



2023

Leitfaden zur Umsetzung des Workshops *Schubladen im Kopf - Vorurteile abbauen und Vielfalt gemeinsam (er-)leben*



Engel, Neele
FACHKRAFT FÜR BILDUNGS-,
JUGEND-, UND QUARTIERSPROJEKTE
STADT OSTERHOLZ-SCHARMBECK



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
1 Einleitung	3
2 Wichtige Grundlagen für einen erfolgreichen Workshop	4
2.1 Systemische Haltung in der Beziehungsarbeit	4
2.2 Rolle der Teamer*innen und politische Bildung	6
2.3 Rolle und Einbeziehung der Lehrkräfte	7
2.4 Außerschulischer Ort	8
2.5 Weitere Tipps.....	8
3 Methodenkoffer	10
3.1 Modul 1: Identitätsstärkung	10
3.1.1 Stärken entdecken	10
3.1.2 Knüllzwiebel	12
3.1.3 GERMANIA-Kurzclip + Gruppenarbeit.....	14
3.1.4 Mein persönliches Wappen.....	15
3.1.5 Arbeit mit Emotionskarten.....	17
3.2 Modul 2: Sensibilisierung für Vorurteile und Vielfalt	20
3.2.1 Zitronen-Übung.....	20
3.2.2 Identitätsmolekül	21
3.2.3 Interkulturelles Würfelspiel	24
3.2.4 Ampel-Modell	26
3.2.5 Positionierungsbarometer.....	29
3.3 Modul 3: Stärkung der Klassengemeinschaft	30
3.3.1 Wo ist mein Huhn?	30
3.3.2 Brennende Liane	31
3.3.3 Warme Dusche.....	32
4 Ablaufplan	34
5 Weitere Literatur- und Website-Empfehlungen	39

Vorwort

Der vorliegende Leitfaden zur Umsetzung des Workshops *Schubladen im Kopf* entstand im Rahmen einer Kooperation zwischen der *Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede e.V.*, der *Stadt Osterholz-Scharmbeck* und dem *Lernhaus im Campus* (Oberschule). Finanziert wurde das Projekt zudem durch das Programm *#lautsein - Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Osterholz* und damit gefördert durch den Landkreis Osterholz und dem *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* im Rahmen des Bundesprogramms *Demokratie leben!* Diese Zusammenarbeit ermöglichte die probeweise Durchführung des Workshops im Mai 2023 mit einer 8. Klasse im örtlichen Jugendhaus. Vorbereitet, durchgeführt und evaluiert wurde der Workshop von mir und dem Teamer Hakim Chohbishat aus Hamburg. Für die Entwicklung des Leitfadens ist außerdem die langjährige Zusammenarbeit mit Matthias Frischer hervorzuheben, einem erfahrenen Trainer, mit dem viele Ideen entstanden sind und von dem ich viel lernen konnte. Besonders eindrücklich war es, mitzuerleben, wie wirkungsvoll eine achtsame und ressourcenorientierte Herangehensweise für die Beziehung zu den Jugendlichen und den Gruppenprozess im Workshop sein kann. Auch meine dreijährige systemische Weiterbildung hat mich sowohl darin bestärkt als auch befähigt, den Blick auf Stärken und Potenziale zu richten und mit einer systemischen Grundhaltung zu arbeiten.

Der vorliegende Leitfaden richtet sich an Teamer*innen, die einen Workshop mit einer 8. Klasse durchführen wollen, um ein inklusives und respektvolles Miteinander zu fördern und Jugendliche in ihrer Identität zu stärken. Die beschriebenen Methoden sind altersgerecht und es sind viele Hinweise aus der Praxis aufgeführt, die für die Umsetzung hilfreich sind. Da dieses Konzept auf einer fundierten Basis aus praktischen Erfahrungen, systemischer Weiterbildung und erfolgreicher Kooperation beruht, sind Quellenangaben nur in begrenztem Umfang vorhanden. Es werden aber, soweit vorhanden, Links zu Methoden aufgeführt, sodass bei Bedarf nachgelesen werden kann. Die Methoden wurden für diesen Leitfaden überwiegend abgewandelt und zielgruppenspezifisch angepasst. Um während der eigenen Umsetzung flexibel zu sein, ist ein weiterführendes Einarbeiten in die Methoden empfehlenswert. Es handelt sich zudem nur um eine Methodenauswahl. Es gibt unzählige Methoden, die ebenfalls passend und wirkungsvoll für diese Thematiken sind. Warm-Ups wurden im Rahmen des Konzepts aus zeitlichen Gründen nicht beschrieben, aber es wird eine Übersicht mit Links aufgeführt.

Wir hoffen, dass dieser Leitfaden Teamer*innen dabei unterstützt, einen erfolgreichen und bereichernden Workshop mit Jugendlichen durchzuführen, der zu einem respektvollen und diversitätsfreundlichen Miteinander beiträgt und Jugendliche dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu erkennen und ihre Ziele zu verwirklichen.

Mit herzlichen Grüßen

Neele Engel

1 Einleitung

Wir alle haben Schubladen im Kopf - sind uns aber dieser Denkmuster oft nicht bewusst. Diese Verallgemeinerungen sind auch erstmal ganz normal und dienen der Komplexitätsreduktion. Problematisch wird es erst, wenn Menschen auf bestimmte Eigenschaften reduziert und abgewertet werden. Diskriminierungen und Benachteiligungen basieren auf Vorurteilen und Stereotypen, die meist eine lange Historie haben, die medial immer wieder reproduziert werden (bspw. in Werbung, Filmen, Serien, Berichterstattungen) und wirkmächtig in Strukturen eingeschrieben sind.

Das Erkennen von Vorurteilen und eine Sensibilisierung diesbezüglich sind daher wichtige Schritte in der Anti-Diskriminierungsarbeit. Zudem finden Abwertungen häufig dann statt, wenn es am eigenen Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl mangelt. So wird oft auf Kosten von anderen das eigene Selbst - oftmals unbewusst - aufgewertet. Genau hier besteht aber auch das Potenzial, menschenfeindlichen und diskriminierenden Haltungen entgegenzuwirken und ein diversitätsfreundliches und wertschätzendes Miteinander zu stärken. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl und gesellschaftlichen Zugehörigkeitserfahrungen besitzen in der Regel eine stabile Identität und es bedarf diesbezüglich keiner Abwertung anderer.

Genau an dieser Stelle soll das vorliegende Konzept ansetzen und dazu beitragen, dass Vorurteile und Diskriminierungen abgebaut werden und das plurale und friedliche Miteinander nachhaltig gestärkt wird. Hauptzielgruppe sollen die Jugendlichen sein, da Jugend eine entscheidende Entwicklungsphase darstellt, die den Selbstwert und die Identität sowie damit verbundene Wertvorstellungen und Haltungen nachhaltig prägt. Besonders wichtig ist an dieser Stelle, eine Breite von Jugendlichen anzusprechen und nicht nur diejenigen zu erreichen, die schon ein entsprechendes Engagement und (Selbst-) Bewusstsein vorweisen. Aufgrund dessen soll das Vorhaben nicht offen ausgeschrieben werden und nicht auf außerschulischem Engagement basieren, sondern in Kooperation mit Schulen stattfinden. Denn die Schule ist ein Lebensort, an dem alle Jugendlichen der Stadt und des Landkreises erreicht werden können.

Eine zentrale Rolle spielt außerdem die Schulklasse. Die Klasse ist ein Raum, in dem viele Abwertungen und Verletzungen tagtäglich stattfinden. Oft werden aus der eigenen Unsicherheit und aus einem mangelnden Selbstwertgefühl heraus, andere abgewertet und ausgeschlossen. So entsteht oftmals ein toxischer Raum, der für Kinder und Jugendliche sehr prägend sein kann. Gleichzeitig hat die Schulklasse als wichtiger Lern- und Bezugsort aber auch das Potenzial, Kindern und Jugendlichen Orientierung, Halt und Zugehörigkeit zu geben und für Vorurteile und Diskriminierungen zu sensibilisieren. Die Klasse ist etwas Beständiges und hier kann erfahren werden, wie wertvoll eine plurale und unterstützende Gemeinschaft sowie ein wertschätzendes Miteinander ist.

Aufgrund dieses Potentials basiert der dreitägige Workshop auf folgenden Modulen:

Modul 1: Identitätsstärkung: Wer bin ich und was macht mich aus?

- Eigene Stärken und Interessen erkennen
- Ziele und Visionen entwickeln und formulieren
- Reflektion von Hindernissen (Was könnte mir im Weg stehen?)
- Was braucht es, um meine Ziele erreichen zu können?

Modul 2: Sensibilisierung für Vorurteile und Vielfalt

- Verallgemeinerungen erkennen und differenzieren lernen
- Bewusstmachung und Reflektion der eigenen Vorurteile und ggf. der eigenen Diskriminierungserfahrung
- Verständnis von Diskriminierung als System und Sensibilisierung für strukturelle Diskriminierung
- Förderung von Diversitätsfreundlichkeit

Modul 3: Förderung der Klassengemeinschaft

- Stärkung der Kommunikations- und Beziehungskompetenz
- Umgang mit Konflikten und Emotionen lernen
- Selbstreflektion und Verantwortungsübernahme
- Auseinandersetzung mit den eigenen Werten im Umgang miteinander (Wie wollen wir miteinander umgehen? Wie kann jeder seinen*ihren Platz haben)
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

An diese Stelle soll einmal darauf hingewiesen werden, dass die Module ineinander übergreifen und in der Praxis nicht klar voneinander getrennt werden können. Je nach Bedarfslage der jeweiligen Klasse sollte der Schwerpunkt zudem angepasst werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es wichtig ist, die Jugendlichen in die konkrete inhaltliche Ausgestaltung des Workshops miteinzubeziehen und ihre Themen aufzugreifen. Nur so können sie sich abgeholt fühlen, was eine wichtige Voraussetzung für die Partizipation darstellt.

2 Wichtige Grundlagen für einen erfolgreichen Workshop

2.1 Systemische Haltung in der Beziehungsarbeit

Der pädagogische Ansatz des Leitfadens basiert auf einer systemischen Haltung aufseiten der Teamer*innen, die geprägt ist von Wertschätzung, Empathie und Offenheit. Es wird angestrebt, eine respektvolle und nicht wertende Beziehung zu den Jugendlichen aufzubauen und ihnen Raum zu geben, ihre Perspektiven und Erfahrungen zu teilen. Dabei werden die individuellen Stärken und Potenziale der Jugendlichen erkannt und gefördert, um ihre positive Entwicklung zu unterstützen. Die Teamer*innen verstehen sich als Begleiter und Unterstützer und begegnen den Jugendlichen auf Augenhöhe und bauen eine kooperative Beziehung auf.

Eine kooperative Beziehung zwischen Teamer*innen und Jugendlichen ist essentiell, um ein Vertrauensklima zu schaffen und Offenheit zu fördern. Sie ermutigt Jugendliche zur aktiven Partizipation, da sie sich respektiert und wertgeschätzt fühlen. Diese Art der Interaktion verbessert den Lernerfolg, indem sie Engagement und Motivation zum Lernen steigert. Auf Augenhöhe zu arbeiten, fördert Autonomie und Verantwortung bei den Jugendlichen und sie erhalten im Rahmen dieses Workshops die Möglichkeit, ihren eigenen Lernprozess zu gestalten. Zudem wird so die Entwicklung wichtiger sozialer und emotionaler Kompetenzen unterstützt. Durch eine kooperative Beziehung entsteht ein positives Lernumfeld, das die persönliche und soziale Entwicklung der Jugendlichen fördert.

Diese Kernelemente tragen dazu bei, dass eine gute und kooperative und vertrauensvolle Beziehung zwischen Teamer*innen und Jugendlichen entsteht:

- **Wertschätzung und Neutralität**

Die Teamer*innen zeigen den Jugendlichen, dass sie respektiert und anerkannt werden, unabhängig von ihren Leistungen, Verhaltensweisen und sozialen/ethnischen Hintergründen. Sie erkennen die Individualität und Einzigartigkeit der Jugendlichen an. So wird den Jugendlichen gezeigt, dass ihre Meinungen, Ideen und Gefühle wichtig sind und sie ernst genommen und respektiert werden. Hier gilt es auch weitgehend bewertungsfrei bzw. neutral zu agieren. Teamer*innen sollten beispielsweise versuchen, das jeweilige Verhalten positiv umzudeuten und gute Motive sowie einen Nutzen dahinter für die Person anzunehmen (Form der Ressourcenorientierung).

- **Empathie und Verständnis**

Die Teamer*innen zeigen ihre Empathie, indem sie sich in die Lage der Jugendlichen versetzen können und ihre Perspektiven und Gefühle verstehen. Sie nehmen die Emotionen der Jugendlichen ernst. Es ist z.B. wichtig, dass eine Beteiligung immer freiwillig ist und persönliche Sachen nicht geteilt werden müssen. Insbesondere im Klassenverbund fühlen sich Jugendliche häufig unsicher und wirken daher oft passiv. Es ist zwar wichtig, sie zu ermutigen, aber sie sollten sich keinesfalls zu Beteiligung gedrängt fühlen.

- **Vertrauen**

Eine gute Beziehung baut auf Vertrauen auf. Die Jugendlichen sollten sich sicher fühlen, ihre Gedanken und Sorgen zu teilen. Die Teamer*innen können dies unterstützen, indem sie zu Beginn des Workshops betonen, dass alles, was hier geteilt wird, nicht nach außen getragen wird. An der Stelle sollte auch an die Jugendlichen appelliert werden, sich ebenfalls daran zu halten, um im Rahmen des Workshops einen geschützten Raum zu schaffen. Die Teamer*innen halten ihre Versprechen ein und sind zuverlässig.

- **Offene und respektvolle Kommunikation**

Eine gute Beziehung zeichnet sich durch eine offene und respektvolle Kommunikation aus. Die Teamer*innen hören den Jugendlichen aktiv zu und

ermutigen sie, ihre Meinungen und Ideen zu äußern. Auch die Teamer*innen selbst kommunizieren ehrlich und machen ggf. Gefühle und Grenzen, z.B. auch bei vermehrtem Störverhalten, transparent. Es wird eine Atmosphäre geschaffen, in der Konflikte konstruktiv besprochen und gelöst werden können. Die Teamer*innen kommunizieren außerdem respektvoll mit den Jugendlichen und vermeiden abwertende und herablassende Bemerkungen.

- **Unterstützung und Begleitung**

Die Teamer*innen bieten den Jugendlichen Unterstützung und Begleitung in ihren Herausforderungen und Entwicklungsprozessen. Sie ermutigen die Jugendlichen, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um ihre Ziele zu erreichen. Die Teamer*innen zeigen Interesse an den Erfahrungen der Jugendlichen und geben konstruktive und positive Rückmeldungen zu Erfolgen. Sie haben einen ressourcenorientierten Blick und sehen die Stärken der Gruppe und die der Einzelnen.

- **Spaß verstehen**

Humor trägt zu einer entspannten Atmosphäre bei und baut Spannungen ab. Jugendliche fühlen sich eher wohl und sind offen, wenn die Workshop-Dynamik locker und unterhaltsam ist. Spaß und Humor helfen auch dabei, Beziehungen und Vertrauen aufzubauen.

2.2 Rolle der Teamer*innen und politische Bildung

Die Teamer*innen fungieren als aktive Begleiter*innen, indem sie die Jugendlichen ermutigen, Verantwortung für ihre eigenen Entscheidungen und Handlungen zu übernehmen. Auch die gemeinsame Verantwortung der Jugendlichen für das Klassenklima soll vermittelt werden. Durch partizipative Ansätze werden die Jugendlichen dazu ermutigt, aktiv am Gestalten des Klassenklimas mitzuwirken und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Dabei dürfen die gesellschaftspolitischen Dimensionen aber nicht aus der Acht gelassen werden. Die Teamer*innen bringen auch ein Verständnis dafür mit, dass alle teilnehmenden Personen handelnde Subjekte sind, die sich zu den Verhältnissen ihrer Lebenswelt in Beziehung setzen. Vorstellungen und Meinungen sind beispielsweise beeinflusst von Medien und Normalitätsvorstellungen der Gesellschaft, und ihre Identitätskonstruktionen sind beispielweise Aushandlungen von Selbstwahrnehmungen und Fremdzuschreibungen, die sie erleben.¹

Die Teamer*innen begleiten die Jugendlichen beim Verstehen ihrer Erfahrungen und Lebensrealitäten in gesellschaftspolitischen Kontexten und Machtverhältnissen. Sie fördern kritisches Hinterfragen, helfen Zusammenhänge herzustellen und ermöglichen so eine Erweiterung der Wahrnehmung und Perspektive der TN auf

¹ Siehe hierzu auch: https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
(letzter Zugriff: 26.10.23)

systemischer Ebene. Dies bildet eine Grundlage für die Erweiterung von Handlungsstrategien der TN. Diese Haltung und das Selbstverständnis der Teamer*innen ermöglichen es, bei allen Übungen gezielt auch immer die gesellschaftspolitische Dimension der Themen ins Blickfeld der TN zu rücken.

Bei dem Thema Vorurteile und Diskriminierung ist es außerdem eine wichtige Voraussetzung, dass sich die Teamer*innen mit Diskriminierung auf verschiedenen Ebenen (diskursive, strukturelle, institutionelle, interaktive und intrapersonelle Ebene) sowie mit ihrer eigenen gesellschaftlichen Positionierung darin auseinandergesetzt haben.

2.3 Rolle und Einbeziehung der Lehrkräfte

In Rahmen des Workshops spielen die Lehrkräfte zwar eine wichtige Rolle, jedoch nicht unbedingt in Form einer direkten Teilnahme. Es gibt mehrere Gründe, warum Lehrkräfte bei dem Workshop möglicherweise nicht direkt anwesend sein sollten:

- **Neue Rollen und Beziehungen:** Wenn Lehrkräfte nicht direkt teilnehmen, haben Schüler*innen die Chance sich in einer neuen Rolle - losgelöst vom Leistungsnarrativ und von Bewertungen - zu sehen und neue Beziehungen mit den Teamer*innen aufzubauen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, bestehende Beziehungs- und Klassendynamiken zu durchbrechen und neue Arten der Interaktion und des Austausches zu ermöglichen.
- **Förderung der Unabhängigkeit und Eigenständigkeit der Schüler*innen:** Der Workshop bietet den Schüler*innen die Möglichkeit, sich in einer Umgebung auszudrücken, in der sie sich weniger beurteilt oder kontrolliert fühlen. Dies kann Kreativität, offene Diskussionen und ehrliche Rückmeldungen fördern. Die Abwesenheit der Lehrkräfte kann den Schüler*innen die Möglichkeit geben, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und ihr eigenes Lernen zu leiten.
- **Schutz der Privatsphäre der Schüler*innen:** In dem Workshop werden persönliche und sensible Themen behandelt. Schüler*innen könnten sich wohler und in der Beteiligung freier fühlen, wenn sie wissen, dass das, was sie teilen, nicht an Lehrkräfte oder Eltern weitergetragen wird.

Trotzdem gibt es Situationen, in denen die Teilnahme der Lehrkräfte sinnvoll ist. Wenn die Jugendlichen sich zum Beispiel wünschen, dass die Lehrkraft teilnimmt, oder wenn ohne die Anwesenheit der Lehrkräfte keine Durchführung des Workshops erfolgen kann, z.B. wegen zu viel Störverhalten. Lehrkräfte können also als *Backup* dienen und bei Bedarf unterstützen. Unabhängig davon ist es zudem erforderlich, dass eine Lehrkraft vor Ort in einem anderen Raum ist, um zum einen die Aufsichtspflicht zu übernehmen und zum anderen Jugendliche zu unterstützen, die eine Auszeit oder eine Vertrauensperson benötigen.

Vor dem Workshop sollte mit den Lehrkräften über ihre Rolle gesprochen werden. Es ist wichtig, dass sie die Gründe für ihre Nichtteilnahme verstehen und wissen, wie

sie den Workshop unterstützen können. Einige Lehrkräfte könnten sich ausgeschlossen fühlen, wenn sie nicht direkt am Workshop teilnehmen. Daher ist eine regelmäßige Kommunikation während der Workshoptage entscheidend, um sicherzustellen, dass sie sich integriert und informiert fühlen.

Es ist wichtig, die Beziehung zu den Lehrkräften als eine Partnerschaft zu betrachten, in der zusammengearbeitet wird, um bestmögliche Lernergebnisse für die Jugendlichen zu erzielen. Die Meinungen und Wünsche der Lehrkräfte sollten respektiert und berücksichtigt werden.

Insgesamt erfordert die Entscheidung, inwiefern die Lehrkräfte direkt an dem Workshop teilnehmen sollten oder nicht, eine sorgfältige Abwägung und offene Kommunikation mit allen Beteiligten.

2.4 Außerschulischer Ort

Aus folgenden Gründen wird empfohlen, den Workshop an einem außerschulischen Ort wie einem Jugendhaus durchzuführen:

- **Freiraum für Kreativität:** Jugendhäuser bieten einen Freiraum, der nicht von schulischen Strukturen und Erwartungen geprägt ist. Dies ermöglicht kreative und vielfältige Ansätze in der Gestaltung des Workshops und der Aktivitäten.
- **Stärkung der Gruppendynamik:** Ein Jugendhaus bietet Raum für soziale Interaktion und stärkt die Gruppendynamik. Die Jugendlichen können sich untereinander besser kennenlernen, Vertrauen aufbauen und Zusammenhalt entwickeln.
- **Unabhängigkeit vom Schulalltag:** Durch die räumliche Trennung von schulischen Verpflichtungen können die Jugendlichen den Workshop als unabhängige Erfahrung wahrnehmen, was die Lernmotivation steigern kann.
- **Pausengestaltung mit körperlicher Aktivität:** Die vielfältigen Pausenangebote wie Fußball, Tischtennis, Kicker und Billard im Jugendhaus bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, sich in den Pausen aktiv zu betätigen. Die Bewegung hilft den Jugendlichen erfahrungsgemäß dabei, nach der Pause wieder konzentriert und motiviert am Workshop teilzunehmen.

2.5 Weitere Tipps

- Es wird empfohlen, dass der Workshop von mindestens zwei Teamer*innen durchgeführt wird. Dabei sollten die einzelnen Übungen klar aufgeteilt sein. Eine Person ist für die Durchführung (inkl. Auswertung) verantwortlich. Dennoch sollte sich die zweite Person frei fühlen, Gedanken einzubringen und die Übungen zu ergänzen. Durch dieses Wechselspiel entsteht Dynamik im Workshop.
- Ideal ist es, den Workshop mit einem Team von Trainer*innen durchzuführen, das über vielfältige Erfahrungen aufgrund unterschiedlicher gesellschaftlicher Positionierungen verfügt. So können vielfältige Perspektiven und Erfahrungen

(z.B. auch eigene Rassismus- oder Diskriminierungserfahrungen) in den Workshop auch von Seiten der Teamer*innen eingebracht werden. Ein heterogenes Teamer*innen-Team ist außerdem sinnvoll, um den Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, sich besser mit den Teamer*innen zu identifizieren. Mädchen* können sich beispielsweise oft leichter bei weiblichen Teamerinnen* öffnen, während Jungen* eine stärkere Verbindung zu männlichen Teamern* aufbauen können.

- Förderung der Freiwilligkeit: Es ist wichtig, dass die Teilnahme an Übungen auf Freiwilligkeit basiert. Jugendliche, die das Gefühl haben, zur Teilnahme gezwungen zu werden, könnten sich der Aktivität verweigern. Teamer*innen sollten daher ein Umfeld schaffen, das die Jugendlichen ermutigt, aktiv teilzunehmen, ohne sie zu drängen.
- Partizipation fördern: Die Fähigkeit, die Partizipation der Jugendlichen zu fördern, ist von zentraler Bedeutung. Teamer*innen sollten die Jugendlichen dort abholen, wo sie stehen, und ihnen Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung und zum Mitentscheiden zu geben. Dies erhöht ihre Motivation und ihr Engagement.
- Bedarfsorientierte Auswertung: Teamer*innen sollten bei der Auswertung von einzelnen Übungen immer darauf achten, inwiefern die Inhalte für die Jugendlichen relevant sind/waren. Es ist sinnvoll, die Auswertungsfragen entsprechend anzupassen. Dies bietet die Möglichkeit, tiefer ins Gespräch zu kommen und den Workshop bedarfs- und bedürfnisorientiert auszurichten.
- Reflexion während des Workshops: Die Teamer*innen sollten sich zwischendurch Zeit nehmen, um zu reflektieren, inwiefern die Jugendlichen an den Themen andocken und den Blick darauf richten, wo Bedarfe und Interessen liegen.
- Teilnehmer*innen- und Prozessorientierung: Die Teamer*innen sollten bereit sein, den Workshop-Plan zu überdenken und flexibel auf die Bedürfnisse und Interessen der Jugendlichen reagieren. Wenn ersichtlich ist, dass eine geplante Übung nicht gut ankommt oder ein anderes Thema für die Jugendlichen wichtiger ist, sollte der Plan entsprechend angepasst werden. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und achtsam zu erspüren, welche Übungen und Zugänge gerade günstig sind.
- Vielfältigkeit an Methoden: Ein guter Methodenmix trägt dazu bei, dass die Workshop-erfahrung für die Jugendlichen abwechslungsreich, interessant und bereichernd ist. Verschiedene Methoden bieten auch unterschiedliche Zugänge und erhöhen die Motivation. Bei einer Vielfalt an Methoden haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich aktiv zu bewegen, kreativ zu sein, in Kleingruppen zu arbeiten oder auch in ruhigen Momenten zu reflektieren.
- Warm-ups: Auch Warm-ups für Zwischendurch sind wichtig, um die Aufmerksamkeit die Energie und die Konzentration der Jugendlichen

hochzuhalten. Sie dienen dazu, die Jugendlichen zu aktivieren, die Stimmung aufzulockern und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Durch die Einbindung von Warm-ups bauen die Teamer*innen auch gleichzeitig Pausen ein, die den Jugendlichen helfen, sich zu regenerieren und zu entspannen. Warm-ups stärken außerdem das Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühl und können die Kommunikation und Zusammenarbeit fördern.

3 Methodenkoffer

3.1 Modul 1: Identitätsstärkung

3.1.1 Stärken entdecken

Kategorie: Persönlichkeitsstärkung

Ziel: Wahrnehmung und Anerkennung von Stärken, Stärkung des Selbstbewusstseins

Ort: Die Übung kann an einem beliebigen Ort durchgeführt werden, sowohl drinnen als auch draußen.

Zeitlicher Umfang: 30-60 Minuten (bedarfsorientiert)

Gruppengröße und Alter: Die Übung eignet sich für Gruppen bis zu 25 Personen. Sie ist für verschiedene Altersgruppen geeignet, auch für Jugendliche ab 10 Jahren.

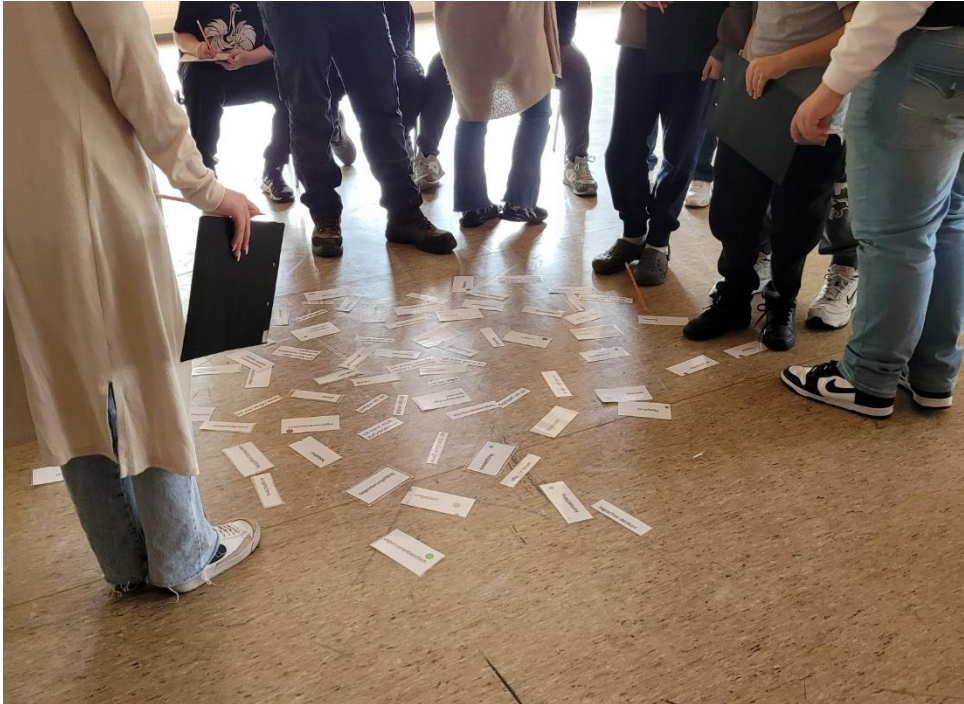
Material: Stärke-Karten (z.B. laminiert)

Vorbereitung: Stärke-Karten vorbereiten und auf den Boden verteilen.

Ablauf:

1. Schritt: Stärken sammeln

Jede*r sucht zwei bis vier Stärken, die auf dem Boden verteilt sind. Diese Stärken werden der Klasse anschließend vorgestellt. Es kann eine Begründung erfolgen, aber nur soweit die Person das auch mit der Klasse teilen möchte.



Jugendliche auf der Suche nach ihren Stärken

2. Schritt: Stärken schenken

Die Jugendlichen sammeln ein oder zwei Stärken für eine Person, die in der Mitte des Stuhlkreises sitzt. Wichtig ist, dass sich diese Person freiwillig in die Mitte gesetzt hat und Feedback erhalten möchte. Auch das Feedback sollte freiwillig, ehrlich und wertschätzend sein.

3. Schritt: Aus Schwächen Stärken machen

Dieser Schritt ist relevant für Jugendliche, die sich auf ein Bewerbungsgespräch für ein Praktikum oder eine Ausbildung vorbereiten. Oft wird in Bewerbungsgesprächen nach Schwächen gefragt. Gemeinsam wird im Raum diskutiert, wie man die Schwächen so formulieren kann, dass sie weniger negativ klingen. Zum Beispiel kann man sagen, dass man eher introvertiert ist, anstatt zu sagen, dass man schüchtern ist. Die Jugendlichen können hierzu auch eigene Beispiele einbringen.

4. Schritt: Auswertung und Reflexion

Mögliche Auswertungsfragen für den 1. und 2. Schritt:

- Ist es schwer, eigene Stärken zu finden? Wenn ja, woran liegt das?
- Wie fühlt es sich an, positives Feedback zu erhalten? Was machen positive Rückmeldungen mit uns?
- Hat dich ein Feedback überrascht? Konntest du etwas Neues über Dich lernen?
- Hat die Übung deine Wahrnehmung auf dich selbst verändert?
- Warum ist es gut, seine Stärken zu kennen?

Hinweise aus der Praxis: Der 2. und 3. Schritt können auch ausgespart werden. Hier gilt es den Blick für die Gruppe und die Stimmung zu haben. Wollen sie sich

(überwiegend) direktes Feedback geben oder fällt es ihnen eher schwer? Wenn es ihnen eher unangenehm ist, bietet sich die nächste Übung (*Warme Dusche*) an. Auch hier geben sich die Jugendlichen ein Feedback, das allerdings anonym erfolgt und oft leichter ist als vor der ganzen Klasse.

Beim dritten Schritt sollte geschaut werden, ob das Thema Bewerbungsgespräche gerade thematisch reinpasst und relevant für die Jugendlichen ist. Dieser Schritt macht Sinn, wenn Berufsorientierung und Bewerbungsverfahren im Rahmen des Workshops verstärkt zum Thema gemacht werden. Auch hier gilt es die Gruppe und die Bedarfe im Blick zu haben und die Methoden entsprechend anzupassen.

3.1.2 Knüllzwiebel

Kategorie: Persönlichkeitsstärkung, Selbsterfahrung

Ziel: Förderung der Selbstreflexion und des Verständnisses für unterschiedliche Identitätsfacetten. Erkennen, dass Identität vielschichtig und dynamisch ist. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durch das Erraten der Identitätszwiebeln der anderen.

Ort: Drinnen, an einem Ort mit ausreichend Platz

Zeitlicher Umfang: Etwa 45-60 Minuten

Gruppengröße und Alter: Geeignet für Jugendliche und junge Erwachsene ab etwa 10 Jahren. Empfohlen für Gruppen von 10 bis 20 Personen.

Material: Buntes Papier, Stifte

Vorbereitung: Ausreichend buntes Papier und Stifte bereitstellen

Ablauf:

1. Schritt: Einführung und Erklärung

Der*die Teamer*in erklärt die Übung und stellt dafür verschiedenfarbige Blätter zur Verfügung. Jede Farbe repräsentiert eine bestimmte Kategorie von Identitätsmerkmalen (z.B. äußere Merkmale, Interessen, Werte, Träume etc.)

2. Schritt: Schreiben und Knüllen

Die Jugendlichen schreiben ihre äußeren und inneren Merkmale auf verschiedene farbige Blätter und formen eine "Knüllzwiebel".

Folgendes könnte auf den Blättern geschrieben werden:

- Weißes Papier: ein äußeres Merkmal von mir
- Gelbes Papier: Ein Interesse von mir
- Oranges Papier: Eine typische Eigenschaft von mir
- Grünes Papier: Etwas, das andere an mir mögen
- Rotes Papier: Eine Eigenschaft, die ich an mir mag
- Blaues Papier: Etwas, das mir wichtig ist im Leben

3. Schritt: "Zwiebel-Auswahl"

Alle "Zwiebeln" werden in die Mitte gelegt. Jeder nimmt eine "Zwiebel" und versucht zu erraten, wem sie gehört.

4. Schritt: Reflexion und Auswertung

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie war es für dich, deine "Knüllzwiebel" zu erstellen?
- Was hast du dabei über dich selbst gelernt?
- Wie war es, die "Zwiebel" eines anderen zu öffnen und zu erraten, wem sie gehört?
- Was hat dich bei dieser Übung überrascht?
- Wie können wir das, was wir durch diese Übung gelernt haben, in unserem täglichen Umgang miteinander anwenden? Was bedeutet es für uns, diese verschiedenen Aspekte unserer Identität zu akzeptieren und zu respektieren?
- Was habt ihr durch diese Übung über die Vielfalt und Gemeinsamkeiten innerhalb eurer Gruppe gelernt?



Viele Facetten der Identität wurden „enthüllt“

Hinweise aus der Praxis:

Es ist sinnvoll, wenn die Teamer*innen die Blätter nacheinander austeilen und immer nur ein Merkmal aufschreiben lassen bis alle fertig sind. Das schrittweise Vorgehen verhindert ein Durcheinander und ermöglicht es allen Jugendliche, sich auf das aktuelle Merkmal zu konzentrieren.

Es sollte zudem darauf geachtet werden, dass das Reihum-Erraten nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt. So könnten die Jugendlichen die Zwiebeln bereits enthüllen und sich einen Überblick verschaffen, bevor sie an der Reihe sind, ihre Vermutung zu äußern. Es ist wichtig, dass die Gruppe dabei ruhig bleibt und aufmerksam zuhört. Die Teamer*innen müssen das Gespräch gut moderieren und bei Bedarf ermutigen, gut zuzuhören und geduldig zu sein.

Diese Übung ermöglicht es den Jugendlichen, sich mit dem Konzept der persönlichen Identität auseinanderzusetzen und die Vielfalt innerhalb ihrer Gruppe zu erkennen und zu würdigen. Es ist wichtig, eine offene und respektvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Jugendlichen sicher fühlen, Aspekte ihrer Identität zu teilen. Wenn das nicht möglich ist, sollte das Teilen der Identitätsaspekte abgebrochen/abgekürzt werden. Wenn die Teamer*innen zu diesem Zeitpunkt schon eine gute Beziehung zu den Jugendlichen aufbauen konnten, könnte der fehlende Respekt und dessen Auswirkungen auf die Gruppe zum Thema gemacht werden.

3.1.3 GERMANIA-Kurzclip + Gruppenarbeit

Kategorie: Persönlichkeitsstärkung

Ziel: Auseinandersetzung mit inspirierenden Persönlichkeiten und deren Lebensentwürfen, Förderung der eigenen Selbstverwirklichung

Ort: Die Übung kann nur drinnen durchgeführt werden

Zeitlicher Umfang: 45-60 Minuten

Gruppengröße und Alter: Die Übung eignet sich für Gruppen bis zu 25 Personen. Sie ist für verschiedene Altersgruppen geeignet, auch für Jugendliche ab 12 Jahren.

Material:

- Beamer, Laptop und ggf. Lautsprecher
- Video des You-Tube Kanals *GERMANIA*: [TikTok Star Younes Zarou zwischen zwei Communities - YouTube](#) (letzter Zugriff: 08.09.23)
- Schreibutensilien
- Arbeitsblatt mit folgenden Fragestellungen:
 1. Was ist Younes im Leben wichtig?
 2. Welchen Herausforderungen musste sich Younes stellen?
 3. Welche Ziele verfolgt(e) Younes im Leben?
 4. Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede seht ihr zu eurem Leben?
 5. Was gefällt euch am Leben von Younes? Was gefällt euch nicht?
 6. Was meint ihr, was soll durch dieses Video vermittelt werden?

Vorbereitung: Arbeitsblatt und Technik vorbereiten

Ablauf:

1. Schritt: Video im Plenum anschauen (11:18 Minuten)
2. Schritt: In die Gruppenarbeit mit dem Arbeitsblatt schicken (ca. 3-6 TN)
3. Schritt: Besprechung der Ergebnisse im Plenum und Diskussion
 - Antworten der Gruppen besprechen
 - Mögliche Auswertungsfrage: Wie hat Younes es geschafft, so erfolgreich zu werden?

Hinweise aus der Praxis: Mithilfe des Videos über Younes Zarou kann beispielsweise gut thematisiert werden, wie wichtig es ist, seine Ziele zu kennen und ggf. auch neu

zu überdenken und anzupassen. Der Frage *Wie die eigene Selbstverwirklichung gelingt*, kann hier gut im Plenum besprochen werden. Besonders die Zielstrebigkeit von Younes Zarou trotz einiger Herausforderungen kann hier hervorgehoben werden. Gleichzeitig sollte aber auch über Chancen(un)gleichheit gesprochen werden, um auch eine Auseinandersetzung mit den gesellschaftspolitischen Dimensionen zu fördern.

Es können auch Kurzclips anderer Persönlichkeiten verwendet werden. Auch hier gilt den Blick für die Jugendlichen zu haben: Mit wem können sie sich am besten identifizieren?

Siehe hierzu auch:

[PGZ_Handreicherung2_WEB_FINAL.pdf \(volkshochschule.de\)](#), Seite 23ff (letzter Zugriff: 08.09.23)

3.1.4 Mein persönliches Wappen

Kategorie: Persönlichkeitsstärkung (kreativ)

Ziel: Die Übung fördert die Selbstreflexion, das Selbstbewusstsein und die kreative Ausdrucksfähigkeit der TN.

Ort: Die Übung kann in einem geeigneten Raum durchgeführt werden, in dem genügend Platz und Materialien für die Gestaltung der Wappen zur Verfügung stehen.

Zeitlicher Umfang: ca. 60 Minuten

Gruppengröße und Alter: Die Übung ist für Einzelpersonen oder Gruppen jeden Alters geeignet.

Materialien: Papier (Din A3, ca. 190g), Wachs- und Bundstifte, Bleistifte, Eddings

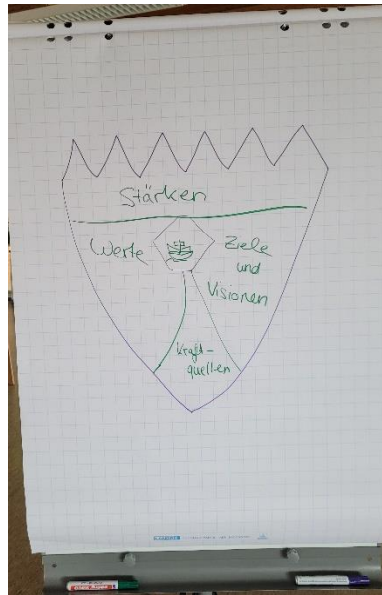
Vorbereitung:

- Bereitstellen der benötigten Materialien wie Papier und Stifte
- Sicherstellen ausreichender Arbeitsfläche für die Teilnehmer (z.B. Tische)

Ablauf:

1. Schritt: Einführung und Zielklärung:

Die Teamer*innen erklären das Ziel der Übung. Dieses Wappen soll wichtige Aspekte der eigenen Identität widerspiegeln, darunter Stärken, Ziele, Kraftquellen und Werte. Um den TN eine Vorstellung zu geben, zeigen die Teamer*innen ein Beispielwappen auf der Flipchart.



2. Schritt: Reflexion und Brainstorming:

In einem Brainstorming notieren die TN Schlüsselwörter (oder auch Symbole), die ihre Stärken, Ziele, Kraftquellen und Werte repräsentieren.

3. Schritt: Gestaltung des Wappens:

Anhand der Notizen beginnen die Jugendlichen damit, ihr persönliches Wappen mit z.B. bunten Wachsmalstiften zu gestalten.



Die Jugendlichen können nun ihre Wappen gestalten. Das Wappen kann eine traditionelle Wappenform haben oder frei gestaltet werden.

Jugendliche während des Gestaltens ihrer Wappen

4. Schritt: Vorstellung des Wappens:

Nachdem die Wappen gestaltet sind, können die Jugendlichen -die wollen - ihre Wappen der Gruppe vorstellen.

5. Schritt: Reflexion und Auswertung

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie war es für euch das Wappen zu gestalten?
- Wie fühlt sich das an, dieses Wappen zu betrachten?
- Wofür ist die Übung hilfreich?
- Hat dir das Gestalten deines Wappens dabei geholfen, dich selbst besser kennenzulernen und Neues über dich zu entdecken? Wenn ja, was hast du über dich gelernt?

6. Schritt: Abschluss

Die Übung wird abgeschlossen, indem die Teilnehmer ermutigt werden, ihre persönlichen Wappen als Erinnerung mit nach Hause zu nehmen.

Hinweise aus der Praxis:

Es ist ggf. hilfreich, die Jugendlichen zu Beginn oder nach der Übung nochmal zu fragen, wofür das Entwerfen eines eigenen Wappens sinnvoll sein könnte. Es können auch Bezüge zu schon durchgeführten Übungen oder Diskussionen hergestellt werden: So kann beispielsweise der*die Teamer*in den Kurzclip über Younes Zarou aus der vorherigen Übung nochmal aufgreifen. Am Beispiel von Younes können nochmal konkrete Stärken, Werte, Kraftquellen, Ziele besprochen werden. Mögliche Hypothese, die motivierend wirken kann: Younes ist evtl. so erfolgreich, weil er genau weiß, wer er ist, was er kann und was ihm wichtig ist. Während des 2. und 3. Schritts kann für eine positive und inspirierende Atmosphäre Musik laufen. Falls es Musikwünsche der Jugendlichen gibt, können die berücksichtigt werden.

3.1.5 Arbeit mit Emotionskarten

Kategorie der Übung: Emotionsarbeit, Selbstreflexion, Kommunikation

Ziel: Förderung des emotionalen Bewusstseins, Unterstützung der Jugendlichen bei der Identifizierung und Ausdruck ihrer eigenen Emotionen, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten in Bezug auf Emotionen.

Ort: Die Übung kann in einem geeigneten Raum oder Umgebung durchgeführt werden, in dem genügend Platz für das Auslegen der Karten und für die TN vorhanden ist, um sich frei zu bewegen.

Gruppengröße und Alter: Die Übung kann für Gruppen bis maximal 25 Personen und jedes Alters angepasst werden.

Vorbereitung: Es muss eine Auswahl von Emotionskarten erstellt werden, die verschiedene Gesichtsausdrücke und Emotionen darstellen.

Material: Für diese Übung werden Emotionskarten benötigt. Diese können gekauft, online heruntergeladen oder selbst gestaltet werden. Die Emotionskarten sollten eine breite Palette an Gesichtsausdrücken und Emotionen aufweisen. Zum Beispiel kann mit den Emotionskarten von *Metalog*² oder mit den Schlumpf-Karten von *Lauf-Rat*³ gearbeitet werden (kostenlos verfügbar):



Für eine Schulklasse sollten 2 Sets, also 40 Karten, vorhanden sein.

Zeitlicher Umfang: 30-45 Minuten

Ablauf:

1. Schritt: Einführung und Erläuterung des Ziels:
Die Emotionskarten müssen in der Mitte des Kreises ausgebreitet werden, sodass alle diese gut sehen können. Der*die Teamer*in erläutert, dass die Aufgabe darin besteht, eine Karte auszuwählen, die der aktuellen Stimmung oder dem Gefühlszustand entspricht. Es wird dabei erklärt, dass es kein "richtig" oder "falsch" gibt.

² <https://www.metalog.de/produkte/alle-produkte/77/emotioncards-doppelpack-1-2?c=25>

³ <https://lauf-rat.de/products/bildkarten-set-schlumpfe-turen>



Schüler*innen suchen sich eine Emotionskarte aus

2. Schritt: Auswahl der Emotionskarten:

Die Jugendlichen haben Zeit eine Karte auszuwählen, die ihrer momentanen Gefühlslage entspricht und diese aufzuheben. Karten können auch geteilt werden.

3. Schritt: Teilen und Diskutieren:

Jeder Jugendliche bekommt nun die Möglichkeit, seine Karte vorzustellen und zu erklären, warum er sie gewählt hat. Es kann auch hilfreich sein, die Jugendlichen darüber sprechen zu lassen, wie sie mit dieser Emotion umgehen.

4. Schritt: Reflexion und Auswertung:

Mögliche Auswertungsfragen:

- Ist es leicht oder schwer, über Emotionen zu sprechen? Wenn es schwer ist, warum ist das so?
- Was braucht es dafür, um über Emotionen frei sprechen zu können?
- Warum ist es wichtig, dass man über Emotionen und Gefühle spricht?
- Was kann man tun, wenn einen Emotionen überwältigen?

Hinweise aus der Praxis: Die Jugendliche sollten sich nicht gezwungen fühlen, ihre Emotionen näher zu beschreiben. Falls es sogar der Mehrheit sichtlich schwerfällt, über die eigenen Emotionen zu sprechen, kann auch danach gefragt werden, warum das so schwerfällt und was es braucht, um offen über Gefühle und Emotionen sprechen zu können. In diesem Fall könnte z.B. der Gruppe - sofern sie es nicht selbst benennen - gespiegelt werden, dass es wohl an Vertrauen fehle und es könnte weiter danach gefragt werden, wie dieses Vertrauen aufgebaut werden kann. Es könnte auch zum Thema werden, wie Strategien zur Emotionsregulation aussehen könnten. In dem Fall könnten Strategien gesammelt werden. Insgesamt ist es wichtig, die Übung sowie den weiteren Ablauf des Workshops an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen und den Workshop bedarfsorientiert auszurichten.

3.2 Modul 2: Sensibilisierung für Vorurteile und Vielfalt

3.2.1 Zitronen-Übung

Kategorie: Interaktive Gruppenübung, Übung zur Bewusstseinsbildung und Überwindung von Vorurteilen

Ziel: Fördern des Bewusstseins für Einzigartigkeit und Individualität, Verallgemeinerungen erkennen und Vorurteile aufbrechen, Gruppendynamik stärken

Ort: Drinnen

Zeitlicher Umfang: Ca. 45 Minuten

Gruppengröße und Alter: Die Übung eignet sich für Gruppen jeglicher Größe, idealerweise zwischen 10-25 TN. Sie ist für verschiedene Altersgruppen geeignet, auch für Jugendliche ab 10 Jahren.

Material: Vor dem Spiel müssen Zitronen für alle teilnehmenden Personen oder für Gruppen bis zu drei Personen, ein Flip-Chart und ein bis zwei Stellwände, ein Beutel oder Korb bereitgestellt werden.

Vorbereitung: Zitronen in einem Beutel oder Korb bereitstellen

Ablauf:

1. Schritt: Merkmale sammeln
Der*die Teamer*in zeigt zuerst eine Zitrone und lässt die Kleingruppen Merkmale sammeln, wie zum Beispiel "Alle Zitronen sind gelb", "Alle Zitronen sind rund" etc.. Die gesammelten Merkmale werden auf ein Plakat mit der Überschrift "Alle Zitronen sind ..." geschrieben.
2. Schritt: Zitrone in Kleingruppenarbeit kennenlernen (ca. 10 Minuten)
Die TN erhalten jeweils oder in Kleingruppen eine Zitrone und sollen diese sorgfältig betrachten und beschreiben. Die individuellen Merkmale werden auf Moderationskarten geschrieben.
3. Schritt: Identifizierung der eigenen Zitrone
Anschließend fragt der*die Teamer*in, ob alle genug Zeit hatten, ihre Zitrone kennenzulernen. Die Zitronen werden eingesammelt und gemischt und erneut an die TN verteilt. Die Aufgabe besteht darin, die eigene Zitrone anhand der zuvor beachteten Merkmale zu identifizieren und zurückzuerlangen.
4. Schritt: Individuelle Merkmale auf einem Plakat sammeln
Nachdem alle ihre Zitronen gefunden haben, beschreibt jede Gruppe, wie es ihr gelungen ist, ihre Zitrone zu erkennen und pinnt die Moderationskarten mit den individuellen Merkmalen an ein zweites Plakat.
5. Schritt: Plakate gegenüberstellen
Zum Abschluss wird das Plakat mit der Überschrift "Alle Zitronen sind..." dem Plakat der individuellen Merkmale gegenübergestellt. Das erste Plakat wird nach kurzer Betrachtung mit dem Wort "nicht" ergänzt, sodass es heißt: "Nicht alle Zitronen sind ...".

6. Schritt: Reflexion und Auswertung

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie leicht oder schwer war es für euch, eure Zitrone wiederzuerkennen? Warum?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt? Wie kann diese Erkenntnis auf Menschen und die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen, angewendet werden?
- Inwiefern hat diese Übung eure Sichtweise auf Individualität verändert?
- Wie lässt sich diese Erfahrung auf Menschen und ihre Einzigartigkeit übertragen?
- Wie können wir die Erkenntnisse dieser Übung in unserem Alltag nutzen? Wie könnte das unsere Art und Weise beeinflussen, wie wir Menschen und ihre Unterschiede wahrnehmen und respektieren?
- Warum verallgemeinern wir?

Hinweise aus der Praxis:

Die Übung ist ein guter Einstieg, um die Prozesse der Kategorisierung und Verallgemeinerung zu verdeutlichen. Hierbei können die TN erkennen, dass die Tendenz, Personen oder Dinge in Kategorien einzuteilen, eine natürliche und notwendige Methode zur Reduzierung der Komplexität unserer Umgebung ist.

Die Jugendlichen können nach der Übung auch ermutigt werden, über Parallelen zu Diskriminierung und Stereotypen in der Gesellschaft nachzudenken. Es könnte beispielsweise darauf hingewiesen werden, dass, obwohl wir viele Gemeinsamkeiten haben, jede Person einzigartig ist und es wichtig ist, diese Einzigartigkeit zu respektieren und zu schätzen.

Darüber hinaus bietet die Übung eine ausgezeichnete Ausgangsbasis für weitere Übungen wie das Identitätsmolekül oder die Knüllzwiebel. Durch diese Übungen wird die Vielschichtigkeit der Persönlichkeit jedes Einzelnen noch weiter hervorgehoben. Sie ermöglichen den TN, ihre eigenen vielfältigen Identitäten zu reflektieren und bewusst zu machen, dass sie selbst oft auf bestimmte Eigenschaften oder Gruppenzugehörigkeiten reduziert werden.

Siehe zur Zitronen-Übung auch:

https://www.awointernational.de/fileadmin/dateien/infothek/NP_Methode_Alle_gleich_Das_Zitronenspiel.pdf (letzter Zugriff: 08.09.23)

3.2.2 Identitätsmolekül

Kategorie: Sensibilisierung für Diversität, Persönlichkeitsstärkung

Ziel: Förderung der Selbstreflexion und des Verständnisses für die Vielfältigkeit von Identitäten, Reflexion der eigenen Zugehörigkeiten, Gemeinsamkeiten erkennen und Wertschätzung der Diversität fördern

Ort: Drinnen, in einem ruhigen Raum mit Tischen und Stühlen für die TN

Zeitlicher Umfang: Ca. 45-60 Minuten

Gruppengröße und Alter: Übung kann sowohl einzeln als auch in größeren Gruppen bis zu 25 Personen durchgeführt werden. Ab ca. 12 Jahren.

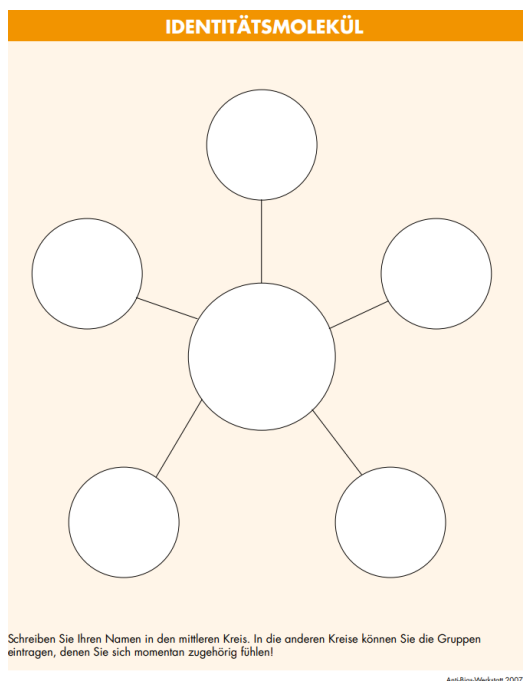
Material: Weiße Blätter und Stifte, eine Flip-Chart und Papier

Vorbereitung: Ausreichend Blätter und Stifte bereitstellen

Ablauf:

1. Schritt: Einführung und Beispiel

Der*die Teamer*in zeigt die Übung anhand des eigenen Beispiels. Das Identitätsmolekül kann schon auf einem Flip-Chart vorbereitet sein.



Quelle:

https://www.awointernational.de/fileadmin/dateien/infothek/NP_Identitäts-Fragenbogen_Wer_bin_ich_das_bin_ich_Das_Identitaetsmolekuel.pdf (letzter Zugriff: 07.09.23)

In dem großen Kreis in der Mitte soll der Name und in die kleinen Kreise (außen) sollen Gruppen oder Zugehörigkeiten geschrieben werden, denen man sich momentan zugehörig fühlt, bzw. die gerade von Bedeutung sind (z.B.: Sportlerin, Bremerin, (Nord-)Deutscher, Jugendlicher, Mutter, Pazifist, SPD-Mitglied, Bruder, Mitglied im Kegelclub, Student, Europäerin, Angestellter, Frau, Zehntklässlerin, Weißer, Übergewichtige, Hundeliebhaber, Briefmarken-Sammlerin, Homosexueller, Reisende, Pädagoge...).

Bei der Vorstellung kann erläutert werden, weshalb die genannten Gruppenzugehörigkeiten momentan von Bedeutung sind und wie diese zum Teil zusammenhängen. Auch kann reflektiert werden, wie diese gesellschaftliche bewertet werden.

2. Schritt: Erstellung des eigenen Identitätsmoleküls

Die Jugendlichen erhalten weiße Blätter und bekommen die Aufgabe ihr eigenes Identitätsmolekül zu erstellen. Zunächst sollen sie das in Einzelarbeit machen, später können sie sich auch gegenseitig noch inspirieren.

3. Schritt: Vorstellung in Kleingruppen

Wenn alle fertig sind, werden die Identitätsmoleküle in Kleingruppen präsentiert und besprochen. Jeder Jugendliche erhält die Gelegenheit, sein Molekül zu erklären und mitzuteilen, wie die verschiedenen Aspekte seiner Identität zusammenwirken.

4. Schritt: „Ich - Ich nicht“

Im Anschluss an die Gruppenarbeit kann das Spiel "Ich - Ich nicht" gespielt werden. Hierbei werden die Jugendlichen dazu aufgefordert, basierend auf ihren Zugehörigkeiten Aussagen über sich selbst zu treffen, während die anderen Mitglieder der Gruppe entscheiden, ob diese Aussagen auch auf sie zutreffen ("Ich") oder nicht ("Ich nicht").

5. Schritt: Reflexion und Auswertung

Möglicher Auswertungsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, bestimmten Gruppen zugeordnet zu werden oder sich ihnen zuzuordnen?
- In welchen Situationen in eurem Leben werdet ihr bestimmten Gruppen zugeordnet und wie fühlt sich das an?
- Gibt es Unterschiede in euren Gefühlen abhängig davon, ob ihr einer Gruppe freiwillig beitretet oder ob ihr ihr zugeordnet werdet?
- Welche Rollen und Identitäten nehmt ihr in verschiedenen Kontexten (Familie, Schule, Freundeskreis etc.) ein und wie unterscheiden sich diese?
- Welche Gruppenzugehörigkeiten entscheiden über Zugänge?

Hinweise aus der Praxis:

Durch die Auswertungsfragen können die TN ihre Erfahrungen reflektieren und ein besseres Verständnis für die Komplexität ihrer eigenen Identitäten entwickeln. Zudem wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen sowohl freiwillig als auch unfreiwillig sein kann und dass dies unterschiedliche Gefühle und Reaktionen hervorrufen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Übung ein hohes Maß an Vertrauen und Offenheit innerhalb der Gruppe erfordert. Die TN werden aufgefordert, über persönliche Erfahrungen und Gefühle zu sprechen, was für einige von ihnen möglicherweise unangenehm oder herausfordernd sein kann. Hier spielt die Gruppendynamik eine wesentliche Rolle und sollte berücksichtigt werden. Wenn die Gruppe gut miteinander auskommt und bereits ein gewisses Maß an Vertrauen und Offenheit besteht, kann die Übung tiefer und intensiver sein. Wenn jedoch Konflikte oder Spannungen innerhalb der Gruppe bestehen, ist es vielleicht ratsam, die Übung an die aktuelle Situation anzupassen und möglicherweise nicht zu tief in persönliche Erfahrungen und Gefühle einzutauchen.

Die Art und Weise, wie der*die Teamer*in seine eigenen Beispiele und Zugehörigkeiten teilt, kann auch einen großen Einfluss darauf haben, wie offen und ehrlich die TN in der Übung sind. Wenn der*die Teamer*in bereit ist, offen und ehrlich über seine*ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen und möglicherweise auch eigene Schwierigkeiten oder Herausforderungen zu teilen, kann dies den Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie in der Lage sind, das Gleiche zu tun. Es ist jedoch wichtig, dass die Teamer*innen dabei auf ihre eigene Komfortzone und Grenzen achten.

Siehe hierzu auch:

https://www.awointernational.de/fileadmin/dateien/infothek/NP_Identitäts-Fragenbogen_Wer_bin_ich__das_bin_ich._Das_Identitaetsmolekuel.pdf (letzter Zugriff: 29.09.23)

3.2.3 Interkulturelles Würfelspiel

Kategorie: Interkulturelle Sensibilisierung, Emotionsregulation

Ziel: Verständnis und Bewusstsein für kulturelle Unterschiede fördern, Emotionsregulation und Umgangsstrategien entwickeln

Ort: Drinnen mit ausreichend Platz

Zeitlicher Umfang: Etwa 60-90 Minuten

Gruppengröße und Alter: 15-25 Jugendliche, ab 12 Jahren

Material: Vier Tische, Würfel, Spielregeln für jeden Tisch

Vorbereitung: Es müssen vier Tische aufgestellt und vier verschiedene Sets von Regeln vorbereitet werden. Das erste Set könnte wie folgt aussehen:

Aufgabe: Ihr schreibt eure Namen auf einen Zettel. Der Reihe nach wird gewürfelt. Bei jeder Zahl die gewürfelt wird, müsst ihr bestimmte Bewegungen machen:

Bei 1: Klatschen

Bei 2: Hände auf den Tisch

Bei 3: Hände auf den Kopf

Bei 4: Hände auf die Oberschenke

Bei 5: Mit einem Finger auf die Stirn tippen

Bei 6: Mit den Füßen stampfen

Wer am schnellsten die richtige Bewegung macht, bekommt einen Punkt.

Weitere Informationen:

- Ziel des Spiels ist es, so viele Punkte wie möglich zu sammeln
- Der*die Jüngste beginnt
- Danach wird im Uhrzeigersinn weiter gewürfelt
- Nach einer Übungsphase wird um Punkte gespielt

Ablauf:

1. Schritt: Einführung
Die Jugendlichen werden den vier Tischen zugeteilt und die Regeln und Würfel werden platziert.
2. Schritt: Spielbeginn
Die Jugendlichen beginnen zu würfeln und versuchen, die Regeln an ihrem Tisch zu lernen.
3. Schritt: Regeln entfernen
Nach einigen Minuten werden die Regelblätter eingesammelt. Die Jugendlichen müssen sich an die Regeln erinnern und weiterhin entsprechend spielen. Spätestens ab diesem Zeitpunkt darf nicht mehr gesprochen werden. Es werden Punkte vergeben und notiert, damit am Ende der Runde ein*e Gewinner*in ausgemacht werden kann.
4. Schritt: Tischwechsel
Der*die Gewinner*in an jedem Tisch wechselt zum nächsten Tisch. Hierbei entstehen oft Frustrationen, da die Regeln an jedem Tisch unterschiedlich sind und die Jugendlichen dies nicht erwartet haben. Es wird insgesamt viermal gewechselt.
5. Schritt - Reflexion und Auswertung
Mögliche Auswertungsfragen:
 - Was war die größte Herausforderung im Spiel?
 - Wie erging es Euch bei den Wechseln?
 - Habt ihr gemerkt, dass es unterschiedliche Regeln gab? Wenn ja, wie habt ihr euch gefühlt? Was hat das mit euch gemacht?
 - Frage an Gewinner*in: Wie hast du auf die neuen Regeln reagiert, als du den Tisch gewechselt hast?
 - Wofür könnten die verschiedenen Tische stehen?
 - Was hast du aus dem Spiel gelernt und wie kannst du diese Erkenntnisse in deinem Alltag anwenden?

Hinweise aus der Praxis:

Es sollten die Reaktionen der Jugendlichen während des Spiels gut beobachtet werden. Häufig kommt es bei mindestens einem Jugendlichen zu großen Frustrationen, die sich in Wut äußern können. Einige steigen auch einfach aus und haben keine Lust mehr. In diesen Fällen ist es wichtig, die Jugendlichen zu unterstützen, mit ihren Emotionen umzugehen.

In der anschließenden Reflexion kann gut besprochen werden, wie es ist, wenn man in eine neue Umgebung kommt und die Regeln und Verhaltensnormen nicht kennt. Das eigene Verhalten in solchen Situationen wird hier sichtbar und es kann überlegt werden, wie man in diesem Fall für sich sorgen kann. Außerdem könnte thematisiert werden, was Menschen leisten müssen, wenn sie aus anderen Regelsystemen (Ländern) einwandern und ob Regeln und Verhaltensnormen immer sinnvoll sind. Wann bräuchte es z.B. auch neue Aushandlungsprozesse?

Erweiterte Punkte: Sensibilisierung zu Bezüge zu „Menschen, die aus anderen Regelsystemen einwandern“ was müssen diese leisten? Wer bestimmt eigentlich die Regeln und warum? Wann sind Regeln sinnvoll? Wann bräuchte es ein neues Aushandeln?

3.2.4 Ampel-Modell

Kategorie: theoretischer Input und Diskussion, Anti-Diskriminierungsarbeit

Ziel: Sensibilisierung für die Entstehung von Vorurteilen und Diskriminierungen, Selbstreflexion

Ort: Drinnen

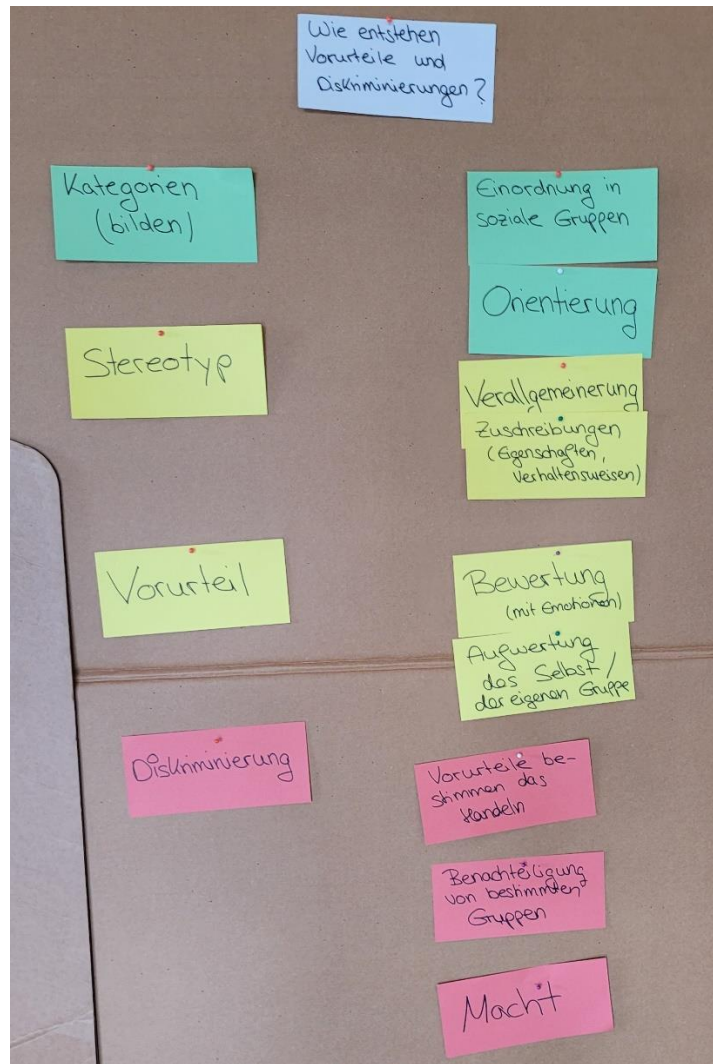
Zeitlicher Umfang: ca. 30 Minuten

Gruppengröße und Alter: Bis zu 30 Jugendliche, ab ca. 12 Jahren

Material: beschriebene Moderationskarten, Pinnnadeln

Vorbereitung: Moderationskarten werden beschrieben (s.u.)

Ablauf: Der*die Teamer*in erklärt anhand des Ampelmodells, wie Vorurteile und Diskriminierungen entstehen.



Veranschaulichung des Modells während des Workshops auf einer Pinnwand

1. Schritt: Kategorien

Die erste grüne Karte mit „Kategorien (bilden)“ wird angepinnt. An der Stelle kann zunächst gefragt werden, ob jemand eine Idee hat, was damit gemeint sein könnte. Hier sollt thematisiert werden, dass die menschliche Wahrnehmung begrenzt ist und wir automatisch Personen, Situationen und Gefühle in Kategorien und Gruppen einordnen. So können wir unsere Wahrnehmung ordnen und die Komplexität reduzieren und erhalten Orientierung. Diese Kategorisierungen sind menschlich und können kaum abgelegt werden. Es kann auch nach Beispielen gefragt werden (z.B. Männer und Frauen). Während diesem Inputs oder Gesprächs werden die grünen Karten „Einordnung in soziale Gruppen“ und „Orientierung“ angepinnt.

2. Schritt: Stereotype

Als nächstes wird die gelbe Karte „Stereotyp“ angeheftet und nach der Bedeutung gefragt. Hier kann folgendes herausgearbeitet werden: Unter Stereotypisierung wird verstanden, dass bestimmten Gruppen feste und

unveränderliche Eigenschaften zugeschrieben werden und Verallgemeinerungen stattfinden (z.B. alle Männer lieben Fußball). Dieser Vorgang - auch Schubladendenken genannt - entsteht häufig unbewusst und dient ebenfalls der Ordnung fürs Gehirn. Hier kann gefragt werden, warum dies als problematisch angesehen werden kann (gelbe Karten). An der Stelle kann thematisiert werden, dass die Gefahr besteht, dass Personen auf ein Merkmal reduziert werden und ihnen damit ihre Individualität abgesprochen wird. Während des Inputs werden die gelben Karten „Verallgemeinerung“ und „Zuschreibungen (Eigenschaften, Verhaltensweisen) angepinnt.

3. Schritt: Vorurteile

Im dritten Schritt wird die gelbe Karte „Vorurteil“ angepinnt und mit der Gruppe herausgearbeitet, was mit einem Vorurteil einhergeht. Hier soll veranschaulicht werden, dass bei einem Vorurteil die Zuschreibungen mit einer Bewertung verbunden sind. Hier könnte auch nach der Funktion von Vorurteilen gefragt werden. Dies kann beispielsweise erfolgen, um die eigene Gruppe oder das Selbst aufzuwerten. So kann also durch die Abwertung Anderer ein Wir-Gefühl und ein positives Eigengruppgefühl hergestellt werden. Während des Inputs werden die gelben Karten „Bewertung (mit Emotionen)“ und „Aufwertung des Selbst/der eigenen Gruppe“ an der Pinnwand befestigt.

4. Schritt: Diskriminierung

Im letzten Schritt wird der Begriff „Diskriminierung“ angepinnt und nach ihrer Entstehung gefragt (Wie können Vorurteile zu Diskriminierung führen?). An dieser Stelle soll aufgezeigt werden, dass eine Diskriminierung stattfindet, sobald das Vorurteil das eigene Handeln bestimmt und eine bestimmte Gruppe dadurch benachteiligt wird. Auch können hier einhergehende ungleiche Machtverhältnisse und strukturelle Diskriminierungen thematisiert und mit der Gruppe nach Beispielen gesucht werden. Während des Inputs werden die roten Karteikarten „Vorurteile bestimmen das Handeln“, „Benachteiligung von bestimmten Gruppen“ und „Macht“ an die Pinnwand befestigt.

5. Schritt: Mögliche Auswertungsfragen/Reflexion

- An welcher Stelle wird es problematisch? Was ist noch okay?
- Wie kann man Vorurteile und Diskriminierungen bei einem selbst vorbeugen?
- Was können wir tun, wenn wir Diskriminierungen beobachten?

Hinweise aus der Praxis:

Es ist wichtig, zu verdeutlichen, dass alle Menschen Vorurteile haben und dies aufgrund des Bedürfnisses der Komplexitätsreduktion auch erstmal ganz normal ist. Wir können uns Stereotype und Vorurteile aber bewusstmachen und sie hinterfragen.

Selbstreflektion ist an der Stelle also sehr hilfreich. So können wir verhindern, dass Vorurteile unser Handeln steuern, um Diskriminierungen zu verhindern.

Nach diesem Input kann auch Raum gegeben werden, um über eigene Diskriminierungserfahrung zu sprechen. Hier kann gezielt nachgefragt werden, ob der Bedarf besteht. Vielleicht sind nur ein paar Jugendliche interessiert, dann könnte die Gruppe geteilt werden. An dieser Stelle könnten bei Bedarf auch Handlungsstrategien erarbeitet werden.

Siehe zum Ampelmodell auch:

https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Vorschau_Handbuch.pdf (letzter Zugriff: 28.09.23)

3.2.5 Positionierungsbarometer

Kategorie: Sensibilisierung für Vorurteile und Diskriminierung

Ziel: Lernen, die eigene Meinung zu äußern und zu vertreten, Vorurteile und diskriminierende Aussagen erkennen

Ort: Drinnen oder draußen mit ausreichend Platz

Zeitlicher Umfang: Etwa 45-60 Minuten

Gruppengröße und Alter: 6-30 Jugendliche, ab ca. 12 Jahren

Material: Kein spezielles Material erforderlich, bei Bedarf „Das Positionierungsspiel gegen Vorurteile und Klischees“ von Beltz

Vorbereitung: Erstellung der Aussagen, Fakten zu Diskriminierungen recherchieren (z.B. bei Aussagen zum Gender-Gap)

Ablauf:

1. Schritt: Einführung und Erklärung
Es wird die Übung erklärt und gezeigt, wo die Ja-Nein-Skala verläuft.
2. Schritt: Aussagen vorlesen
Die vorbereiteten Aussagen werden vorgelesen.
Beispiele:
 - Alle Schwarzen können rappen
 - Schwule spielen keinen Fußball
 - Jugendliche interessieren sich nicht für Nachrichten
3. Schritt: Positionierung
Die Jugendlichen positionieren sich auf der Skala entsprechend ihrer Einschätzung der Diskriminierung in der vorgelesenen Situation.
4. Schritt: Diskussion und Auswertung
Die unterschiedlichen Positionen und Perspektiven werden diskutiert. Wenn es eine Faktenlage zu der Aussage gibt, sollte hier auch eine Wissensvermittlung stattfinden.
5. Schritt: Reflexion und Auswertung

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie hast du dich während der Übung gefühlt?
- War es leicht, sich zu positionieren? Wenn ja, warum?
- Wie hat diese Übung deine Wahrnehmung von Diskriminierung, Rassismus und Sexismus verändert?

Hinweise aus der Praxis:

Es sollte ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem die Jugendlichen ihre Meinungen frei äußern können. Es muss aber gleichzeitig auch sichergestellt werden, dass die Diskussion respektvoll bleibt und diskriminierende Aussagen klar als solche identifiziert werden. Die Teamer*innen könnten beispielsweise bei diskriminierenden Aussagen ebenfalls Stellung beziehen, insbesondere, wenn dies noch nicht von den Jugendlichen getan wurde oder Uneinigkeit besteht. Auch eine Wissensvermittlung ist zu bestimmten Aussagen unerlässlich. Zum Beispiel sollte zu der Aussage „Frauen sind auf den Arbeitsmarkt nicht mehr benachteiligt“ die Faktenlage hinzugezogen werden, um auch hier Wissen zu vermitteln und für Diskriminierungen zu sensibilisieren. Hier könnte sich auf Studien o.Ä. bezogen werden. Insgesamt kann es zudem sinnvoll sein, vorher mit den Jugendlichen herausgearbeitet zu haben, wie Vorurteile und Diskriminierungen entstehen. Pauschalisierungen können im Rahmen dieser Übung von den Jugendlichen so beispielsweise besser enttarnt werden (siehe hierzu Ampel-Modell).

3.3 Modul 3: Stärkung der Klassengemeinschaft

3.3.1 Wo ist mein Huhn?

Kategorie: niedrigschwellige Kooperationsübung, Aufwärmaktivität

Ziel: Kooperation auf niedrigem Niveau, Spaß, Bewegung

Ort: draußen oder drinnen, am besten auf einer großen Wiese oder in einer Halle

Gruppengröße und Alter: Es eignet sich für Gruppen ab 10 Personen, insbesondere für jüngere TN ab 10 Jahren

Zeitlicher Umfang: 20-30 Minuten

Material: Ein Gummi-Huhn, das quietscht (das sollte die Gruppe vorher möglichst noch nicht merken). Seil oder Kreppband zum Markieren der Start- und Ziellinie

Vorbereitung: Start- und Ziellinie markieren

Ablauf:

Die Jugendlichen stellen sich hinter einer markierten Linie auf, während der*die Teamer*in etwa 30 bis 40 Meter entfernt steht. Der*die Teamer*in legt das quietschende Huhn auf den Boden, dreht sich von der Gruppe weg und ruft: "Wo ist mein Huhn?"

Dann dürfen die Jugendlichen in Richtung des Huhns rennen, aber wenn der*die Teamer*in den Satz "Wo ist mein Huhn?" beendet hat und sich zur Gruppe umdreht,

dürfen sich die Jugendlichen nicht mehr bewegen. Falls noch jemand läuft, wird er*sie von der*die Teamer*in zurück zur Startlinie geschickt.

Wenn ein Jugendlicher das Huhn erreicht, kann er*sie es aufheben und hinter dem Rücken verstecken oder sich umdrehen. Der*die Teamer*in hat nun eine Chance zu erraten, wer das Huhn in der Hand hält. Wenn er*sie richtigliegt, wird das Huhn zurückgegeben und alle Jugendlichen müssen zur Startlinie zurück. Wenn er*sie falsch liegt, geht das Spiel weiter.

Das Huhn muss während des Spiels zwischen den Jugendlichen weitergegeben werden. Eine Person darf das Huhn nicht zweimal hintereinander in der Hand haben. Der*die Teamer*in darf pro Runde einmal raten, wer das Huhn hat.

Das Spiel endet, wenn es den Jugendlichen gelingt, das Huhn unbemerkt hinter die Startlinie zu bringen.

Es sind jedoch bestimmte Regeln zu beachten, wie das Huhn nicht werfen, nicht unter der Kleidung verstecken

Auswertung und Reflexion:

Mögliche Auswertungsfragen:

- Welche Strategien habt ihr angewendet, um das Huhn in eure Gewalt zu bekommen?
- Welche Strategien haben funktioniert? Welche nicht?
- Was braucht es hier um erfolgreich zu sein?

Hinweise aus der Praxis:

Ein Vorschlag für das Spiel ist, dass die Gruppe zu Beginn schätzen kann, wie viele Versuche sie benötigt, um das Huhn in ihre Gewalt zu bringen. Das stärkt die Motivation und den Teamgeist. Kooperation und Kommunikation sind hier entscheidend und es kann die Gruppendynamik reflektiert werden.

Siehe hierzu auch:

<https://www.kja-bonn.de/export/sites/kjabonn/.content/.galleries/Service/Materialausleihe/Kooperationsspiele/Kooperationsspiele-fuer-Koffer.pdf> (letzter Zugriff: 08.09.23)

3.3.2 Brennende Liane

Kategorie: Kooperationsspiel

Ziel: Förderung der Teamarbeit und des Gemeinschaftsgefühls

Ort: Kann in einem Innen- oder Außenbereich durchgeführt werden.

Zeitlicher Umfang: 20-30 Minuten

Gruppengröße und Alter: Geeignet für Kinder und Jugendliche in Gruppen. Die Gruppengröße kann je nach Verfügbarkeit von Platz und Material variieren.

Material: Ein langes Seil

Vorbereitung: Es bedarf keiner Vorbereitung.

Ablauf:

- Die Gruppe steht an einem Ende des Spielbereichs und die zwei Teamer*innen schwingen das Seil vor ihnen (mit jeweils einem Seilende in der Hand).
- Die TN müssen versuchen, unter dem schwingenden Seil hindurchzulaufen, ohne berührt zu werden.
- Das Seil wird kontinuierlich in Laufrichtung geschwungen und die Schläge werden gezählt.
- Wenn eine Person vom Seil berührt wird, muss die gesamte Gruppe wieder von vorne beginnen.
- Das Ziel ist es, dass die gesamte Gruppe die andere Seite erreicht, ohne vom Seil berührt zu werden. Die Gruppe hat die Möglichkeit sich zu verbessern, sodass sie mit immer weniger Schlägen ihr Ziel erreicht.

Reflektion und Auswertung:

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie habt ihr als Team zusammengearbeitet, um das Ziel zu erreichen?
- Welche Strategien habt ihr entwickelt, um das Seil zu überwinden, ohne berührt zu werden? Wie konntet ihr Euch gegenseitig unterstützen?
- Wie habt ihr auf Herausforderungen oder Fehler reagiert?
- Worauf kommt es an, um als Gruppe erfolgreich zu sein?
- Was habt ihr aus diesem Spiel gelernt?

Hinweise aus der Praxis:

Diese Übung kann - wenn von den Jugendlichen gewollt - mehrfach während des Workshops durchgeführt werden. Es können immer wieder neue Ziele formuliert werden. Zum Beispiel: „Gestern habt ihr es mit 8 Schlägen geschafft. Meint ihr, ihr könnt noch besser werden? Was denkt, ihr wie viele Schläge braucht ihr heute?“ Viele Klassen haben es am letzten Workshoptag mit nur 1-2 Schlägen geschafft. So hatten sie ein riesen Erfolgserlebnis zum Ende der Workshops.

Sehr wichtig: Das Seil muss beim Schlagen losgelassen werden, sobald jemand sich darin verfängt. Ansonsten können die TN darüber stolpern und es besteht eine Verletzungsgefahr.

3.3.3 Warme Dusche

Kategorie: Persönlichkeitsstärkung, Kommunikations- und Feedbackübung

Ziel: Förderung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, Schaffung einer positiven Gruppen-Atmosphäre.

Ort: Die Übung kann in einem geeigneten Raum durchgeführt werden, in dem genügend Platz ist und die TN sich gut bewegen können.

Zeitlicher Umfang: 20-30 Minuten

Gruppengröße und Alter: Die Übung eignet sich für Gruppen jeglicher Größe und Altersgruppe.

Material: Din A4-Blätter, Panzerband, Bundstifte und Musik

Vorbereitung:

- Lieder-Playlist, die eine positive und wertschätzende Atmosphäre unterstützt
- Blätter und Panzerband-Streifen
- Jede Person bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt

Ablauf:

1. Schritt: Die TN bewegen sich frei im Raum und haben die Aufgabe, sich gegenseitig positive Eigenschaften oder Stärken auf den Rücken zu schreiben, ohne dass der andere Teilnehmer es sehen kann. Jeder Teilnehmer sollte möglichst vielen anderen Teilnehmern ein Kompliment geben.
2. Schritt: Nach einer vorher festgelegten Zeit kommt die Gesamtgruppe wieder in einem Stuhlkreis zusammen und die TN haben nun die Möglichkeit, die Blätter mit den erhaltenen Komplimenten zu lesen. Jeder TN hat somit die Gelegenheit, die positiven Eigenschaften und Stärken zu entdecken, die andere in ihm/ihr sehen.
3. Schritt: Die Übung kann mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden, in der die TN ihre Erfahrungen teilen und reflektieren können, wie es sich anfühlt, wertschätzende Rückmeldungen zu erhalten und sie selbst zu geben.
Mögliche Auswertungsfragen:
 - Wie fühlt es sich an, positives Feedback zu erhalten?
 - Siehe auch Auswertungsfragen oben (*Stärken entdecken*)

Hinweise aus der Praxis:

Während der Übung ist es wichtig, dass die Rückmeldungen ehrlich, wertschätzend und konstruktiv sind. Es sollte vermieden werden, negative oder kritische Kommentare zu geben. Insbesondere in einer Klassengemeinschaft kann darauf hingewiesen werden, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu stärken, insbesondere, wenn Ziele, wie ein Schulabschluss angestrebt werden. Eine positive Atmosphäre während der Übung kann mit Musik unterstützt werden. Hier eignet sich zum Beispiel das Lied *Follow the Sun* von Xavier Rudd.

Links für Warm-ups

Kissenrennen:

https://sts-ghrf-ruesselsheim.bildung.hessen.de/modul/unterrichtsplanung_einfue/material/Warm_Up_Kissenrennen.pdf (letzter Zugriff: 08.09.23)

Ich fahre Zug:

<https://www.gruppenspiele-hits.de/kreisspiele/Ich-fahre-Zug.html> (letzter Zugriff: 08.09.23)

Stühle kippen:

<https://ej-uttenreuth.de/spielesammlung/kooperationsspiele/stuehle-kippen>

<https://sv-bildungswerk.de/wp-content/uploads/2019/12/2011-09-MdM-Stuehlekippen.pdf> (letzter Zugriff: 08.09.23)

Alle, die...:

<https://www.fundus-jugendarbeit.de/alle-die-spiele1-5-die-mit-abstand-besten-spiele/> (letzter Zugriff: 08.09.23)

Ich - ich nicht:

https://brainworker.at/wp-content/uploads/brainworker-Whitepaper_Interkultureller_Methodenkoffer.pdf (letzter Zugriff: 08.09.23)

<http://portal-intersektionalitaet.de/forum-praxis/methodenpool/methoden-der-intersektionalen-bildungsarbeit/2012/ich-nicht-ich/> (letzter Zugriff: 08.09.23)

Zombie-Übung:

<https://spielewiki.org/wiki/Zombie> (letzter Zugriff: 08.09.23)

4 Ablaufplan

Tag 1

Uhrzeit	Min.	Übung/ Zielsetzung	Materialien
08:30	30	Begrüßung und Vorstellung Vorstellung der Teamer*innen Vorstellungsrunde TN: Namen sagen und z.B. Berufsziel nennen (evtl. nach Praktika fragen, wenn kürzlich absolviert) Nebenbei: Krepp und Stift für Namensschild rumgeben Informieren über beispielsweise: <ul style="list-style-type: none">- Gebäude/ Seminar-Räume- Pausenangebote (Fußball, Kicker etc.)- Workshop-Format (mögliche Frage: Wer hat schon einmal an einen Workshop teilgenommen? Was ist der Unterschied zum Unterricht?)- Programzeiten- Ggf. weitere Fragen der TN beantworten	Kreppband, Stifte
9:00	10	Warm-up Zum Beispiel: Alle, die...	
9:10	30	Erwartungsabfrage (aufseiten der TN und Teamer*innen)	3 Pinnwände ggf. mit Plakaten,

Uhrzeit	Min.	Übung/ Zielsetzung	Materialien
		<p>Die TN schreiben ihre Gedanken zu folgenden drei Fragen auf Moderationskarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Themenwünsche? (weiße Karte) - Was soll passieren? (blaue Karte) - Was soll nicht passieren? (rote Karte) <p>Ziel: Partizipation der TN fördern und Wünsche und Bedarfe in Workshop-Plan aufnehmen</p>	Stifte, Moderationskarten
09:40	10	Pause	
09:50	60	<p>Knüllzwiebel</p> <p><u>Kategorie:</u> Persönlichkeitsstärkung, Selbsterfahrung</p> <p><u>Ziel:</u> Förderung der Selbstreflexion und des Verständnisses für unterschiedliche Identitätsfacetten. Erkennen, dass Identität vielschichtig und dynamisch ist. Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.</p>	Bunte Din-A5-Papier, Stifte, Fragen Moderationskoffer
10:50	50	<p>Interkulturelles Würfelspiel</p> <p><u>Kategorie:</u> Interkulturelle Sensibilisierung, Emotionsregulation</p> <p><u>Ziel:</u> Verständnis und Bewusstsein für kulturelle Unterschiede fördern, Emotionsregulation</p>	Würfel, Mod. Karten, Tische, Regeln, Punkte
12:00	45	Mittagspause	
12:45	45	<p>Tower of Power (oder ein anderes Teambuilding-Spiel)</p> <p><u>Kategorie:</u> Kooperationsspiel</p> <p><u>Ziel:</u> Stärkung der Teamfähigkeit, Reflexion von Rollen in der Gruppe, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls</p> <p>Siehe hierzu: https://www.metalog.de/produkte/alle-produkte/39/tower-of-power-xxl (letzter Zugriff: 29.09.23)</p>	Tower of Power
13:30	25	<p>Brennende Liane</p> <p><u>Kategorie:</u> Kooperationsspiel</p> <p><u>Ziel:</u> Förderung der Teamarbeit und des Gemeinschaftsgefühls</p>	Seil
13:55	5	Feedback und Abschlussrunde/Wünsche für morgen sammeln	
14:00		Ende	

Tag 2

Uhrzeit	Min.	Übung	Materialien
8:30	30	<p>Einstieg mit Emotionskarten</p> <p><u>Kategorie:</u> Emotionsarbeit, Selbstreflexion, Kommunikation</p> <p><u>Ziel:</u> Förderung des emotionalen Bewusstseins, Unterstützung der Jugendliche bei der Identifizierung und Ausdruck ihrer eigenen Emotionen, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten in Bezug auf Emotionen.</p>	Emotionskarten
09:00	15	<p>Warm-up</p> <p>Zum Beispiel: Stühle kippen</p>	Ein Stuhl pro TN
09:15	45	<p>Zitronen-Übung</p> <p><u>Kategorie:</u> Interaktive Gruppenübung, Übung zur Bewusstseinsbildung und Überwindung von Vorurteilen</p> <p><u>Ziel:</u> Fördern des Bewusstseins für Einzigartigkeit und Individualität, Verallgemeinerungen erkennen und Vorurteile aufbrechen, Gruppendynamik stärken</p>	Einen Beutel voller Zitronen (1 Zitrone für ca. 3 TN), 2 Pinnwände, Plakate, Stifte, Moderationskarten, Pinnadeln
10:00	15	Pause	
10:15	45	<p>Identitätsmolekül</p> <p><u>Kategorie:</u> Sensibilisierung für Diversität, Persönlichkeitsstärkung</p> <p><u>Ziel:</u> Förderung der Selbstreflexion und des Verständnisses für die Vielfalt von Identitäten, Reflexion der eigenen Zugehörigkeiten, Gemeinsamkeiten erkennen und Wertschätzung der Diversität fördern</p>	Stifte, weiße Blätter, Flip-Chart
11:00	30	<p>Ampel-Modell</p> <p><u>Kategorie:</u> theoretischer Input und Diskussion, Anti-Diskriminierungsarbeit</p> <p><u>Ziel:</u> Sensibilisierung für die Entstehung von Vorurteilen und Diskriminierungen, Selbstreflexion</p>	Pinnwand, Karteikarten in grün, gelb, rot, Stifte, Pinnadeln
11:30	30	<p>Positionsbarometer</p> <p><u>Kategorie:</u> Sensibilisierung für Vorurteile und Diskriminierung</p>	Bei Bedarf „Das Positionierungsspiel gegen Vorurteile und

Uhrzeit	Min.	Übung	Materialien
		Ziel: Lernen die eigene Meinung zu äußern und zu vertreten, Vorurteile und diskriminierende Aussagen erkennen	Klischees“ von Beltz
12:00	45	Mittagspause	
12:45	15	Wo ist mein Huhn? Kategorie: niedrigschwellige Kooperationsübung, Aufwärmaktivität Ziel: Kooperation auf niedrigem Niveau, Spaß, Bewegung	Ein Gummi-Huhn, Seil oder Kreppband
13:00	45	Kurzclip: TikTok Star Younes Zarou zwischen zwei Communities + Gruppenarbeit Kategorie: Persönlichkeitsstärkung Ziel: Auseinandersetzung inspirierender Persönlichkeiten und deren Lebensentwürfen, Förderung der eigenen Selbstverwirklichung	Beamer, Laptop, Stifte, Arbeitsblätter
13:45	10	Brennende Liane Kategorie: Kooperationspiel Ziel: Förderung der Teamarbeit und des Gemeinschaftsgefühls	Seil
13:55		Feedback und Wünsche für den nächsten Tag	
14:00		ENDE	

Tag 3

Uhrzeit	Min.	Übung	Materialien
08:30	20	Warm up Zum Beispiel: Kissenrennen	2 Kissen oder Ähnliches
08:50	60	Gruppentrennung: Jungs* und Mädchen* Kategorie: geschlechtersensible Arbeit Ziel: Geschützten Raum schaffen für geschlechtsbezogene Themen (je nach Bedarf und Teamer*innenkonstellation)	Flipchart, Stifte Moderationskoffer
09:50	10	Pause	

Uhrzeit	Min.	Übung	Materialien
10:00	45	Stärken entdecken <u>Kategorie:</u> Persönlichkeitsstärkung <u>Ziel:</u> Eigene und die Stärken anderer wahrzunehmen und anzuerkennen, Stärkung des Selbstbewusstseins	Karten mit Stärken
10:45	60	Mein persönliches Wappen <u>Kategorie:</u> Persönlichkeitsstärkung (kreativ) <u>Ziel:</u> Die Übung fördert die Selbstreflexion, das Selbstbewusstsein und die kreative Ausdrucksfähigkeit der TN	Papier (Din A3, ca. 190g), Wachs- und Bundstifte, Bleistifte, Eddings
11:45	15	Warm up Zum Beispiel: Zombi	Stühle
12:00	45	Mittagessen	
12:45	30	Warme Dusche <u>Kategorie:</u> Persönlichkeitsstärkung, Kommunikations- und Feedbackübung <u>Ziel:</u> Förderung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, üben wertschätzendes Feedback zu geben, positive Gruppen-Atmosphäre schaffen.	Din A4-Blätter, Panzerband, Bundstifte und Musik
13:15	30	Feedback/Auswertung	
13:45	10	Abschlussspiel Brennende Liane (s.o.) oder das, was die TN sich wünschen	Seil
13:55		Schlusswort	
14:00		ENDE	

5 Weitere Literatur- und Website-Empfehlungen

<https://healingclassrooms.de/> (letzter Zugriff: 27.09.23)

<https://www.svr-migration.de/weise-interventionen/> (letzter Zugriff: 27.09.23)

https://www.lambertus.de/vorurteilsbewusste_ver_nderungen_mit_dem_anti-bias-ansatz-3299-0/
(letzter Zugriff: 27.09.23)

<https://www.idaev.de/publikationen/veroeffentlichung-zur-anti-bias-bildung/> (letzter Zugriff:
27.09.23)

https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story (letzter
Zugriff: 26.10.23)