

# Konzeption

## Anti - Gewalt -Training Training zur Friedfertigkeit



**Bei Sich Bleiben**  
**Sich Seiner Selbst Bewusst Sein**

**Vermittlung von sozialen Kompetenzen mit  
dem Ziel, Konflikte gewaltfrei zu lösen**

**Hilfen zur Erziehung nach §§ 30, 31 und 41 SGB VIII**

Aufgabe des Vereins ist die Vermittlung von sozialen Kompetenzen mit dem Ziel, dass die Adressat/innen der Arbeit in die Lage versetzt werden, Konflikte gewaltfrei zu bearbeiten und zu lösen, und eigene Bedürfnisse konstruktiv zu verfolgen.

Wir arbeiten eindeutig in unserer Absicht mit dem/der Adressaten/in konsequent an dem vereinbarten **Ziel:**

**„Ich lebe in Frieden!**

**Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse und gestalte aktiv mein Leben.“**

### ***Trainingsinhalt , Haltung***

**Unsere Haltung: „Ich habe nur über einen Menschen Macht, über mich selbst.“**

Wir erleben gewalttätiges Verhalten als Ergebnis mangelnder Sozialkompetenz und Schutzfunktion gegen erlebte Kränkung durch physische als auch psychische Gewalt in Familien und sozialem Umfeld.

Für Gewalttäter/innen manifeste Verhaltensweisen äußern sich durch Gegnerschaft und Feindseligkeit ihrer Umwelt gegenüber. Menschen mit Gewaltthematik »scannen« ihre Umwelt nach möglichen Verletzungen von außen. Ihnen bleibt wenig Raum für die Beachtung ihrer eigenen Bedürfnisse.

Daraus resultierend bedeutet für sie:

**Friedfertigkeit - Gefühl von Schwäche**  
**Gewaltanwendung - Gefühl von Stärke, Erleben von Respekt**

Unser Ziel ist es, Gewalttäter/innen erleben zu lassen, daß

**Friedfertigkeit - Gefühl von Sicherheit**  
**Gewaltanwendung - Verlust von Selbstbestimmung und Achtung**

bedeutet, und daß sie ihr Verhalten dahingehend verändern, ihren individuellen Bedürfnissen nach Wertschätzung und Selbstachtung nachzugehen.

In unserem Training lernt der/die Adressat/in negative Gefühle wie Angst und Schmerz nicht auf andere zu projizieren sondern **Bei Sich zu Bleiben** und damit verantwortungsvoll umzugehen.

Täter/innen erleben sich oft als Opfer. Diese Rolle zu verlassen und in ein absichtsvolles Handeln überzugehen, ja und nein sagen zu lernen, ist die Aufgabe im Training. Das setzt voraus, zu wissen, was **Ich brauche**.

In unserem Training wird neben den Methoden der systemisch lösungsorientierten Beratung mit Bewegungsmeditation gearbeitet.

Der junge Mensch lernt, sich selbst, seine Gefühle wahrzunehmen, lernt sich selbst zu achten. Über die weitgehend wortlose Arbeit mit Körper und Geist ist der/die Teilnehmer/in ganz bei sich ohne das Gefühl zu haben konfrontiert zu werden. Eigene Energiezustände werden ohne das Gefühl des Verdrängens wahrgenommen und ertragbar gemacht. Die Erfahrung, mit der eigenen Aggression bewusst umgehen zu können, lässt die Übenden Selbstbewusstsein erfahren, ohne für diese Erfahrung angewiesen zu sein auf Bestätigung von außen.

## Warum ist dies so wichtig?

Geringe Frustrationstoleranz, mangelnde Empathie für sich selbst, negative Erfahrungen mit dem eigenen Körper haben zur Folge, dass nur geringe Empathie mit den Opfern gewalttätiger Auseinandersetzungen vorherrscht.

Bei Perspektivlosigkeit, schlechter Bildung, Mangel an gesellschaftlicher Anerkennung bleibt die Selbstachtung oftmals auf der Strecke.

Mit eigener Aggression resultierend aus Angst und Schmerz umzugehen, ohne dass andere gefährdet werden, stellt für die meisten eine schwer zu nehmende Hürde dar.

Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln, eigene Gefühle wie Stolz, Liebe, Dankbarkeit wahrzunehmen und ein Gegengewicht zu Angst und Schmerz herzustellen ist die Voraussetzung, Mitgefühl mit unserem Gegenüber und somit auch mit den Opfern zu entwickeln.

In unserem Training achten wir die Teilnehmer/innen und erwarten, dass sie ihre Haltung sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber mit unserer Unterstützung reflektieren und weiter entwickeln.

Entwicklung von Empathie für sich und andere zieht sich wie ein roter Faden durch unser Training. Die Einzigartigkeit des Mitmenschen zu akzeptieren und seinen Wert anzuerkennen heißt, ihm und seiner Individualität Respekt gegenüber zu bringen.

Diese Haltung verkörpern wir als Trainer/innen. Der/ die Adressat/in wird von uns Pädagog/innen als Mensch mit all seinen Stärken und Schwächen akzeptiert und respektiert. Auf grenzüberschreitendes Handeln folgt die sofortige Konfrontation mit den Trainern/innen. Der/die Adressat/in wird aufgefordert, das eigene Verhalten mit der Unterstützung der Trainer/innen und der Gruppe zu korrigieren und Alternativen anzuwenden, die nicht verletzend sind.

Die Bereitschaft sich einzulassen ist die wichtigste Voraussetzung, um neue Erfahrungen zu sammeln und neue Handlungsstrategien zu entwickeln. Die Teilnehmer/innen besitzen eine Vielzahl an Fähigkeiten, die nicht oder nur wenig genutzt werden. In unserem Training lernen die jungen Menschen, ihre Potenziale auszuschöpfen und Blockaden abzubauen.

Im Training werden die Teilnehmer/innen aufgefordert Ziele für sich zu formulieren und die nächsten Schritte zu unternehmen, diese zu erreichen. Dabei erhalten sie die nötige Unterstützung, wie Bewerbung schreiben, Begleitung bei Behördengängen, Gerichtsverhandlungen, etc.

Während des Trainings orientiert sich das Angebot der Hilfen am Adressaten.

## Sich seiner Selbst bewusst sein,

Anerkennung eigener Stärken und Schwächen und damit verantwortungsvoll umgehen zu lernen, ist der Weg, den die Adressat/innen einschlagen sollen. Wir stellen unser »Ich« in den Focus und lernen gewaltfrei zu agieren. Anstatt lediglich auf unser Umfeld zu reagieren, trainieren wir körperlich, geistig und emotional, **bei sich selbst zu bleiben** und selbstbestimmt unter Einbeziehung der individuellen Ressourcen zu handeln.

**Geist, Körper und Umwelt** bilden ein System, das sich wechselseitig beeinflusst. Variiert man in diesem System einen Teil, ändert sich das ganze System. Der Geist steht in unserem Training über dem Körper und lernt, diesen zu kontrollieren.

In unserem Training werden die Ursachen gewalttätigen Verhaltens anhand der individuellen Biografie analysiert und neues Verhalten entwickelt. Teilnehmer/innen trainieren Friedfertigkeit und erlernen neue Handlungsstrategien. Die individuelle persönliche Gewaltthematik wird erarbeitet und steht im Vordergrund.

Das Training beinhaltet Methoden, den Geist so stark zu machen, dass er in die Lage versetzt wird, Gefühl, Affekt und Intuition zu bestimmen und kontrolliert zu handeln.

Ein ruhiger Geist erfasst Situationen und Stimmungen und lässt uns intuitiv das Richtige tun. Ein ruhiger Geist gedeiht auf der Basis eines positiven Grundgefühls. Ein angespannter Geist ist leicht erregbar und neigt zur impulsiven Entladung.

Unsere Arbeit lässt den/die Adressaten/in in seinen Aggressionen nicht allein und bietet leicht erlernbare Methoden an, die hilfreich in der alltäglichen Anwendung zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstwertgefühls sind. Die das Training begleitende Bewegungsmeditation wird den Übenden als Arbeitsmappe mitgegeben.

## ***Curriculum AGT Bei Sich Bleiben***

### **Biographischer Teil**

---

#### **Grundlagenvereinbarung**

Vorstellung der Gruppe und Trainer/innen  
Vorstellen des Trainings, Ziele, Methoden  
Abfragen persönlicher Erwartungen, Befürchtungen  
Vertrag über die Regeln des Trainings

#### **Selbstdarstellung**

Teilnehmer schildern das Geschehene, was dazu geführt hat, dass sie ein AGT absolvieren

#### **Persönliche Biographie und Lebenssituation**

Teilnehmer/innen werden anhand eines Fragenrasters zu ihrem Leben interviewt  
Sensibilisierung für die eigene Entwicklung  
Darstellung des familiären Kontextes  
Soziales Umfeld und kulturelle Hintergründe erfahrbar machen

#### **Gewaltbiographie**

Am Flip-Chart wird ein Diagramm zu jedem TN erstellt, das Erfahrungen als Zeuge, Opfer und Täter visuell erfahrbar macht  
Erkennen des Zusammenhangs von Gewalterfahrung, Opfer-Sein und Täter-Sein  
Entwicklung von Empathie

#### **Kosten/Nutzen-Analyse**

Was bringt mir Gewalt (z.B. Freude, Abenteuer...)?  
Was kostet mich Gewalt (z.B. Angst, Geld, Schmerzen...)?  
Wie kann ich den Nutzen anderweitig ohne Gewalt erreichen?

## **Konfrontativer Teil**

---

Der/die Teilnehmer/in wird mit einer begangenen Straftat/Verhaltensweise konfrontiert. Hierbei stehen die verletzenden Komponenten im Vordergrund.

Hier arbeiten wir mit Perspektivwechsel mit Hilfe des Rollenspiels. Täter kann sich in die Opferrolle einfinden und Schuldgefühle wie auch Mitgefühl erleben.

eingebraachte Themen:

### **Eskalationsspirale**

Ausgänge aus bereits eskalierenden Prozessen finden

Erarbeiten individueller Handlungsstränge für unmittelbare Zukunft

Verstärken positiver Ressourcen

### **Distanz-Nähe Training**

Interaktionsübungen, Lernen körperliche Nähe auszuhalten und Distanz als

Deeskalationsstrategie zu verstehen und einzuhalten

### **Einzelgespräche**

Zwischenbilanz: Wie ist die bisherige Mitarbeit?

Spiegeln der für die Trainer/innen sichtbaren Aspekte, Widersprüche etc.

### **Sozialkompetenztraining**

Das Erlernen unterschiedlicher Techniken zum sozialen Umgang miteinander, Anerkennung von Normen und Regeln, Hilfe annehmen und leisten zu können, Bewusstwerdung der eigenen

Wirksamkeit und Handlungsfähigkeit.

### **Männerbild, Frauenbild**

Auseinandersetzung mit dem eigenen Rollenverständnis

### **Suchtproblematik**

Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten bezüglich Alkoholsucht, anderem Drogenkonsum wie auch Computerspielsucht

Welche Folgen hat der Konsum bezüglich des Verhaltens.

### **Religion**

Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben und dem Glauben anderer.

Wozu ist Glauben hilfreich?

---

### **Coaching**

Der/die Adressat/in lernt seine individuellen Ressourcen erkennen und einzusetzen, erkennt auch woran er scheitern kann bezüglich seiner Lebensperspektive

### **Training der Körper Geist Einheit**

begleitet das Curriculum als Möglichkeit neue Erfahrungen mit Körper und Geist zu machen, die Teilnehmer/innen können die Übungen im Alltag für sich nutzen

## **Abschliessender Teil**

---

Rückmeldung über die individuelle Entwicklung

Ankern der positiven Vorsätze

Ausgabe von den Vorsätzen entsprechend gestaltetem Zertifikat

## **Methoden**

Inhalte und Methoden werden auf die Lernstile und Fähigkeiten der Teilnehmer/innen abgestimmt. Der Gruppe, dem Anforderungsprofil des/der Klienten entsprechend wird aus einem Pool von Übungseinheiten ausgewählt:

### **Bewegungsmeditation Quan Dao Kung Fu Grundübungen der Kraft**

nach Dr. Michael D. F. Schmidt

Training der Körper-Geist Einheit zur Regulierung von impulsiven Verhaltens

Erkennen und respektieren eigener Stärken und Schwächen, Lernen im eigenen Wirkungskreis zu bleiben, Standhalten, Bewusstmachen des Zusammenhangs innerer und äußerer Haltung

### **Meditation, mit Gefühlen arbeiten**

Förderung von Achtsamkeit und Mitgefühl

### **Yoga- Khumbhaka**

Methodensammlung um mit Anspannung/Entspannung in Verbindung mit Atemtechnik Gefühlsausbrüche zu kontrollieren

### **Intuitionsschulung nach Tada Hiroshi Sensei**

Bewusstseinschulung, bewusst machen von Gefühlen

### **Körperarbeit SotaiHo nach Dr. Hashimoto**

zur Kontrolle impulsiven Verhaltens

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

Bewertungsängste in der Kommunikation nehmen, den kommunikativen Handlungsspielraum erweitern

- Beobachten ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen
- Bedürfnisse erkennen
- aktive Handlung, Bitte aufrichtig äußern

### **Elemente der erlebnispädagogisch interpretierten Interaktionspädagogik, Kooperationsübungen**

Förderung von Kommunikation und Interaktion, Erfahren und Aufbau sozialer Kompetenzen

### **Konfrontative Elemente, heißer Stuhl**

Eigen- und Fremdwahrnehmung

Wie reagiere ich, worauf und warum? Alternativen finden

### **Opferbrief**

Fiktiver Brief an das Opfer

Zur eigenen Schuld stehen

Um Verzeihung bitten, Mitgefühl erleben, Entlastung erleben

### **Szenische Darstellung, Rollenspiel**

Empathie mit dem Opfer entwickeln, Handlungsalternativen finden und erleben

## **Wahrnehmungsschulung**

Durch Wahrnehmungspositionen die Perspektive wechseln, assoziiert und dissoziiert wahrnehmen, um emotionale Distanz zu gewinnen  
Visuell, auditiv und kinästhetisch wahrnehmen ohne zu bewerten, was höre, sehe und fühle ich wirklich, ohne Ängste hinein zu interpretieren  
Beschreiben realistischer Bilder von der Zukunft

## **Erlebnispädagogische Maßnahmen**

zur Förderung des Sozial- und Gruppenverhaltens, Grenzerfahrung und Spannung außerhalb des Gewaltbereichs erleben und sich neu definieren

## **Beratung**

### **Psychosoziale Hilfe und Beratung**

Aufdecken und Abbau psychosozialer Defizite und gegebenenfalls weiterführende Hilfen anbieten, Zusammenarbeit mit Gerichten, Jugendgerichtshilfe, Beratungsstellen, Schulen

### **Mediation**

Vermittlung bei innerfamiliären Konflikten

### **Systemisch lösungsorientierte Beratung**

Hilfe bei der Bewältigung Lebensweltbezogener Schwierigkeiten, individuelle Lösungen finden, weiterführende Hilfen anbieten

## **Zielgruppe**

Unser Training richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Gewaltthematik, sowie junge Erwachsene, die ihre Fähigkeiten zu sozialem Handeln verbessern wollen. Das Training wird als Einzelfallhilfe, im Rahmen systemischer sozialpädagogischer Familienhilfe und für Gruppen in unterschiedlichsten Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit angeboten. Da die Klienten sich aufgrund von Schamgefühl gegenüber dem anderen Geschlecht sich oft nicht öffnen können, arbeiten wir Geschlechter differenziert. Das AGT ist für Kinder im Alter von 8 -12 Jahren auch als koedukative Maßnahme sinnvoll.

Über Dauer und Umfang der Maßnahme wird in Abhängigkeit von Gruppenkonstellation und Anforderungsprofil der Teilnehmer/innen im Vorgespräch bzw Hilfeplangespräch entschieden. **soKo** erbringt Hilfen zur Erziehung nach den §§ 30, 31 und 41. Die konkrete Gestaltung der Hilfe richtet sich nach den im Hilfeplan nach §36 SGB VIII festgelegten Zielen und Methoden, die Ziele zu erreichen.

Ein Rahmen von 3 - 6 Monaten für Gruppen mit einem Setting von 3 Std/Woche halten wir für sinnvoll.

## **Durchführung von**

- Geschlechterdifferenzierten Anti-Gewalt-Trainings,
- Deeskalationstrainings,
- Selbstbehauptungstrainings,
- Training zur Kontrolle von Affekten
- Training im Rahmen aller Kontexte der professionellen pädagogischen Arbeit mit Jungen und Mädchen, junge Männer und Frauen, sowie deren Eltern.

## **Dies bezieht sich auf**

- Jugendgerichtsaufgaben (§ 10 JGG),
- Freizeitorientierte Arbeit in der Offenen Jugendarbeit oder Jugendpflege § 11 SGB VIII),
- Maßnahmen im Rahmen des erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes (§ 14 SGB VIII),
- Maßnahmen in Zusammenarbeit mit Tageseinrichtungen (§§ 22 ff SGB VIII),
- den ersten und vierten Abschnitt der Hilfen zur Erziehung (§§ 27ff sowie § 41 SGB VIII),
- Kooperationen mit Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen,
- die Zusammenarbeit mit Jugendverbänden und allen anderen Institutionen, die pädagogisch und / oder therapeutisch / sozialtherapeutisch mit Jungen und Mädchen, sowie jungen erwachsenen Frauen und Männern arbeiten.

## **Qualitätssicherung**

Die Qualifikationsanforderungen für die sozialpädagogischen Fachkräfte sind:

- Berufserfahrung in Tätigkeitsfeldern der Hilfen zur Erziehung nach SGB VIII oder in vergleichbaren Feldern
- Hintergrund als Deeskalationstrainer/in oder vergleichbare Qualifikation und Berufserfahrung in den pädagogischen Tätigkeitsfeldern von **soKo**
- regelmäßige Fort- und Weiterbildung in den Theorien und Methoden zur Deeskalation, Konfliktbearbeitung, Anti-Gewalt-Training etc. sowie die Bereitschaft zu kontinuierlicher weiterer Fortbildung in für die Praxis relevanten Themen

## **Dienst- und Fachaufsicht, Qualitätsmanagement**

Zur Sicherstellung einer hohen Qualität der erbrachten Leistung etabliert **soKo** ein System kontinuierlicher kollegialer Beratung («Coaching-System»). Im Rahmen der Beratung wird reflektiert, ob die eingesetzten Methoden zur Erreichung der Ziele angemessen und erfolgreich sind. Bindend sind hier in jedem Fall die Hilfepläne. Diese sind Grundlage der kollegialen Reflexion zwischen den Hilfeplangesprächen.

**soKo** hat ferner ein Beschwerde- bzw. Rückmeldungsmanagement installiert, das es den Adressat/innen sowie den Vertreter/innen des öffentlichen Trägers jederzeit ermöglicht, über den Vereinssitz in Kontakt mit dem Vorstand zu treten. Im Rahmen der Vertragsvereinbarungen des Vereins mit seinen Fachkräften besteht hier jederzeit die Möglichkeit, inhaltliche Gespräche über Qualität und Durchführung der Hilfen mit den Fachkräften zu führen.