

## Methoden zum Thema Verantwortung

### Inhaltsverzeichnis

|                                                                                               |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 Übung zur Entwicklung der eigenen Verantwortung: „Wenn ich dich nun mal nicht mag.“ .....   | 1 |
| 2 Übung zur Klärung von Verantwortlichkeiten: „Wer ist hier eigentlich verantwortlich?“ ..... | 2 |
| 3 Das Trampelspiel .....                                                                      | 2 |
| 4 Reflexion .....                                                                             | 3 |
| 5 Gegen die Wand .....                                                                        | 3 |

## Übung zur Entwicklung der eigenen Verantwortung: „Wenn ich dich nun mal nicht mag.“

Die folgende Übung ist etwas für dich, wenn Du dich mit dem persönlichen Anteil an Verantwortungsthemen auseinandersetzen möchtest. Es ist eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe, die einen geschützten Rahmen und Zeit benötigt, aber einen großen Mehrwert bieten kann. Manchmal kann es hilfreich sein, wenn du dich dabei von einer vertrauten Person unterstützen lässt.

1. In fünf Minuten eine Person aus dem persönlichen Umfeld wählen, mit der man Schwierigkeiten hat, und sich die Frage stellen, was konkret einem nicht an der Person gefällt (Frage 1).
2. In 25 Minuten versuchen, das Bild über die andere Person um weitere Perspektiven (Fragen 2-10) zu ergänzen und so ehrlich wie möglich die Fragen zu beantworten. Ein\*e Gesprächspartner\*in kann beispielsweise durch Fragen, Präzisierungen und aktives Zuhören unterstützen.

Frage 1: Differenzierung: Was konkret gefällt mir nicht?

Frage 2: Relativierung: Welche positiven Eigenschaften hat dieser Mensch?

Frage 3: Aktivitäten: Was habe ich bisher getan, um das Verhältnis zu verbessern?

Frage 4: Eigener Anteil: Was habe ich dazu beigetragen, dass es so ist, wie es ist?

Frage 5: Intention: Will die/der andere mich wirklich verletzen?

Frage 6: Eigenes Selbstwertgefühl: Bin ich (zurzeit) besonders empfindlich?

Frage 7: Projektion: Was hat/tut sie/er, was ich mir nicht gestatte? Sind wir uns besonders ähnlich?

Frage 8: Übertragung: Erinnert sie/er mich an Situationen oder Menschen aus meinem Leben, die mir nicht gutgetan haben?

Frage 9: Perspektivwechsel: Wie würde ich mich aus seiner Perspektive sehen?

Frage 10: Lernfeld: Was kann ich aus der Situation lernen?

Quelle: isb/Schmid Stiftung – OE im Dialog

## Übung zur Klärung von Verantwortlichkeiten: „Wer ist hier eigentlich verantwortlich?“

---

Mit dieser Übung kann man die Verantwortungsübernahme in einer Runde reflektieren. Ein\*e Reflexionspartner\*in hört zu und unterstützt dabei, indem sie/er Fragen stellt, aktiv zuhört und bei Bedarf darum bittet, Aussagen zu präzisieren. Die folgenden Fragen können bei der Reflexion unterstützen (fünf Minuten pro Frage).

- Wie ist die Situation in meiner Runde?
- Habe ich Unbehagen, wenn ich an meine Gruppe denke? Wenn ja, wo fühle ich das? Und wie könnte das mit der Situation in der Runde zusammenhängen?
- Wer wirkt alles an der Situation mit? Wirken auch Leute mit, die meiner Meinung nach gar keine Verantwortung tragen?
- Wer trägt – bezogen auf meine Fragestellung – Verantwortung? Wer muss alles zusammenkommen, um die Verantwortung zu klären? Wer von denjenigen, die eigentlich Verantwortung tragen, hält sich bisher teilweise oder sogar ganz aus der Angelegenheit heraus?
- Wie ist meine Verantwortung bezogen auf das Thema?
- Was kann ich dafür tun, dass mein Anliegen möglichst gut angenommen und versorgt wird?
- Wie gehe ich damit um, wenn sich nichts ändert? Wie kann ich dann gut mit der Situation leben? Welche Konsequenzen ziehe ich eventuell persönlich?

Quelle: isb/Schmid Stiftung – OE im Dialog

## Das Trampelspiel

---

Das Trampelspiel thematisiert insbesondere den „autoritären Charakter“. Es sollte nie isoliert, sondern als Teil eines angeleiteten Rahmens stattfinden, bei dem Vorerfahrungen überprüft werden können: Sind die Teilnehmenden in der Lage, auch in kritischeren Situationen Selbstkontrolle zu bewahren? Bei dieser Übung geht es um Vertrauen, aber auch um Verführbarkeit, Selbstkontrolle und Eigenverantwortung.

### Voraussetzungen/Vorbereitungen

Zeit: ca. 20 min

Zahl der Teilnehmenden: ab ca. 10

Material: Teppichboden, ein Topf o. Ä.

Die Teilnehmenden werden in zwei etwa gleich große Gruppen unterteilt:

- Gruppe 1 legt sich im Kreis auf den Boden und streckt Arme und Beine weit auseinander.
- Gruppe 2 erhält den Auftrag, sich zwischen die Liegenden zu stellen und im Uhrzeigersinn vorsichtig über die Liegenden zu steigen. Dabei soll auch zwischen den Armen und Beinen der Teilnehmenden am Boden aufgetreten werden.

Es gibt nur eine Regel: über die Leute steigen, ohne sie zu berühren oder sie gar (durch Tritte) zu verletzen. Jede\*r kann jederzeit aufhören. Zunächst sollen alle sehr langsam gehen, dann wird das Tempo erhöht.

Ein\*e Anleiter\*in ermuntert die Gruppe immer wieder, schneller zu werden. Um diese Aufforderung zu unterstützen, hebt sie/er langsam die Stimme, wird lauter und bestimmter in der Aufforderung; dabei kann auch ein Topf o. Ä. genutzt werden, um den Takt lauter anzuzeigen.

Bei steigender Geschwindigkeit kann die/der Anleiter\*in auch noch auf einen Stuhl steigen, um ein Hierarchiegefälle entstehen zu lassen. Anschließend folgt ein Gruppenwechsel.

Warnung: Vorsicht! Bei dieser Übung geht es sowohl um die Verführbarkeit als auch um die zu entwickelnde Selbstkontrolle und Eigenverantwortung der Teilnehmenden. Weil wir wissen, wie leicht Menschen verführt werden können, geht es hier nicht um das Bloßstellen einzelner TN, sondern um die Ermutigung, die Verantwortung für das eigene Verhalten (auch in Stress-, Lust-, Spaß-, Spiel- und ähnlichen Situationen) zu übernehmen und zu praktizieren.

## Reflexion

---

Bei der Reflexion des Spiels werden folgende Fragen gestellt:

- Wie war es, unten zu liegen bzw. oben zu gehen?
- Was glaubt ihr, warum wir diese Übung gemacht haben?
- Was war nötig, um die Spielregeln einzuhalten?
- Was war am wichtigsten? (Die Lust am Spiel, der Befehlston, die Stimmung, die eigene Verantwortung ...)

Es gibt kaum eine richtige oder falsche Antwort. Ziel ist vor allem die Thematisierung von Eigenverantwortung.

### **Ziel**

Die Teilnehmenden sollen erfahren können, dass es in solchen und ähnlichen Situationen schnell dazu kommen kann, dass Eigenverantwortung abgegeben und anderen (hier z. B. der/dem Taktgeber\*in) als „Schuld“ in die Schuhe geschoben wird. Die Teilnehmenden stabilisieren und benennen ihre eigene Verantwortlichkeit auch für solche Situationen, die man leicht anderen anlasten könnte.

Quelle: Gewaltakademie Villigst

## Gegen die Wand

---

Die Vertrauensübung „Gegen die Wand“ ist eine großartige Einstiegsübung zu den Themen Mut und (Selbst-) Vertrauen.

Die ganze Gruppe steht an einer Hauswand und eine Person aus der Gruppe steht 10 bis 15 Meter entfernt davon. Diese Person rennt mit verbundenen Augen auf die Wand zu. Die Gruppe übernimmt die Verantwortung dafür, dass die Person möglichst knapp vor der Wand sanft gestoppt wird. Bestmöglich läuft die ganze Übung ohne zu sprechen ab. Die Gruppe soll sich vor dem Start der Übung gut besprechen und diese eventuell erst einmal sehend durchführen.

Der Person, die der Gruppe vertrauen soll, kann der Hinweis gegeben werden, dass mit weniger Geschwindigkeit auch weniger Mut erforderlich ist. Empfohlen ist außerdem, die Übung als Anleitender selbst einmal auszuprobieren, um das Gefühl kennenzulernen. Es sollte auf keinen Fall passieren, dass eine Person unsanft oder gar nicht gestoppt wird. Das führt dazu, dass Mut und Vertrauen verloren gehen.

Quelle: Anschuggerle.com