



DRAWING THE LINE.

STOP SEXUAL HARASSMENT AGAINST MIGRANT WOMEN

ERGÄNZENDE ÜBUNGEN ZUM HANDBUCH

“Draw the Line. Training and empowering immigrant women to prevent sexual violence and harassment” (2016-2018) wurde vom Europäischen Programm **Rights, Equality and Citizenship** sowie in Österreich von der **Stadt Graz**, Abteilung Bildung und Gleichstellung sowie dem Gesundheitsamt gefördert.



OMEGA
Transkulturelles Zentrum
für psychische und physische Gesundheit und Integration
Transcultural center
for mental and physical health and integration



Rights,
Equality and
Citizenship
Programme

STADT
GRAZ
FRAUEN &
GLEICHSTELLUNG

GRAZ
GESUNDHEITSAMT

<u>EINFÜHRUNG</u>	<u>1:3</u>
<u>1 MODUL 1: FRAUENRECHTE UND NATIONALE RECHTSSTRUKTUREN</u>	<u>1:7</u>
1.1 M1/ÜBUNGEN.....	1:7
1.1.1 M1/ ÜBUNG 1: KENNENLERNEN MIT KOMPLIMENTEN.....	1:7
1.1.2 M1/ ÜBUNG 2: REFLEXION.....	1:7
<u>2 MODUL 2: MIGRANTINNEN UND GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT.....</u>	<u>2:8</u>
2.1 M2/ ÜBUNGEN	2:8
2.1.1 M2/ ÜBUNG 1: STRATEGIENENTWICKLUNG.....	2:8
2.1.2 M2/ ÜBUNG 2: AUSEINANDERSETZUNG MIT GEWALT GEGEN FRAUEN.....	2:8
<u>3 MODUL 3: GESCHLECHTERSTEREOTYPE.....</u>	<u>2:9</u>
3.1 M3/ ÜBUNGEN	2:9
3.1.1 M3/ ÜBUNG 1: STEREOTYPENPROBE	2:9
3.1.2 M3/ ÜBUNG 2: KULTURELLE GESCHLECHTSSTEREOTYPEN	2:10
<u>4 MODUL 4: SELBSTWERTGEFÜHL UND KOMMUNIKATION</u>	<u>3:11</u>
4.1 M2/ ÜBUNGEN	3:11
4.1.1 M4/ ÜBUNG 1: PARTNERINNENINTERVIEW	3:11
4.1.2 M4/ ÜBUNG 2: KOMMUNIZIEREN MIT EMOTIONALEN TONLAGEN.....	3:11
<u>5 MODUL 5: EIGENE GRENZEN.....</u>	<u>4:12</u>
5.1 M5/ ÜBUNGEN	4:12
5.1.1 M52/ ÜBUNG 1: NÄHE UND DISTANZ	4:12
5.1.2 M5/ ÜBUNG 2: „ÜBER GRENZEN GEHEN.....	4:12
<u>6 MODUL 6: PSYCHOLOGISCHE UND MEDIZINISCHE ASPEKTE BEI SEXUELLER GEWALT</u>	<u>5:13</u>
6.1 M6/ ÜBUNGEN	5:13
6.1.1 M6/ ÜBUNG 1: BECKENBODENÜBUNGEN	5:13
6.1.2 M6/ ÜBUNG 2: MEDITATION ZUM INNEREN KIND	5:13

EINFÜHRUNG

Dieses Toolkit ist eine Ergänzung zum Handbuch „Wir ziehen eine Grenze. STOPP sexueller Belästigung von Migrantinnen-Ein Trainingshandbuch für Peer-Leader und Fachkräfte“ das im Rahmen des Projekts „Draw the Line! - Training and empowering immigrant women to prevent sexual violence and harassment“ entstanden ist.

Sexuelle Gewalt gegen Frauen ist ein universelles Phänomen, das in all seinen Facetten je nach individuellem, kulturellem und sozialem Hintergrund unterschiedlich verstanden und interpretiert wird. Sexuelle Gewalt ist keine isolierte Handlung, sondern Teil eines Kontinuums von Einstellungen, Glaubensmustern und Handlungen. Ziel des Projekts war es, Migrantinnen dabei zu unterstützen, kulturell bedingte Geschlechterstereotype zu überwinden und als Gleichgestellte ihren Platz in der europäischen Gesellschaft einzunehmen, indem ihre Interessen durch Schulung und Aufklärung unterstützt werden. Zur Zielerreichung wurden Trainings für Multiplikatorinnen entwickelt und durchgeführt; die Multiplikatorinnen haben das Gelernte anschließend in ihren eigenen Communitys weitergegeben. Das Projekt wurde von sechs Partnerorganisationen aus Österreich, Bulgarien, Griechenland, Polen, Spanien und Großbritannien realisiert und vom Europäischen Programm Rights, Equality and Citizenship gefördert sowie in Österreich von der Stadt Graz.

Das Trainingshandbuch enthält theoretische Inputs sowie Übungen, wobei jedes Kapitel von je einem Partner geschrieben wurde. In den einzelnen Ländern jedoch wurden noch zusätzlich andere Übungen durchgeführt. Das hier vorliegende Toolkit enthält nun zusammenfassend eine Anleitung, wie MultiplikatorInnen auf ihre Tätigkeit als eben diese vorbereitet werden sollen und ergänzend die einige der in Österreich zusätzlich durchgeführten Übungen.

Da im Projekt nur Frauen Zielgruppe der Trainings und Workshops waren, wird im Folgenden auch ausschließlich die weibliche Form angeführt.

MULTIPLIKATORINNEN AUSWÄHLEN

Das Profil der Multiplikatorinnen

Zunächst gilt es, passende Migrantinnen auszusuchen, die zu Multiplikatorinnen geschult werden.

Diese sind in der Regel höher gebildete Frauen, sie sprechen gut Deutsch, haben einen guten Zugang zu ihren eigenen Herkunftscommunities und sind oft Vorbilder für andere aus den Communities.

Multiplikatorinnen profitieren zudem auch von den Workshops: Neben dem Erlernen der Sachthemen können sie Fertigkeiten wie Moderation, aktives Zuhören, Teamarbeit, Planung und Organisation einer Veranstaltung oder den Umgang mit Schwierigkeiten stärken oder erlernen. Die Teilnahme am Training und das Durchführen eigener Workshops stärkt zudem ihr Selbstvertrauen.

Der Nutzen für die Gesellschaft, Migrantinnen als Multiplikatorinnen auszubilden, ist eindeutig: Sie schaffen den Zugang oder zumindest den Wissenstransfer in ihre Communities, der Österreicherinnen verwehrt bliebe. Ihr Wirken ist im örtlichen Umfeld angesiedelt, hier können sie ihre Beziehungen und Netzwerke nutzen.

RAHMEN SCHAFFEN

Gut Vorinformieren und Vereinbarungen treffen

Bevor es an die konkrete Auswahl geht, müssen die potentiellen Multiplikatorinnen gut über die zukünftigen Aufgaben informiert werden, daher sind Informationstreffen und persönliche Gespräche mit jeder einzelnen Frau sinnvoll. Passen die Voraussetzungen auf beiden Seiten, so sollte ein Vertrag aufgesetzt werden, der Rechte und Pflichten sowie Aufgaben enthält.

Kennenlernen der anderen Teilnehmerinnen

Idealerweise ist der erste halbe Tag der Schulung dem Kennenlernen der anderen Teilnehmerinnen und dem Austausch gewidmet und sollte möglichst interaktiv gestaltet werden. Hier eignen sich sogenannte „Ice-Breaker“. Das sind Übungen, die darauf abzielen, einander ein bisschen kennenzulernen, zumindest den Namen mehrmals gehört zu haben und Anknüpfungspunkte zu finden, die den Austausch in Zukunft erleichtern sollen.

Vorschlag eines Ice-Breakers: Ein klassischer Ice-Breaker ist eine Übung, bei der sich die Teilnehmerinnen je nach Fragestellung in je einer der vier Ecken des Raumes einfinden müssen, bspw.: Wer liebt blau, rot, violett oder grün am meisten - jede Ecke hat eine imaginäre Farbe; oder wer ist im 1., 2., 3. Oder 4. Quartal des Jahres geboren? Die TeilnehmerInnen sollten auch selbst die Gelegenheit haben, Übungen anzuleiten.

VORTRAGENDE

In einem Training zur vorliegenden Thematik sollten nur Frauen Vortragende sein. Die Vortragenden sollten nicht nur über Sachwissen verfügen, sondern auch über Kompetenzen, ein Training durchzuführen. Sie sollten aufgeschlossen, motivierend und empowernd sein, sich für die TeilnehmerInnen interessieren und zielgruppenorientiert bei der Durchführung des Trainings handeln.

ÜBEN UND BEREITSTELLEN VON METHODEN

Idealerweisen probieren alle Multiplikatorinnen Methoden aus und planen ihren ersten Workshop im Rahmen der Schulung und mit Feedback der Gruppe.

Das Draw the Line-Handbuch sowie die ergänzenden Übungen enthalten verschiedene Tools, aus denen die Multiplikatorinnen auswählen können. Es ist wichtig, dass die Multiplikatorinnen selbst die Übungen gerne durchführen, sie sollen ihnen liegen und sie sollen sie gerne anleiten. Dann bleiben sie auch authentisch.

EIGENE GESTALTUNG DER WORKSHOPS

Von Beginn an sollten Multiplikatorinnen bei der Planung und Durchführung ihrer Workshops ihre eigenen Erfahrungen und Interessen einbringen. Dennoch ist es wichtig, dass die gebotenen Inhalte auch so weitergetragen werden.

LEHRUNTERLAGEN

Die Multiplikatorinnen sollten zweierlei Unterlagen bekommen:

- Unterlagen zu den einzelnen Modulen mit Hintergrundinformationen
- Unterlagen, die sie selbst in ihren Workshops nutzen können. Idealerweise sind das (dünne Plastik-)Mappen mit Informationen zu den einzelnen Themen. Diese können sie leicht überall hin mitnehmen.

DOKUMENTATION

Dokumentationsbögen zur Verfügung stellen

Idealerweise sollten die von den Multiplikatorinnen durchgeführten Workshops dokumentiert werden. Ein gut strukturierter Dokumentationsbogen ist dabei sehr hilfreich. Es sollten so viele Ankreuzmöglichkeiten wie möglich da sein sowie viele Unterfangen, die leicht beantwortet werden können. Von Bögen mit großteils frei zu schreibenden Texten ist abzuraten.

Evaluieren der Workshops

Die Workshops der Multiplikatorinnen sollten evaluiert werden. Da viele der Teilnehmerinnen nicht gut schreiben und lesen können, schon gar nicht auf Deutsch, sollten sehr einfach zu handhabende Fragebögen erarbeitet werden.

Vorschlag einer Evaluationsmethode: Eine Option ist, den Teilnehmerinnen Punkte auszuteilen und zwar so viele, wie Evaluationsfragen gestellt werden. Jede Teilnehmerin bekommt einen Bogen mit einer Zielscheibe oder es wird eine sehr große Zielscheibe in der Mitte des Raums aufgehängt. .

Dann werden die Fragen einzeln durchgegangen und pro Frage muss dann jede Teilnehmerin einen Punkt kleben, jeweils mit einer anderen Farbe– je besser es ihnen gefallen hat/ sie dem Ziel gekommen sind, desto näher am Mittelpunkt ist der Punkt zu kleben. Eine Zielscheibe in der Mitte aufzuhängen ist eine sichere Methode, dass die richtige Farbe bei der Punktevergabe verwendet wird.

DER PROZESS TRAINING-WORKSHOP, TRAINING-WORKSHOP

Die Trainings sind folgendermaßen konzipiert:

Nach der Auswahl findet die Schulung in 6 Modulen statt. Der Prozess ist in der Grafik abgebildet: Demnach erfolgt nach je einer thematischen Schulung ein Workshop in der Community; dieser wird evaluiert, der Ablauf der Workshops wird dokumentiert und zu Beginn der neuen Schulung zum

Auswahl Multiplikatorinnen	Schulung/Training Thema 1	Schulung/Training Thema 2	Schulung/Training weiterer Themen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Information	<input type="checkbox"/> Workshop Thema 1	<input type="checkbox"/> Workshop Thema 2	<input type="checkbox"/> Workshops zu den weiteren Themen
<input type="checkbox"/> Interviews (Screening)	<input type="checkbox"/> Evaluation	<input type="checkbox"/> Evaluation	<input type="checkbox"/> Evaluation der Schulungen zu den weiteren Themen
	<input type="checkbox"/> Dokumentation	<input type="checkbox"/> Dokumentation	<input type="checkbox"/> Dokumentation der weiteren Workshops
	<input type="checkbox"/> Reflexion in der Gruppe	<input type="checkbox"/> Reflexion in der Gruppe	<input type="checkbox"/> Reflexion in der Gruppe

neuen Thema die Ergebnisse und Erfahrungen aller Multiplikatorinnen in der Gruppe reflektiert.

Grafik: Prozess Schulung – Workshop, Schulung - Workshop etc.

1 MODUL 1: FRAUENRECHTE UND NATIONALE RECHTSSTRUKTUREN

1.1 M1/ÜBUNGEN

1.1.1 M1/ ÜBUNG 1: KENNENLERNEN MIT KOMPLIMENTEN

Aktion	Kennenlernspiel mit Wurfball
Ziel	Kennenlernen und erste positive Gruppenerfahrungen
Material	Kleiner Wurfball
Dauer	Je nach Gruppengröße 10-20min
Szenario	<p>Ein Ball wird einander zugeworfen und wer ihn fängt darf sich vorstellen</p> <ul style="list-style-type: none">- z.B. Name, Herkunftsland, Alter, Hobbies- Jede sagt eine Sache, auf die sie an sich selber stolz ist- Die Teilnehmerinnen sollen sich die Reihenfolge des Balls merken <p>Wenn jede Frau an der Reihe war, wird der Ball die umgekehrte Reihenfolge retour geworfen. Nun macht immer die Werferin der Fängerin ein Kompliment, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">- Du bist sympatisch/ freundlich/ etc.- Deine Haare/Schuhe/ etc. sind schön- Mit dir wird es sicher noch lustig/interessant/ etc. <p>Die letzte die den Ball erhält, wirft ihn jener Frau zu, welche ihn in der letzten Runde als Letztes erhalten hat (eine Frau hat du dem Zeitpunkt noch kein Kompliment bekommen).</p>

1.1.2 M1/ ÜBUNG 2: REFLEXION

Aktion	Reflexion im Anschluss an die Präsentation
Ziel	Integration des neu gelernten und Wissensaustausch
Material	Eventuell mit Flipchart Papier und Stiften
Dauer	15 – 25 min
Szenario	<p>Die Teilnehmenden sollen bezüglich Frauenrechte, Gleichberechtigung, und Gewaltschutz überlegen</p> <ul style="list-style-type: none">- Welche weiblichen Vorbilder aus den Herkunftskulturen bekannt sind- Ob es Meilensteine oder positive Entwicklungen gibt- Welche Regeln und Gesetze es dort gibt- Wo sie den größten Entwicklungsbedarf in der eigenen Kultur sehen

2 MODUL 2: MIGRANTINNEN UND GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT

2.1 M2/ ÜBUNGEN

2.1.1 M2/ ÜBUNG 1: STRATEGIENENTWICKLUNG

Aktion	Rollenspiel zum Reaktionsverhalten
Ziel	Entwicklung von Strategien bei sexueller Belästigung
Material	evtl. Verkleidungsutensilien, Flipchart Papier und Stifte
Dauer	45 min
Szenario	<p>Die Teilnehmenden bilden sich zu Gruppen von etwa 3-4 Personen zusammen. Sie sollen sich klare Beispiele für sexuelle Belästigung überlegen, womöglich eigens erfahrene, und die tatsächlich geschehenen Reaktionen besprechen.</p> <p>Schließlich wird das Beispiel mit verschiedenen zuvor besprochenen Reaktionsmustern im Rollenspiel durchgespielt</p> <ul style="list-style-type: none">- Klarstellung z.B. „Stop, Sie belästigen mich!“- Kreative Antwort- Flucht- Hilferuf- Keine Reaktion <p>Die Ergebnisse werden auf Plakaten festgehalten und präsentiert.</p>

2.1.2 M2/ ÜBUNG 2: AUSEINANDERSETZUNG MIT GEWALT GEGEN FRAUEN

Aktion	Gruppenarbeit
Ziel	Ressourcenaquirierung auf verschiedenen Ebenen
Material	Flipchart Papier und Stifte
Dauer	40min
Szenario	<p>Die Teilnehmenden bilden sich zu Gruppen von etwa 3-4 Personen zusammen. Sie sollen überlegen, welche Gründe für Gewalt gegen Frauen ihnen auf verschiedenen Ebenen einfallen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Persönlich, Psychologisch, Sozial, Systemisch <p>Gleichzeitig sollen sie bei jedem Grund überlegen, wo sie Chancen, Wege und Lösungen sehen.</p>

MODUL 3: GESCHLECHTERSTEREOTYPE

2.2 M3/ ÜBUNGEN

2.2.1 M3/ ÜBUNG 1: STEREOTYPENPROBE

Aktion	Offene Übung
Ziel	Stereotype erkennen und begreifen
Material	keines
Dauer	Ab 5 min
Szenario	<p>Den Teilnehmenden wird erklärt dass zunächst einige Personenbegriffe fallen werden und dass sie schnell und ohne lange nachzudenken alle Merkmale heraussagen sollen, die ihnen einfallen.</p> <p>Es kann ein Beispiel gemacht werden, z.B. Bauarbeiter: männlich, Bierbauch, Muskel, blaue Hose und Helm, braun gebrannt, redet im Dialekt, Wurstsemmel.</p> <p>Nun sind die Teilnehmerinnen an der Reihe für die Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">- Großmutter- Italiener- Studentin- Mechaniker- EDV Techniker- Putzfrau- Amerikanerin <p>(Anmerkung: Geschlechtsstereotype sind in dieser Übung absichtlich enthalten)</p>

2.2.2 M3/ ÜBUNG 2: KULTURELLE GESCHLECHTSSTEREOTYPEN

Aktion	Partner- bzw. Gruppenarbeit zu kulturellen Geschlechtsstereotypen
Ziel	Aufbrechen von Stereotypen und selbstbestimmte Rollenübernahme
Material	Flipchart Papier und Stifte
Dauer	40min
Szenario	<p>Die Teilnehmerinnen sollen jeweils mit ihrer Workshop Partnerin Geschlechtsstereotype für ihr Herkunftsland erarbeiten, also z.B. bei dem serbischen Mann, der serbischen Frau, angeben wie diese aussehen, sich verhalten, welche Eigenschaften, Hobbies usw. diese haben.</p> <p>Dafür kann 10min Zeit gegeben werden. Anschließend dürfen sich die Teilnehmerinnen im Raum bewegen um die anderen Plakate anzuschauen und auch zu ergänzen.</p> <p>Danach wird aufgelöst, inwiefern die beschriebenen Stereotype auf einen selbst zutreffen und die Übung reflektiert.</p> <p>In einem letzten Schritt dürfen die Teilnehmerinnen sich noch einmal zwischen den Plakaten bewegen und aus allen Plakaten, also jede Kultur und sowohl männlich als auch weiblich Eigenschaften auswählen</p> <ul style="list-style-type: none">- Die sie besitzen und auf die sie stolz sind- Die sie besitzen und mindern möchten- Die sie nicht besitzen aber entwickeln wollen <p>In einer weiteren Diskussion kann reflektiert werden, wie einzigartig jede Frau ist und wie wenig die Stereotype eigentlich mit uns zu tun haben, wenn sie einmal gelüftet sind.</p>

3 MODUL 4: SELBSTWERTGEFÜHL UND KOMMUNIKATION

3.1 M2/ ÜBUNGEN

3.1.1 M4/ ÜBUNG 1: PARTNERINNENINTERVIEW

Aktion	Partnerinnenübung
Ziel	Den eigenen Merwert für die Gesellschaft erkennen
Material	Schreibblock und Stift
Dauer	30 min, jeweils Wechsel nach 15min
Szenario	<p>Im zweier Team sollen die Frauen sich gegenseitig interviewen zu folgenden Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Welchen Entwicklungsbedarf siehst du für die Gesellschaft, in der du lebst?2. Welche Fähigkeiten, Interessen oder Ideen bringst du mit, die positiv auf diese Entwicklung wirken?3. Wo kannst du dein Potential am Besten einsetzen?4. Wo siehst du langfristig deinen Platz, beruflich, familiär und gesellschaftlich?5. Was hilft dir wenn es Rückschläge gibt oder es dir nicht gut geht?

3.1.2 M4/ ÜBUNG 2: KOMMUNIZIEREN MIT EMOTIONALEN TONLAGEN

Aktion	Kommunikationsübung
Ziel	Spielerisches Kennenlernen der Beziehungsebene von Kommunikation im Vergleich zur Sachebene
Material	Schreibblock und Stift, eine Schale
Dauer	
Szenario	<p>Die Trainerin schreibt möglichst viele Gefühle auf Zettel (fröhlich, zufrieden, wütend, traurig, verzweifelt, ängstlich, nervös, einsam etc.) und gibt sie zusammengefalten in eine Schale. Währenddessen sollen sich die Teilnehmerinnen einen einfachen Satz mit Sachinformationen überlegen, den sie heute zu einer anderen Person gesagt haben und diesen aufschreiben, z.B. ich lasse mein Handy heute zu Hause, da der Akku leer ist.</p> <p>Schließlich darf eine Teilnehmerin beginnen und drei Gefühlszettel ziehen. Nun muss sie ihren Satz jeweils mit den angegebenen Gefühlslagen vortragen.</p> <p>Die Teilnehmerinnen dürfen zu jedem vorgetragenen Satz das Gefühl erraten und Interpretationen aufstellen, was die Person mit diesem Satz bezwecken könnte. Nach der Reihe kommt jede Frau einmal dran.</p>

4 MODUL 5: EIGENE GRENZEN

4.1 M5/ ÜBUNGEN

4.1.1 M52/ ÜBUNG 1: NÄHE UND DISTANZ

Aktion	Bewegungsübung
Ziel	Aufzeigen der Individualität von Grenzen
Material	15m ² freier Raum
Dauer	10-15min
Szenario	<p>Zwei Personen stehen sich jeweils gegenüber mit möglichst viel Abstand (mindestens 3 Meter). Auf ein Signal der Trainerin darf eine Person auf die andere zugehen. Die andere Person muss „Stopp“ sagen, bevor die Nähe für sie zu groß wird, woraufhin die gehende Frau „einfriert“.</p> <p>Damit das Ergebnis möglichst anschaulich wird, stehen sich zwei Reihen Frauen gegenüber, wobei jede Frau eine gegenüberliegende Frau hat und sich nur auf diese konzentriert. Auf Signal geht eine ganze Reihe los und wenn alle gehenden Frauen eingefroren sind, kann man sich die Unterschiede in den Distanzen ansehen. Danach wird der Vorgang umgekehrt wiederholt.</p>

4.1.2 M5/ ÜBUNG 2: „ÜBER GRENZEN GEHEN

Aktion	Partnerübung
Ziel	Spielerische Auseinandersetzung mit Grenzen, über die man selbstbestimmt gehen kann
Material	Nackellack in verschiedenen Farben, oder Schminke
Dauer	20min
Szenario	<p>Die Teilnehmerinnen dürfen jeweils ihrer Partnerin die Nägel lackieren/ sie schminken, wobei untereinander ausgemacht werden soll wie weit sie gehen dürfen, z.B. ist jede Farbe für sie ok? Darf jeder Nagel oder Gesichtsbereich gestaltet werden?</p> <p>Wenn die eine Teilnehmerin sagt, dass es reicht, wird der Vorgang umgekehrt wiederholt.</p>

5 MODUL 5: PSYCHOLOGISCHE UND MEDIZINISCHE ASPEKTE BEI SEXUELLER GEWALT

5.1 M6/ ÜBUNGEN

5.1.1 M6/ ÜBUNG 1: BECKENBODENÜBUNGEN

Aktion	Bewegungsübungen
Ziel	Wahrnehmung des Beckenbodens
Material	keines
Dauer	20-30min
Szenario	<p>Der Beckenboden und seine Funktionen werden erklärt und anschließend stehen alle Frauen auf in den hüftbreiten Stand. Die Hände können auf den Beckenbereich gelegt werden um die Wahrnehmung zu verstärken.</p> <p>Dann werden verschiedene Handlungen ausprobiert und wie sie auf den Beckenboden wirken:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gähnen- Lachen (nach Lachyogaprinzip ins echte Lachen kommen)- Schlucken bzw. Schluckmuskulatur entspannen- Die Hände auf die Kiefermuskulatur legen und diese massieren, jedoch die Wahrnehmung im Becken lassen.- Innere positive Haltungen suggestieren- am besten laut sprechen, z.B. positiv „Ich bin stark“, „Ich habe Vertrauen“ und in das Becken spüren- Leichte, achtsame Bewegungen: wippen, kreisen, schaukeln

5.1.2 M6/ ÜBUNG 2: MEDITATION ZUM INNEREN KIND

Aktion	Seelische Stärkung
Ziel	Kleine Verletzungen heilen
Material	Meditationskissen, Pölster oder Decken zum gemütlichen Sitzen, Zimbeln oder Glöckchen
Dauer	20min
Szenario	<p>Das Modell des inneren Kindes wird als Arbeitsmodell gegen negative Gefühle erklärt, kurz:</p> <p>Wirkprinzip</p> <ul style="list-style-type: none">• Das „Innere Kind“ ist ein Modus, in dem man sich nicht selbst helfen kann, weil man überzeugt ist, hilfsbedürftig zu sein

- Erwachsenes „ICH“ (selbstbestimmt und frei) hilft (z.B. tröstet, beruhigt, beschützt etc.) dem inneren Kind und integriert damit negative erlebte Anteile

Die TeilnehmerInnen werden angehalten, sich gedanklich ein mittelschwieriges Ereignis aus der letzten Zeit zurechtzulegen. Anschließend wird eine bequeme Sitzhaltung gefunden und die Anleitung kann beginnen:

Anleitung

Du sitzt bequem und ruhig und findest deinen Schwerpunkt.

Stell dir vor wie dein Kopf von einem unsichtbaren Faden von oben gehalten wird und lass alle unnötige Körperspannung in den Boden fließen.

Vom Scheitel abwärts fließt Spannung über Gesicht und Nacken herab und nimmt die Spannung der Schultern, Rückenmuskeln und Arme mit.

Spüre den Kontakt zum Boden und deine Körpergrenzen.

Du bist ganz entspannt. Atme tief ein und aus und merke, wie du mit jedem Ausatmen ruhiger wirst.

(Zimbeln erklingen lassen)

Nun schaffe dir in deinem Inneren einen sicheren Raum, ganz nach deinen Vorstellungen. Es kann ein schöner Platz in der Natur sein, auch ein tatsächlicher Raum oder ein Raum den es nur in deiner Phantasie gibt.

Nun kannst du diesen Raum betreten und dein inneres Kind begrüßen.

Es hält eine Box, in der das Ereignis aus der letzten Zeit enthalten ist, das du zuvor zurecht gelegt hast. Schau mit deinem inneren Kind in diese Box, was da geschieht.

Wie geht es dem Kind? Vielleicht ist es traurig, einsam oder wütend. Lass es erzählen was passiert ist. Schau was dein inneres Kind jetzt braucht.

Vielleicht will es in den Arm genommen oder getröstet werden.

Was immer das Kind braucht, gib ihm ausreichend davon. Du kannst deinem Kind alles geben, was es braucht um glücklich zu sein.

Wie geht es ihm nun? Wenn es dem Kind wieder gut geht, kannst du noch eine schöne Zeit mit ihm verbringen. Vielleicht tanzen oder spielen, es hoch werfen und wieder fangen, vielleicht es einfach nur umarmen.

Nun kannst du deinem inneren Kind sagen dass du immer für es da bist und dass es immer bei dir ist.

Verabschiede dich, lasse das Kind im sicheren Raum, und komm mit der Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper, zu deinem Atem.

Atme tief ein und aus

(Zimbeln klingen)

Wenn du bereit bist, wieder aus der Meditation herauszugehen, bewege langsam

die Finger und Zehen und nach und nach deinen Körper. Lass dir damit soviel Zeit, wie du brauchst.

Wenn du soweit bist, öffne die Augen und werde dir wieder des Raumes und der Gruppe bewusst.

Anmerkung:

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass auch die Trainerin ganz entspannt ist. Der Text sollte vorab einmal durchgesprochen werden und ganz langsam vorgetragen werden. Auch nach der Meditation muss etwas Zeit gegeben werden, bevor man wieder zu sprechen beginnt.