

Gefühlsraum

Kurzbeschreibung

Teilnehmende beschreiben Gefühle, die Freundschaft hervorruft, und ordnen diesen dann Situationen zu. Anschließend gehen sie auf unangenehme Gefühle und „falsche Freundschaft“ ein. Der „Gefühlsraum“ umgibt dabei das „Ich“ als ein Bereich, in dem manchmal ein Konflikt geführt werden muss.

Zielgruppe

12-25 Jahre, 1-10 Teilnehmende.

Vorbereitung

Am Tisch:

- In der Mitte des Tisches ist ein Zettel mit dem Wort „Ich“ oder eine Figur.
- Dieses „Ich“ wird umgeben von einem Umkreis aus Klebeband. Außerhalb davon ist Platz für die Umgebung. Der Raum innerhalb und außerhalb des Klebebands sollten etwa gleich groß sein.

Benötigtes Material

- Stuhl oder großer Tisch
- gut sichtbares Klebeband, z.B. Tesakrepp oder Lassotape
- Moderationskarten und Marker
- ggf. Objekte als Symbole für Gefühle und Situationen

Ziele

- STRONG-Lernziel 1: Täterstrategien erkennen V.a. Manipulation: Bewusstsein darüber, dass eigene Gefühle mitunter absichtlich hervorgerufen werden und eine Absicht dahinter stehen könnte
- STRONG-Lernziel 2: Sprachfähigkeit Gefühle werden benannt und unterschieden
- STRONG-Lernziel 3: Verantwortlichkeiten klären Gefühle erkennen, um sie aufzuarbeiten und dann Schuld oder Scham bewusst auf die Seite der Täteris zu schieben (reframing).
- Jedem erlebten Gefühl wird eine Situation zugeordnet, die es auslöst, d.h. das Gefühl wird legitimiert und bewusst nicht auf eigene Fehler oder charakterliche Schwächen zurückgeführt

STRONG

Stark gegen Online-Gewalt
und Cybergrooming

●●jfc

STRONG@jfc – www.strong.nrw / www.jfc.info

- Durch die Fiktionalisierung der „Nicht-Freundschaft“ können TN über unangenehme Situationen sprechen, ohne sich selbst als Erlebende outen zu müssen

Ablauf

Der Aufbau wird der Gruppe erklärt:

1. Es geht hier um Freundschaft und wie die sich anfühlt.
2. Hier ist das Ich, umgeben von seinen Gefühlen, und außen die Umgebung.
3. Innerhalb des Gefühlraums sammeln wir Gefühle und außerhalb Momente: Situationen, die das Ich erlebt.

Gefühle sammeln:

- Innerhalb des Gefühlraums werden auf Zetteln Gefühle gesammelt, die Freundschaft hervorruft (z.B.: cool, stark, dazugehörig (oder „Teamwork“), froh).
- Falls sie nicht aus der Gruppe heraus kommen, werden folgende bewusst hinzugegeben (Achtung: bewusst dazugeben, nicht suggestiv danach fragen!):
 1. Ungezwungen / frei / leicht ums Herz
 2. Stolz / groß
 3. sicher

Clustern:

- Die Gefühls-Zettel werden zu thematischen Gruppen sortiert

Situationen suchen:

- Außerhalb des Gefühlraums werden zu jedem der Gefühle oder jedem der Cluster Situationen beschrieben, die dieses Gefühl hervorrufen. Diese werden mit Klebeband mit dem Gefühl im Innern des Gefühlraums verbunden, sodass eine Art Spinnennetz entsteht.
 1. Diese Situationen sollten möglichst konkret sein: Eher „Ich verabrede mich zum Spielen von Game XY“ als „Freunde treffen“
 2. Nennt besonders Situationen in Chats/Gruppen/Social Media!
 3. Eine Situation kann kurz sein, z.B. nur ein „Gut gemacht!“
 4. Deutlich machen: Diese Situationen müssen nicht euch selbst passiert sein! Ihr dürft sie euch ausdenken.
 5. Die TN sollten herumgehen und auch zu solchen Gefühlen Situationen suchen, die andere TN geschrieben haben.

STRONG

Stark gegen Online-Gewalt
und Cybergrooming

●●jfc

STRONG@jfc – www.strong.nrw / www.jfc.info

Zettel umdrehen:

- Nicht immer fühlt sich eine Freundschaft gut an. Hier geht es aber auch darum, solche Beziehungen zu erkennen, die vielleicht wie eine Freundschaft aussehen, aber eigentlich gar keine sind, die „Nicht-Freundschaften“.
- Dreht die Zettel innerhalb des Gefühlsraums um und schreibt auf die Rückseite die gegenteilige Empfindung!
- Für die Warnzeichen sollte sich ergeben: Druck, Scham, Schuld, Angst, Unsicherheit (wenn die TN eigenständig andere Begriffe finden, gut!)

Wieder Situationen suchen:

- Jetzt werden auch die äußeren Zettel umgedreht und es werden Situationen gesucht, die diese unangenehmen Gefühle hervorrufen.
 1. Wieder: besonders Situationen im digitalen Austausch nennen!
- An dieser Stelle kann noch die Situation „mit jemandem ein Geheimnis haben“ hineingegeben werden, und die Gefühle dazu gesucht:
 2. Wann fühlt sich ein Geheimnis stärkend an, wann ist es eine Last?
 3. Kein Geheimnis ist unendlich geheim. Wenn ein Geheimnis dir weh tut, dann hast du das Recht, davon zu erzählen.
- Ins Gespräch gehen über die ausliegenden Situationen: Woran erkennt ihr den Unterschied zwischen Freundschaft und Nicht-Freundschaft? Welche Frage müsst ihr euch stellen, um den Unterschied zu sehen? Weitere Ideen für das Gespräch:
 4. Was macht für euch eine gute Freundschaft aus?
 5. Unangenehme Gefühle sind okay. Wie geht ihr in einer Freundschaft damit um?
 6. Will die andere Person, dass ich so fühle?
- Diese Fragen und die Situationen können inhaltlicher Startpunkt für die Methode „3-HANDLUNG_Kampagne“ sein

Varianten

Variante Raum:

- In der Mitte des Raums steht ein Stuhl.
- In 1-2m Umkreis um den Stuhl markiert ein Klebeband auf dem Boden den „Gefühlsraum“
- Im offenen Angebot: eine Flipchart bereitstellen und ein bis zwei komplette Sets aus gutem Gefühl, schlechtem Gefühl, schöner Situation und falscher Situation vorbereiten; sowie lose übrige Situationen und Gefühle, für die der Rest gefunden werden muss.
- Schutz für Erlebnisse: Situationen werden erst privat und still notiert statt offen auf dem Tisch. Dann wird einfach nur der Tape-Strahl vom Gefühls-Zettel nach außen hin geklebt, ohne dass er an einem anderen Zettel endet.
- Vorschläge geben:
 1. Gefühle vorschlagen, zu denen Situationen gefunden werden muss (s.o.)
 2. Situationen vorschlagen, zu denen Gefühle gefunden werden sollen. Diese Situationen können die aus der Methode „Red flag / green flag“ sein.
- Allein im digitalen Raum bleiben:
 1. Kennt ihr Personen alleine online?
 2. Alle bekommen vorab Namensschilder mit ihren Aliassen und werden auch damit angesprochen. Alle Situationen, die beschrieben werden, kommen aus dem digitalen Austausch.

Tipps zur Durchführung

- Niemand wird zur Teilnahme gezwungen. Passive TN können die Tape-Linien kleben, um involviert zu sein.
- Betonen, dass es um ausgedachte Situationen geht!
- Im Fall einer real beschriebenen Grooming- oder anderen Gewaltsituation: Klar benennen, dass dieses Verhalten falsch war. Keine Maßnahmen ohne Konsens des:der Betroffenen einleiten, eher beiseite nochmal darüber sprechen als die Methode unterbrechen.
- Im Fall getriggert TN: Ansprechen, aus der Situation nehmen, Themawechsel. Danach nochmal anbieten, über die Situation zu sprechen.
- Besonders darauf achten, ob TN plötzlich still werden, sich physisch an den Rand bewegen, sich ablenken oder laut werden und die Methode stören

STRONG

Stark gegen Online-Gewalt
und Cybergrooming

●●jfc

STRONG@jfc – www.strong.nrw / www.jfc.info

- Wenn TN das Thema wechseln möchten (z.B. von einer Situation weggehen und über eine andere sprechen möchten), ist das in Ordnung.

Inklusiv gedacht

- Variante „Vorschläge geben“
- Gegenstände als Methaphern nutzen

STRONG

Stark gegen Online-Gewalt
und Cybergrooming

●●jfc

STRONG@jfc – www.strong.nrw / www.jfc.info

