Reaktion auf Situationen haben, die uns bedrohen oder unserem Streben nach dem, was wir erreichen wollen, im Weg stehen.
- Wir neigen dazu, Ärger zu empfinden, wenn wir Ungerechtigkeit sehen, wenn unser Weg zu dem, das wir wollen, blockiert wird oder wenn wir sehen, dass andere mit dem Ziel handeln, um uns zu schaden oder in Verlegenheit zu bringen
- Normalerweise entscheiden wir uns nicht dafür, in solchen Situationen Ärger zu empfinden; Ärger kommt einfach in uns auf, wenn wir uns bedroht fühlen ... das ist der Versuch unseres Gehirns, uns vor Unsicherheit zu schützen.
- Aufgrund unserer frühen Lernerfahrungen unterscheiden wir uns alle darin, welche Situationen für uns bedrohlich sind und dazu führen, dass wir uns wütend fühlen, daher ist es gut herauszufinden, auf welche Situationen unser Bedrohungssystem besonders sensibel reagiert. Wenn wir Gewalt oder andere traumatische und schwierige Situationen, wie Diskriminierung und Ungerechtigkeit, erlebt haben, fühlen wir uns vielleicht bedroht und werden leichter wütend.

- Manchmal können diese Bedrohungen physisch sein, manchmal sozial („er mag mich nicht“) oder statusbezogen („sie versucht, mich schlecht darzustellen“) und mit Konflikten mit anderen Menschen verbunden sein, oft sind sie jedoch Blockaden und Hindernisse für das, was wir tun wollen oder was wir von anderen erwarten, was schlussendlich Frustration verursacht.

### AKTIVITÄT 1: Unseren Ärger hinterfragen (20 Minuten)

*Wir werden nun einzeln versuchen, so viel wie möglich über unseren Ärger herauszufinden, wie wir ihn erleben und wie er uns beeinflusst. Dies hilft uns dabei, Ärger so früh wie möglich zu erkennen und zu verstehen, damit wir uns beruhigen und vermeiden können, gewalttätig zu handeln. Wir verwenden das sogenannte Spinnendiagramm, um die verschiedenen Teile unseres Erlebens von Ärger zu identifizieren und aufzuschreiben.*

Zeigen Sie am Beispiel des Spinnendiagramms (siehe Anhang 7.2) die Erfahrung von Ärger, wenn der\*die Partner\*in eine Stunde zu spät von der Arbeit nach Hause kommt, ohne darüber Bescheid zu sagen oder auf Anrufe und Nachrichten zu reagieren. Erklären Sie die verschiedenen Aspekte, wie Ärger unseren Körper und Verstand, unsere Aufmerksamkeit, Gedanken (innerer Dialog), Fantasien und Vorstellungskraft, Motivation und schließlich unser Handeln beeinflusst.

*Ich möchte, dass sich jede\*r von Ihnen bequem hinsetzt und an eine Situation denkt, in der Sie so wütend waren, dass Sie schließlich Gewalt gegen eine Person oder ein Objekt angewendet haben oder kurz davor waren, Gewalt anzuwenden.*

- *Wie sah diese Situation aus? Wie groß war die Bedrohung, die Sie empfunden haben?*
- *Ist dies eine gewöhnliche Situation oder eine Art von Situation, die Sie wütend macht?*

Gehen Sie nun die verschiedenen Aspekte des Erlebens von Ärger in dieser Situation anhand des Beispiels Spinnendiagramm durch.

### Die Erfahrung von Ärger in unserem Körper

- *Was ist in Ihrem Körper passiert, als Ärger in der Situation aufkam?*
- *Woher wussten Sie, dass Sie wütend sind/dass Sie sich ärgern?*
- *Was haben Sie als erstes an Ihrem Körper bemerkt, sodass Sie gewusst haben, dass Sie wütend werden?*
- *Was waren die Empfindungen in Ihrem Körper, sobald Sie Ärger stärker gefühlt haben?*

### Die Auswirkungen von Ärger auf unsere Aufmerksamkeit

- *Worauf war Ihre Aufmerksamkeit gerichtet? Worauf haben Sie geachtet?*
- *Schauen Sie sich die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit gut an. War diese breit und offen, oder eng und verschlossen?*
- *Gab es Aspekte bei der Situation, die Ihnen nicht bewusst waren? Dinge, die Sie nicht bemerkt haben?*

### Die Auswirkungen von Ärger auf unser Denken und Schlussfolgern

- *Worauf sind Ihre Gedanken gerichtet? Woran denken Sie?*
- *Gibt es Erinnerungen, an die Sie denken, wenn Sie wütend sind? Welche Arten von Erinnerungen?*

- Überlegen Sie, was mit Ihren Gedanken passiert, wenn Sie wütend sind oder wenn sie sich ärgern?. Grübeln Sie? Kommen Ihre Gedanken rasch hintereinander? Sind Ihre Gedanken leicht oder schwer zu kontrollieren?
- Überlegen Sie, wie Ihre Gedanken mit Ihrem Ärger interagieren. Schüren sie die Wut oder werden Sie ruhiger?

#### Die Auswirkungen von Ärger auf unsere Vorstellungskraft und Fantasie

- Welche Arten von Fantasien und Bildern haben Sie vor sich, wenn Sie wütend sind? Wie sehen diese aus?
- Schüren diese Bilder und Fantasien Ihren Ärger oder werden Sie ruhiger?
- Erleichtern sie den Umgang mit der Situation oder erschweren sie ihn?

#### Die Auswirkungen von Ärger auf unsere Motivation

- Was möchten Sie sagen, wenn Sie Ärger empfinden?
- Worauf haben Sie Lust, wenn Sie Ärger empfinden?

#### Die Auswirkungen von Ärger auf unser Verhalten

- Welche Handlungen haben Sie in dieser Situation durchgeführt?
- Spiegeln diese Handlungen die Person wider, die Sie sein möchten?
- Haben sich diese Handlungen auf andere Menschen und Ihre Beziehung zu ihnen ausgewirkt?

#### AKTIVITÄT 2: Spinnendiagramm (25 Min.)

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, Paare oder Dreiergruppen zu bilden und sich kurz über die Situationen, in denen sie wütend geworden sind, und über Ihre Erfahrungen mit diesem Zustand auszutauschen. Die Teilnehmer\*innen sollen eine Situation auswählen, auf die sie sich beide/alle beziehen können (oder die sie in ähnlicher Weise erlebt haben), und füllen darauf basierend gemeinsam das Spinnendiagramm aus. Wenn es Unterschiede in Teilen der Erfahrung gibt, sollen die Teilnehmer\*innen diese im Diagramm notieren. Dieser Teil beansprucht ungefähr 10 Min. Verteilen Sie an jede Gruppe ein leeres Spinnendiagramm - siehe Anhang 7.2.

Bitten Sie nach 10 Min. eine\*n Sprecher\*in aus einer Gruppe, kurz mitzuteilen und die Situation und die verschiedenen Aspekte des Erlebens von Ärger zu erklären. Schreiben Sie diese in das Spinnendiagramm auf dem Flipchart oder Whiteboard. Bitten Sie die nachfolgenden Gruppen, die Situation kurz zu erläutern und nur neue Aspekte des Erlebens von Ärger in das Spinnendiagramm einzutragen.

*Wir reflektieren über die Arten von Situationen, in denen unser Ärger ausgelöst wird und über Bedrohungen, in der wir ihn erleben könnten. Haben diese mit einer Gefährdung aus der Natur (z.B. ein gefährliches Tier) zu tun oder mit einer Situation, die unser Leben bedroht? Oder betrifft es zwischenmenschliche Konflikte?*

*Haben diese Situationen und unser Erlebnis von Ärger etwas damit zu tun, wie wir als Männer sozialisiert worden sind? Mit unseren (frustrierten) Erwartungen an andere (Partner\*in, Kinder) und an uns selbst? Mit unserem Gefühl der Gerechtigkeit und des Stolzes? Haben wir gelernt, in solchen Situationen Ärger zu empfinden und möglicherweise Gewalt anzuwenden? Welche Folgen sind daraus für andere und für uns selbst entstanden?*

Dabei wird hervorgehoben, wie Ärger unseren Verstand organisiert und wie es in einem solchen Zustand oder einer solchen Mentalität schwierig ist, sich mit anderen Menschen zu verbinden, ihre Bedürfnisse zu verstehen, ihre Worte hören zu können, und wie alles auf Schwarz und Weiß und Freund\*in oder Feind\*in vereinfacht wird.

Wenn Sie die Erfahrungen mit Ärger auf dem Flipchart oder dem Whiteboard sammeln, heben Sie dann hervor, wie die mentalen Aspekte (Aufmerksamkeit, Denken, Vorstellungskraft) von Ärger typischerweise einen Prozess des negativen Selbstgesprächs oder des Aufschaukelns beinhalten (einschließlich negativer Zuschreibungen an beteiligte Personen, Erinnern an andere negative Erfahrungen mit ihnen und nicht Konzentrieren, auf positive Zuschreibungen, usw.), was einen Teufelskreis schafft, bei dem die körperliche Erfahrung den Ärger weiter verstärkt und oft zu gewalttätiger Motivation und schädlichen Handlungen führt.

Besprechen Sie, wie die verschiedenen Elemente unserer Erfahrung von Ärger betroffen sind. Man kann sehen, was mit uns passiert, körperlich, psychisch und sozial, wenn wir von Ärger eingenommen werden. Erklären Sie, dass und wie diese evolutionäre Emotion einen Zweck oder eine Funktion hat (Hindernisse beseitigen oder uns vor dem Angriff eines Raubtiers verteidigen), dass diese Emotion jedoch nicht sehr nützlich ist, um mit Situationen (im Allgemeinen zwischenmenschlichen Konflikten) umzugehen, in denen wir nach einer Lösung suchen, und dass Ärger einen sehr hohen persönlichen und zwischenmenschlichen Preis in unserem täglichen Leben mit sich bringen kann.

ZUSÄTZLICHE AKTIVITÄT (falls genügend Zeit vorhanden ist - 15 Min.)

Andere Gefühle, die neben oder mit dem Ärger auftreten

Sobald die Erfahrung von Ärger in Detail erforscht wurde, fragen Sie die Gruppe, ob sie in der Situation, in der sie Ärger gefühlt haben und Gewalt angewendet haben (oder im Begriff waren, dies zu tun), andere Gefühle neben dem Ärger wahrgenommen haben.

Schreiben Sie die Antworten auf das Flipchart/Whiteboard.

Wenn die Teilnehmer\*innen Schwierigkeiten haben, andere Emotionen aufzulisten, können Sie einige Vorschläge einbringen.

*Das könnten wir neben oder mit dem Ärger auch noch fühlen/empfinden:*

*Gefürchtet*

*Inkompetent*

*Hilflos*

*Traurig*

*Machtlos*

*Einsam*

*Außer Kontrolle geraten*

*Abgelehnt*

<i>Leer</i>	<i>Kritisiert</i>
<i>Gestresst</i>	<i>Verurteilt</i>
<i>Verletzt</i>	<i>Verraten</i>
<i>Wertlos</i>	<i>Missbraucht</i>
<i>Ängstlich</i>	<i>Abgeschrieben</i>
<i>Niedergeschlagen</i>	<i>Traumatisiert</i>

Sobald Männer lernen, ihre Gefühle zu benennen, werden sie sich ihrer Gefühlswelt und ihrer Bedürfnisse bewusster, was gleichzeitig ihre Fähigkeit stärkt, positiv auf Ärger zu reagieren. Sie werden dann auch eher in der Lage sein, ihre Gefühle und Bedürfnisse anderen gegenüber auszudrücken, was daraufhin ihre Intimität, Nähe, Sicherheit und ihr Vertrauen in ihren Beziehungen verstärkt. Dies kann für viele Männer eine bedeutende Entdeckung sein.

1. *Warum erkennen Männer oft andere Gefühle neben dem Ärger nicht? Könnte es damit zu tun haben, dass sie gelernt haben, („echte“) Männer zu sein?*
2. *Welchen Unterschied würde es machen, wenn Männern sich auf die Gefühle neben dem Ärger konzentrieren und diese ausdrücken würden?*
3. *Welchen Unterschied würden andere Menschen (Partner\*in / Ihre Kinder) an ihnen bemerken und wie würde sich das auf deren Beziehung zu ihnen auswirken?*

#### Ziele der Methode

- Ärger kennen und erkennen und die Situationen, in denen wir dazu neigen, Ärger zu erleben.
- Die evolutionäre Funktion kennen, die dem Ärger zugrunde liegt, und aufhören, sie als negative Emotion zu betrachten, die wir gar nicht fühlen sollten.
- Lernen, eine Perspektive in Bezug auf die Emotion Ärger einzunehmen, die verschiedenen Aspekte des Erlebens dieser Emotion und die möglichen Folgen, wenn Sie Ärger ausleben, zu verstehen.
- Informationen erhalten über mögliche andere Emotionen neben Ärger.
- Lernen, vernünftig und intelligent mit der Emotion Ärger umzugehen.

#### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Teilnehmer\*innen lernen den problematischen Zugang beim Umgang mit Ärger mit den typischen Aspekten traditioneller Männlichkeit verstehen. Darauf aufbauend werden Aspekte der männlichen Geschlechtersozialisation in Bezug auf das Äußern von Ärger und der Verwendung von Gewalt sowie die Schwierigkeit, andere Emotionen, die dem Ärger zugrunde liegen oder gleichzeitig auftreten, zu erkennen und auszudrücken, deutlich gemacht.

### Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode hilft, die schädlichen Auswirkungen von Ärger zu verstehen und wie sie in der Sozialisation der Geschlechter normalisiert und erleichtert wird. Die Methode gibt uns auch die Möglichkeit, wie Ärger die eigentliche Lösung von zwischenmenschlichen Konflikten unmöglich macht und dazu führt, dass diese zur Gewaltanwendung führen, wenn wir nicht vernünftig und intelligent mit dieser Emotion umgehen. Ärger wird als eine natürliche und normale Emotion innerhalb des menschlichen Gefühlslebens verstanden, die jedoch richtig interpretiert und verstanden werden muss.

### Adaption und Variation

Die Methode kann im Online-Workshop durchgeführt werden. Die Teilnehmer\*innen sollten dann das Spinnendiagramm ausdrucken oder zeichnen, um es bei Aktivität 2 zu bearbeiten.

### Quellen

- Russel Kolts (2011). *The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy*. Robinson. London. U.K.
- King, Andrew (2017). *Engaging men's responses to family violence*. Australia: Groupwork Solutions.

### 7.3 Methode „Colaflasche“

#### Dauer & Zeit

40-55 Minuten

#### Themen der Methode

- Die Unterscheidung der Emotion Ärger von Gewalt als Handlung, die wir wählen, um Ärger auszudrücken.
- Erkundung von Möglichkeiten, die Anwendung von Gewalt zu vermeiden, selbst wenn wir wütend sind, indem wir unseren Geist und Körper beruhigen und wenn nötig eine „Auszeit“ nehmen.

#### Zielgruppe

Fachkräfte

#### Material

- Eine (volle, geschlossene) Flasche Coca-Cola, ein paar Gläser
- Arbeitsblatt „Meine Colaflasche“ für jeden Teilnehmer (siehe Anhang 7.3)
- Flipchart / Whiteboard mit einer Zeichnung einer Colaflasche (wie auf dem Arbeitsblatt)

#### Ablauf

Aktivität 1: Der Sprudel (5 Min.)

Nehmen Sie eine Flasche Cola und schütteln Sie sie. Geben Sie sie einem\*einer Teilnehmer\*in / zeigen Sie sie der Gruppe und bitten Sie ihn\*sie, die Flasche zu öffnen.

Sie werden höchstwahrscheinlich ablehnen und nein sagen.

Fragen Sie sie, warum.

Sie werden höchstwahrscheinlich sagen, dass sie nicht möchten, dass die Cola überall herumgespritzt wird / über sie verschüttet wird.

Bringen Sie die Metapher der geschüttelten Colaflasche ein, wobei der Sprudel für Ärger und das Öffnen des Deckels für die Anwendung von Gewalt steht, die ein Chaos für die Menschen um sie herum verursacht, das diese dann „aufräumen“ müssen.

Diese Metapher versucht zu verdeutlichen, dass Ärger zwar eine menschliche und (aus evolutionärer Sicht) notwendige Emotion ist, wie in der Methode „Ärger hinterfragen“ durch das Spinnendiagramm zu sehen war, sie auszuleben und in Form von Gewalt oder Missbrauch „überlaufen“ zu lassen, jedoch immer eine Wahl ist, die vermieden werden sollte.

Erklären Sie, dass Ärger den Sprudel oben in der Flasche symbolisiert, der herausspritzt, wenn die Flasche geöffnet wird, dass aber die schwarze Flüssigkeit darunter oft mit anderen Emotionen gefüllt ist, die vielleicht schwieriger zu identifizieren und auszudrücken sind, wie wir in der vorherigen Methode gesehen haben.

### Aktivität 2: Stärkung des Deckels und den Sprudel zur Ruhe kommen lassen (25 Min.)

*Nachdem wir in der letzten Methode gesehen haben, was uns „aufschüttelt“ (was uns wütend macht/verärgert), wie wir Ärger erleben, woraus unsere schwarze Flüssigkeit besteht (welche anderen Emotionen und zugrundeliegenden Bedürfnisse dabei beteiligt sein könnten), werden wir nun versuchen, den Deckel zu stärken und herausfinden, wie wir uns beruhigen können, wenn wir verärgert sind (nicht gewalttätig werden und uns selbst, unseren Verstand und unseren Körper beruhigen).*

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, sich an ähnliche Situationen zu erinnern, in denen sie sehr verärgert waren, es jedoch geschafft haben, nicht gewalttätig oder missbräuchlich zu handeln und in der Lage waren, ihren Geist und Körper zu beruhigen und ihren Ärger zu besänftigen und / oder konstruktiv auszudrücken und den möglichen Konflikt vielleicht zu lösen.

- Was haben sie getan, um nicht gewalttätig zu werden und / oder ihren Ärger zu besänftigen?
- Wie haben sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes gelenkt, ihre Gedanken gesteuert oder ihre Vorstellung angepasst, ihren Körper beruhigt, ihre Anregung beeinflusst und dann gewaltfrei gehandelt?
- Wie hat dies den Ausgang der Situation und die Folgen für andere und die Beziehung zu ihnen verändert?

Bitten Sie die Teilnehmer, wieder die gleichen Paare/Kleingruppen wie bei der vorherigen Methode beim „Spinnendiagramm“ zu formen und gemeinsam alle möglichen Strategien zu sammeln, um gewalttätiges oder missbräuchliches Verhalten in „ihrer“ Situation zu vermeiden.

Fragen, die dabei helfen:

- Wie hätten sie sich schnell über ihren Ärger bewusst werden können? Wie hätten sie ihren Körper beruhigen können?
- Wie hätten sie ihren inneren Dialog oder ihre Gedanken verändern und ihre Aufmerksamkeit und Phantasien auf etwas anderes lenken können?
- Wie hätten sie sich anders verhalten können?

Geben Sie den Gruppen 15 Minuten Zeit, um daran zu arbeiten, und bitten Sie daraufhin um ein Person pro Gruppe, die die wichtigsten Strategien später mit der ganzen Gruppe teilt.

Sammeln Sie alle Strategien aus den verschiedenen Gruppen auf dem Flipchart / Whiteboard, sortiert in die Kategorien „meinen Körper beruhigen“, „meine Psyche beruhigen“ und „anders /

alternativ handeln“. Achten Sie darauf, dass alle wichtigen Strategien vertreten sind und ergänzen Sie diese gegebenenfalls. Erwähnen Sie, dass beruhigende Atmungsübungen helfen können. Weisen Sie auf die „Auszeit“ als letzten Ausweg zur Vermeidung von Gewalt hin, wenn wir uns mit anderen Strategien nicht beruhigen können.

### Aktivität 3: Eine „Auszeit“-Cola nehmen (10 Min.)

Wenn Sie die „Auszeit“ als letzten Ausweg besprechen, um gewalttätiges Verhalten zu vermeiden, verwenden Sie das Bild der Colaflasche (schütteln Sie die Flasche erneut, um Sprudel zu erzeugen, und stellen Sie sie beiseite, damit sich der Sprudel wieder legt), um zu erklären, wie man die „aufgeschüttelte“ Situation ruhen lässt, bis wir wieder ruhig sind (kein Sprudel - Ärger), ohne den Ärger ausdrücken und dabei jemandem Schaden zuzufügen (überall Cola verschütten).

Erklären Sie auch die Bedeutung von Teil zwei der Auszeit - wenn wir wieder ruhig sind (kein Zischen - kein Ärger), kehren wir zu der Situation / Person / Partner\*in zurück und teilen unsere schwarze Flüssigkeit mit - erklären, was uns wütend gemacht hat und warum, unsere zugrunde liegenden Emotionen und Bedürfnisse, fragen nach und versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person zu verstehen und versuchen, eine Lösung für den möglichen Konflikt zu finden.

Machen Sie deutlich, dass "Time out" nicht zur Konfliktvermeidung eingesetzt werden kann, sondern nur zur Vermeidung von Gewalt.

### Aktivität 4: Botschaft in einer Flasche Cola (15 Min. oder als Aufgabe nach dem Workshop)

Verwenden Sie das Blatt mit der Colaflasche (Anhang 7.3), damit die Teilnehmer die wichtigsten Inhalte des Moduls (sowohl von „Ärger hinterfragen“ als auch von dieser Übung) zusammenfassen: Was „schüttelt“ sie auf (macht sie wütend), wie können sie Ärger SOFORT bemerken und sich bewusst werden, dass sie Ärger empfinden, wie können sie den Deckel geschlossen halten und vermeiden, gewalttätig zu handeln, wenn sie wütend sind, und was ist in ihrer schwarzen Flüssigkeit (welche anderen Emotionen könnten beteiligt sein, welche davon sind schwieriger auszudrücken und warum, und mit welchen Bedürfnissen stehen sie in Verbindung).

Wenn die Zeit reicht (15 Minuten), bitten Sie die Teilnehmer\*innen, das Arbeitsblatt während der Sitzung auszufüllen. Wenn nicht, kann dies eine Hausaufgabe bis zum nächsten Mal sein.

### Ziele der Methode

- Konflikte, Ärger und Gewalt auf anschauliche und metaphorische Weise erforschen
- Betonen, dass Gewalt eine Entscheidung ist
- Möglichkeiten erforschen und sammeln, Wut zu vermeiden, indem wir unseren Körper und Verstand beruhigen und wenn nötig eine „Auszeit“ nehmen

- Förderung des Bewusstseins und der Äußerung von Emotionen und Bedürfnissen, die dem Ärger zugrunde liegen

#### Adaption und Variation

Die Colaflaschen-Übung kann im Online-Workshop durchgeführt werden. Ohne die (geschüttelte) Colaflasche mit Sprudel und ohne Cola, die schließlich in Ruhe ausgeteilt werden, verliert die Übung etwas an Wirkung.

#### Quellen

- King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.
- "Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Available at: <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

## Methoden zum Modul 8 “Selbstfürsorge”

### 8.1 Methode “Klavier der Selbstfürsorge”

#### Dauer & Zeit

30 Minuten

#### Themen der Methode

Selbstfürsorge, Bewältigungsstrategien, psychische Gesundheit

#### Zielgruppe

Fachkräfte

#### Material

Drucken Sie die Klaviertasten (siehe Anhang) aus und teilen Sie diese an die Gruppe aus. Stellen Sie Stifte und ein Flipchart bereit.

#### Umsetzung

Gruppengröße: maximal 20 Personen

#### Ablauf

##### Anleitung

Stellen Sie den Teilnehmer\*innen die folgenden Fragen:

- Was tun Sie, um mit Stress, Hilflosigkeit und Ohnmacht umzugehen?
- Was hilft Ihnen bei der Bewältigung von Rückschlägen in Ihrem Arbeitsbereich?
- Was gibt Ihnen Energie und was hilft Ihnen, sich besser zu fühlen?

Teilen Sie schwarz-weiße Klaviertasten aus, die auf einem Papier ausgedruckt sind.

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen, ihre Selbstfürsorgestrategien auf den weißen Klaviertasten zu notieren. Sobald alle Teilnehmer\*innen die Tasten beschriftet haben, werden die Zettel aufgereiht und in Form eines langen Klaviers hingelegt. Anschließend werden alle Strategien besprochen (eventuell übersetzt) und auf einem Flipchart gesammelt.

##### Reflexion

- *Was fällt Ihnen auf, wenn Sie sich das Klavier ansehen?*
- *Haben Sie neue Strategien kennengelernt? Ist Ihnen etwas bekannt?*
- *Wie können Sie sich als Kolleg\*innen gegenseitig unterstützen, wenn Sie sich hilflos traurig fühlen oder schlechte Laune haben?*

Wann immer sich die Teilnehmer\*innen erschöpft oder kraftlos fühlen, können sie auf ihrem Klavier "ein anderes Lied spielen". Dabei müssen sie nicht immer die gleichen Tasten drücken, sondern lernen von ihren Kolleg\*innen neue Selbstfürsorgestrategien kennen oder erfahren für sich selbst neue.

#### Ziele der Methode

Die Methode zielt darauf ab, die Vielfalt der Bewältigungsstrategien zu verdeutlichen. Sie schärft das Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstfürsorge und des guten Umgangs mit sich selbst. Die Teilnehmer\*innen reflektieren ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit und teilen ihre Strategien, diese zu erhalten.

#### Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Methode fordert die Teilnehmer\*innen auf, sich ihren Gefühlen und Emotionen zu öffnen und ihre Bewältigungsstrategien mitzuteilen. Sie lernen, wie wichtig es ist, für sich selbst zu sorgen und welche Ressourcen sie haben, wenn sie mit herausfordernden Situationen oder sogar persönlichen Krisen umgehen.

#### Adaption und Variation

Anstatt die Zettel alle auf dem Boden aufzureihen, können Sie die Beiträge auf einem virtuellen Whiteboard sammeln (wenn möglich mit einer Abbildung von Klaviertasten) und an die Teilnehmer\*innen verteilen.

Anstatt die Fragen laut vorzulesen, können Sie auch eine Fantasiegeschichte verwenden, um die Gruppe an schwierige Erfahrungen zu erinnern (z. B. Rückschläge in der Arbeit mit der Zielgruppe; rechtliche und soziale Rahmenbedingungen für ihre Klient\*innen). Dann wird die Gruppe gebeten, ihre Strategien aufzuschreiben, wie sie es schaffen, den Kopf frei zu bekommen, wieder Energie zu gewinnen und mit solchen Situationen im Nachhinein umzugehen.

#### Quellen

Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.

## Anhang

### Anhang 3.1 Methode “Formen Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)”

#### Arbeitsblatt: Formen der Gewalt

##### **Strukturelle Gewalt**

Aufgrund ungleicher Lebenschancen von Menschen wegen ihrer Herkunft und Zugehörigkeit zu verschiedenen Gruppen (Geschlechtsidentitäten, Alter oder sexuelle Orientierungen, Menschen mit Migrationsgeschichten und der Mehrheitsbevölkerung ohne Migrationsgeschichten).

- ungleicher Zugang zu Ressourcen und Dienstleistungen (Bildung, Arbeit, Gesundheit, Sozialleistungen)
- ungleiche und abwertende Behandlung
- Diskriminierung
- ungleiche Bezahlung für die gleiche Arbeit, geringere Aufstiegsmöglichkeiten
- soziale Ablehnung und Isolation
- Beschimpfungen und Beleidigungen

##### **Körperliche Gewalt**

Körperliche Handlungen, durch die eine andere Person bedroht, eingeengt / eingeschränkt oder verletzt wird

- Schubsen, Schlagen, Ohrfeigen
- Würgen, Strangulieren
- Zwicken, Kratzen
- An den Haaren ziehen
- Beißen
- Schütteln
- Zigaretten ausdrücken
- Eine Person körperlich fixieren oder fesseln
- Mit einer Waffe zielen und bedrohen
- Stechen, Schneiden
- Die Kleidung von einer Person herunterreißen
- Eine Person in einem Raum oder einer Wohnung einschließen
- Eine Person aus einer Wohnung rauswerfen
- Eine Person mit Gegenständen bewerfen
- Einschränkung oder Verweigerung von Nahrung, Pflege, medizinischer Hilfe

##### **Psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch**

Verhaltensweisen, die Angst und seelisches Leid verursachen

- Bedrohungen, Verängstigung
- Beleidigung, Abwertung, Beschimpfung, Erniedrigung
- Belästigung, Nötigung
- Ignorieren
- Erpressung
- Soziale Isolation
- Stalking, Kontrolle
- Lesen der persönlichen Nachrichten, Kontrollieren des Handys
- Den Partner für das eigene gewalttätige Verhalten beschuldigen
- Mit Selbstmord drohen
- Zerstörung von Gegenständen, die für andere Menschen wichtig oder wertvoll sind

### **Ökonomische Gewalt**

Verhaltensweisen, die den Zugang einer Person zu wirtschaftlichen Mitteln kontrollieren und sie finanziell abhängig machen, so dass sie nicht in der Lage ist, sich selbst zu versorgen

- Verweigerung von materiellen Gütern
- Zugriff auf einen sehr begrenzten Geldbetrag ermöglichen
- Strikte Kontrolle über die Geldausgabe
- Eine Person zwingen, um Geld betteln zu müssen
- Eine Person an einer Arbeitsmöglichkeit zu hindern
- Verweigerung des Zugriffs auf das Geld, das eine Person verdient
- Verhinderung einer Person, eine Ausbildung zu machen
- Schulden auf den Namen einer Person machen

### **Sexualisierte und reproduktive Gewalt**

Verhaltensweisen, die jemanden auf sexualisierte Weise beleidigen oder schädigen und unerwünschte sexuelle Handlungen oder die Androhung dieser Handlungen beinhalten

- Unerwünschte sexualisierte Äußerungen/Anreden
- Erniedrigende Bemerkungen über die Sexualität einer Person
- Sexueller Übergriff
- Gewaltanwendung zur Erlangung von Sex, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch
- Zwang zu unerwünschten sexuellen Handlungen
- Sexueller Kontakt, während die Person schläft oder nicht fähig ist eine Einwilligung zu erteilen
- Absichtlich eine Geschlechtskrankheit übertragen oder die Person nicht über dieses Risiko vor dem Geschlechtsverkehr informieren
- Jemanden zum Anschauen von Pornografie zwingen
- Jemanden unter Zwang bei sexualisierten Handlungen zu Fotografieren/Filmen
- Frauen die Kontrolle über ihre reproduktive Autonomie verweigern, gegen ihren Willen schwängern, Geburtenkontrolle zu sabotieren, eine Frau zu einer Abtreibung zu zwingen oder ihr diese zu verweigern.

## Anhang 3.2 Methode “Reflexion der eigenen Haltung zu Geschlechterbezogener Gewalt (GBV)”

- Arbeitsblatt "Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?"
- Arbeitsblatt mit der Tabelle zu "Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?"

## Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?

1. Er kommt nach Hause. Er ist äußerst schlecht gelaunt, weil er einen Streit mit seinem Chef hatte. Sie fragt ihn, ob sein Tag schlecht war und ob er ein Bier möchte. Nachdem sie ihm das Bier bringt, sagt er, dass es nicht kalt genug ist und schiebt das Glas vom Tisch, sodass es auf dem Boden zerbricht. Sie sagt ihm, dass er es aufräumen muss. Er fängt an zu fluchen, schreit, dass sie sich immer beschwert, und gibt ihr eine Ohrfeige.

Mann ist verantwortlich

100%----- 0%

Frau ist verantwortlich

100% -----0%

2. Er kommt nach Hause. Er ist äußerst schlecht gelaunt, weil er einen Streit mit seinem Chef hatte. Das Haus ist nicht aufgeräumt und das Baby weint. Er fragt nach einem Bier. Sie antwortet: „Siehst du nicht, dass ich mit dem Baby beschäftigt bin. Bitte hole das Bier selbst aus dem Kühlschrank.“ Er fängt an zu fluchen, schreit, dass sie sich immer beschwert, und gibt ihr eine Ohrfeige.

Mann ist verantwortlich

100%----- 0%

Frau ist verantwortlich

100% -----0%

3. Er kommt nach Hause. Er ist äußerst schlecht gelaunt, weil er einen Streit mit seinem Chef hatte. Das Haus ist nicht aufgeräumt und das Baby weint. Er fragt nach einem Bier. Sie sagt ihm: „Nimm es dir selbst! Ich bin nicht dein Dienstmädchen, du verdienst nicht genug. Ich kann diesen Haushalt gar nicht ordentlich führen“. Er fängt an zu fluchen, schreit, dass sie sich immer beschwert, und gibt ihr eine Ohrfeige.

Mann ist verantwortlich

100%----- 0%

Frau ist verantwortlich

100% -----0%

4. Er kommt nach Hause. Er ist äußerst schlecht gelaunt, weil er einen Streit mit seinem Chef hatte. Das Haus ist nicht aufgeräumt und das Baby weint. Er nimmt sich ein Bier aus dem Kühlschrank und setzt sich. Sie beginnt ihn anzuschreien: „Du bist ein schlechter Ehemann! Du bist faul! Du verdienst nicht genug! Ich habe genug von dir!“ Er fängt an zu fluchen, schreit, dass sie sich immer beschwert, und gibt ihr eine Ohrfeige.

Mann ist verantwortlich

100%----- 0%

Frau ist verantwortlich

100% -----0%

5. Er kommt nach Hause. Er ist äußerst schlecht gelaunt, weil er einen Streit mit seinem Chef hatte. Das Haus ist nicht aufgeräumt und das Baby weint. Er holt sich ein Bier aus dem Kühlschrank und setzt sich hin. Sie fängt an, ihn anzuschreien, dass nur sie sich um die Kinder und den Haushalt kümmern müsse und dass er ein schlechter Ehemann sei, der nicht genug verdiene. Sie hat offensichtlich getrunken. Sie wirft mit einer leeren Bierflasche nach ihm. Er fängt an zu fluchen, schreit, dass sie sich immer beschwert, und gibt ihr eine Ohrfeige.

Mann ist verantwortlich

100%----- 0%

Frau ist verantwortlich

100% -----0%

*Erstellt nach: Anja Meulenbelt*

**Tabelle zu “Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?”**

(Für die Teilnehmer\*innen: Darstellung der Tabelle zum Einzeichnen auf einem Flipchart für die Aufteilung der Verantwortlichkeit bei der Gewalttat)

<b>Situation</b>	<b>Mann</b>	<b>Frau</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Durchschnitt		

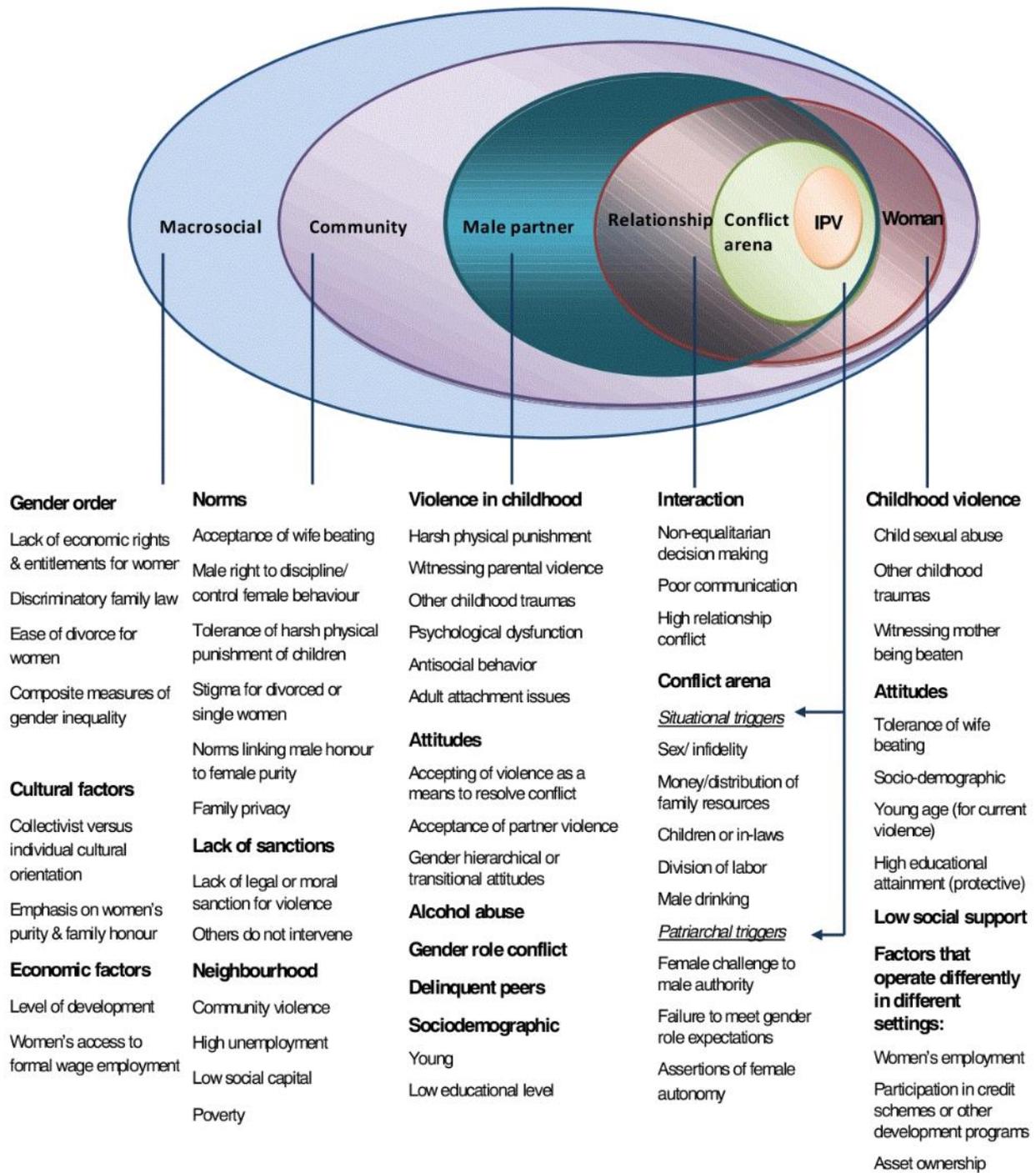
## Anhang 7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein” (A)

Die folgenden Materialien finden Sie auf den nächsten Seiten:

- Verschiedene Risikofaktoren von geschlechterbezogener Partnerschaftsgewalt nach dem ökologischen Modell (Heise, 2011)
- Die Faktoren, die wir versuchen zu adressieren, indem wir unsere Präventionsbemühungen auf die Veränderung traditioneller männlicher Geschlechternormen und die Verbesserung der emotionalen Regulation und Kommunikation in Konfliktsituationen konzentrieren.

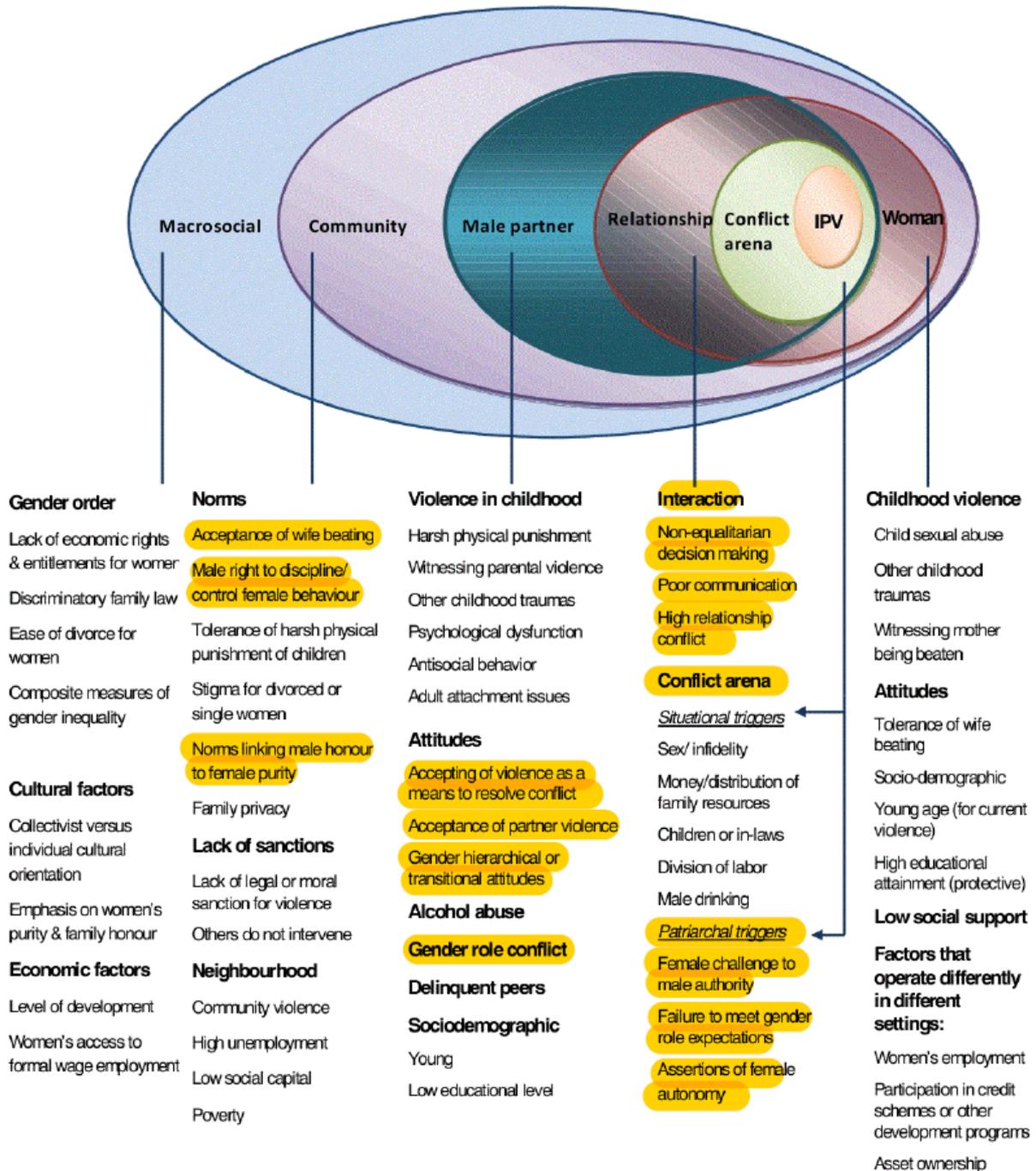
## Verschiedene Risikofaktoren von geschlechterbezogener Partnerschaftsgewalt nach dem ökologischen Modell (Heise, 2011)

**Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence**



Die Faktoren, die wir versuchen zu adressieren, indem wir unsere Präventionsbemühungen auf die Veränderung traditioneller männlicher Geschlechternormen und die Verbesserung der emotionalen Regulation und Kommunikation in Konfliktsituationen konzentrieren.

Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence



## Anhang 7.1 Methode “Lernen, ein (echter) Mann zu sein” (B)

Die folgenden Materialien finden Sie auf den nächsten Seiten:

- Arbeitsblatt "Lernen, ein (echter) Mann zu sein" Version M (Männer / männlich gelesene Personen)
- Arbeitsblatt "Lernen, ein (echter) Mann zu sein" Version W (Frauen / nicht männlich gelesene Personen)

M1

Als ich ein Junge war, was habe ich getan, um zu beweisen, dass ich ein (echter) Junge / Mann war?

M2

Was habe ich als Jugendlicher getan, um zu beweisen, dass ich ein (echter) Junge/Mann bin?

M3

Was tue ich derzeit, um zu beweisen, dass ich ein (echter) Mann bin?

W1

Als ich ein Mädchen war, was haben die Jungen um mich herum (Geschwister, Klassenkameraden, Freunde, Nachbarn) getan, um zu beweisen, dass sie (echte) Jungs / Männer sind?

W2

Als ich eine Jugendliche war, was haben die jugendlichen Männer um mich herum (Geschwister, Klassenkameraden, Freunde, ...) getan, um zu beweisen, dass sie (echte) Jungs / Männer sind?

W3

Was tun die Männer um mich herum (Geschwister, Klassenkameraden, Kollegen, Freunde, Partner) derzeit, um zu beweisen, dass sie (echte) Männer sind?

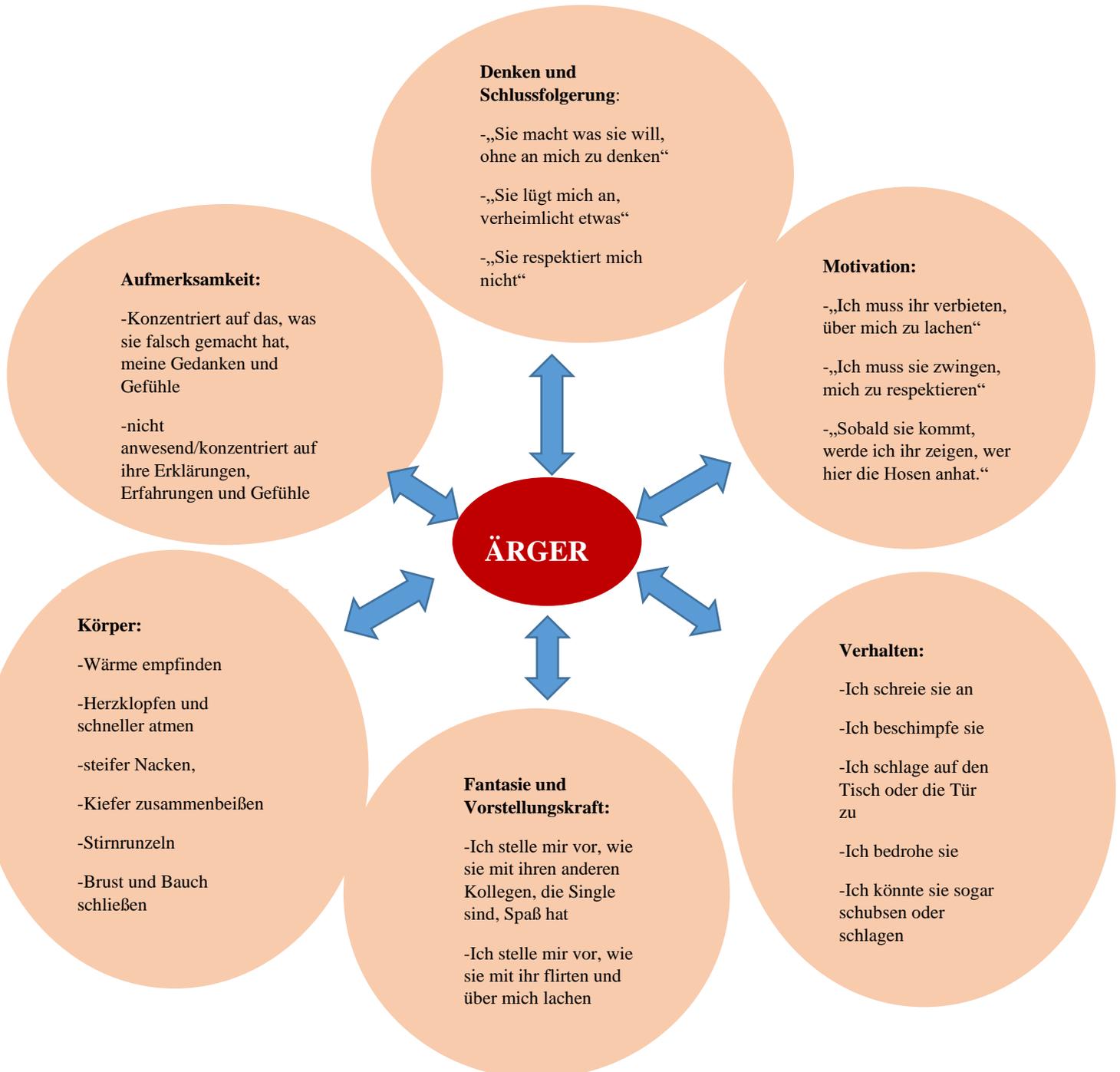
## Anhang 7.2 Methode “Ärger hinterfragen”

Die folgenden Materialien finden Sie auf den nächsten Seiten:

- Arbeitsblatt Spinnendiagramm Beispiel (für die Methode "Ärger hinterfragen").
- Arbeitsblatt Spinnendiagramm (für die Methode "Ärger hinterfragen")

## Spinnendiagramm Beispiel

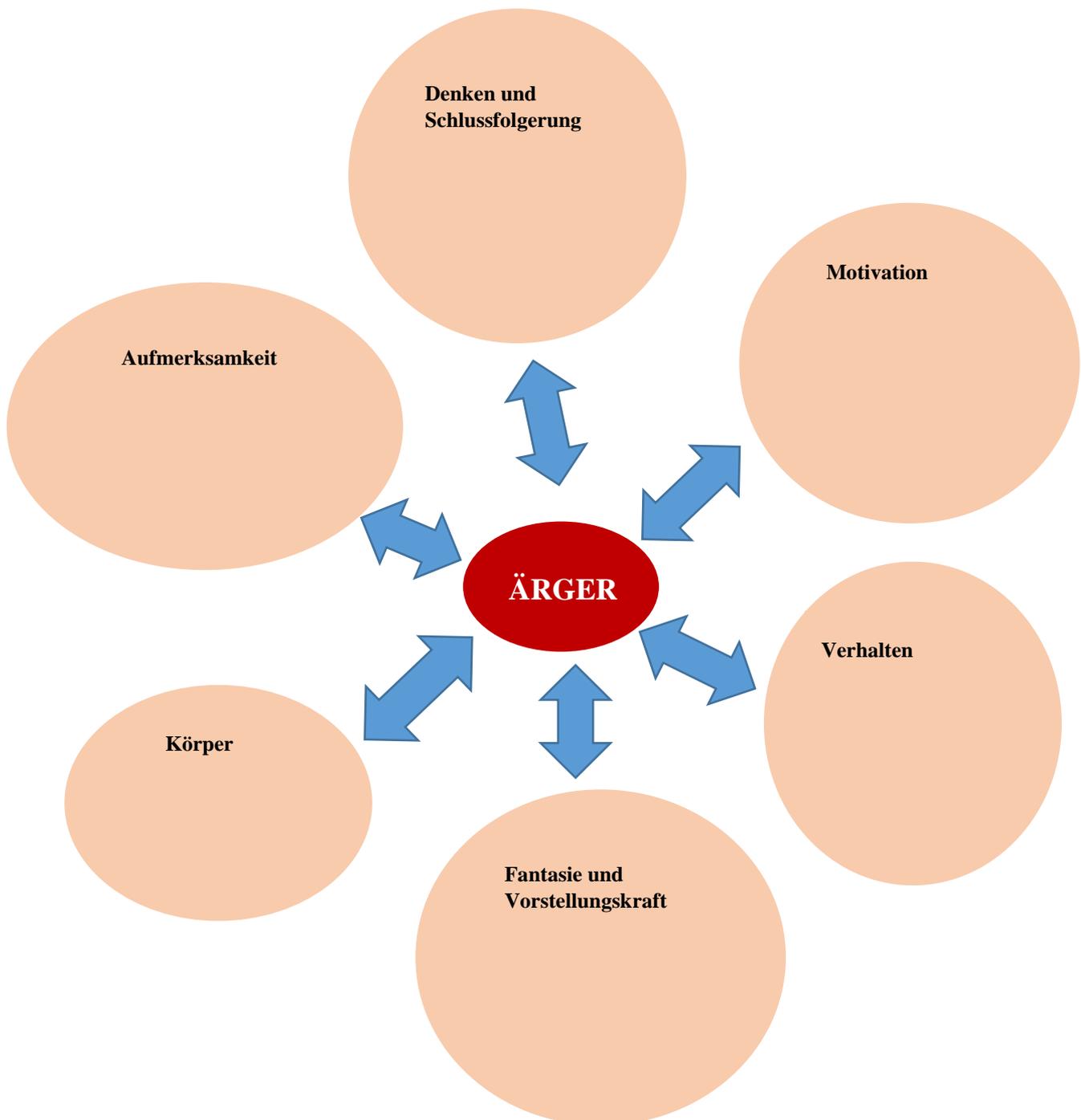
**Situation:** Meine Partnerin (Frau/Freundin) kommt 1 Stunde zu spät von der Arbeit nach Hause, ohne mich darüber zu informieren und ohne auf meine Anrufe oder Nachrichten zu antworten.



## Spinnendiagramm

---

**Situation:**



## Anhang 7.3 Methode “Colaflasche”

### Arbeitsblatt “Meine Colaflasche”

	<p>Der Deckel: Wie kann ich den Deckel geschlossen halten und vermeiden, gewalttätig zu werden, wenn ich verärgert bin? Wie kann ich meinen Körper und meine Psyche beruhigen?</p>	
	<p>Der Sprudel: Was schüttelt mich auf und macht mich sprudelnd (wütend)? Wie kann ich Ärger so schnell wie möglich in meinem Körper und in meiner Psyche bemerken und mich dessen bewusst werden?</p>	
	<p>Die schwarze Flüssigkeit: Welche anderen Emotionen gibt es neben oder unter dem Ärger? Sind einige von ihnen schwieriger auszudrücken? Warum?</p>	
	<p>Die schwarze Flüssigkeit: Mit welchen Bedürfnissen sind diese Emotionen verbunden? Wie kann ich diese Bedürfnisse adäquat</p>	

## Anhang 8.1 Methode “Klavier der Selbstfürsorge”

Drucken Sie die Klaviertasten aus und verteilen Sie sie an die Gruppe!

