

# Achtung und Toleranz

## Unsere Arbeit im Jugendarrest

von

Jürgen Heckel

Seit über drei Jahren arbeiten mein Kollege Thomas Purucker und ich im Jugendarrest München. Unvorbereitet, auch unüberlegt haben wir damit angefangen, hatten aber die Bereitschaft, uns auf die TeilnehmerInnen und auf das unplanbare Geschehen in diesen Seminaren einzulassen. Unsere Fähigkeiten und Kenntnisse basieren auf langjähriger Tätigkeit als Kommunikationstrainer, Erfahrungen mit tzi (Themenzentrierte Interaktionen nach Ruth C. Cohn) und eigenem Erleben in Selbsthilfegruppen.

In einigen Gruppen hatten wir Erfolg, von anderen waren wir enttäuscht. Aber es wurde mit der Zeit immer besser, unabhängig von der Zusammensetzung der Gruppe.

Intensiv haben wir darüber nachgedacht, welche Gründe es dafür gibt. Von Ruth Cohn wissen wir, dass ein Thema erst dann anfängt zu leben, wenn es etwas mit uns zu tun hat. Wir Referenten haben beide Drogenerfahrungen, sind seit vielen Jahren trocken, die TeilnehmerInnen spüren sofort, dass sie uns in Bezug auf Drogen nichts vormachen können. Das ist die Grundlage einer guten

Beziehungsebene und begründet einen lebendigen Bezug zwischen Inhalt und Vortragenden.

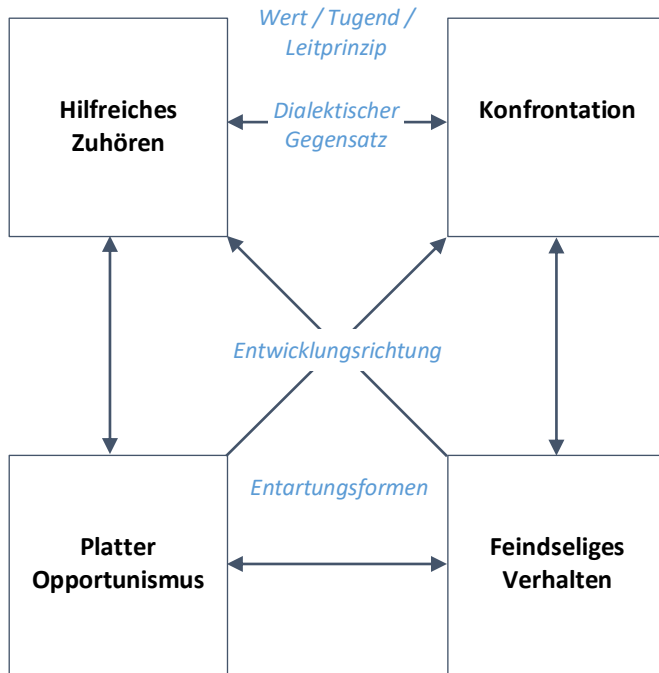
Wir haben selbst erfahren, dass der Mensch den für ihn richtigen Lebensweg am besten dadurch findet, dass er Kontakt gewinnt zu seinem inneren Kompass. Das haben wir in den Gruppen uns zum Ziel gesetzt.

Referate zum Thema „Achtung und Toleranz“ und Demokratie helfen nicht weiter. Das wäre, selbst wenn sie sehr gut sind, zu abgehoben, zu ich-fern, zu langweilig. Wir präsentieren ihnen die „Toleranzampel“ nicht, sondern sorgen dafür, dass das Thema „Achtung und Toleranz“ gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet wird. Die Gruppe wächst und wächst und wir staunen, dass es in den Gruppen so offen, ergreifend und bewegungsreif zugeht. Am dritten Tag ist sie – meistens – eine Nichttherapiegruppe mit therapeutischer Qualität.

Wir wundern uns immer wieder: Die TeilnehmerInnen sind erstaunlich schnell bereit, Selbstkritik zu äußern und Fremdkritik zu akzeptieren. Wir vermuten, dass die neue Qualität der Beziehungen untereinander die Veränderungen herbeiführen.

# Unsere Grundhaltung

Unsere Grundhaltung als Seminarleiter zeigt sich in folgendem Wertequadrat.



Die Grundidee der Wertequadrat-Struktur ist auf Aristoteles zurückzuführen. Jede Tugend ist als Mitte zwischen zwei Extremen zu bestimmen, z. B. die schwäbische Tugend Sparsamkeit muss in ausgehaltener Spannung (Balance) zur Großzügigkeit stehen, sonst verkommt sie zu Geiz.

Helwig und Schulz von Thun haben die Idee weiter entwickelt zum Entwicklungsquadrat. Da ist die Vorstellung eines optimalen Fixpunktes aufgegeben worden zugunsten einer dynamischen Balance.

Jeder Wert, jede Tugend, jedes Leitprinzip, jedes Persönlichkeitsmerkmal kann nur dann zu einer positiven Wirkung gelangen, wenn es sich in ausgehaltener Spannung zu einem positiven Gegenwert, seiner Schwesterntugend befindet. Ohne diese Balance verkommt der Wert zu seiner Entartungsform.

## Im Quadrat sind vier unterschiedliche Beziehungen entstanden:

1. Auf der oberen Linie das Ergänzungsverhältnis Zuhören und Konfrontation in einem dialektischen Gegensatz.
2. Die Diagonalen bezeichnen konträre Gegensätze zwischen einem Wert und einem Unwert und geben die Entwicklungsrichtung an.
3. Die senkrechten Linien bezeichnen die Entartungsform.
4. Die untere Linie ist die Verbindung zwischen beiden Entartungsformen. Sie zeigt gleichzeitig den Weg auf, den viele Menschen beschreiten, wenn ihnen die Kraft fehlt, aus diesem Verhalten herauszukommen. Sie fliehen von einer Entartungsform in die andere.

Aufmerksam achten wir darauf, dass sich niemand von uns persönlich angegriffen fühlt. Zurecht wollen die TeilnehmerInnen respektiert und gehört werden. Und wir versuchen alle einzubinden, damit alle davon profitieren können. Es ist keine asymmetrische Beziehung Lehrer/Schüler, wir bemühen uns um eine echte Ich/Du Beziehung. Ein Lernprozess auf Augenhöhe. Die Teilnehmer-

Innen selbst entscheiden, ob sie sich auf neue Gedankengänge, neue Erlebnisse, neue Erfahrungen einlassen, und wie weit sie dabei gehen, um zu erfahren, ob etwas davon für ihren Alltag tauglich ist. Wir wollen nicht über Referate/Repräsentationen etwas vermitteln oder erklären, sondern wir erarbeiten z. B. das Modell „Toleranz Ampel“ gemeinsam, in der Hoffnung, dass die TeilnehmerInnen in diesem Prozess einen Bezug zu ihrer Lebenswelt herstellen, ihren persönlichen Ausgangspunkt erkennen und von dort aus – in Eigenverantwortung – Entwicklungsschritte tun. Wir sagen ihnen nicht, dass sie auf der Verliererstraße sind, sondern wir zeigen Wege auf, wie sie es selbst herausfinden können.

## **Motivation der TeilnehmerInnen**

Die Grundhaltung der TeilnehmerInnen: Unterhaltungsbedürfnis. Immer noch besser in eine Lerngruppe gehen als allein in der Zelle. Der Idealfall: die Referenten auch noch verarschen zu können.

Generalisierungen sind in der Regel immer falsch, aber uns fiel von Anfang an auf: nahezu alle kommen aus zerstörten Familien, nahezu alle haben Gewalterfahrungen, nahezu alle sind von Drogen stark beeinflusst oder sogar schon abhängig. Und: sie können nicht zu dem stehen, was in ihnen ist.

In diesem Zusammenhang wird oft von Resozialisierung gesprochen, wir haben den Eindruck, dass die Gruppenmitglieder nie sozialisiert waren.

## **Zeiten**

Wir haben drei Tage, den ersten Tag benötigen wir, um eine gute Beziehungsebene herbei zu moderieren, denn die Beziehungsebene bestimmt, was auf der Sachebene ankommt. (Paul Watzlawick)

Zeiten für alle drei Tage:

Beginn 9.30 Uhr - 14.30 Uhr Ende

Pause: 11 - 11.45 Uhr - Mittagessen

Bei längeren Zeiten fehlt die Konzentration.

Teilnehmerzahl: um 12, oft auch 2-4 Frauen

## **Unser Lernthema: „Achtung und Toleranz“**

Das Programm „Achtung und Toleranz“ ist ein Konzept zur Demokratieerziehung, das zum demokratischen Umgang mit Konflikten in einer pluralistischen Gesellschaft anregt. Toleranz ist eine unverzichtbare Grundhaltung, ohne die kein friedliches Zusammenleben funktionieren kann. Toleranz ist keine Selbstverständlichkeit. Sie muss immer neu gelehrt und erlernt werden.

Vorlage: Ulrich, Susanne: Achtung & Toleranz, m. CD-ROM, Wege demokratischer Konfliktregelung. Unter Mitarbeit v. Jürgen Heckel, Eva Oswald, Stefan Rappenglück, Florian M. Wenzel. Bertelsmann Stiftung, 4. Aufl.

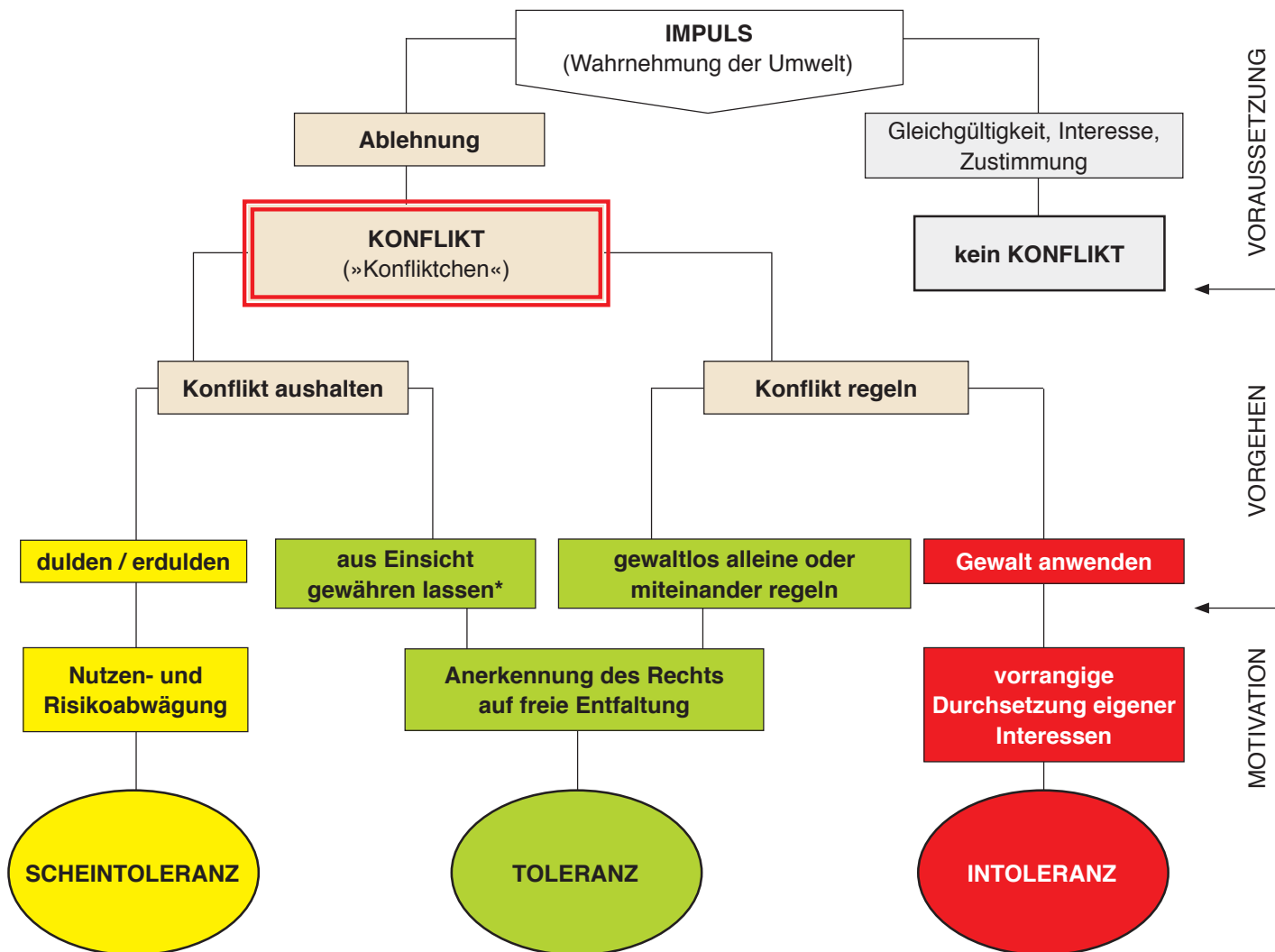
Das „Herz“ des Programms bildet das Modell der „Toleranzampel“. Es hilft seinen Benutzern im Alltag, die eigenen Reaktionen besser einzuordnen und Konflikte friedlich auszutragen.

Die Ampel zeigt auch drei Wege in der Kommunikation auf: Es sind drei Wege oder Straßen, die wir tagtäglich gehen. Zwei Sackgassen, die gelbe und die rote und eine Wachstumsstraße, die grüne. In eine Sackgasse im Verkehr dürfen wir hineinfahren, vielleicht finden wir dort einen Parkplatz, aber wir wissen, dass wir mühsam rückwärts wieder herausmüssen. Wachsen, mich kommunikativ weiter entwickeln tue ich nur, wenn ich auf der grünen Straße unterwegs bin. Egal ob es erfolgreich ist oder nicht, ich mache vielfältige Erfahrungen, die meine kommunikative Entwicklung fördern. Es ist ja eine der vielen "Gemeinheiten" des Lebens, dass wir in der Regel durch Fehler und Missgeschicke mehr lernen als durch Erfolge.

Die „Toleranz Ampel“ ist vielseitig anwendbar für die unterschiedlichsten Seminare. Die Nutzung des Modells in unserem Seminar: Entscheidend ist der Wiedererkennungseffekt. Es ist die Anschlussfähigkeit dieses Modells an unsere persönlichen Erfahrungen, an unser Leben. Die drei Wege in der Ampel, gelb, rot, grün sind stille Rückmelder.

# Die Toleranzampel

oder: **Drei Straßen in der Kommunikation: Zwei Sackgassen und eine Wachstumsstraße**



> Kurzfristige Erfolge und Selbstbestätigung können erzielt werden.  
 Es besteht jedoch die Gefahr der weiteren Eskalation des Konfliktes:  
 – Ausschluss aus der Gemeinschaft  
 – Intrigen  
 – offene Rebellion



> Das Vermeiden der Austragung des Konfliktes schließt eine dauerhafte Regelung aus.  
 > Die Verletzung eigener Werte und Normen, sowie die Einschränkung eigener Rechte wird in Kauf genommen und überspielt.  
 > Konfliktpotential wird angestaut und Stresssymptome können auftreten.  
 > Der Konflikt kann plötzlich aufbrechen, und es besteht die Gefahr nicht reflektierter, intoleranter Reaktionen.  
 > Das Unterdrücken der Ablehnung benötigt Energie.  
 > Zeit und Energie, die zur Austragung des Konfliktes benötigt würden, können anderweitig verwendet werden.



> Die Austragung des Konfliktes wird aus Einsicht für unnötig gehalten. Man setzt seine Energie für die Suche nach Lösungen zur kreativen Veränderung der Situation ein.  
 > Die Einbeziehung der Bedürfnisse des Anderen braucht Zeit, Energie und Empathie. Sie schafft aber dauerhafte Regelungen und damit Sicherheit für alle Beteiligten.  
 > Der partnerschaftliche Umgang mit Konflikten kann als persönliche Herausforderung betrachtet werden und zu Selbstbestätigung und zur Erweiterung der eigenen Freiheit führen.

\* »Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

# Programm Tag 1

**Ausführliche persönliche Vorstellung der Referenten.**

**Anschließend vereinbaren wir 3 Regeln für das Seminar:**

**1. Regel: Alles Persönliche bleibt in der Gruppe.**

So schaffen wir einen geschützten Raum, wo jede" sich traut, sich zu öffnen, sich auszuprobieren. Niemand braucht Angst zu haben, dass seine Beiträge missbraucht werden. Der, die Einzelne ist geschützt. Lernen bedeutet ja immer auch, ein Risiko einzugehen. Und die TeilnehmerInnen erleben, wie wohltuend ein geschützter Raum für sie ist. So etwas fehlt vielen Menschen und macht sie einsam...

Ausnahme: Wenn Sozialpädagogen uns um Auskunft über einen Teilnehmer bitten, reden wir mit dem Betroffenen und geben nur dann Auskunft, wenn der Betroffene damit einverstanden ist. Dieses Einverständnis wird offen in der Gruppe diskutiert.

**2. Regel: Freiwilligkeit**

Es gibt kein „Du sollst und Du musst“, sondern nur ein „Du kannst“ und „Du darfst.“ Die TeilnehmerInnen entscheiden, ob sie sich auf ein Lernrisiko einlassen, nicht die Trainer. Die Regel wirkt als paradoxe Intervention. Gerade die Freiwilligkeit fördert die Bereitschaft, sich einzubringen.

**3. Regel: Störungen haben Vorrang (nach Ruth C. Cohn)**

Störungen in einer Gruppe sind einfach da, sie fragen nicht nach Erlaubnis. Wer sie unterdrückt, verleiht ihnen nur noch mehr Macht!

Durch diese Regel können die TeilnehmerInnen sich zu jeder Zeit in den Verlauf des Seminars einbringen. Wir fordern die Gruppe immer wieder auf, von dieser Regel Gebrauch zu machen. Und wer es macht, wird von uns gelobt!

Unsere Warnung: Wer uns am Ende des Seminars die Rückmeldung gibt, dass, was ich mir gewünscht habe kam im Seminar nicht vor, dem antworten wir cool, warum hast Du nicht rechtzeitig eine Störung angemeldet!

Über die Einführung dieser drei Regeln wird demokratisch in der Gruppe abgestimmt! Anschließend vereinbaren wir ein „Du“.

Danach:

**Vorstellung der TeilnehmerInnen**, jede(r) sucht sich einen Partner aus und interviewt ihn.

Als Hilfe dient eine schriftliche Vorlage:

Ich stelle vor ...

- Name
- Er/sie kommt aus ...
- Seine/ihre Hobbys sind ...
- Eine Person, die er/sie gerne einmal kennenlernen möchte ...  
Etwas was ihm/Ihr wichtig ist ...  
Eine Sache, die er/sie im Leben noch unbedingt machen möchte ...

Danach:

**Gruppendynamisches Gespräch** auf der Grundlage der drei Regeln. Die Themen der Gespräche sind bewusst noch nicht bezogen auf unser Thema „Achtung und Toleranz“, sondern ergeben sich aus dem ersten Gruppengespräch. Es sind Themen z. B. wie:

- Mein erster Tag im Jugendarrest
- Wie fühle ich mich hier behandelt?
- Meine erste Straftat
- oder, was wir begrüßen, irgendein von den TeilnehmerInnen eingebrachtes Thema.

Unser Vorgehen haben wir von Ruth C. Cohn gelernt. Ruth Cohn hielt weder Vorträge noch führte sie Übungen ein, sondern arbeitete mit dem was im „hier und jetzt“ aufkommt. Auf diese Art und Weise bringen wir die Sach- und Beziehungsebene zusammen und es entwickelt sich ein konstruktives Miteinander.

## Programm Tag 2

### Toleranzbilder

Material: Fotobox für die politische Bildung von Andreas Schröder und Kirsten Nazarkiewicz, Verlag Bertelsmann Stiftung. Die Box besteht aus 63 Fotos, die sechs Oberthemen zugeordnet sind: Jugend, Ausländer, Asyl, kulturelle Vielfalt, Religion, Naturschutz, Gesellschaft, Politik. Die Fotobox dient u.a. zur Visualisierung von gesellschaftlichen Konflikten, zum Entdecken eigener Toleranzgrenzen, zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Standpunkten, als Impuls für politisches Handeln, als Ausgangspunkt für unsere Gruppendiskussionen.

Wir legen die Bilder auf den Tischen aus, jede(r) wählt ein Bild aus. Eines, welches sie/er toleriert und eines, was sie/er nicht toleriert. Danach als Rundgespräch: Darstellung der ausgewählten Bilder. Was toleriere ich und was nicht, warum und weshalb. Anschließend eine Diskussion darüber in der Gruppe.

Wir wundern uns immer wieder über die interessanten und gewinnbringenden Interpretationen der Bilder.

Nahezu immer herrscht schon am zweiten Tag ein ganz anderes Gruppenklima als am ersten Tag. Auffallend ist die hohe Bereitschaft andere Meinungen anzuhören. Oft sagen wir dann unter uns Referenten: „Erstaunlich, jetzt ist es wie in einem ganz normalen Seminar!“

### Besonderes am zweiten Tag:

Störer, meistens Vielsprecher, die sich in alle Beiträge einmischen, oder sich nicht an die drei Regeln halten, sprechen wir in der Regel erst am 2. Tag an. Wir geben ihnen eine Rückmeldung, was uns an ihrem Verhalten stört...

Meistens gelingt es auch...

Im Anschluss:

## Der Schwarzfahrer

„Der Schwarzfahrer“ ist ein Kurzfilm von Pepe Danquart, der das Thema „Zivilcourage“ aufzeigt, schwarz-weiß, 12 Minuten. Der Film hat viele Preise gewonnen, u.a. einen Oscar in der Kategorie „bester Kurzfilm.“ Der Film kann bei allen Landesbildstellen und Landesfilmdiensten ausgeliehen werden.

### Kurze Filmbeschreibung:

In einer Straßenbahn fragt höflich ein junger Afrikaner eine alte Dame, ob er sich neben sie setzen darf. Sie antwortet nicht, schaut ihn aber entrüstet an. Der Farbige setzt sich trotzdem hin und die alte Dame fängt an, laut über Ausländer zu schimpfen. Sie steigert sich immer mehr in den Hass hinein. Keiner der übrigen Passagiere mischt sich ein. Plötzlich erscheint ein Fahrkartenkontrolleur. Der Afrikaner reißt der alten Dame die Fahrkarte aus der Hand und schluckt sie hinunter. Die Dame erklärt dem Kontrolleur entrüstet, dass „der Neger“ gerade ihre Fahrkarte „gefressen“ habe. Die Antwort: „So eine blöde Ausrede habe ich auch noch nicht gehört“. Der Kontrolleur bittet die Dame auszusteigen. Sie erwartet eine Geldstrafe.

### Durchführung:

Nach Abspielen des Filmes empfehlen wir ein Rundgespräch. Zu Beginn folgende Frage:  
Was habt Ihr beobachtet, wie haben die Mitfahrer in der Straßenbahn reagiert? Hat die alte Dame Zustimmung bekommen? Was hättet ihr unternommen? Hättet ihr euch eingemischt?  
Mit welchen Mitteln?

Weitere hilfreiche Fragen, die wir als Moderatoren einbringen, um die Gespräche lebendiger, vielseitiger und auch politischer zu gestalten:

- Warum hat sich niemand eingemischt?  
Wäre es gefährlich gewesen?  
Was hält uns davon ab, uns einzubringen?
- Wie erreichen wir, dass der Fall nicht eskaliert und Gewalt entsteht?
- Warum wurde die alte Dame immer aggressiver?
- Wäre eine inhaltliche Diskussion mit der alten Dame möglich?
- Sind wir verpflichtet uns einzumischen?
- Was sagt uns das Grundgesetz Artikel 1?

Es entwickeln sich jetzt auch politische, demokratische Diskussionen. Wir Referenten stellen immer auch Beziehungen zum politischen Leben her. Politik ist nach unserer Einstellung die ständig zu diskutierende Frage, wie wir alle miteinander leben wollen. Unser Seminartitel könnte auch heißen: Demokratie lernen ...

Vorbild ist uns u. a. Ingeborg Bachmann: Es ist selten geworden, dieses Denken, das Erkenntnis will, das sich neugierig aufmacht nach Begriffen, Informationen, Argumenten, aus denen sich etwas lernen, mit denen sich etwas begreifen und entdecken ließe. Dieses Bachmannsche Denken ist anspruchsvoll und riskant: es verlangt die Bereitschaft, auch Irrtümer einzugestehen, blinde Flecken der eigenen Sozialisation oder des eigenen Milieus zu entdecken und das Wagnis, mal die Perspektive anderer einzunehmen, um zu schauen, was sich von dort aussehen oder denken ließe.

In der Öffentlichkeit dominiert im Augenblick vor allem jenes Denken, das immer fertig und abgeschlossen sein will, dass Zweifel nur an den Positionen der anderen, aber nicht an den eigenen



zulässt, dass nur mehr ordnet, welche Behauptungen und welche Ideen anschlussfähig sind an das, was man immer schon geglaubt und gemacht hat.

### **Abschlussrunde:**

Wir fragen in die Runde, wer schon selber Diskriminierungen erlebt hat. Als Moderatoren starten wir mit der Frage, wer anfangen möchte und lassen dann die Beiträge der Reihe nach gehen. Wer von der Regel „Freiwilligkeit“ Gebrauch nehmen möchte, darf dies natürlich tun.

### **Am Nachmittag:**

Gemeinsame Erarbeitung der „Toleranzampel“

## **Die Toleranzkriterien oder: Drei Straßen in der Kommunikation: Zwei Sackgassen und eine Wachstumsstraße**

Wir stellen das Modell nicht in einem Referat oder per Computer dar, sondern entwickeln es mit konsequenter Einbeziehung der TeilnehmerInnen Schritt für Schritt gemeinsam. Unser Schwerpunkt liegt auf den drei Straßen in der Kommunikation. Das Modell hat für alle Beteiligten hohen Wiedererkennungswert.

Karte für Karte vom Toleranzmodell pinnen wir auf die Flipchart und entwickeln so das Modell gemeinsam.

### **Verlauf:**

Wir stellen die Frage: Was ist ein Impuls? Nennt mal Beispiele ... Das beliebteste Beispiel in den Gruppen: Ein Wärter kommt in den Raum und schreit: „Müller, Einschluss!“

Welche Möglichkeiten haben wir dann? Antwort: Ablehnung oder Zustimmung

Was ist, wenn wir das Ablehnen? Dann liegt ein Konflikt vor!

Welche Möglichkeiten haben wir dann?

Die Antwort aus der Gruppe: „Den Konflikt aushalten oder regeln.“

Unsere Frage: Was tun wir häufiger: aushalten oder regeln? Nahezu immer betonen alle: aushalten! Einige sagen dann immer: Wer mich blöd anredet, fängt eine! Dann gehe ich auf die rote Straße!

Was geschieht in uns, wenn wir einen Konflikt aushalten? Wie fühle ich mich? Dulden, erdulden, ich fühle mich nicht wohl, ich werde zornig, ich übe Gewalt aus ...

Die Ampel zeigt uns: Wir können drei Wege gehen ...

Zur Karte „Aus Einsicht gewähren lassen“ zitieren wir den Gelassenheitsspruch: Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Erfahrung: Einer aus der Gruppe sagte: Toll, den Spruch musst Du mir aufschreiben. Erst dann legen wie den Spruch auf unseren Tisch. Wer einen möchte, nimmt einen ...

Ein wichtiges Thema an dieser Stelle: Meine Erfahrungen mit Gewalt.

Unsere Frage: Erzeugt Gewalt immer wieder Gewalt?

Wir gehen nochmals die drei Straßen durch:

### **Die gelbe Straße: eine Sackgasse.**

- Wir rutschen schnell rein, kommen aber schwer wieder heraus.
- Die gelbe Straße ist ein gewaltiger Energieschlucker. Am Anfang benötigen wir wenig, dann immer mehr ...
- Gründe, weshalb wir uns auf der gelben Straße bewegen: Bei unserer Entscheidung denken wir an die Wirkung bei Dritten. Oft sind wir allzu beflissen auf die Zustimmung anderer aus oder wir wollen einfach nur ausweichen. Es zeugt von geringem Selbstbewusstsein bei jeder Entscheidung an die Wirkung bei Dritten zu denken.
- Wir haben nicht den Mut, ein Risiko einzugehen.
- Wir wollen tarnen, täuschen, verbergen ...
- Und: Achtet aufmerksam darauf, dass ihr die Wünsche der anderen an Euch nicht auch für eure eigenen haltet.

### **Die rote Straße: eine Sackgasse**

- Der Gewaltbegriff wird hierbei sehr weit gefasst und kann von einem spontanen Wutausbruch über die Ausübung von subtilem und offenem Zwang und die Abwertung fremder Meinungen bis hin zur körperlichen Gewalt reichen. Es wird versucht, die eigenen Werte und Normen als einzig richtige zu behaupten.
- Kommunikative Gewalt kann genauso schmerzhaft sein wie körperliche Gewalt. Durchs Ohr können wir uns gewaltig verletzen. Es hält lange an und ist anschlussfähig an neue Verletzungen.
- Und: Wer konsequent in seinem Bekanntenkreis oder Arbeitsteam den roten Weg geht, wird folgende Erfahrung machen: Er wird immer einsamer.
- Eine Teilnehmerin sagte einmal:
  - „Gewalt findet nicht nur auf der roten, sondern auch auf der gelben Straße statt!“
  - Einwand: „Wieso das und Gewalt gegen wen?“
  - Antwort: „Gegen uns selbst!“

### **Die grüne Straße: die Wachstumsstraße**

- Ich stelle mir nicht immer die Frage: Was werden die anderen denken? Was sagen die Nachbarn dazu?
- Ich habe auch Mut vor den eigenen Freunden. Ich lass mir nicht von anderen sagen, wie ich zu sein habe.
- Ich stelle mich nicht in Reih und Glied, ich mische mich ein, ich kritisiere und protestiere. Es ist eine Suche nach dem Ich, das nicht mitläuft, sondern aufsteht. Ich lerne Zug um Zug mich im Anderssein wohlfühlen.

### **Wo kann mir die Ampel Orientierung bieten?**

1. Die Ampel ist ein stiller Rückmelder. Das Wichtigste in Bezug auf meine Kommunikation sage ich mir nicht selbst, das Wichtigste sagt mir die Ampel! Welche Straßen benutze ich wann, warum und weshalb? Privat, beruflich, politisch?
2. Welche Folgen hat es für mein kommunikatives Wachstum, wenn ich mich auf der gelben, der roten oder der grünen Straße bewege?

**Abschluss:**

**Rundgespräch:**

- Welche Straßen gehe ich in meinem Leben?
- Was könnte ich in Zukunft anders machen?
- Meine Erfahrungen mit Gewalt. Erzeugt Gewalt immer wieder Gewalt?

## Programm Tag 3

### Zukunftswerkstatt mit Hilfe der Analytischen Methode

(Aus: Heckel, Jürgen: Frei sprechen lernen. Al Verlag, 5. Aufl. A1 Verlag)

#### Die Analytische Methode:

1. **Einleitung**
2. **Analyse**  
Was liegt vor?  
Was sind die Zustände?  
Gründe und Ursachen dafür?
3. **Utopie**  
Was müsste stattdessen sein?
4. **Strategie**  
Mit welchen Mitteln können die Zustände geändert werden?
5. **Schluss**  
Handlungsaufruf oder Kerngedanken

Wir erläutern die Methode nicht, wir stellen sie nicht vor, sondern schreiben die einzelnen Teile auf die Flipchart und fragen der Reihe nach ab ...

- Wo sind deine Stärken, wo sind deine Schwächen?
- Was sind deine Träume?
- Was sind deine Wünsche und Ziele?
- Wie und wo kannst du Wege zur Umsetzung finden?
- Wo siehst du dich in 2- 5 Jahren?

### Rückmeldungen

Die Gruppenmitglieder teilen sich gegenseitig mit, was sie über sich selbst und über die anderen im hier und jetzt fühlen, denken, sehen und was sie wahrnehmen.

Wir erläutern nicht ausführlich die Feedbackregeln, sondern sagen nur: „Vermeide Interpretationen und Behauptungen. Sag nicht, wie der andere ist, sondern schildere, wie du ihn wahrnimmst.“

Rückmeldungen sagen euch nur, wie Ihr von anderen wahrgenommen, erlebt, verstanden oder missverstanden werdet. Alles was Ihr hier äußert, wird nicht nach draußen getragen. Ihr braucht keine Angst zu haben, denn euch steht ein geschützter Raum zur Verfügung.

Und: Nehmt nur das mit nach Hause, was Ihr gebrauchen könnt. Vergesst den Rest!“

**Ablauf:**

Wir Referenten erklären vorab, was Rückmeldungen bewirken, warum sie wertvoll sind und dass es sich lohnt, es auszuprobieren. Wir Referenten beteiligen uns auch, um auf diese Art und Weise die Regeln einzubringen. Unsere Bitte: Dürfen wir euch verbessern, wenn Ihr Fehler macht?

**Frage an die Gruppe:**

„Wer möchte eine Rückmeldung?“ Meldet sich ein Teilnehmer, dann gibt es eine Rückmelderunde und wir Referenten achten auf das Einhalten der Regeln.

Wenn die Runde rum ist: Frage: „Möchtest du eine Eigenrückmeldung geben?“ Der Empfänger teilt den anderen mit, wie es nach einer Rückmeldung in ihm aussieht. Auch das wird nicht kommentiert. In der Regel beteiligen sich alle an der Runde, wenn einer nicht möchte, sprechen wir sogar Lob aus, dass er von der Regel „Freiwilligkeit“ Gebrauch macht.

Auch bei dieser Übung staunen wir Referenten, wie schnell die Rückmelderegeln – wohl meist unbewusst – übernommen werden.

**Der Gewinn:** Die TeilnehmerInnen erleben Zug um Zug, wie wertvoll und Gewinn bringend es ist, einen anderen Menschen zu verstehen und die Eigenarten des anderen zu akzeptieren.

Und sie lernen Nähe zuzulassen und lernen auch, Nähe zu ertragen.

Und: Auch wir Referenten profitieren. Es tut gut und wir lernen viel für unsere Arbeit!

**Abschluss:**

Rundgespräch:

- Was hat euch gefallen, was hat euch nicht gefallen?
- Wir erbitten auch eine Rückmeldung an uns ...

**Worüber wir immer wieder staunen?**

Erstaunlich schnell erkennen die TeilnehmerInnen, dass der Gruppenprozess ihnen etwas gibt, was ihnen im Leben fehlt. Ein ansonsten eher ungeduldiger Teilnehmer: „Ich frag mich wirklich Freunde, warum wir solche guten Gespräche nicht auch draußen zustande bringen?“

Die SeminarteilnehmerInnen fühlen sich – in der Regel spätestens vom zweiten Tag an – wohl in der Gruppe und vertrauen darauf, dass alles in der Gruppe bleibt, obwohl sie in ihrem Leben ganz andere Erfahrungen gemacht haben.

Einmal haben wir uns bei einer Gruppe sorgenvolle Gedanken gemacht, warum Offenheit sich nicht entwickelt. Erst ein Beitrag am 3. Tag von einer Teilnehmerin, die bist dorthin eher zurückhaltend war, schloss die Gruppe urplötzlich auf. Durch diesen Beitrag entstand in der ganzen Gruppe die spontane Bereitschaft, sich einzubringen. Und urplötzlich waren die Verhaltensweisen ganz anders als im realen Leben: emphatisch, die Eigenart des Anderen akzeptierend. Die TeilnehmerInnen fanden Zugang zu sich selbst, konnten Beziehungen zu anderen Gruppenmitgliedern knüpfen und trauten sich auch um Hilfe zu bitten. Plötzlich erkannten alle, wie wertvoll und gewinnbringend es ist, einen anderen Menschen zu verstehen.

Und wir Referenten fragen uns: „Wie ist es möglich, dass alte, tief auf der Identitätsebene verankerte Verhaltensweisen so schnell zugunsten neuer und anderer Verhaltensmuster aufgegeben werden?“ Und das in einer Gruppe im Jugendarrest? Oder ist es gerade in diesen Gruppen möglich? Wir Referenten wissen es nicht. Wir wissen nur, dass wir es nicht sind, die das ermöglichen.

Traurig macht uns die Erkenntnis, dass die teilweise großartigen Lernerfolge nicht für immer verankert sind. Ein drei Tagesseminar verändert nicht ihr Leben. Verlassen sie den Jugendarrest, kehren sie in der Regel in ihre alte Clique zurück, werden häufig sogar am Tag der Entlassung von den alten Freunden abgeholt.

Wir Referenten haben nur die Hoffnung, dass zwei oder drei von 12 TeilnehmerInnen es vielleicht schaffen, sich gleich nach der Entlassung ein neues Umfeld zu suchen. Eine weitere Hoffnung ist, dass die, die es nicht sofort schaffen vielleicht bei weiteren Brüchen und Zäsuren in ihrem Leben sich auf die Gespräche zurückerinnern können und auf die Erfahrung, dass es auch andere Wege im Leben gibt.

Sehr hilfreich und gewinnbringend wäre es, solche oder ähnliche Gruppenarbeit auch im wirklichen Leben anzubieten!

Jürgen Heckel  
[www.juergenheckel.de](http://www.juergenheckel.de)

Thomas Purucker  
[www.thomaspurucker.de](http://www.thomaspurucker.de)

Grafische Modelle:  
Sara Hoffmann-Cumani