

Interventions- und Bildungsprogramm zur Geschlechtersensibilisierung und Prävention geschlechtsbezogener Gewalt mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten

Methoden und Tools



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

Februar 2021

Geschrieben von Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syri und Daliah Vakili

Diese Publikation wurde mit finanzieller Unterstützung des Rights, Equality and Citizenship Programme der Europäischen Union im Rahmen 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.



Einführung

Mit diesem Interventions- und Bildungsprogramm präsentieren wir einen praxisorientierten Leitfaden für Betreuer*innen zur Umsetzung von geschlechtersensiblen Präventionsarbeit. Das Programm wurde im Rahmen des europäischen Projekts FOMEN (2019 - 2021) entwickelt, das von der Regierungsbehörde für die Zusammenarbeit mit NGOs in Kroatien und dem Land Steiermark - Soziales, Arbeit und Integration mitfinanziert wird. Das Projektteam, das aus Partner*innen aus 6 europäischen Ländern (Österreich, Kroatien, Deutschland, Griechenland, Italien und Spanien) besteht, entwickelte Module und Methoden für Bildungsprogramme mit dem Schwerpunkt der Geschlechtersensibilisierung und der Prävention von geschlechterbezogene Gewalt nach intersektionalen Ansätzen.

Das Interventions- und Bildungsprogramm von FOMEN zielt darauf ab, mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten in Form von dialogorientierten Seminaren zu arbeiten, um ihre Betrachtungen zu den Themen Geschlechterrollen, Selbstfürsorge, soziale Beziehungen, Gewaltprävention und fürsorgliche Männlichkeit zu fördern, aber auch zu hinterfragen. Die Rolle der Gruppenleiter*innen ist es, eine Struktur in der Gruppe zu schaffen und sie dabei zu unterstützen, sich auf konkrete Themen zu konzentrieren.

Die in diesem Leitfaden vorgestellten Methoden sind für eine Workshop-Umsetzung entworfen, die mit kultursensiblen Ansätzen durchgeführt wird und bei Bedarf die Möglichkeit von Dolmetschdiensten bietet. Die Grundlage aller Aktivitäten sollte ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit den Teilnehmern* sein. Die Teilnehmer* sollten frei von Stereotypisierungen (z.B. „gewaltbereit“ aufgrund ihrer Herkunftskulturen oder Migrationserfahrungen) sein und Sorgen und Ängste oder Rückzüge der Zielgruppen sollten respektiert werden, auch wenn diese außerhalb der eigenen Erfahrungen liegen.

Die Inhalte der Methoden bieten u.a. die Möglichkeit, die eigene Vorbildfunktion und Einflussmöglichkeit innerhalb einer Familie oder Community bewusst zu reflektieren und Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern so zu gestalten, dass sie von gegenseitigem Respekt geprägt sind.

Im Programm werden Kompetenzen im Umgang mit Gewaltsituationen erlernt, u.a. potenziell gewalttätige Situationen frühzeitig zu erkennen und gewaltfreie Lösungen zu finden. Die Teilnehmer* können Selbstvertrauen im Erkennen ihrer Gefühle gewinnen, insbesondere von Ohnmacht, Frustration und Wut. Sie können ihre eigenen Betrachtungen bewusster reflektieren und lernen, diese besser zu verstehen. Neben der Reflexion über sich selbst und das eigene Verhalten kann die Arbeit in der Gruppe den Teilnehmern* helfen, die Reaktionen der anderen besser zu verstehen und Meinungsverschiedenheiten mehr und mehr durch Gespräche oder auf

anderer gewaltfreier Art zu lösen. Die eigenen Gefühle in Worte zu fassen und Geschichten zu teilen, hilft dabei, heilsame Wege zur Bewältigung von gewalttätigen und traumatischen Erfahrungen zu beschreiten.

Das Interventions- und Bildungsprogramm beruht auf den FOMEN-Qualitätsstandards, die auf der Grundlage einer Bedarfsanalyse mit den begünstigten Gruppen des Projekts (Männer* mit internationalen Familiengeschichten und Multiplikator*innen, die mit ihnen in der Bildung und anderen Bereichen arbeiten) entwickelt wurden. Die folgenden Module sollen Multiplikator*innen (z.B. Lehrer*innen, Trainer*innen, Berater*innen, Erstversorger*innen, Wohnbetreuer*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen, Pädagog*innen, usw.) dabei unterstützen, angemessene Bedingungen für die Durchführung von geschlechtersensiblen und gewaltpräventiven Bildungsprogrammen mit Männern* mit internationalen Familiengeschichten in allen Partnerländern von FOMEN sowie möglicherweise auch in Ländern außerhalb dieser Projektpartnerschaft zu schaffen.

Bitte beachten Sie:

- Die meisten Methoden und Tools können auch online in einem Webinar durchgeführt werden; nähere Angaben finden Sie in den Methodenbeschreibungen. 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.
- Die Durchführung des Programms erfordert oft den Einsatz von Dolmetsch. Wir halten es für äußerst wichtig, die Rolle der Übersetzer*innen 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 damit emotionale Auswirkungen zeigen. Daher empfiehlt FOMEN bei der Inanspruchnahme von Übersetzungsleistungen eine fundierte Unterweisung der 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 Unabhängigkeit ausdrückende Sternchen* zeigt auch die Offenheit geschlechtlicher Positionierungen an.*

Übersicht der Methoden

Methoden für Modul 2 „Migration“	5
2.1 Methode „Vorstellung der Teilnehmer*: Selbstreflexion über die Erfahrungen als Mann* mit internationaler Familiengeschichte“	5
2.2 Methode „Sammlung von Themen und Fragen“	8
2.3. Methode „Darstellung der nationalen und lokalen, staatlichen und nicht-staatlichen Akteure (erste Version)“	10
2.4. Methode „Darstellung der nationalen und lokalen, staatlichen und nicht-staatlichen Akteure (zweite Version)“	13
Methoden für Modul 3 „Gender und Männlichkeiten“	16
3.1. Methode: „Gender Box“	16
3.2. Methode „Gender Walk“	20
3.3. Methode „Kann ich sprechen?“	22
Methoden für Modul 4 „Soziale und intime Beziehungen“	25
4.1. Methode „Kreise der Sexualität“	25
Methoden für Modul 5 „Selbstfürsorge“	30
5.1. Methode „Trichter der Wut“	30
5.2. Methode „Klavier der Selbstfürsorge“	32
Methoden für Modul 6 „Gewalt“	34
6.1. Methode „Verstehen, was Gewalt ist“	34
6.2. Methode „Formen von Gewalt“	36
6.3. Methode „Einstellungen zu geschlechterbezogener Gewalt“	38
6.4. Methode „Erkennen von geschlechterbezogener Gewalt“	41
6.5. Methode „Folgen von geschlechterbezogener Gewalt“	43
6.6. Methode „Rechtlicher Rahmen zum Schutz vor geschlechterbezogener Gewalt“	45
Methoden für Modul 7 „Gewaltprävention“	47
7.1. Methode „Beruhigende Rhythmusatmung“	47
7.2. Methode „Ärger hinterfragen“	50
7.3. Methode „Colaflasche“	56
Anhänge	60
Anhang 5.2. Methode „Klavier der Selbstfürsorge“	60

Anhang 6.1. Methode „Verstehen, was Gewalt ist“	61
Anhang 6.2. Methode „Formen von Gewalt“	63
Anhang 6.3.1. Methode „Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?“	65
Anhang 6.3.2. Methode „Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?“	66
Anhang 6.4. Methode „Erkennen von geschlechterbezogener Gewalt“	68
Anhang 6.5. Methode „Folgen von geschlechterbezogener Gewalt“	69
Anhang 7.2. Methode „Ärger hinterfragen“	70
Anhang 7.3. Methode „Meine Colaflasche“	72

Methoden für Modul 2 „Migration“

2.1 Methode „Vorstellung der Teilnehmer*: Selbstreflexion über die Erfahrungen als Mann* mit internationaler Familiengeschichte“

Dauer & Zeit
30 Minuten
Themen der Methode
Migration, Integration
Zielgruppe
Erwachsene und (junge) Männer* mit internationalen Familiengeschichten
Erforderliches Material
Flipchart
Flipchartmarker
Haftnotizen/Post-its
Umsetzung
Anpassen an die Bedürfnisse der Teilnehmer*
Ablauf
Die Idee dieser Aktivität ist es, eine freundliche und sichere Umgebung zu schaffen, in der sich die Teilnehmer* wohlfühlen und aktiv am Modul teilnehmen können.
Schritte
<ol style="list-style-type: none"> Schreiben Sie die folgenden Fragen auf die Flipcharts (bei Online-Workshops können die Fragen auf dem Bildschirm gezeigt werden und die Teilnehmer* antworten in der Chatfunktion): <ul style="list-style-type: none"> – „Wie ist Ihr Name?“ – „Wie alt sind Sie?“ – „Woher kommen Sie?“ – „Sind Sie verheiratet? Haben Sie Kinder?“ – „Aus welchem Grund sind Sie in diese Stadt gezogen und wie viele Jahre leben Sie schon hier?“ – „Hatten Sie bereits irgendwelche Verbindungen zu dieser Stadt, bevor Sie ankamen?“

2. Bitten Sie die Teilnehmer*, die Fragen zu beantworten. Dies kann auch als Brainstorming ausgeführt werden.
3. Bilden Sie Gruppen und bitten Sie sie, über die folgenden Fragen nachzudenken und über sich selbst zu reflektieren (bei einem Online-Workshop erstellen Sie Breakout-Rooms/Kleingruppen):
 - „Was haben unsere Geschichten gemeinsam?“
 - „Welche Unterschiede können festgestellt werden?“
4. Bitten Sie eine Person aus jeder Gruppe, auf das Flipchart zu schreiben, was sie als Gemeinsamkeit und was als Unterschiede herausgefunden haben.
5. Leiten Sie eine Diskussion an, die den Zusammenhang zwischen den Geschichten, die Menschen erzählen, und den Möglichkeiten, die wir haben, und unsere Identitäten als Einzelperson, als Mitglieder einer Familie, Gemeinschaften und innerhalb einer Gesellschaft thematisieren.

Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind:

- die Geschichten und Erfahrungen der Teilnehmer* zu erforschen
- eine freundliche und sichere Umgebung zu schaffen

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Den Teilnehmern* wird die Möglichkeit gegeben von ihren individuellen Erfahrungen als Mann* mit internationaler Familiengeschichte zu sprechen. Die Diskussion kann auf die geschlechtersensible Dimension eingehen, wenn Privilegien sowie Gefahren und Risiken des männlichen Geschlechts bei Migrations- und Fluchterfahrungen thematisiert werden.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive zur Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* entwickeln ein Bewusstsein für ihre persönlichen Erfahrungen als Mann* mit internationaler Familiengeschichte. Im Austausch mit der Gruppe lernen sie über die Unterschiede und Parallelen zwischen den Geschichten. Sie reflektieren über ihre Verantwortung in Familiensystemen, Gemeinschaften und in der Gesellschaft.

Vorschläge und Kommentare

Anmerkungen für die Anleitung:

- Versuchen Sie eine Umgebung zu schaffen, in der die Person sich wohlfühlt und sicher fühlt und eine Umgebung, die genügend Vertrauen schafft, um Informationen zu teilen
- Ermutigen Sie interkulturelle und interreligiöse Diskussionen, die die gemeinsamen Werte unterstreichen
- Stellen Sie sich auf die Realität der Teilnehmer* ein; erkundigen Sie sich über die Trends und beteiligen Sie sich beim Gespräch

Kommunikationsstrategien:

1. Aktives Zuhören: Bei dieser Kommunikationsstrategie geht es um das Verstehen. Wir erhalten 7 % Informationen aus Worten, 38 % aus Tönen (Tonfall, Rhythmus, Akzent, Pausen) und 55 % aus der Körpersprache. Neben der vollen Aufmerksamkeit für die sprechende Person ist es wichtig, dass die Gruppe Ihnen als Gruppenleitung auch ansieht, dass Sie zuhören, da die sprechende Person sonst zum Schluss kommen könnte, dass die Geschichte uninteressant sei.

Schlüsselemente:

- Offene Fragen
- Teilnehmer* zum Sprechen ermutigen
- Nicht unterbrechen
- Die Themen wiederholen, die der Teilnehmer* gerade erwähnt hat
- Die Teilnehmer* in das Gespräch einbinden, indem Sie z.B. fragen: „Was meinen Sie damit?“ Das heißt, nach deren Meinung fragen.
- Feedback geben

Gewaltfreie Kommunikation: Diese Kommunikationsstrategie wird angewendet, wenn man mit Vorwürfen konfrontiert wird. Anstatt auf das Gesagte zu reagieren, muss man versuchen, die Bedeutung hinter den Worten zu ermitteln oder die zugrundeliegende emotionale Absicht für das Gesagte zu betrachten, darauf anzusprechen und dafür Verständnis zu zeigen.

Adaption und Variation

- Verwenden Sie die Chatfunktion für Fragen und Antworten
- Erstellen Sie Breakout-Rooms/Kleingruppen für die Gruppenaktivitäten

Quellen

- EU und Integrationspolitik für Drittstaatsangehörige:
<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>
- Eine Minieinheit zur Erforschung von Geschichten über Bewegung und Migration:
<https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

2.2 Methode „Sammlung von Themen und Fragen“

Dauer & Zeit

30 Minuten - 40 Minuten

Themen der Methode

Migration, Integration

Zielgruppe

Erwachsene und junge Männer mit internationalen Familiengeschichten

Erforderliches Material

Flipchart

Flipchartmarker

Schreibpapier

Umsetzung

Reagieren auf die Bedürfnisse der Zielgruppe

Ablauf

Die Idee der Aktivität ist es, die Bedürfnisse der Teilnehmer* zu verstehen und auf sie einzugehen.

1. Bitten Sie die Teilnehmer*, sich zu überlegen, worüber sie während des Moduls etwas lernen möchten.

2. Geben Sie den Teilnehmern* ein Blatt, das in 4 Teile verteilt wird:
 - *Teil 1: Was erwarten Sie während dieses Moduls zu hören?*
 - *Teil 2: Über welche Themen würden Sie gerne mehr erfahren? Wählen Sie aus der untenstehenden Liste:*
 - *Bildung*
 - *Qualifikationen*
 - *Arbeitsmarkt*
 - *Antrag auf Familienzusammenführung*
 - *Aufenthaltsgenehmigungen*
 - *Positive/negative Entscheidungen*
 - *Asylverfahren - Unterschiede zwischen den Nationalitäten*
 - *Teil 3: Warum möchten Sie über diese Themen mehr erfahren?*
 - *Teil 4: Gibt es noch andere Themen, die Sie interessieren würden?*

3. Sammeln Sie die Blätter und identifizieren Sie die an den häufigsten genannten Themen
4. Schreiben Sie diese Themen auf das Flipchart
5. Reflektieren Sie die Ergebnisse
 - Stellen Sie Fragen zu den Themen. Formulieren Sie die Fragen so, dass diese nicht-
verurteilend sind.

Ziele der Methode

Das Ziel der Methode ist es, Einblicke in die Interessen der Teilnehmer* zu erhalten, damit das Modul so weit wie möglich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer* eingehen kann

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Methode ermöglicht es auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer* einzugehen. Die Nachbesprechung kann zum Beispiel die geschlechterbezogene Auswahl der Themen aufgreifen (Warum wollen sich die Teilnehmer* explizit mit diesen Themen beschäftigen? Welche Themen könnten sie als Männer* mit internationalen Familiengeschichten noch interessieren?).

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode vermittelt den Teilnehmern*, dass sich die Gruppenleitung ausreichend Zeit für ihre Anliegen nimmt. Der Gruppe wird ein sicheres und vertrauliches Setting geboten, wo sie die Möglichkeit erhalten, über Sorgen und Ängste zu reden.

Vorschläge und Kommentare

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diese Übung. Erklären Sie auch der Gruppe, welche Themen nicht behandelt werden können (Grenzen des Moduls).

Adaption und Variation

Sie können auch online Umfrage-Tools verwenden, um die Antworten und Themen zu sammeln

Quellen

- Effektive und respektvolle Kommunikation bei Vertreibungen:
<https://www.refworld.org/pdfile/573d5cef4.pdf>
- Methoden zur Durchführung einer pädagogischen Bedarfsanalyse:
<https://www.extension.uidaho.edu/publishing/pdf/BUL/BUL0870.pdf>

2.3. Methode „Darstellung der nationalen und lokalen, staatlichen und nicht-staatlichen Akteure (erste Version)“

Dauer & Zeit
50 Min.
Themen der Methode
Migration, Integration
Zielgruppe
Erwachsene und junge Männer* mit internationalen Familiengeschichten
Erforderliches Material
Flipchart, Flipchartmarker
Schreibpapier
Laptop und Beamer
Umsetzung
Reagieren Sie auf die Bedürfnisse der Gruppe
Ablauf
<p>1. Geben Sie den Teilnehmern* ein Blatt Papier, das drei Fragen zu Dienstleistungen enthält, und bitten Sie die Teilnehmer*, es auszufüllen</p> <p>Fragen:</p> <p>a) <i>Mit welchem Dienst sind Sie, falls zutreffend, am meisten vertraut?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Psychosoziale Unterstützung und Beratung ○ Rechtliche Unterstützung und Beratung ○ Arbeitsvermittlung und Beschäftigungsmaßnahmen ○ Finanz- und Buchhaltungsberatung ○ Verteilung von Nichteisendmitteln des Grundbedarfs ○ Nichtformale Bildung ○ Kinderfreundliche Räume ○ Zugang zu kommunalen Dienstleistungen ○ Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen ○ Zugang zu Integrationszentren <p>b) <i>Wie haben Sie von diesen Diensten erfahren?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Durch Mundpropaganda ○ Durch Plakate und Broschüren ○ Über das Internet und soziale Medien

- Ich arbeite dafür/habe dafür gearbeitet
- Ich kenne Leute, die davon Gebrauch gemacht haben
- Anders, bitte angeben: _____

c) *Haben Sie jemals Gebrauch gemacht von diesen Diensten?*

- Ja
- Nein

d) *Können Sie sich vorstellen, das in Zukunft zu tun?*

- Ja
- Nein

2. Sammeln Sie die Blätter ein und arbeiten Sie die Ergebnisse aus
3. Schreiben Sie die häufigsten Antworten auf das Flipchart und besprechen Sie die Ergebnisse mit den Teilnehmern*.
4. Präsentieren Sie weitere lokale soziale Organisationen und Angebote.
5. Schließen Sie den Austausch mit einem vollständigen Katalog der nationalen und lokalen Organisation und Akteure ab (diese können auch grafisch dargestellt werden)

Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind:

- Zu verstehen, wie die Teilnehmer* die Netzwerke der Akteure wahrnehmen,
- Die unterschiedlichen Interessen der Akteure zu verstehen,
- Weitere Informationen bereitzustellen.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Den Teilnehmern* wird vermittelt, welche Möglichkeiten sie als Männer* mit internationalen Familiengeschichten haben, Hilfe zu holen. Es können geschlechtersensible Unterstützungsangebote vorgestellt werden, die ihnen zuvor vermutlich noch nicht bewusst waren (traumasensible Beratungen, Männerberatungen, Mädchen- und Burschenberatungsstellen, Sexualberatung, Familienberatung, etc.)

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* erhalten einen Überblick über professionelle Unterstützungsangebote und können sich untereinander über die Erfahrungen austauschen. Ihnen wird vermittelt, dass auch Männer* sich jederzeit Hilfe holen und annehmen können. Der Zugang zu Beratungen soll den Teilnehmer** erleichtert werden.

Vorschläge und Kommentare

Oft kann es sein, dass die Teilnehmer* bereits viele Erfahrungen in unterschiedlichen Einrichtungen gemacht haben. Menschen mit internationalen Familiengeschichten, die die Amtssprache nicht beherrschen bzw. denen auch das Systemwissen fehlt, fühlen sich daher oft bei der Vielfalt der Unterstützungsangebote überfordert. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich Zeit nehmen und der Gruppe vermitteln, dass sie ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Organisationen miteinander teilen können.

Adaption und Variation

Bei Online-Workshops können Sie Online-Umfragen verwenden, um die Antworten zu sammeln.

Quellen

EU und Integrationspolitik für Drittstaatsangehörige:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

2.4. Methode „Darstellung der nationalen und lokalen, staatlichen und nicht-staatlichen Akteure (zweite Version)“

Dauer & Zeit
50 Min.
Themen der Methode
Migration, Integration
Zielgruppe
Erwachsene und (junge) Männer* mit internationalen Familiengeschichten
Erforderliches Material
Flipchart
Flipchartmarker
Haftnotizen/Post-its
Laptop und Beamer
Umsetzung
Reagieren Sie auf die Bedürfnisse des Publikums
Ablauf
Die Idee der Aktivität ist es, einen Prozess der Visualisierung der nationalen und lokalen Akteure (Organisationen/Institutionen) zu starten, mit denen die Teilnehmer* direkten, indirekten und potenziellen zukünftigen Kontakt haben werden.
Die Methoden konzentrieren sich auf Brainstorming, wer die Akteure im Umfeld der Teilnehmer* sind und wie sie daran angeschlossen sind (direkt, indirekt oder potenziell).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bitten Sie die Teilnehmer*, ein Brainstorming durchzuführen und so viele Akteure wie möglich auf lokaler und nationaler Ebene aufzulisten. 2. Sobald einige Akteure genannt wurden, bitten Sie die Teilnehmer*, diese auf Post-its zu schreiben. Sie werden anschließend auf ein Flipchart geklebt (bitten Sie die Teilnehmer* im Falle eines Online-Workshops, die Antwort per Chat zu senden, sammeln Sie diese daraufhin ein und platzieren Sie sie auf einem virtuellen Whiteboard) 3. Bitten Sie die Teilnehmer*, die folgenden Kategorien für diese Akteure zu berücksichtigen:

- Direkt: Organisationen oder Institutionen, mit denen sie direkten Kontakt haben
- Indirekt: Organisationen oder Institutionen, mit denen jemand, den*die sie kennen, Kontakt hatte.
- Potenzial: Organisationen oder Institutionen, die einen Bezug zum Themenfeld Migration und Flucht haben, mit denen sie aber (noch) keinen Kontakt hatten.

4. Platzieren Sie die Post-its nun den Kategorien entsprechend
5. Stellen Sie weitere nationale/lokale Akteure vor, die noch nicht erwähnt wurden
6. Platzieren Sie diese auch auf dem Flipchart
7. Reflektieren Sie die Ergebnisse mittels einer Besprechung mit den Teilnehmern*

Ziele der Methode

Die Ziele der Methode sind:

- Verstehen, wie die Teilnehmer* die Netzwerke der Akteure wahrnehmen
- Unterschiedliche Strukturen und Interessen der Akteure zu verstehen
- Weitere Informationen bereitzustellen

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Den Teilnehmern* wird vermittelt, welche Möglichkeiten sie als Männer* mit internationalen Familiengeschichten haben, Hilfe zu holen. Es können geschlechtersensible Unterstützungsangebote vorgestellt werden, die ihnen zuvor vermutlich noch nicht bewusst waren (traumasensible Beratungen, Männerberatungen, Mädchen- und Burschenberatungsstellen, Sexualberatung, Familienberatung, etc.)

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* erhalten einen Überblick über professionelle Unterstützungsangebote und können sich untereinander über die Erfahrungen austauschen. Ihnen wird vermittelt, dass auch Männer* sich jederzeit Hilfe holen und annehmen können. Der Zugang zu Beratungen soll den Teilnehmer** erleichtert werden.

Vorschläge und Kommentare

Oft kann es sein, dass die Teilnehmer* bereits viele Erfahrungen in unterschiedlichen Einrichtungen gemacht haben. Menschen mit internationalen Familiengeschichten, die die Amtssprache nicht beherrschen bzw. denen auch das Systemwissen fehlt, fühlen sich daher oft bei der Vielfalt der Unterstützungsangebote überfordert. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich Zeit nehmen und der Gruppe vermitteln, dass sie ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Organisationen miteinander teilen können.

Adaption und Variation

Bei Online-Workshops können Sie Online-Umfragen verwenden, um die Antworten zu sammeln. Die Beiträge können auf einem virtuellen Flipcharts visualisiert werden.

Quellen

Visuelle Darstellung der Akteure:

https://holistic-security.tacticaltech.org/media/exercises/pdfs/original/HS_Exercise_2_Explore_2-3a.pdf

Methoden für Modul 3 „Gender und Männlichkeiten“

3.1. Methode: „Gender Box“

Dauer & Zeit
60 Minuten
Themen der Methode
Geschlechterstereotype
Zielgruppe
Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung
Erforderliches Material
Flipchart und Flipchartmarker
Umsetzung
Anzahl der Teilnehmer*: 6-24
Ablauf
<p>Teilen Sie die Flipcharts in zwei Hälften (zwei Boxen):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schreiben Sie auf einer Hälfte „<i>Sich wie ein Mann zu verhalten</i>“; - Schreiben Sie auf die zweite Hälfte „<i>Sich wie eine Frau zu verhalten</i>“; <p>Beginnen Sie mit der Frage „<i>Was bedeutet es, sich „wie ein Mann zu verhalten</i>“ – an welche Erwartungen denkt man bei dieser Frage? Die Teilnehmer* können aufgefordert werden, an die Tafel zu kommen und die Boxen auszufüllen oder Sie können diese Methode auf ein Brainstorming ausrichten. Die Teilnehmer* können das Informationsblatt auch zuerst als Einzelpersonen oder in Paaren/Kleingruppen bearbeiten, je nach den Bedürfnissen der Gruppe.</p> <p>Sie können die folgenden Fragen als Hilfsmittel für das Brainstorming verwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Was macht Männer „vermeintlich“ anders als Frauen?</i> - <i>Welche Gefühle sollte ein „echter Mann“ haben?</i> (Wut, Überlegenheit, Selbstvertrauen usw.) - <i>Wie drücken „echte Männer“ ihre Gefühle aus?</i> (Schweigen, Schreien, Kämpfen) - <i>Wie sollte ein „echter Mann“ sich sexuell verhalten?</i> - <i>Welche Bezeichnungen gibt es für Menschen, die ein Verhalten zeigen, das „außerhalb der Norm“ liegt?</i> (Schreiben Sie diese außerhalb der Box und um die Box herum auf) Eventuelle Antworten: Weichei, Schwuchtel, Pussy, Mädchen,

Schwächling

Hinweis: Es ist wichtig, diese Worte auszusprechen und aufzuschreiben, erinnern Sie die Teilnehmer* jedoch daran, dass wir wissen, dass dies Worte sind, die für Menschen verletzend und schädlich sein können und unangenehme Gefühle auslösen können.

- *Was passiert körperlich und emotional mit Menschen, die sich auf eine Art und Weise verhalten, die nicht mit den in der Box aufgeführten Eigenschaften übereinstimmt?* (Schreiben Sie diese außerhalb der Box und um die Box herum) Eventuelle Antworten: kämpfen, verprügeln, belästigen, hänseln, missbrauchen, ignorieren, töten

Fragen Sie nun:

- *„Was bedeutet es, sich ‚wie eine Frau zu verhalten‘ – an welche Erwartungen (, die vielleicht nicht der Realität entsprechen,) denkt man bei dieser Frage?“*

Die Teilnehmer* können dabei aufgefordert werden, an die Tafel zu kommen und die Boxen auszufüllen oder Sie können diese Methode auf ein Brainstorming ausrichten. Die Teilnehmer* können das Informationsblatt auch zuerst als Einzelpersonen oder in Paaren/Kleingruppen bearbeiten, je nach den Bedürfnissen der Gruppe.

Denken Sie noch einmal daran, dass es bei dieser Übung darum geht, Stereotype und nicht um individuelles Verhalten zu betrachten.

- *Was macht Frauen ****vermeintlich**** anders als Männer? - (netter, schwächer, klatschen und tratschen mehr, usw.)*
- *Welche Gefühle sollte eine „echte Frau“ haben? (Angst, geringes Selbstwertgefühl, usw.)*
- *Wie drücken „echte Frauen“ ihre Gefühle aus?*
- *Wie sollen „echte Frauen“ sich sexuell verhalten? (passiv sein, zurückhaltend, dem Mann folgen, usw.)*

Welche Bezeichnungen gibt es für Menschen, die ein Verhalten zeigen, das „außerhalb der Norm“ liegt? (Schreiben Sie diese außerhalb der Box und um die Box herum auf) Eventuelle Antworten: Lesbe, Schlampe, Hure, ...

Hinweis: Es ist wichtig, diese Worte auszusprechen und aufzuschreiben, erinnern Sie die Teilnehmer* jedoch nochmals daran, dass wir verstehen, dass diese Worte verletzend sein können. Der Sinn der Übung ist es, auf diese Dinge hinzuweisen, damit wir uns davon bewusst werden.

- *Was passiert körperlich und emotional mit Menschen, die sich auf eine Art und Weise verhalten, die nicht mit den in der Box aufgeführten Eigenschaften übereinstimmt?* (Schreiben Sie diese außerhalb der Box und um die Box herum auf) Eventuelle Antworten: Belästigen, missbrauchen, ignorieren, vergewaltigen, schlechter Ruf, töten

Die folgenden Fragen können während der Debatte verwendet werden:

- *Welchen Einfluss haben männliche und weibliche Stereotypen darauf, was von Männern und Frauen erwartet wird, wie sie sich der Welt „zu zeigen“ haben?*
- *Wie können diese Stereotype die Wahrnehmung in Bezug auf Führungskräfte beeinflussen, die sich auf eine Art und Weise verhalten, die „außerhalb der Norm“ liegt?
(Führungskräfte in einer Vorbildrolle)*
- *Welche Box hat mehr Macht? Warum? Ändert sich die Macht der Frauen, wenn sie lernen, sich „wie ein Mann“ zu verhalten? Auf welche Weise?*
- *Wie tragen diese Boxen zu den Führungsrollen bei, die Frauen in unserem Land haben „dürfen“? Wie können wir diese gesellschaftlichen Erwartungen ändern?*

Ziele der Methode

- Die Teilnehmer* werden bei dieser Methode eingeladen, sich mit Gendernormen und den Konsequenzen, die sich daraus ergeben, wenn wir gegen sie verstoßen, auseinanderzusetzen.
- Probleme von Macht und Kontrolle untersuchen
- Untersuchen, welche Einschränkungen auftreten können, wenn wir uns nicht „gemäß der Norm“ verhalten
- Selbstreflexion über das Männlichkeitsmodell stimulieren und nachgehen, ob wir eine andere Ausdrucksform finden können

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Gender und Männlichkeiten sind die Hauptthemen und Schwerpunkte dieser Methode. Dabei werden mehrere Beispiele aus dem Alltag präsentiert, über die die Teilnehmer* reflektieren können.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Aktivität bietet verschiedene Perspektiven in Bezug auf das Thema Geschlecht und zielt darauf ab, über unsere Erziehung zu reflektieren. Kulturelle und soziale Normen schaffen oft Stereotype und Mythen rund um das Thema Geschlecht, die zu Patriarchat und Gewalt führen.

Vorschläge und Kommentare

Es ist wichtig, bei dieser Methode die folgenden Risiken zu berücksichtigen:

- Die Teilnehmer* könnten sich in ihren kulturellen Normen angegriffen fühlen, weshalb kulturelle Sensibilität während der Umsetzungsphase sehr wichtig ist.
- Es könnte sein, dass die Teilnehmer* nur ungern ihre eigenen Perspektiven mitteilen, es ist deshalb wichtig Zusicherung von Vertraulichkeit und „brave-spaces“ (Räume in denen die Teilnehmer* zur Teilnahme ermutigt werden) zu schaffen.

Adaption und Variation

Dieses Modul erfordert keine persönliche Anwesenheit, es kann auch über Online- Workshops durchgeführt werden. Bezüglich der Brainstorm-Aktivitäten kann sich die Gruppenleitung aufteilen und jeweils eine Gruppe von Teilnehmern* begleiten. Jede Gruppe sammelt Eigenschaften von idealen Männern oder idealen Frauen. Nach dem Sammeln dieser weiblichen und männlichen Aspekte wird die Gruppe wieder im Plenum zusammengefügt, um die

Ergebnisse zu besprechen und zu reflektieren. Die Schlüsselfragen dienen als Leitfaden für die Diskussion.

Quellen

Make it work Wellstone: <http://www.makeitworkcampaign.org/gender-toolkit/>

3.2. Methode „Gender Walk“

Dauer & Zeit

60 Minuten

Themen der Methode

Genderstereotype, soziale Konstruktion von Gender

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Erforderliches Material

Flipchart/Whiteboard zum Aufschreiben von Fragen (wahlweise)

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 6-24

Großer Raum

Ablauf

Erklären Sie den Teilnehmern*, dass sie, wenn Sie das Wort „Gehen“ sagen, so schnell wie möglich durch den Raum gehen sollen, ohne dabei ineinander zu laufen. Wenn Sie „Stopp“ sagen, sollen die Teilnehmer* sich in Paaren voreinander aufstellen.

Erklären Sie, dass Sie eine Aussage in den Raum stellen, die jedes Paar insgesamt zwei Minuten lang besprechen kann. Am Ende der zwei Minuten sagen Sie wieder „Gehen“ und die Teilnehmer* sollen wieder durch den Raum gehen, bis Sie „Stopp“ rufen, die nächste Aussage mitteilen und so weiter.

Nachdem alle Aussagen besprochen wurden, gehen Sie mit allen Teilnehmern* zurück in einen großen Kreis. Leiten Sie eine Diskussion, die sich auf die Aussagen und auf die Unterschiede konzentriert, die die Teilnehmer* mögen oder nicht mögen, wenn sie dem anderen Geschlecht angehören würden.

Aussagen, die Sie verwenden können:

- *Etwas, das typisch ist für mein Geschlecht, das ich gerne mache*
- *Etwas, das nicht typisch ist für mein Geschlecht, das ich nicht gerne mache.*
- *Etwas, das nicht typisch für mein Geschlecht ist, das ich gerne mache.*
- *Etwas, das nicht typisch für mein Geschlecht ist, das ich gerne ohne Verurteilung machen würde.*
- *Etwas, von dem ich hoffe, dass es während der Workshop-Reihe zur Sprache kommt*

(wahlweise).

Ziele der Methode

Das Ziel dieser Methode ist es, soziale Verhaltensregeln von Geschlecht und Stereotypen zu besprechen, ausgehend von persönlichen Vorlieben in Bezug auf alltägliche Dinge, die die Teilnehmer* gerne tun oder nicht tun. Diese Überlegungen ermöglichen es, darüber zu sprechen, wie Geschlecht persönliche Entscheidungen, Geschmäcker, Erfahrungen, etc. einschränken und bestimmen kann. Die Diskussion kann auch in die Richtung der Konsequenzen gehen, die es für Menschen geben kann, die diese Verhaltensregeln verletzen und die deshalb als sozial unangemessen angesehen werden.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Gruppe reflektiert, wie das Geschlecht sozial konstruiert wird. Die Methode sensibilisiert für die Bedeutung von Geschlecht im alltäglichen Leben, welche Möglichkeiten in der vergeschlechtlichten Gesellschaft uns zur Verfügung stehen oder auch genommen werden. Die Teilnehmer* lernen somit die Privilegien und Nachteile ihrer Männlichkeit* kennen.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode regt eine Reflexion an, welche Auswirkungen die Ungleichheit der Geschlechter auf einer Beziehungsebene haben können. Die Diskussion kann sich den Machtunterschieden zwischen den Geschlechtern in (z.B. heterosexuellen) Beziehungen widmen.

Vorschläge und Kommentare

Mögliche Risiken:

- Es kann sein, dass die Teilnehmer* sehr persönliche und schmerzhaft Themen vortragen. Achten Sie als Gruppenleitung darauf, dass Sie der Gruppe den Raum geben, den sie benötigen. Verweisen Sie bei Bedarf auf die Gruppenregeln (Safe and brave space).
- Es kann sein, dass die Teilnehmer* einander in ihrer Geschlechterrolle bestärken und dass sie soziale Normen als natürlich betrachten. Nehmen Sie sich Zeit diese Normen und Stereotype zu dekonstruieren, indem Sie Fragen stellen und auf die Privilegien, Nachteile und Vielfalt der Männlichkeiten hinweisen.

Adaption und Variation

Dieses Modul erfordert keine persönliche Anwesenheit, es kann auch über Online-Workshops durchgeführt werden. Sie können kleinere Gruppen erstellen und sich als Gruppenleitung aufteilen und jeweils eine Gruppe bei der Diskussion begleiten. Nach der Kleingruppenarbeit kehren alle wieder ins Plenum zurück, um die Ergebnisse zu besprechen und zu reflektieren. Die Schlüsselfragen dienen als Leitfaden für die Diskussion.

Quellen

- Amnesty International: Gender Awareness Workshops
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

3.3. Methode „Kann ich sprechen?“

Dauer & Zeit

60 Minuten

Themen der Methode

Geschlechtsidentitäten, sexuelle Orientierung, LGBTQ+, Homo-/Transfeindlichkeit

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Erforderliches Material

Flipchart/Whiteboard zum Aufschreiben von Fragen

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 10-30

Großer Raum

Ablauf

Bevor Sie mit der Aktivität beginnen, hängen Sie ein Plakat mit einer Liste homofeindlicher Aussagen auf, die jeder leicht lesen kann.

- Erklären Sie, dass die Teilnehmer* ein Gespräch führen sollen, bei dem sie so tun, als ob die an die Tafel geschriebenen Sätze „wahr“ wären.
- Erklären Sie zudem, dass mindestens einer der Teilnehmer* sich als lesbische/schwule/bisexuelle/intergeschlechtliche/transgender Person ausgeben muss, er*sie dies jedoch niemandem sagen darf, bis Sie sagen „*Du darfst sprechen*“.
- Vor diesem Zeitpunkt kann die LGBTI-Person, wenn er*sie dies wünscht, eingreifen, indem sie seinen*ihren Standpunkt darlegt, ohne jedoch seine*ihre Rolle preiszugeben.
- Der Rest der Gruppe wird unterdessen aufgefordert, gendergerechte Sprache und Ausdrücke gegenüber den LGBTI-Personen zu verwenden.
- Beginnen Sie das Gespräch mit einem Satz, der die Äußerung von Vorurteilen auslösen kann. Zum Beispiel: „*Gestern habe ich im Kino zwei Männer gesehen, die sich geküsst haben.*“
- Beobachten Sie die von der homo-/transfeindliche Gruppe verwendete Sprache und nehmen Sie sie zu Kenntnis.
- Nach ein paar Minuten, oder nachdem die homo-/transfeindliche Gruppe erhebliche Schwierigkeiten für die LGBTI-Person geschaffen hat, geben Sie der LGBTI-Person die Möglichkeit zu sprechen und damit den zuvor ausgelösten homo-/transfeindlichen Prozess zu entschärfen.

Aussagen die Sie verwenden können:

- *Schwule und Lesben sollten sich nicht in der Öffentlichkeit küssen, wenn Kinder dabei zusehen können;*
- *Wenn ich wüsste, dass die Umkleidekabine des Fitnessstudios auch von Schwulen/Lesben verwendet wird, hätte ich ein Problem mich auszuziehen;*
- *Eine Gay-Pride ist eine Gelegenheit, dem Rest der Welt schwule, transgender und lesbische Perversionen zu zeigen;*
- *Ich habe persönlich kein Problem mit ihnen, ich würde jedoch keine*n schwulen/lesbische/transgender Sohn*Tochter haben wollen;*
- *Ich verstehe nicht, warum diese Leute ihre Orientierung nicht als etwas Intimes, Persönliches, Privates ausleben können;*
- *Lesben sind Frauen, die ein Mann sein wollen, Schwule sind Männer, die eine Frau sein wollen.*

Debriefing! Nehmen Sie sich Zeit und reflektieren Sie gemeinsam mit der Gruppe, wie es sich angefühlt hat, diese spezielle Rolle zu spielen und zu übernehmen. Achten Sie darauf, dass alle sicher von der Übung zurückkehren. Diese Methode kann sehr eigene verletzende Erfahrungen bei den Teilnehmern* auslösen. Sorgen Sie für einen sicheren Raum für alle und geben Sie den Teilnehmern* die Möglichkeit, die Teilnahme zu jedem Zeitpunkt zu beenden.

Es können grundsätzlich 3 verschiedene Szenarien eintreffen:

1. Niemand entscheidet sich dafür, die Rolle einer LGBTI-Person zu spielen: In diesem Fall werden die Teilnehmer* aufgefordert, zu besprechen, warum dies niemand tun wollte, obwohl dies die Anweisungen waren.
2. Jemand hat sich zunächst entschieden, die Rolle der LGBTI-Person zu spielen, hat dann jedoch die eigene Meinung geändert: In diesem Fall sollte diese Entscheidung angesprochen werden und die Gefühle, die die Person bei der Vorstellung von der Rolle hatte, benannt werden.
3. Diejenigen, die tatsächlich die Rolle der LGBTI-Person gespielt haben, werden eingeladen, über ihre Gefühle zu sprechen. Die Gruppe wird andererseits gebeten, ihr Verhalten zu kommentieren, auch in Bezug auf die Aussagen der LGBTI-Person.

Zum Abschluss zählen Sie den Teilnehmern* die homo-/transfeindlichen Aussagen auf, die Sie während der Methode bemerkt haben, und erklären Sie den übergriffigen und verletzenden Inhalt jeder dieser Aussagen.

Ziele der Methode

Die Methode versucht

- die Schwierigkeiten zu simulieren, die sich ergeben, wenn man sich anders und aufgrund dessen ausgeschlossen und diskriminiert fühlt.
- das Bewusstsein für das Vorhandensein von auferlegten sozialen Normen zu schärfen.
- das Bewusstsein für die Sprachverwendung zu schärfen.

- Empathie zu fördern.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Methode setzt sich mit Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen auseinander. Sie thematisiert das Erleben von struktureller Diskriminierung (Homo-/Transfeindlichkeit) und sensibilisiert für die Perspektiven der Betroffenen.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode ermöglicht den Teilnehmer* die Perspektiven und Erfahrungen von Betroffenen von Diskriminierung aufgrund ihrer sexuellen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität kennenzulernen. Das Respektieren und Achten von persönlichen Grenzen ist eine zentrale Botschaft dieser Methode.

Vorschläge und Kommentare

- Die Gruppenleitung kann jederzeit eingreifen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Teilnehmer* sich bei der Gruppenübung nicht mehr wohl fühlen. Thematisieren Sie anschließend das Respektieren und Achten von Grenzen.
- Es kann sein, dass die Teilnehmer* sehr persönliche und schmerzhaft Themen vortragen. Achten Sie als Gruppenleitung darauf, dass Sie der Gruppe den Raum geben, den sie benötigen. Verweisen Sie bei Bedarf auf die Gruppenregeln (Safe and brave space).
- Es kann sein, dass die Teilnehmer* einander in ihrer Geschlechterrolle bestärken und dass sie soziale Normen als natürlich betrachten. Nehmen Sie sich Zeit diese Normen und Stereotype zu dekonstruieren, indem Sie Fragen stellen und auf die Privilegien, Nachteile und Vielfalt der Männlichkeiten hinweisen.

Adaption und Variation

Diese Aktivität erfordert keine persönliche Anwesenheit, sie kann auch über Online-Workshops durchgeführt werden.

Quellen

- Amnesty org Toolkit
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- Aus dem Rainbow-Projekt http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.htm
- „Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide” De Jong A (ICAR, 2003) Provides detailed information on UK legislation and legal issues.

Methoden für Modul 4 „Soziale und intime Beziehungen“

4.1. Methode „Kreise der Sexualität“

Dauer & Zeit				
80 Minuten				
Themen der Methode				
Geschlechterstereotype, soziale Konstruktion von Gender				
Zielgruppe				
Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung				
Erforderliches Material				
Kugelschreiber oder Markierstifte, vorbereitetes Papier mit Kreisen der Sexualität und deren Definition;				
Flipchart-Plakat, kleine Blätter, Flipchart-Plakat mit der Definition von Sexualität gemäß WHO und Definitionen von Rechten zu Sexualität gemäß WHO.				
Umsetzung				
Anzahl der Teilnehmer*: 6-24				
Großer Raum				
Ablauf				
Bitten Sie die Gruppe zum Brainstormen aller Wörter, die ihnen zum Begriff „Sexualität“ einfallen. Die Wörter werden von den Teilnehmern* auf kleine Blätter geschrieben. Bei den Wörtern kann es sich um Eigenschaften, Namen, Adjektive, usw. handeln.				
Einige Beispiele:				
<i>liebevoll</i>	<i>Orgasmus</i>	<i>Annäherung</i>	<i>Porno</i>	<i>Anatomie</i>
<i>Pornografie</i>	<i>Beziehung</i>	<i>Verhütung</i>	<i>Flirten</i>	<i>Kondom</i>
<i>Bisexuell</i>	<i>Respekt</i>	<i>Anziehungskraft</i>	<i>Weibliche Genitalverstümmelung</i>	<i>Abtreibung</i>
<i>Streicheln</i>	<i>Berührt zu werden</i>	<i>Schwanger werden</i>	<i>Masturbieren</i>	<i>Ficken</i>
<i>Homosexuelle Liebe</i>	<i>Sexarbeiter*in</i>	<i>Schwangerschaft</i>	<i>Belästigung</i>	<i>Zustimmung</i>

Sobald der Gruppe keine Wörter mehr einfallen, können die Teilnehmer* die Worte oder die Zeichnungen auf den Boden legen und eine Weile betrachten. Legen Sie auch die Kreise der Sexualität mit der Definition jedes Kreises auf den Boden. Alles, was mit menschlicher Sexualität zu tun hat, kann in einen oder mehrere dieser Kreise passen. Erklären Sie die Definition jedes Kreises und fragen Sie nach Beispielen für Konzepte, Gedanken oder Verhaltensweisen bezüglich Sexualität, die in den jeweiligen Kreis passen würden.

Teilen Sie die Gruppe in kleinere Gruppen von jeweils 4-5 Personen auf. Bitten Sie sie, die Wörter der Sexualität zu beobachten, die sie gefunden haben, und Zettel in den richtigen Kreis auf den Boden zu legen. Wenn sie damit fertig sind, kommen Sie zurück ins Plenum und beginnen Sie die Diskussion. Die Schlüsselfragen dabei sind:

- *Mit welchen Kreisen sind die meisten Wörter verbunden? Warum?*
- *Neigen wir dazu, das Wort Sexualität in bestimmten Kreisen in den Mittelpunkt zu stellen, in anderen jedoch zu ignorieren?*
- *Welcher der fünf Kreise der Sexualität fühlt sich am vertrautesten an? Am wenigsten vertraut? Warum ist das Ihrer Meinung nach so?*
- *Gibt es bestimmte Kreise, über die zu sprechen Sie sich mehr oder weniger wohl fühlen? Welche sind Ihrer Meinung nach mit viel Schweigen verbunden und am schwierigsten zu besprechen? Warum?*
- *Gibt es einen Teil dieser fünf Kreise, den Sie noch nie als sexuell empfunden haben? Bitte erklären Sie das ausführlicher.*
- *Können Sie sich vorstellen, mit Ihren Kindern darüber zu sprechen? Mit Ihren Eltern? Mit Gleichaltrigen?*

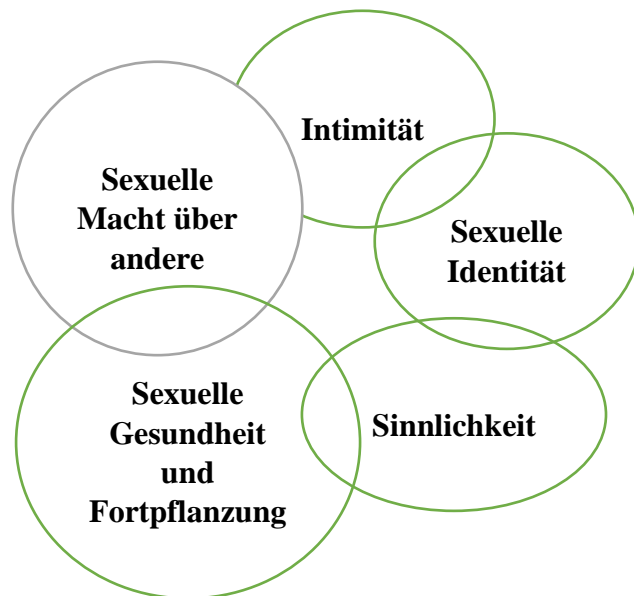
Ermutigen Sie die Diskussion innerhalb der Gruppe und seien Sie bereit, einige Zeit für die Fragen zu verwenden. Fragen Sie die Teilnehmer* auch:

- *Wie ist Sexualität mit Macht verbunden?*
- *Wer definiert verantwortliches Handeln?*
- *Was bedeuten sexuellen Rechte in Ihrem Kontext?*
- *Ein häufiges Argument ist, dass Kultur, Religion oder Gesellschaft kein offenes Gespräch über Sexualität duldet. Das ist ein schlagkräftiges Argument. Ist es stichhaltig? Was können wir tun, um das zu ändern?*

Ermutigen Sie die Teilnehmer*, sich darüber bewusst zu werden, wie sie und andere ihre Sexualität ausdrücken und wie sich dies in verschiedenen Situationen verändern kann.

Geben Sie jedem Teilnehmer* ein Blatt Papier und bitten Sie ihn, eine Handlung oder Veränderung in seinem Leben aufzuschreiben, die er in der nächsten Woche als Ergebnis der Teilnahme an dieser Methode vornehmen wird. Die Zettel sind anonym. Die Zettel können eingesammelt werden und der Gruppe vorgelesen werden.

Die Kreise der Sexualität



Begriffserklärung der Kreise der Sexualität:

Intimität: Sich einer anderen Person emotional nahe fühlen und diese Nähe annehmen. Intimität ist das Gefühl von Nähe, Vertrautheit und in der Regel Zuneigung oder liebevolle persönliche Beziehung zu einer anderen Person oder einer Gruppe.

Sexuelle Identität: Die Erkenntnis einer Person, wer er*sie sexuell ist, einschließlich des Gefühls, männlich*weiblich zu sein, kulturell definierte Geschlechterrollen und sexuelle Orientierung. Die sexuelle Orientierung bezieht sich darauf, ob sich eine Person in erster Linie zu Menschen des anderen Geschlechts (Heterosexualität), des gleichen Geschlechts (Homosexualität) oder zu beiden Geschlechtern (Bisexualität) hingezogen fühlt.

Sinnlichkeit: Das Gefühl der Freude am eigenen Körper und am Körper anderer Menschen, insbesondere am Körper von Sexualpartner*innen. Sinnlichkeit erlaubt es uns, das Vergnügen zu genießen, das unser Körper uns und anderen bereiten kann. Körperliche Nähe zu einer anderen Person empfinden.

Sexuelle Gesundheit und Fortpflanzung: Die Fähigkeit zur Fortpflanzung, Verhaltensweisen und Einstellungen, die eine sexuelle Beziehung gesund und angenehm machen. Dazu gehören u.a. Informationen über Fortpflanzung, Geschlechtsverkehr und verschiedene sexuelle Handlungen, Verhütung, sexuelle Ausdrucksformen und die reproduktive und sexuelle Anatomie.

Sexuelle Macht über andere: Der Missbrauch von Sex oder Sexualität, um andere Menschen zu beeinflussen, zu manipulieren oder zu kontrollieren, z. B. sexuelle Belästigung, sexueller Missbrauch oder Vergewaltigung. (ACHTUNG: Es ist wichtig hier zu betonen, dass Gewalt und Sexualität klar voneinander zu trennen sind. Einvernehmliche Sexualität hat nichts mit Gewalt zu

tun – aber Gewalt kann als Machtmissbrauch Handlungen mit sexuellem Bezug umfassen. Die Trennung kann auch visuell hervorgehoben werden, indem dieser Kreis eine andere Farbe erhält oder eventuell auf einem eigenen Flipchart gezeichnet wird.)

Ziele der Methode

Das Ziel dieser Methode ist:

- Die Bedeutung von Sexualität reflektieren;
- Sich der eigenen Überzeugungen über Sexualität bewusst werden;
- Sexualität als existenzielles Konzept besser verstehen
- Erforschen, wie sich Gender und Sexualität überschneiden
- Nachdenken über soziale Normen in Bezug auf Verabredungen, sexuelle Zustimmung und Verhalten in Beziehungen.
- Sensibilisierung für kulturelle Praktiken in sexuellen Partner*innenschaften und Verhalten gegenüber Frauen (oder Männern*).

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Methode ermöglicht es der Gruppe, über Sexualität aus ihrer eigenen Sicht zu sprechen.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Aktivität ermöglicht eine Reflexion darüber, wie einfach es ist, unterschiedliche Machtverteilungen innerhalb von Beziehungen zu schaffen.

Vorschläge und Kommentare

- Die Gruppenleitung kann jederzeit eingreifen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Teilnehmer* sich bei der Gruppenübung nicht mehr wohl fühlen. Thematisieren Sie anschließend das Respektieren und Achten von Grenzen.
- Es kann sein, dass die Teilnehmer* sehr persönliche und schmerzhaft Themen vortragen. Achten Sie als Gruppenleitung darauf, dass Sie der Gruppe den Raum geben, den sie benötigen. Verweisen Sie bei Bedarf auf die Gruppenregeln (Safe und brave space).
- Es kann sein, dass die Teilnehmer* einander in ihrer Geschlechterrolle bestärken und dass sie soziale Normen als natürlich betrachten. Nehmen Sie sich Zeit diese Normen und Stereotype zu dekonstruieren, indem Sie Fragen stellen und auf die Privilegien, Nachteile und Vielfalt der Männlichkeiten hinweisen.

ACHTUNG: Es ist wichtig zu betonen, dass Gewalt und Sexualität klar voneinander zu trennen sind. Einvernehmliche Sexualität hat nichts mit Gewalt zu tun – aber Gewalt kann als Machtmissbrauch Handlungen mit sexuellem Bezug umfassen. Die Trennung kann auch visuell hervorgehoben werden, indem der letzte Kreis eine andere Farbe erhält oder eventuell auf einem eigenen Flipchart gezeichnet wird.

Adaption und Variation

Diese Methode erfordert keine persönliche Anwesenheit. Sie können daher über Online-Workshops durchgeführt werden. Sie können Powerpoint-Präsentationen für die

Wissensvermittlung verwenden. Sie können die Beiträge der Teilnehmer* in einem virtuellen Whiteboard oder einer Live-Präsentation sammeln.

In Bezug auf die Kreise der Sexualität können Sie die Beiträge, anstatt diese auf den Boden zu legen, auf einem virtuellen Whiteboard sammeln (wenn möglich einschließlich einer Illustration der Begriffserklärungen und Bilder der Kreise der Sexualität) und diese mit den Teilnehmern* teilen.

Quellen

- Amnesty International: Gender Awareness Workshops
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- <https://www.care.org>
- <https://advocatesforyouth.org/>

Methoden für Modul 5 „Selbstfürsorge“

5.1. Methode „Trichter der Wut“

Dauer & Zeit

20 Minuten

Themen der Methode

Emotionen, hegemoniale Männlichkeit, fürsorgliche Männlichkeit, Wut, Geschlechterstereotype

Zielgruppe

Erwachsene und junge Männer* mit internationalen Familiengeschichten

Erforderliches Material

Flipchart und Stifte

Ablauf

Die Teilnehmer* werden gebeten, alle Gefühle zu benennen, die ihnen einfallen. Die Antworten werden auf ein Flipchart geschrieben, auf dem ein Trichter der Wut gezeichnet wurde. Die Emotionen werden in den Trichter geschrieben. Außerhalb des Trichters werden alle Bedingungen aufgelistet, die ein „echter Mann“ in seinem Verhalten aufzeigen muss.

Welche Gefühle kennen Sie?

Was ist ein „echter Mann“?

Was erwartet die Gesellschaft von Männern?

Männer* werden schon früh mit Zwängen und Erwartungen konfrontiert, die besagen, dass Männer* keine „Schwächlinge“ oder „Feiglinge“ sein dürfen, sie nicht weinen dürfen, sondern immer harte Kerle und Machos sein müssen. Der Trichter veranschaulicht, dass viele Emotionen im täglichen Leben nicht erkannt und ignoriert werden und dass diese aufgestauten Emotionen nur in Form von Ärger oder Wut durch den engen Hals des Trichters entweichen können. Auf diese Weise wird den Teilnehmern* aufgezeigt, dass den meisten Männern* beigebracht wurde, Emotionen zu vergessen, zu unterdrücken oder sich dafür zu schämen.

Fragen zur Diskussionsrunde/Reflexionsrunde:

Sprechen Sie über Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden?

Mit wem sprechen Sie darüber?

Was sind Ihre Strategien, wenn Sie sich von Ohnmacht und Stress überwältigt fühlen?

Wie reagiert Ihr Körper, wenn Sie Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Freude, ... erleben?

Ziele der Methode

Über Emotionen, Geschlechterstereotypen und die Ursprünge von Wut und Gewalt zu lernen. Bewusstsein für Emotionen und psychische Gesundheit entwickeln.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Teilnehmer* lernen über die gesellschaftlichen Zwänge und Erwartungen, mit denen Männer konfrontiert werden. Sie lernen zudem über Auswirkungen von hegemonialer Männlichkeit auf ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Diese Methode regt Männer dazu an, ihre Denkansätze in Bezug auf ihre Gefühle (z.B. Wut) bewusst zu reflektieren. Sie lernen, welche Bedeutung das jeweilige Gefühl hat und wie ihr Körper darauf reagiert.

Adaption und Variation

Die Methode erfordert keine persönliche Anwesenheit und kann daher auch über Online-Workshops durchgeführt werden.

Sie können ein Bild eines Trichters vorbereiten, um die Unterdrückung von Gefühlen zu veranschaulichen. Sie können die Beiträge der Teilnehmer* auch in einem Online-Blatt oder einer Live-Präsentation sammeln.

Quellen

Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark: Praxiserfahrungen in Trainings in Anti-Gewalt-Programmen („Change Program“)

5.2. Methode „Klavier der Selbstfürsorge“

Dauer & Zeit

30 Min.

Themen der Methode

Selbstfürsorge, Bewältigungsstrategien, psychische Gesundheit

Zielgruppe

Erwachsene und junge Männer* mit internationalen Familiengeschichten

Erforderliches Material

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

Ablauf

Stellen Sie den Teilnehmern* die folgenden Fragen:

Was tun Sie, um mit Stress, Hilflosigkeit und schlechten Erinnerungen umzugehen?

Was hilft Ihnen beim Bewältigen des Alltags?

Was gibt Ihnen Energie und was hilft Ihnen, das Leben lebenswert zu machen?

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

Die Teilnehmer* werden gebeten, ihre Selbstfürsorgestrategien auf den weißen Klaviertasten zu notieren. Sobald jeder Teilnehmer* die Tasten beschriftet hat, werden die Zettel aufgereiht und in Form eines langen Klaviers ausgelegt. Anschließend werden alle Strategien besprochen (eventuell übersetzt) und auf einem Flipchart gesammelt.

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie sich das Klavier ansehen?

Haben Sie etwas über neue Strategien gelernt? Ist Ihnen etwas vertraut?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, wenn wir uns hilflos oder traurig fühlen oder schlechte Laune haben?

Wann immer sich die Teilnehmer* erschöpft und machtlos fühlen, können sie auf ihrem Klavier „ein anderes Lied spielen“. Sie brauchen dabei nicht immer die gleichen Tasten drücken, sondern lernen von den Kollegen neue Selbstfürsorgestrategien kennen oder erfahren selbst neue.

Ziele der Methode

Die Methode zielt darauf ab, die Vielfalt der Bewältigungsstrategien zu betonen. Sie schärft das Bewusstsein der Selbstfürsorge und des gesunden Umgangs mit sich selbst. Die Teilnehmer* reflektieren ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit und teilen ihre Strategien mit der Gruppe.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Methode vermittelt durch den Fokus auf die psychische Gesundheit von Männern und ihr Wohlbefinden die Vorteile einer fürsorglichen Männlichkeit zu vermitteln.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode fordert die Teilnehmer* 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 Möglichkeiten sie haben, wenn sie mit herausfordernden Situationen oder sogar persönlichen Krisen konfrontiert werden.

Vorschläge und Kommentare

Anstatt die Fragen laut vorzulesen, können Sie auch eine erfundene Geschichte verwenden, um die Gruppe an schlechte Erfahrungen zu erinnern (z.B. ein gescheitertes Vorstellungsgespräch oder ein Rückschlag in einer Beziehung). Daraufhin wird die Gruppe gebeten, ihre Strategien aufzuschreiben, wie sie es in dieser Situation schaffen, den Kopf frei zu halten, wieder Energie zu gewinnen und schlussendlich mit solchen Situationen umzugehen.

WICHTIG!

Bitte tauchen Sie NICHT in die Tiefen der Ereignisse ein, die gewisse Teilnehmer* erlebt haben. Die Diskussion sollte nur oberflächlich bleiben, sodass die Teilnehmer* nicht in das erlebte Gefühl eintauchen. Das könnte dazu führen, dass körperliche oder psychische Reaktionen auftreten. Sie sollten die Teilnehmer* ermutigen, STOP zu sagen, wenn es ihnen zu viel wird.

Adaption und Variation

Die Methode erfordert keine persönliche Anwesenheit und kann daher auch über Online-Workshops durchgeführt werden.

Anstatt die Zettel alle auf den Boden zu legen, können Sie die Beiträge der Teilnehmer* auf einem Digitalen Whiteboard/Online-Sheet (möglichst mit einer Abbildung von Klaviertasten) sammeln und an die Teilnehmer* verteilen.

Quellen

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

Methoden für Modul 6 „Gewalt“

6.1. Methode „Verstehen, was Gewalt ist“

Dauer & Zeit
45 Min.
Themen der Methode
Verstehen, was Gewalt ist, insbesondere geschlechterbezogene Gewalt (GBV-Gender-Based-Violence)
Zielgruppe
Erwachsene und junge Männer* mit internationalen Familiengeschichten
Erforderliches Material
<ul style="list-style-type: none"> - Flipchart mit der Definition von Gewalt (WHO) - Flipchart mit Definition von GBV und Prävalenzdaten - Fallvignetten, die 12 Szenen kurz beschreiben, in denen es um gewalttätiges Verhalten geht, aber mit unterschiedlichen Legitimierungsstufen. Jede Vignette wird auf eine separate Flipchart-Seite geschrieben. Grüne und rote Kärtchen werden benötigt, um die Meinung auszudrücken, ob das gewalttätige Verhalten akzeptabel oder inakzeptabel ist (Fallvignetten siehe Anhang).
Umsetzung
Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum
Ablauf
<p>Präsentieren Sie das Flipchart mit der Definition von Gewalt und bitten Sie die Teilnehmer* um Kommentare. Heben Sie dabei die Schlüsselemente hervor.</p> <p>Präsentieren Sie das Flipchart mit einer Definition von GBV und grundlegende Prävalenzdaten, die veranschaulichen, dass Opfer von Gewalt in Beziehungen, insbesondere von schwerer Gewalt, überwiegend Frauen sind, was diese Form von Gewalt geschlechterbezogen macht.</p> <p>Gehen Sie zu den Fallvignetten über. Der*Die Dolmetscher*in liest jede Vignette laut vor, woraufhin die Teilnehmer* entweder ein rotes Kärtchen (Bedeutung: illegitimes, inakzeptables, illegales gewalttätiges Verhalten) oder ein grünes Kärtchen (legitimes, akzeptables Verhalten) hochhalten, um ihren Standpunkt zu verdeutlichen. Nach jedem Fall werden zwei Teilnehmer* aufgefordert, ihre entgegengesetzten oder gleichen Standpunkte näher zu erläutern. Teilen Sie als Gruppenleitung auch ihre Meinung mit, wie sie die Fälle einschätzen.</p>

Ziele der Methode

Die Teilnehmer* anregen, darüber nachzudenken, dass Gewalt in verschiedenen Formen vorkommt, die vielleicht nicht sehr einfach zu erkennen sind, und dass der soziokulturelle Kontext das prägt, was als GBV angesehen wird.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit angesprochen und thematisiert.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* lernen, Gewalt in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. Die Kenntnis und Identifizierung von Gewalt ist ein unverzichtbarer Weg, um sie zu verhindern. GBV wird anhand von Beispielen explizit angesprochen. Die Teilnehmer* reflektieren ihre eigene Einschätzung und Erfahrung mit Gewalt.

Vorschläge und Kommentare

Beachten Sie die Zeit, in der sich die Teilnehmer* nach jeder der Vignetten austauschen. Achten Sie darauf, nicht zu sehr auf persönliche Gewalterfahrungen einzugehen.

Adaption und Variation

Diese Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. Im Online-Workshop stellt das Dolmetschen eine große Herausforderung dar und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch, die einkalkuliert werden sollte. Außerdem wird die Gruppendynamik in einem Online-Workshop stark eingeschränkt, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

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

6.2. Methode „Formen von Gewalt“

Dauer & Zeit

45 Min.

Themen der Methode

Verschiedene Formen von Gewalt und Verhaltensweisen, die diese Formen beschreiben

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Erforderliches Material

- Flipchart mit aufgezeichneten Kreisen, die mit den Formen von Gewalt beschriftet werden: strukturelle, körperliche, psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch, ökonomische Gewalt, sexualisierte und reproduktive Gewalt.
- Merkblatt (siehe Anhang) für jeden Teilnehmer*, auf dem konkrete Verhaltensweisen aufgelistet werden, die zu verschiedenen Formen von Gewalt gehören; die Teilnehmer* nehmen das Merkblatt nach dem Modul mit.

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum

Ablauf

Präsentieren Sie ein Flipchart, auf dem Kreise mit Wörtern stehen, die Formen von Gewalt darstellen: strukturelle, körperliche, psychische Gewalt und emotionaler Missbrauch, ökonomische Gewalt, sexualisierte und reproduktive Gewalt.

Teilen Sie das Merkblatt aus, auf dem verschiedene Verhaltensweisen aufgelistet sind, die den verschiedenen Formen von Gewalt zugrunde liegen, sodass die Teilnehmer* Ihnen besser folgen können. Die Teilnehmer* können das Merkblatt nach der Sitzung mitnehmen (Anhang 6.2. Formen von Gewalt)

Stellen Sie jede Form von Gewalt kurz vor, zeigen Sie dabei auf das Flipchart und verweisen Sie auf das Merkblatt mit den aufgelisteten gewalttätigen Verhaltensweisen.

Nach der Präsentation jeder Form laden Sie die Teilnehmer* ein, ihre Ansichten und Erfahrungen in Bezug auf diese speziellen Formen von Gewalt zu besprechen und mitzuteilen. Diese Aufgaben unterscheiden sich jedoch je nach der Form der Gewalt:

Nach der Erklärung von struktureller Gewalt sollten die Teilnehmer* einen Fall von struktureller Gewalt nennen, den er oder seine Familie aufgrund der Migrations-/Fluchterfahrungen erlebt hat. Nachdem diese Beispiele genannt wurden, nehmen Sie eine klare Haltung ein, indem Sie solche Umstände und Vorfälle verurteilen, Mitgefühl ausdrücken und sich im Namen der Mehrheitsgesellschaft entschuldigen.

Nach der Erklärung von körperlicher und psychischer Gewalt bitten Sie 2 bis 3 Teilnehmer*, über Erfahrungen mit körperlicher Gewalt in engen Beziehungen zu berichten.

Nach der Erklärung von ökonomischer Gewalt bitten Sie jemanden, über seine eigene Erfahrung mit materieller Gewalt in Familien, die er kennt, zu berichten.

Bitten Sie die Teilnehmer* zu besprechen, ob diese Verhaltensweisen je nach nationalem Kontext als sexualisierte Gewalt angesehen werden.

Ziele der Methode

Den Teilnehmern* lernen über verschiedene Formen von Gewalt und eine Reihe von spezifischen Verhaltensweisen innerhalb dieser Formen, von denen einige in verschiedenen soziokulturellen Kontexten unterschiedlich in Betracht gezogen werden.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

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

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* lernen, Gewalt in ihren verschiedenen Formen zu erkennen. Die Kenntnis und Identifizierung von Gewalt ist ein unverzichtbarer Weg, um sie zu verhindern. GBV wird anhand von Beispielen explizit angesprochen.

Vorschläge und Kommentare

Beobachten Sie die Zeit, die die Teilnehmer* nach der Präsentation dazu verwenden, ihre Erfahrungen zu den Formen der Gewalt zu teilen und zu besprechen. Beachten Sie, dass einige Teilnehmer* 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.

Wenn Sie während der Gruppensitzung feststellen, dass ein Gruppenmitglied in aktuelle GBV verwickelt ist (als Täter oder Opfer), sollten Sie die Person darauf ansprechen und für eine Vermittlung in eine Beratungsstelle sorgen.

Adaption und Variation

Die Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. Im Online-Workshop ist das Dolmetschen eine große Herausforderung und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch. Außerdem wird die Gruppendynamik im Online-Workshop stark eingeschränkt, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

- SPA-Handbuch für die psychosoziale Behandlung von Tätern von familiärer Gewalt

6.3. Methode „Einstellungen zu geschlechterbezogener Gewalt“

Dauer & Zeit

45 Min.

Themen der Methode

Einstellungen in Bezug auf Beziehungen, Verantwortlichkeit für GBV

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Erforderliches Material

Flipchart mit 10 Aussagen, die Einstellungen zu Gewalt in Beziehungen wiedergeben:

1. Eifersüchtig sein ist ein Zeichen von Liebe.
2. Ein Mann sollte sich einer Frau zuerst nähern und nicht andersherum.
3. Ein Mann hat das Recht, jederzeit zu wissen, wo seine Partnerin ist und mit wem sie Zeit verbringt.
4. Die Frau ist diejenige, die sich den Bedürfnissen und Wünschen eines Mannes anpasst, nicht umgekehrt.
5. In einer Ehe sollte der Mann den Sex initiieren, nicht die Frau.
6. Es ist akzeptabler für einen Ehemann, seine Frau zu betrügen, als umgekehrt.
7. Ein Partner, der Gewalt erlebt, ist oftmals selbst dafür verantwortlich.
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 nochmals vorkommen.
10. Menschen, die in einer Beziehung gewalttätig sind, können lernen, sich nicht mehr gewalttätig zu verhalten.

Ein Handout „Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?“, das 5 Situationen beschreibt, in denen Verantwortung durch die Partner*innen für einen Vorfall von geschlechterbezogener Gewalt übernommen wird (Anhang 6.3.2.), eines für jeden Teilnehmer*.

Ein Flipchart-Blatt zum Notieren des eingeschätzten Prozentsatzes, wer der Partner*innen wie viel Verantwortung übernimmt.

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum

Ablauf

Präsentieren Sie ein Flipchart mit 10 Aussagen, die Einstellungen zu Partnerschaftsbeziehungen wiedergeben, und bitten Sie die Teilnehmer*, mit den grünen und roten Kärtchen anzuzeigen, ob

sie der Aussage zustimmen (grün) oder nicht (rot). Der*Die Dolmetscher*in liest jede Aussage vor und die Teilnehmer* heben das entsprechende Kärtchen. Danach Sie einige Teilnehmer*, ihre Sichtweisen zu erläutern und geben Sie entsprechendes Feedback, auch korrigierendes Feedback.

Erstellen Sie auf einem Blatt des Flipcharts eine Tabelle mit dem Titel „Wer ist verantwortlich“ vor, mit 3 Spalten x 6 Zeilen (Anhang 6.3.1.). Schreiben Sie in die erste Spalte in jeder Zeile die Zahlen von 1 bis 5, um die fünf Situationen darzustellen. In der obersten Zeile schreiben Sie in die zweite Spalte „Mann“ und in die dritte Spalte „Frau“. Nachdem die Teilnehmer* den Anteil (in Prozenten) der Verantwortung eines Mannes und einer Frau in jeder der 5 Situationen aufgeschrieben haben, fordern Sie die Teilnehmer* auf, ihren prozentualen Anteil an der Verantwortung bei der Frau und dem Mann in Situation 1 anzugeben, was von dem*der Dolmetscher*in in das entsprechende Feld der Tabelle geschrieben wird.

Verteilen Sie den Anhang 6.3.1. – „Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?“ an jeden Teilnehmer*. Bitten Sie die Teilnehmer*, eine kurze Beschreibung jeder Gewaltdarstellung zu lesen und unter jede Situation in Prozenten (0-100) zu schreiben, wie sehr der Teilnehmer* findet, dass der Mann für die Gewalt verantwortlich ist und wie sehr die Frau. Lassen Sie die Teilnehmer* selbst herausfinden, dass das Verhalten des Mannes in jeder Situation das gleiche ist (die Frau anschreien und ihr ins Gesicht schlagen), die Beschreibung der Situation und das Verhalten der Frau sich jedoch ändern.

Nachdem alle Teilnehmer* die erste Aussage gelesen und ihre Beurteilung aufgeschrieben haben, wiederholen Sie dies auch für die anderen 4 Situationen. Wenn die Teilnehmer* fertig sind, sollten einige von ihnen die Prozentsätze für den Mann und für die Frau in der ersten Situation vorlesen, die der*die Dolmetscher*in in die Tabelle eingetragen hat. Dies wird für alle verbleibenden 4 Situationen wiederholt. Wenn sie fertig sind, rechnet der Begleiter schnell den durchschnittlichen Prozentsatz für jedes Feld aus. Typischerweise nimmt der Prozentsatz der Verantwortung des Mannes (der in jeder Situation 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 jeder Mensch die volle Verantwortung dafür trägt, nicht gewalttätig zu werden, unabhängig von der Situation, die ihm*ihr nicht gefällt oder von der er sich provoziert fühlt. Jeder Mensch sollte es vermeiden, gewalttätig zu werden und andere Wege finden, um seine Unzufriedenheit oder Bedürfnisse mitzuteilen.

Ziele der Methode

Die Methode macht den Teilnehmern* die eigene Einstellung gegenüber GBV bewusst, die oft Gewalt rechtfertigt, indem die Verantwortung auf das Verhalten der Partnerin oder der Kinder, den provozierenden Auslöser usw. geschoben wird.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Sitzung angesprochen. Die Teilnehmer* reflektieren, wer in einer heterosexuellen Partner*innenschaft bei Gewaltsituationen die Verantwortung trägt.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Eine geschlechtersensible Perspektive wird durch die Reflexion der Teilnehmer* über ihre eigenen Einstellungen zu GBV angesprochen. Das diskutierte Beispiel deckt kritisch Strategien der Rechtfertigung und Verleugnung auf, wenn es um Partnerschaftsgewalt geht.

Vorschläge und Kommentare

Beobachten Sie die Zeit, in der sich die Teilnehmer* über ihre Einstellungen austauschen und diese besprechen.

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

Adaption und Variation

Diese Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. In einem Online-Workshop ist das Dolmetschen eine große Herausforderung und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch. Außerdem wird die Gruppendynamik in einem Online-Workshop stark eingeschränkt, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

- SPA-Handbuch für die psychosoziale Behandlung von Tätern von familiärer Gewalt
- Persönlicher Erfahrungsbericht von Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

6.4. Methode „Erkennen von geschlechterbezogener Gewalt“

Dauer & Zeit
15 Min.
Themen der Methode
Indizien, die zur Erkennung von GBV dienen
Zielgruppe
Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung
Erforderliches Material
- Zettel mit Aussagen, die für das Erkennen von GBV indikativ sind (Informationsblatt 6.4. - Wie erkennt man GBV?), ein Blatt für jeden Teilnehmer* zum Mitnehmen
Umsetzung
Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum
Erfrischungen und Snacks in den Pausen bereitstellen
Ablauf
Fragen Sie die Teilnehmer*, ob und wie die Menschen in ihrem Heimatland GBV erkennen. Verteilen Sie als nächstes den Zettel mit den 12 Aussagen (Anhang 6.4 - Wie erkennt man GBV?) und bitten Sie die Teilnehmer*, dazu ein Kommentar zu geben und auch weitere zu ergänzen. Achten Sie dabei auf Kommentare und Beispiele der Teilnehmer*, die die geschlechterbezogener Dimension von Gewalt herunterspielen. Dies ist eine Gelegenheit, die Wurzeln von GBV anzusprechen, die im patriarchalen Familien- und Gesellschaftssystem verankert 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 Methoden angesprochen.
Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?
Die Teilnehmer* lernen, die unterschiedlichen Folgen und Verhaltensweisen zu erkennen, die auf GBV hinweisen. Die Teilnehmer* reflektieren über die Folgen, Verletzungen und den Schaden, den Opfer von GBV erleiden müssen.

Vorschläge und Kommentare

Beobachten Sie die Zeit, in der sich die Teilnehmer* über ihre Einstellungen und Gedanken austauschen und diese besprechen.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen bestimmten Teil auswählen und diesen bearbeiten

Adaption und Variation

Diese Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. In einem Online-Workshop ist das Dolmetschen eine große Herausforderung und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch. Außerdem wird die Gruppendynamik in einem Online-Workshop stark eingeschränkt, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

- SPA-Handbuch für die psychosoziale Behandlung von Tätern von familiärer Gewalt
- SPA-Handbuch zur Prävention von Gewalt in jugendlichen Beziehungen

6.5. Methode „Folgen von geschlechterbezogener Gewalt“

Dauer & Zeit

15 Min.

Themen der Methode

Bewusst werden über die Folgen von GBV

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Erforderliches Material

- Flipchart mit dem Titel „Folgen von GBV“ mit 5 Feldern: Körperliche Gesundheit, Psychische Gesundheit, Verhalten, Soziales, Finanzielles
- Anhang 6.5. - Folgen von GBV, eine Version für jeden Teilnehmer*

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum

Verfahren

Bitten Sie die Teilnehmer*, sich darüber auszutauschen, was ihrer Meinung nach Folgen für Opfer, Kinder, Täter von Gewalt in der Familie sind. Machen Sie sich Notizen zu diesen Antworten und zeigen Sie der Gruppe, nachdem die Teilnehmer* ihre Gedanken mitgeteilt haben, das vorbereitete Flipchart mit dem Titel „Folgen von Gewalt in der Familie“ mit fünf Feldern: Körperliche Gesundheit, Psychische Gesundheit, Verhalten, Soziales, Finanzielles, und fassen Sie die Beiträge zusammen.

Verteilen Sie als nächstes das Handout (Anhang 6.5. - Folgen von GBV) und bitten Sie die Teilnehmer*, einige der Punkte, die sie irritieren, kurz zu kommentieren. Gehen Sie bei Bedarf auf Kommentare ein. Die Teilnehmer* sollen gerne das Handout mit nach Hause nehmen.

Ziele der Methode

Die Methode macht den Teilnehmern* eine Reihe von Folgen (körperliche und psychische Gesundheit, Verhalten, Soziales, Finanzielles) vor allem für die Opfer und Kinder, aber auch für die Täter bewusst.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Methode angesprochen.

Ermöglicht die Methode eine gendersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Dadurch, dass die Teilnehmer* 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*.

Vorschläge und Kommentare

Beobachten Sie die Zeit, in der sich die Teilnehmer* über ihre Einstellungen und Gedanken austauschen und diese besprechen.

Falls die Zeit nicht ausreicht, um alle Aktivitäten und Materialien zu bearbeiten, können Sie einen bestimmten Teil auswählen und diesen bearbeiten

Adaption und Variation

Diese Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. In einem Online-Workshop ist das Dolmetschen eine große Herausforderung und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch. Außerdem wird die Gruppendynamik in einem Online-Workshop stark eingeschränkt, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

- SPA-Handbuch für die psychosoziale Behandlung von Tätern mit familiärer Gewalt

6.6. Methode „Rechtlicher Rahmen zum Schutz vor geschlechterbezogener Gewalt“

Dauer & Zeit

15 Min.

Themen der Methode

Grundlagen des rechtlichen Rahmens zum Schutz vor GBV und häuslicher Gewalt

Zielgruppe

Männer* mit internationaler Familiengeschichte, Minderjährige ohne Begleitung

Umsetzung

Anzahl der Teilnehmer*: 6-8, großer Raum

Ablauf

Bitten Sie die Teilnehmer*, ihr Wissen darüber zu teilen, wie der Schutz vor Gewalt, insbesondere vor GBV und häuslicher Gewalt, im Land, in dem sie leben, gesetzlich geregelt ist. Beachten Sie die Aussagen und geben Sie bei Bedarf kurze Erläuterungen.

Geben Sie einen kurzen Überblick zu den Grundsätzen, auf denen der rechtliche Rahmen in der EU beruht, wie z.B.: Gleichheit der Partner*innen in Bezug auf Rechte und Pflichten, gleiche Verantwortung beider Elternteile gegenüber den Kindern, Recht jedes*jeder Partners*Partnerin auf eigene berufliche und wirtschaftliche Entscheidungen, Recht auf persönliches Eigentum in der Ehe, Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen außerhalb der Partner*innenschaft. Jede Form von Gewalt gegen eine*n Partner*in oder die Kinder ist verboten und strafbar. Das Wohl des Kindes hat Vorrang. Die Teilnehmer* werden eingeladen, Kommentare abzugeben und Sie in der Gruppenleitung bitten Weiteres zu erläutern.

In der letzten Runde werden Verfahren im Falle von GBV und DV (DV = Domestic Violence) erklärt, einschließlich polizeilicher und strafrechtlicher Verfahren, Dienste, die hinzugezogen werden, Strafen und Alternativen. Dies geschieht speziell für das aktuelle Land, in dem die Teilnehmer* wohnen. Gemeinsame EU-Werte werden jedoch als Grundlage für die nationale Gesetzgebung erwähnt.

Ziele der Methode

Die Methode klärt die Teilnehmer* über die Prinzipien auf, auf denen der rechtliche Rahmen für die Prävention von GBV im aktuellen Land, in dem sie wohnen, und in der EU aufgebaut ist.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

GBV wird explizit während der gesamten Sitzung thematisiert.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Teilnehmer* lernen über die Rechte und Pflichten beim Schutz und der Prävention von geschlechterbezogener Gewalt. Umso mehr Wissen die Teilnehmer* haben, wie sie sich und ihre Umfeld vor Gewalt schützen können, desto eher haben sie die Möglichkeit das auch zu tun.

Vorschläge und Kommentare

Falls die Zeit nicht ausreicht, um jeden Inhalt zu bearbeiten, können Sie einen Teil davon auswählen.

Adaption und Variation

Diese Methode kann online durchgeführt werden, in Präsenz wird jedoch bevorzugt. In einem Online-Workshop ist das Dolmetschen eine große Herausforderung und nimmt viel mehr Zeit in Anspruch. Außerdem wird die Gruppendynamik in einem Online-Workshop stark beeinflusst, was das voneinander Lernen der Teilnehmer* einschränkt.

Quellen

- SPA-Handbuch für die psychosoziale Behandlung von Tätern von familiärer Gewalt

Methoden für Modul 7 „Gewaltprävention“

7.1. Methode „Beruhigende Rhythmusatmung“

Dauer & Zeit

20 Min.

Themen der Methode

Beruhigung von Körper und Geist durch wohltuende Atmung, Verlangsamung des Erlebens, Verbindung mit der Körpererfahrung, Entspannung, Reduzierung des Bedrohungssystems, Erweiterung des Ruhesystems und soziale Verbindung.

Zielgruppe

Erwachsene aller Altersgruppen

Erforderliches Material

Stühle oder Matten

Ablauf

Beruhigende Rhythmusatmung

Die Teilnehmer* werden darüber informiert, dass sie eine beruhigende Atemübung durchführen.

Erklären Sie, dass sie in dieser Übung die Fähigkeit trainieren, die Aufmerksamkeit auf eine sanfte Weise auf die Atmung zu richten.

Um diese Übung zu erleichtern, sollte alle Teilnehmer* eine bequeme Haltung auf einem Stuhl einnehmen, die Fußsohlen auf den Boden stellen und die Hände auf den Beinen ruhen lassen, die Wirbelsäule strecken und den Brustkorb erweitern.

Anleitungen: (Führen Sie diese Aktivität mit einer beruhigenden, aber klaren Stimme aus):

„Ich möchte Ihnen jetzt eine Übung vorstellen, die sich Beruhigende Rhythmusatmung nennt. Diese Übung beinhaltet die Verlangsamung unseres Körpers und Geistes durch die Arbeit mit unserem Atem. Konkret werden wir den Atem verlangsamen und unseren Geist auf die Empfindungen der Verlangsamung des Atmens konzentrieren.

Beginnen wir mit einer aufrechten Sitzhaltung, bei der beide Füße flach auf dem Boden stehen und die Hände im Schoß gefaltet werden. Der Kopf wird in einer aufrechten, angenehmen,

entspannten Position gehalten. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie die Übung in allen möglichen Situationen und Körperhaltungen anwenden können, aber wir beginnen zuerst bei einer schönen, bequemen, aufrechten Körperhaltung.

Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindung des Atems, der in Ihren Körper eintritt und ihn wieder verlässt. Nehmen Sie die Empfindung des Atems wahr. (Halten Sie zehn bis zwanzig Sekunden inne.)

Jetzt verlangsamen wir den Atem. Lassen Sie Ihre Atemgeschwindigkeit langsamer werden, indem Sie vier bis fünf Sekunden einatmen, einen Moment innehalten und dann vier bis fünf Sekunden ausatmen. Atmen Sie tief ein-1-2-3-4.(Halten Sie einen Moment inne.) Atmen Sie jetzt langsam aus-1-2-3-4.

Nehmen wir uns ein paar Minuten Zeit, um auf diese Weise zu atmen. Richten wir dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl der Verlangsamung - den Körper zu verlangsamen, den Geist zu verlangsamen. Wenn Ihnen diese Atemgeschwindigkeit zu langsam ist, versuchen Sie, eine Geschwindigkeit zu finden, die für Sie angenehm und beruhigend ist. Die Idee ist, auf eine Art und Weise zu atmen, die verlangsamt und sich beruhigend auf uns auswirkt.

(Warten Sie zwei Minuten oder so lange, wie Sie die Übung durchführen möchten. Die Länge dieser Übung sollte sich daran orientieren, dass es für die Teilnehmer eine erfolgreiche Lernerfahrung wird - nicht eine unangenehme Erfahrung, bei der sie sich Gedanken darüber machen, wie sehr sie die Übung hassen!) Wenn Sie bereit sind, lassen Sie Ihren Atem zu seiner normalen Geschwindigkeit zurückkehren und erlauben Sie Ihren Augen, sich sanft zu öffnen. (Warten Sie, bis die Augen aller Teilnehmer* offen sind.) Lassen Sie uns kurz erforschen, wie sich das angefühlt hat. “*

Sie können die Erfahrungen der Teilnehmer* kommentieren, was dieses ruhige Atmen für sie bedeutete, wie sie ihren Körper wahrnehmen konnten und wie es für sie war, die Übung auszuführen (leicht, schwierig, usw.).

Bitten Sie die Teilnehmer*, diese Übung täglich zu wiederholen, und erklären Sie ihnen, dass dies eines der Instrumente sein wird, die sie für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nutzen können.

Ziele der Methode

Erlernen von Techniken, um Körper und Geist zu beruhigen, das Bewusstsein zu erweitern und das Reaktionsvermögen zu reduzieren.

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Teilnehmer* entwickeln und integrieren eine Technik, um ihren Körper und Geist zu beruhigen, die sie in Momenten von Stress oder Ärger nutzen können, um gewalttätige Verhaltensweisen zu vermeiden. Durch die Aktivierung des Ruhesystems erleichtert die Übung auch ein mentales und körperliches Wohlbefinden, das eine Reihe von prosozialen Verhaltensweisen ermöglicht, wie Fürsorge und Einfühlsamkeit. So können die Teilnehmer* eine

Ethik der Fürsorge für andere und für sich selbst entwickeln, ein Aspekt, der in der Praxis hegemonialer Männlichkeit meist nur teilweise trainiert wird oder entwickelt ist.

Ermöglicht die Methode eine geschlechtersensible Perspektive für Gewaltprävention?

Die Methode ermöglicht eine erfahrungsbezogene Offenheit für andere Motivationen und prosoziale Mentalitäten wie z.B. Fürsorge, Teilen oder Zusammenarbeit, indem diese als wünschenswert und positiv für die Qualität des eigenen Lebens und das anderer Menschen erlebt werden. Die Methode schlägt auch Alternativen zur Motivation des Konkurrierens und Kontrollierens vor, die typisch für eine hegemoniale Männlichkeitsidentität sind, und ermutigt die Teilnehmer*, auf diese zu verzichten und somit eine Lebensweise zu entwickeln, die sie von Gewalt distanziert.

Adaption und Variation

Die Übung „Beruhigende Rhythmusatmung“ kann online durchgeführt werden, obwohl es eine Herausforderung sein könnte, zu überprüfen, ob die Teilnehmer* sich auf die Übung einlassen und sich dabei wohl fühlen.

Quellen

- Paul Gilbert (2009). The Compassion Mind. Mind Robinson. U.K.
- Russell Kolts (2016). CFT Made simple. A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy. New Harbinger Publications. EEUU

7.2. Methode „Ärger hinterfragen“

Dauer & Zeit

80 Min.

Themen der Methode

- Die Emotion Ärger in ihrem kognitiven, anregenden, aufmerksamkeitsbezogenen, verhaltensbezogenen, sensorischen und imaginativen Aspekt verstehen, um sie SOFORT zu erkennen und zu vermeiden, sie in Form von Gewalt auszuleben.
- Die Funktionsweise von Ärger und ihrer Auswirkungen auf unseren Geist und Körper (Spinnendiagramm) verstehen.

Zielgruppe

Erwachsene und junge Männer*

Erforderliches Material

Stühle, Stifte, eine Kopie des „Spinnendiagramms“ für jeden Teilnehmer*, ein Whiteboard oder Flipchart (mit dem Beispiel des Spinnendiagramms darauf vorbereitet)

Ablauf

Einführung

Nach der Übung „Beruhigende Rhythmusatmung“ wird die Emotion Ärger 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 Ärger?

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 (30 Min.)

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 jeder 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 (30 Min.)

Bitten Sie die Teilnehmer*, 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* 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* diese im Diagramm notieren. Dieser Teil beansprucht ungefähr 15 Min. Verteilen Sie an jede Gruppe ein leeres Spinnendiagramm - siehe Anhang 7.2.

Bitten Sie nach 15 Min. einen Sprecher 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 Männer* Schwierigkeiten haben, andere Emotionen aufzulisten, können Sie einige Vorschläge einbringen.

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

<i>Gefürchtet</i>	<i>Inkompetent</i>
<i>Hilflos</i>	<i>Traurig</i>
<i>Machtlos</i>	<i>Einsam</i>
<i>Außer Kontrolle geraten</i>	<i>Abgelehnt</i>
<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.

- *Warum erkennen wir oft andere Gefühle neben dem Ärger nicht? Könnte es damit zu tun haben, wie wir gelernt haben, („echte“) Männer zu sein?*
- *Welchen Unterschied würde es machen, wenn Sie sich auf die Gefühle neben Ihrem Ärger konzentrieren und diese ausdrücken würden?*
- *Welchen Unterschied würden andere Menschen (Ihr*e Partner*in / Ihre Kinder) an Ihnen bemerken und wie würde sich das auf Ihre 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* 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* 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.
- König, Andrew (2017). *Engaging men's responses to family violence*. Australien: Groupwork Solutions.

7.3. Methode „Colaflasche“

Dauer & Zeit

60 -70 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

Erwachsene und junge Menschen

Erforderliches 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)

Verfahren

Aktivität 1: Der Sprudel (10 Min.)

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

Die Teilnehmer* werden höchstwahrscheinlich ablehnen und nein sagen.

Fragen Sie die Teilnehmer* dann, warum sie die Flasche nicht öffnen wollen.

Die Teilnehmer* 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 (30 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*, 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 können:

- 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 einen Sprecher, der 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. Erinnern Sie die Teilnehmer* an die Methode „Beruhigende Rhythmusatmung“ vom Beginn des Moduls. 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 des zweiten Teils der Auszeit - sobald wir wieder ruhig sind (kein Sprudel - kein Ärger), kehren wir zu der Situation / Person / Partner*in zurück und teilen unsere schwarze Flüssigkeit mit– erklären Sie, was uns und warum uns was wütend gemacht hat und die zugrunde liegenden Emotionen und Bedürfnisse. Wir sollten nachfragen und versuchen, die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person zu verstehen und eine Lösung für den möglichen Konflikt zu finden. Nehmen Sie die Flasche wieder in die Hand, dieses Mal ohne Sprudel, und gießen Sie etwas Cola in zwei oder mehr Gläser, um sie mit (einigen) der Teilnehmer* zu teilen, um diesen Teil der Auszeit genauer zu symbolisieren.

Machen Sie deutlich, dass die „Auszeit“ nicht zur Konfliktvermeidung im Allgemeinen dient, sondern nur zur Vermeidung von Gewalt.

Aktivität 4: Botschaft in einer Flasche Cola (15 Min.)

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 (10 Minuten), bitten Sie die Teilnehmer*, 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

Welche Bedeutung hat Gender bei dieser Methode?

Die Teilnehmer* lernen den problematischen Zugang beim Umgang mit Ärger mit den typischen Aspekten traditioneller Männlichkeit zu 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 Teilnehmer* lernen, wie sie die Anwendung von Gewalt, insbesondere in ihren Beziehungen, auch in Situationen von Ärger oder Stress verhindern können. Indem sie ihre Erfahrungen mit Ärger (und anderen Emotionen) in Situationen, in denen sie Gewalt angewendet haben (oder im Begriff waren, dies zu tun), unter verschiedenen Aspekten erforschen, lernen sie, diese so schnell wie möglich zu erkennen und zu verstehen, wie Ärger dazu neigt, die Funktion unseres Verstandes und Körpers zu beeinträchtigen und einzuschränken.

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.

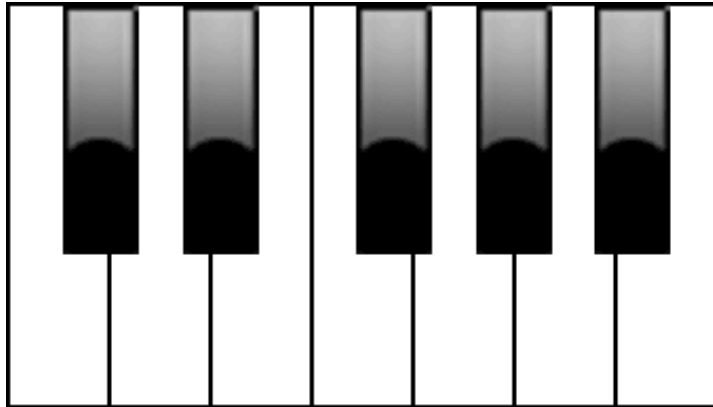
Quellen

- König, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.
- „Take a time-out!“ von der Respect Phonenumber. Verfügbar unter: <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

Anhänge

Anhang 5.2. Methode „Klavier der Selbstfürsorge“

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



Anhang 6.1. Methode „Verstehen, was Gewalt ist“

Fallvignetten:

1. *Zwei Boxer kämpfen im Ring*
Diskussion: Boxen als gesellschaftlich akzeptierte Norm, Einhaltung der Regeln, Freiwilligkeit der Situation; traditionelle Vorstellungen von Männern von Härte und Stärke

2. *Ein Mann droht einem anderen Mann wütend: „Ich breche dir die Knochen, wenn du nicht aufhörst, mich zu beleidigen“.*
Diskussion: Kreislauf von Gewalt und Eskalation; Zusammenhang zwischen Wut und Gefühlen; Androhung von körperlicher Gewalt als Straftatbestand in der EU; gewaltfreie Alternativen in einer solchen Situation

3. *Ein Polizist erschießt einen mutmaßlichen Einbrecher, der wegrennt.*
Diskussion: legale Gewaltanwendung; legitimer Waffengebrauch; staatliche Autorität als soziale Norm; Möglichkeit eines Missverständnisses; Möglichkeit der Diskriminierung von Minderheiten als strukturelle Gewalt

4. *Eine Mutter ohrfeigt ihren Sohn, weil er eine schlechte Note erhalten hat.*
Diskussion: Fall von körperlicher Gewalt in der Familie; in der EU ist es illegal, Kinder körperlich zu bestrafen; die Aggression der vertriebenen Mutter gegen den Sohn könnte auf ihre eigene Viktimisierung durch den Vater zurückzuführen sein

5. *Ein Sohn nennt seinen Vater im Streit „Arschloch“, der ihn daraufhin schubst und der Sohn fällt zu Boden.*
Diskussion: Fall von körperlicher Gewalt in der Familie; Anmaßung des Sohnes und elterliche Gewalt; das Verhalten des Sohnes ist psychologisch/emotional bedingt, der Vater ist als Erwachsener mehr dafür verantwortlich, die Gewalt nicht fortzusetzen; es ist illegal, Kinder körperlich zu bestrafen; elterliche Fähigkeiten zur Disziplinierung ihrer Kinder ohne Gewalt

6. *Eine Mutter zerbricht das Lieblingsspielzeug ihrer Tochter aus Empörung über den Ungehorsam der Tochter und schreit sie an, dass sie ein unerträgliches Kind sei.*
Diskussion: Fall von psychischer Gewalt der Mutter, jedoch nicht illegal

7. *Mitarbeiter in einem Büro nennen eine abwesende Frau „hässliche Hexe“.*
Diskussion: Abwertung von Frauen, geschlechterbezogen, aber keine direkte Gewalt (Opfer ist abwesend).

8. *Ein Mann droht, seine Frau zu töten, wenn sie ihn verlässt.*
Diskussion: Fall von familiärer Gewalt; Bedrohung als Straftatbestand;
Selbstbestimmung der Frau in einer Beziehung; Gefahr von schwerer Verletzung oder Femizid

9. *Ein junger Mann fotografiert auf einer Party eine Freundin, die auf der Couch schläft; dazu hebt er ihr Kleid bis über die Taille an.*
Diskussion: Sexuelle Gewalt als Straftatbestand; Verletzung der Privatsphäre, Ausbeutung von Schwächeren

10. *Ein Mann teilt in sozialen Netzwerken ein Nacktfoto seiner ehemaligen Freundin, die ihm das Foto geschickt hat, während sie in einer intimen Beziehung waren.*
Diskussion: Sexuelle Gewalt als Straftatbestand; Verletzung der Privatsphäre

11. *Eine Frau protestiert dagegen, dass sie von einem Date, das sie nach einer Party nach Hause begleitet, an ihren Geschlechtsteilen berührt wird.*
Diskurs: Sexuelle Gewalt als Straftatbestand

12. *Eine Frau wird von ihrem Mann zum Sex gezwungen.*
Diskussion: sexuelle Gewalt; Vergewaltigung ist immer ein Straftatbestand, auch in der Ehe

Anhang 6.2. Methode „Formen von 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, eingeeengt / 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 6.3.1. Methode „Wer ist für die Gewalttat verantwortlich?“

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

Situation	Mann	Frau
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Durchschnittlich		

Anhang 6.3.2. Methode „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

Frau ist verantwortlich

100%----- 0%

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

Frau ist verantwortlich

100%----- 0%

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

Frau ist verantwortlich

100%----- 0%

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

Frau ist verantwortlich

100%----- 0%

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

Frau ist verantwortlich

100%----- 0%

100% -----0%

Anhang 6.4. Methode „Erkennen von geschlechterbezogener Gewalt“

Handout: Indikatoren zur Identifizierung von GBV

- Blutergüsse, Wunden und andere Spuren an Körperteilen, die normalerweise nicht zu sehen sind (Gesicht, Brust, Bauch, Hals)
- Bedecken oder Verstecken von sonst unbedeckten Körperteilen
- Insgesamt schwaches körperliches Erscheinungsbild, Gewichtsverlust oder Übergewicht.
- Bedrücktes Auftreten, Kommunikation und Reaktionen, Verlust des Sinns für Humor
- Mangelnde Selbstfürsorge, konstant niedrige Energie.
- Probleme mit der Konzentration, dem Gedächtnis, dem Treffen einfacher Entscheidungen.
- Unerklärliche körperliche Symptome und Schmerzen.
- Rückzug von Freund*innen, Verwandten, Abbruch oder erhebliche Verringerung der Kommunikation, Verpassen von üblichen gesellschaftlichen Zusammenkünften.
- Vermeiden jeglicher Konfrontation in der Partnerschaft, passives Akzeptieren jeglicher Entscheidung.
- Einholen jeglicher Zustimmung durch den Partner für jede Handlung.
- Den Partner auch um kleine Geldbeträge bitten zu müssen, finanziell völlig von den Entscheidungen des Partners abhängig zu sein.
- Rechenschaft ablegen über die Zeit, die außerhalb des Hauses verbracht wird, und über soziale Kontakte.
- Ständig den Partner bedienen, z. B. Essen, Getränke, Garderobe
- Vernachlässigung der Kinderbetreuung, Ungeduldig und gereizt gegenüber Kindern, leicht reizbar und aggressiv gegenüber Kindern, impulsive Anwendung von körperlicher Bestrafung.
- Beabsichtigte oder unbeabsichtigte häufige Selbstverletzung.
- Austausch von Suizidgedanken mit Vertrauenspersonen, Erwägung von Mitteln zum Suizid.

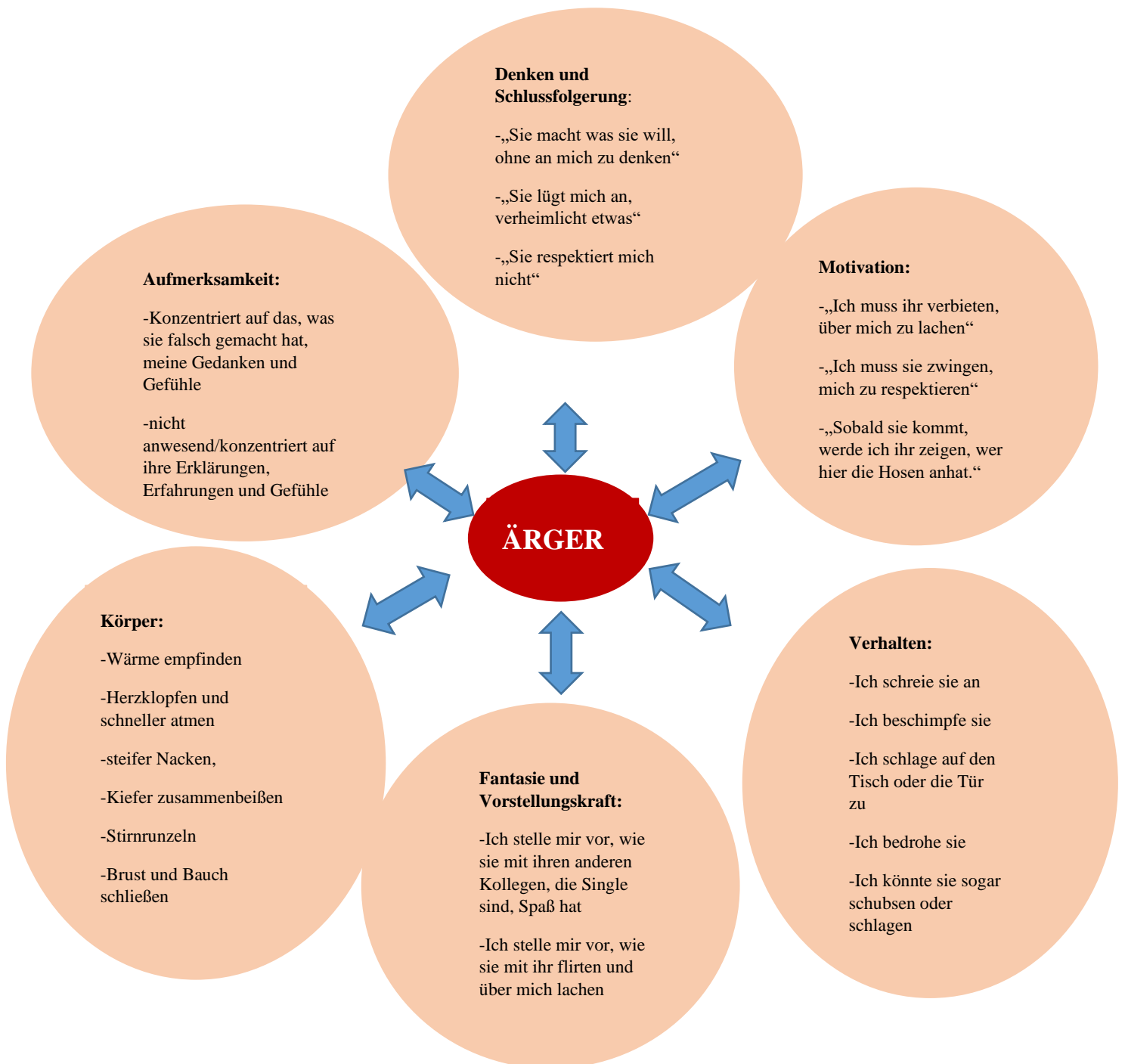
Anhang 6.5. Methode “Folgen von geschlechterbezogener Gewalt”

<p>Körperliche Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesichtsverletzungen • Verletzungen am Brustkorb • Blutergüsse und Kratzer am Körper • Verstauchungen, Belastungsschmerzen oder Knochenbrüche • Verbrennungen unterschiedlichen Grades • Verletzungen mit einem Messer oder anderen Gegenständen • Würgemale am Hals • Gebrochene Zähne • Trommelfellverletzungen • Verletzungen im Genitalbereich • Magenverstimmung • Muskelschmerzen • Blutmangel • Kopfschmerzen • Durchfall • Atemprobleme • Unfähigkeit, den Urin zurückzuhalten • Frühgeburt • Behinderung • Ermüdung 	<p>Verhaltensänderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dysfunktionale Beziehungen zu andere • Verwaarloster Haushalt • Vernachlässigte Selbstfürsorge • Übermäßige Nahrungsaufnahme oder Verhungern • Übermäßiger Alkohol- und Kaffeekonsum, übermäßiges Rauchen • Aggression gegen sich selbst und andere Familienmitglieder • Selbstmordversuche <p>Sozial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkte Entscheidungs- und Bewegungsfreiheit auferlegen • Verarmtes Familienleben • Reduzierter Kontakt mit anderen Menschen • Rückzug von geliebten Menschen • Häufige und langfristige Krankmeldungen • Gestörte Beziehungen zu Kindern und Familienmitgliedern • Verlegenheit am Arbeitsplatz
<p>Psychische Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anspannung, Unruhe, Schwächegefühl • Angst (um sich selbst / geliebte Menschen) • Scham, Schuld • Wut, Bitterkeit • Verunsicherung • Depression, Angstzustände • Konzentrationsschwierigkeiten • Reizbarkeit • Schlaflosigkeit, Albträume • Verlust des sexuellen Verlangens 	<p>Finanzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familie verlassen, Lebensunterhalt verweigern • Verlust von Einkommen, finanzieller Sicherheit

Anhang 7.2. Methode „Ärger hinterfragen“

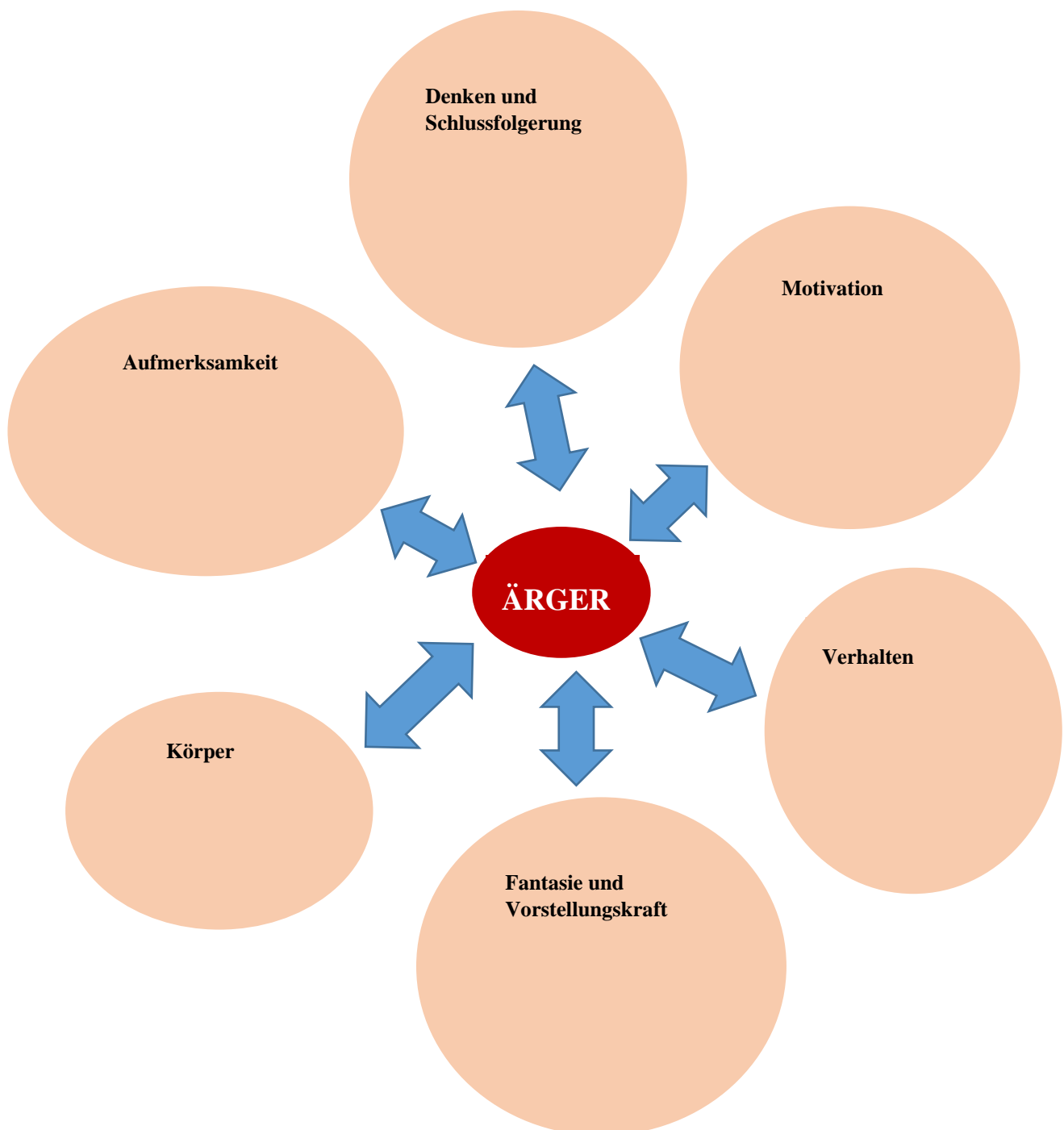
Anhang 1: SPINNENDIAGRAM Beispiel

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.




Anhang 2: SPINNENDIAGRAMM

Situation:



Anhang 7.3. Methode "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</p>	

	Bedürfnisse adäquat ausdrücken oder wahrnehmen?	
--	---	--