

P rojekt **A** lternativen zur **G** ewalt



Inhaltsübersicht für den Schnupper-Workshop

1. Geschichte von PAG
2. Was ist PAG?
3. Arbeitsweise
4. Regionale Aktivitäten
5. Übungen



1. Geschichte von PAG

Unsere Geschichte

Das Projekt wurde 1975 im New Yorker Justizvollzugssystem gegründet. Insassen des Strafvollzugs Greenhaven wollten das Klima der Gewalt im Gefängnis ändern und wurden gebeten, jugendliche Straftäter zu beraten. Gemeinsam mit der örtlichen Gruppe der Quäker (eine traditionelle Friedenskirche) entwickelten sie ein „Alternativen zur Gewalt Training“ (Alternatives to Violence Project, AVP). Nach diesem ersten Seminar breitete sich das Projekt schnell in den USA und Kanada aus. Für einige Jahre lag der Fokus auf der Arbeit in Gefängnissen, später begannen wir, auch Kurse außerhalb von Gefängnissen anzubieten, um sich mit alltäglicher Gewalt auseinanderzusetzen. Die Definition von Gewalt ist individuell sehr verschieden. Jede/r kann sowohl Täter wie auch Opfer sein.

Seit 1994 bietet das Projekt in Deutschland Kurse an. Im Aufbau und der weiteren Arbeit wurde (und wird) das Projekt durch die „Religiöse Gesellschaft der Freunde (Quäker)“ unterstützt. In dem Projekt arbeiten Menschen aller Glaubensrichtungen und auch Atheisten.



2. Was ist PAG?

Das Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. setzt sich für die konstruktive Austragung von Konflikten ein. Diese Arbeit gründet auf der Erfahrung, dass in Konflikten eine verändernde Kraft wirken kann, die neue Wege zur Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte finden lässt. PAG möchte Menschen durch Förderung von Selbstvertrauen, Wertschätzung, gegenseitigen Respekt, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Vertrauen darin bestärken, in ihrem Leben einen Weg zur Gewaltfreiheit zu beschreiten und ist offen für alle Menschen, die solche Wege zur Konfliktlösung gehen möchten. Im Vergleich zum Anti-Aggressionstraining (AAT) werden keine Konfrontationstechniken eingesetzt. Die Workshops setzen auf die innere Stärkung, die es Einzelnen möglich macht, gewaltfreie Lösungen zu finden. Dabei wird vor allem auf die Unterstützung durch die Gruppe, d.h. auf konstruktive gruppenspezifische Prozesse gesetzt.

Mit heiteren und ernsten Übungen, Rollenspielen und Gesprächen lernen sie

- sich selbst besser kennen,
- ihr Selbstbewusstsein zu stärken,
- anderen Menschen und sich selbst mit Respekt und Verständnis zu begegnen
- sich ihrer Emotionen bewusst zu werden
- bei Konflikten nach konstruktiven Lösungen zu suchen.



2. Was ist PAG?

Grundlagen

Das Projekt Alternativen zur Gewalt ist ein Netzwerk von Freiwilligen, die Workshops für jeden anbieten, der oder die Wege finden möchte, um Konflikte gewaltfrei zu lösen. Wir bieten die Workshops in Gefängnissen sowie an anderen Orten an. In Gefängnissen werden die Teilnehmenden von Teams begleitet, die sich aus Externen und Inhaftierten zusammensetzen.

PAG/AVP Workshops basieren auf den fünf folgenden Prinzipien:

1. Selbstbestätigung
2. Kommunikation
3. Zusammenarbeit
4. Gemeinschaft
5. Verändernde Kraft



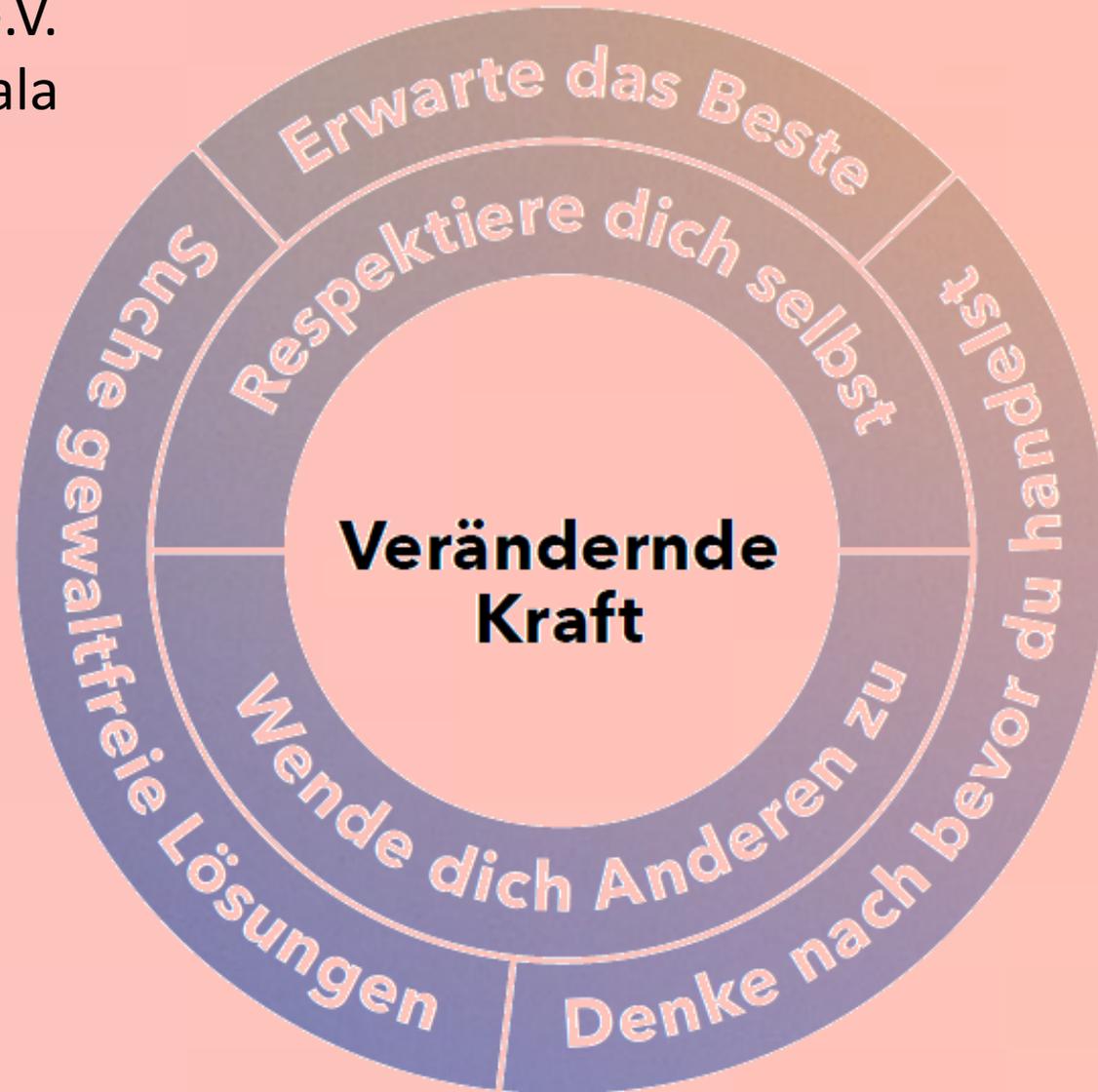
2. Was ist PAG?

Das Konzept hinter PAG e.V. wird im folgenden Mandala zusammengefasst

3. Arbeitsweise

Workshops

Die Workshops finden am Wochenende (Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag) statt. Sie werden von einem Team gemeinsam geplant und durchgeführt. Zu einem Team gehören im Gefängnis 2-3 externe und 1-2 interne Begleitende (Gefangene). Insgesamt besteht die Gruppe aus 15-20 Personen.



3. Arbeitsweise

Grundlagen-Workshops

In den Grundlagen-Workshops werden die **fünf Prinzipien** (Selbstbestätigung, Kommunikation, Zusammenarbeit, Gemeinschaft und Verändernde Kraft) von PAG eingeführt.

Aufbau-Workshops

Die Aufbau-Workshops bauen auf die bereits erarbeiteten Prinzipien auf und jede Gruppe entscheidet sich in einem Konsensprozess für ein Schwerpunktthema. Typische Themen sind Angst, Wut, Macht, Trauer, Konflikte, Vorurteile u.a. Es werden praktische Übungen sowie ein Rollenspiel zum Schwerpunktthema durchgeführt.

Alle Teilnehmende, die an mindestens drei Workshops teilgenommen haben und ihre Erfahrungen vertiefen wollen, können an einem Training für Begleitende teilnehmen.

Training für Begleitende

In diesen Workshops lernen die Teilnehmenden, Grundlagen-Workshops im Team vor- und nachzubereiten, Übungen selbst anzuleiten und Gespräche in der Gruppe zu moderieren. Dabei lernen sie auch, wie gruppendynamische Prozesse konstruktiv gesteuert werden können. Sie machen erste Erfahrungen damit, Rollenspiele anzuleiten und auszuwerten. Sie führen offene Teambesprechungen durch und lernen durch das kollegiale Feedback sich selbst und andere besser kennen. Sie lernen gemeinsam. Die Teilnehmenden gehen in Kleingruppen durch die ersten Phasen eines Teamentwicklungsprozesses.



4. Regionale Aktivitäten

Grundlagen-Workshops

Von - bis	Ort
04. - 06.08.2023	JVA Rosdorf
01. - 03.09.2023	JVA Uelzen
08. - 10.09.2023	JVA Sehnde
06. - 08.10.2023	JVA Rosdorf
01. - 03.12.2023	JVA Rosdorf

Aufbau-Workshops

Von - bis	Ort
07. - 09.07.2023	JVA Sehnde
27. - 29.10.2023	JVA Uelzen
10. - 12.11.2023	JVA Sehnde
24. - 26.11.2023	JVA Uelzen

Trainings für Workshop-Begleitung

Von - bis	Ort
-----------	-----



DIE ARBEIT BEI PAG IST EHRENAMTLICH UND UNABHÄNGIG.

PAG lebt von der Großzügigkeit der Menschen, die unsere Arbeit durch Spenden unterstützen.

Wenn Sie PAG finanziell unterstützen möchten, können Sie einen Beitrag auf folgendes Konto überweisen:

PAG e.V., Voba Hildesheim - Lehrte - Pattensen
BIC: GENODEF1PAT,
IBAN: DE96 2519 3331 0416 5110 00

Als gemeinnütziger Verein stellen wir Spendenbescheinigungen aus.

<https://www.pag.de/>



5. Übungen

(hier ein Beispiel von einem Freitag)

Min	Zeit	
10	15:00	Begrüßung und Vorstellung der TrainerInnen / organisatorischer Ablauf, <u>Anwesenheit</u> , Pausen, Anrede im Kurs „DU“, <u>Programmübersicht</u>
15	15:10	Regenbogen: Jeder schreibt je auf einen Zettel (unterschiedlicher Farbe, in seiner Landessprache) seine: Vorstellung, (was möchte ich lernen) Wünsche, (wie möchte ich erleben) Befürchtungen (was darf nicht passieren) an den Kurs und in der Runde <u>sprechend bzw. auf den Regenbogen klebend</u>
15	15:25	Kurskonzept, PAG-Geschichte, Philosophie
20	15:40	Bilder (Menschen / Gesichter) Jeder sucht sich eine Karte heraus, stellt sich <u>mit Namen</u> vor und erklärt, warum er Bild ausgesucht hat oder was <u>ihn mit dem Bild verbindet</u> .
15	16:00	<u>Regeln als Helfer – Goldene Regeln (Plakat erarbeiten)</u>
15	16:15	Runde: positives Eigenschaftswort mit dem Anfangsbuchstaben seines Vornamens (in der Pause Namensschilder schreiben) <ul style="list-style-type: none">jeder denkt sich ein <u>positives</u> Eigenschaftswort aus, welches mit demselben Anfangsbuchstaben wie sein eigener Name beginntz.B. angenehmer Andreas, optimistischer <u>Otto</u>....bitte min. 3 Wiederholungen der vorhergesagten Namen nennen der Anleiter wiederholt nochmal alle Namen
15	16:30	Pause
10	16:45	Grundsätzliches zu L & L, L & L z.B. „Der wilde Wind“ „Orkan und Wildstille“ für den Kurs erklären
30	16:55	Gewaltbarometer: (Beispiel vorsagen) Jede/r schreibt auf Karten sein eigenes Beispiel zu Gewalterfahrung auf und ordnet dieses im Barometer ein. Gespräch – ist das die Position? Änderungen der Position? (evtl. ergänzen von Beispielen und alle ordnen diese zu)
30	17:25	Übung: Eisberg Eisberg – was führt in die Gewalt? Sonne – was führt aus der Gewalt?
10	17:55	Runde „Was hat mir heute <u>gut getan</u> ?“
5	18:05	Wie geht es morgen weiter?
5	18:10	Abschlusskreis (Schulterkreis)
	18:15	Ende 1. Tag

In kürzerer Form wird das wiedergegeben worüber ich referiert habe

Hier ein Poster, was ich vorstelle – wie im GW (mit Ergänzungen; im AW werden die Regeln erarbeitet

Gerne wollen wir die Übung: „Runde mit positiver Eigenschaft passend zum eigenen Namen“ durchführen

Eine weitere Übung: „Eisberg – Sonne“
Eisberg – was führt in die Gewalt?
Sonne – was führt aus der Gewalt?

Zum Abschluss: „War hat mir heute gut getan?“

