

Diversity Training

Ooops ... my label has fallen off. Diversity starts here.

- Diese Trainingseinheit kann von einer Person oder mehreren Personen (Trainer/innen) verwendet werden. Empfehlenswert ist jedoch die Verwendung durch ein Paar (1 Trainerin, 1 Trainer).
- Empfohlenes Alter der Zielgruppe: 18 Jahre oder älter
- Empfohlene Gruppengröße: (+/-) 16 Personen
- Empfohlener zeitlicher Rahmen: (+/-) 6 Stunden
- Empfohlen wird weiters, nur freiwillige Teilnehmer/innen zu trainieren ... ;-)

Viel Glück und eine gesunde Portion Spaß!

Hauptziel

Die Teilnehmer/innen sollen sich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Individuen und Gruppen stärker bewusst werden.

Eingebettete Ziele

- Die Teilnehmer/innen sollen ihre emotionale Intelligenz trainieren und schärfen.
- Das geschärfte Bewusstsein soll zu einem respektvolleren und rücksichtsvolleren Verhalten führen.
- Die Teilnehmer/innen sollen sich ihrer Vorurteile bewusst werden und wie diese Vorurteile ihr Verhalten beeinflussen.
- Die Teilnehmer/innen sollen sich bewusst werden, dass es einen Unterschied macht, ob man sich dafür entscheidet, „einzigartig“ zu sein, oder ob man von anderen als „anders“ ausgeschlossen wird.

Toolkit

Die nächste Seite enthält eine Übersicht über die unterschiedlichen Übungen. Jede Übung ist farblich gekennzeichnet. Es gibt eine kurze Beschreibung der Übung und der verwendeten Methode. Die vorgeschlagenen zeitlichen Rahmen helfen bei der Planung. Diese Übersicht lässt sich ausdrucken und kann als „Schummelzettel“ verwendet werden. In der rechten Spalte findet sich eine Liste mit den jeweils benötigten Materialien. Die folgenden Seiten sind zweispaltig gestaltet: In der linken Spalte wird jeweils die Übung erklärt, in der rechten Spalte wird die dahinter liegende Methode erklärt.

Uhrzeit	Übung	Dauer in Minuten	Methode	benötigtes Material
09.00h	Einführung Vorstellen der Trainer/innen, Erklärung des Ziels des Trainings, Kennen lernen. (Was braucht es für eine gute Atmosphäre?)	15'	Input, Diskussion mit/innerhalb der Gruppe – Antworten aufschreiben	Flipchart, Stifte
09.15h	Wir beginnen mit ein paar Aktivitäten, um uns gegenseitig besser kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen.	15'	Jede/r nennt ihren/seinen Namen und erklärt dessen Bedeutung. Wenn Dein Name eine Farbe wäre, welche wäre das? Wie fühlst Du Dich im Moment – auf einer Skala von 1 bis 10? Mache eine Handbewegung, die dieses Gefühl ausdrückt!	
09.30h	Auflockerung	5'	<i>Shake Out</i>	Platz
09.35h	Bildung einer guten Atmosphäre – Genaues Zuhören, schnelles, spontanes und kreatives Reagieren	10'	<i>Fortunately&Unfortunately</i>	(Sessel-)Kreis
09.45h	Wie fühlt es sich an, wenn jemand Vermutungen über mich anstellt?	30'	<i>Identity Theft</i>	Sesselkreis
10.15h	Wir lernen uns gegenseitig besser kennen und finden Gemeinsamkeiten und Unterschiede.	45'	<i>A Star is Born</i>	Papier und Stifte; Flipchart
11.00h	Pause			
11.15h	Wie fühlt es sich an, ausgeschlossen zu werden? Können wir an unserem Verhalten etwas ändern, um zu vermeiden, anderen Menschen dieses Gefühl zu geben?	100'	<i>Milling and Weaving / Still Images</i>	Platz
12.55h	Reflexion Wie war's? Was haben wir gelernt? War etwas Neues dabei? Wie hat es sich angefühlt? Wird Deine Sicht auf Menschen/Situation in Zukunft eine andere sein? War etwas dabei, was Du lieber ausgelassen hättest?	35'	Feedback / Wie fühlst Du Dich im Moment – auf einer Skala von 1 bis 10? / Zeichne ein Bild, dass Deine Gefühle ausdrückt!	Papier und Stifte
13.30h	Ende			

Übung

Einführung:

Die/der Trainer/in (T) begrüßt die Teilnehmer/innen (TN), erklärt den Tagesablauf, etc.

T fordert alle TN dazu auf, sich vorzustellen:

- Jede/r nennt ihren/seinen Namen und dessen Bedeutung (sofern er eine hat).
- Jede/r sagt, wie sie/er sich auf einer Skala von 1 bis 10 fühlt.
- Jede/r sagt, welcher Farbe dieses Gefühl entspricht.
- Jede/r fügt dem Gefühl eine (Hand-)Bewegung hinzu.

Shake Out

T fordert alle TN auf, aufzustehen und sich aufzulockern. T steht vor der Gruppe, alle TN können sie/ihn sehen. Dann schüttelt T eine Hand 8 x (und zählt laut dabei), dann die andere Hand, dann den einen Fuß, dann den anderen Fuß. T beginnt wieder mit der ersten Hand, jetzt werden alle Extremitäten 7 x geschüttelt, dann 6 x, dann 5 x, etc. bis 1 x. Die Geschwindigkeit nimmt dabei zu.

Fortunately&Unfortunately

TN sitzen im Sesselkreis bzw. im Kreis ab Boden. Im Kreis herum wird eine Geschichte erfunden: T beginnt mit einem Satz, der mit „Glücklicherweise ...“ beginnt, die nächste Person im Uhrzeigersinn links setzt mit einem Satz fort, der mit „Unglücklicherweise ...“ beginnt, die nächste Person wieder mit einem Satz, der mit „Glücklicherweise ...“ beginnt, usf. Die Sätze sollen möglichst spontan gebildet werden und ein rasches Tempo eingehalten werden.

Reflexion: Was passierte während dieser Aktivität? Welches Verhalten war notwendig, damit die Aktivität erfolgreich war? Wie hast Du Dich dabei gefühlt? War es Stress oder Spaß?

Methode

Diese Übung soll die Atmosphäre entspannen und kreatives Denken anregen.

Die Bedeutung der Namen ist in den meisten Kulturen gleich; in interkulturellen Gruppen kann dies eine erste „Gemeinsamkeit“ herstellen!

Die Einschätzung auf einer Skala von 1 bis 10 soll den Fokus auf das „hier und jetzt“ lenken; sich des eigenen Wohlfühlgrades bewusst werden hilft, sich generell auf Gefühle zu konzentrieren – der Basis für emotionale Intelligenz.

Die Farbauswahl initiiert kreatives Denken – sich selbst und andere „anders“ sehen.

Die (Hand-)Bewegung hilft, sich der Körpersprache bewusst zu werden. Bewegungen können spontan und ausdrucksstark sein oder kontrolliert und zurückhaltend.

Alle TN müssen etwas mit ihrem Körper machen, wozu auch eine gewisse Konzentration (Geist) erforderlich ist. Die Energie aller TN wird geweckt, überschüssige Energie verbraucht. Vorteil: Die Übung dauert nicht lange!

Kreativität ist gefragt. Durch die Formung einer zusammenhängenden Geschichte wird das Gemeinschaftsgefühl geprägt. Schnelles Reagieren und (den anderen) Zuhören ist wichtig.

Identity Theft

Jede/r TN soll sich eine/n Partner/in suchen, die/den sie/er nicht kennt oder am wenigsten kennt. Jedes Paar hat 30 Sekunden Zeit, sich gegenseitig das Wichtigste über sich selbst zu erzählen – jede/r 15 Sekunden. Die Zeit wird von T überwacht. Danach setzen sich alle TN in einen Sesselkreis. T fragt, welches Paar beginnen möchte – Freiwillige vor!

Eine Person des Paares sitzt auf dem Sessel, die andere Person steht dahinter. Wenn es für beide OK ist, legt die dahinter stehende Person ihre Hände auf die Schultern der sitzenden Person. Die anderen TN werden aufgefordert, Fragen an die sitzende Person zu stellen, die Antworten kommen jedoch von der dahinter stehenden Person; die sitzende Person darf nichts sagen, darf sich auch nicht bewegen – keine Mimik, keine Gestik. Die stehende Person gibt die Antworten in der ersten Person: „Ich ...“. Wenn sie die Antwort nicht weiß, muss sie eine erfinden.

Reflexion: Nach jedem Paar fragt T die sitzende Person: Wie fühlt es sich an, wenn jemand anders für Dich antwortet? Hättest Du gerne die Antworten (der stehenden Person) korrigiert? Nachdem alle Paare dran waren, die sich freiwillig gemeldet haben: Wer hat schon einmal erlebt, dass für sie/ihn geantwortet wurde? Wie hat sich das angefühlt? Glaubt Ihr, dass manche gesellschaftliche Gruppen dieses Gefühl häufiger haben als andere? Warum? Hat die Körpersprache der sitzenden Person etwas verraten, obwohl die angehalten war, nicht zu reagieren?

A Star is Born

Alle TN sollen einen 5-zackigen Stern auf ein Blatt Papier zeichnen. Dann haben sie 5 Minuten Zeit, um die fünf Dinge aufzuschreiben, die ihnen am wichtigsten sind (Konkreta und Abstrakta). Nach diesen 5 Minuten sollen sie sich mit möglichst vielen anderen TN austauschen: Wenn sie jemanden finden, der dasselbe bei einer Zacke stehen hat, soll der Name der betreffenden Person dazu geschrieben werden. Dafür sind 15 Minuten Zeit.

Danach wird die Gruppe in Kleingruppen (4 bis 5 Personen) eingeteilt: Jede Kleingruppe soll zwei Listen erstellen: Eine Liste, die jene Dinge enthält, die allen Personen der Kleingruppe wichtig sind und eine Liste mit Dingen, die jeweils nur einer Person wichtig sind. Auch dafür sind 15 Minuten Zeit.

Danach folgt eine Diskussion in der großen Gruppe: Gab es in den Kleingruppen etwas, das allen wichtig war? Gab es etwas, was nur einer Person wichtig war? Sind diese „Einzigartigkeiten“ etwas, das gewählt wurde, um heraus zu stechen? Wie fühlt es sich an, „einzigartig“ zu sein? Wie ist das im echten Leben? Dafür sind 10 Minuten Zeit.

TN erfahren, wie es sich anfühlt, wenn jemand Vermutungen über einen anstellt – vor allem, wenn diese nicht zutreffen. Diese Vermutungen führen oft zu Vorurteilen und Diskriminierung.

Das Gefühl, falsch eingeschätzt zu werden, kann in der Gruppe diskutiert und geteilt werden.

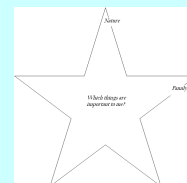
Mögliche Variante: Die stehende Person gibt die Antworten in der dritten Person: „Sie ...“ bzw. „Er ...“. (Angehörige von Minderheiten erzählen, dass ihnen das oft passiert.)

Nach der *Identity Theft*-Übung, wo es darum ging, von anderen „schubladiert“ zu werden, bekommen die TN die Möglichkeit, über sich selbst (wahre) Informationen preis zu geben.

Der erste Teil dient der Selbstreflexion: Was ist mir in meinem Leben wichtig? Der zweite Teil dient dazu, Gemeinsamkeiten mit anderen zu entdecken und – möglicherweise – Annahmen über diese Personen zu revidieren. TN finden ev. Gemeinsamkeiten mit Personen, von denen sie glaubten, nichts mit ihnen gemein zu haben.

Bei der Diskussion über die „Einzigartigkeiten“ ist es wichtig, zu unterscheiden, ob man freiwillig etwas Besonderes ist oder ob man sich gezwungen fühlt „anders“ zu sein. TN dürfen über Erfahrungen in ihrem Leben erzählen, in denen sie das Gefühl hatten, besonders (in positivem Sinn) zu sein bzw. Situationen, in denen sie sich ausgeschlossen und diskriminiert gefühlt haben.

Skizze (Die Beispiele werden den TN nicht genannt, sie sollen völlig frei nachdenken!):



Milling and Weaving

1. Alle TN stellen sich im Raum auf. Wenn wenige TN in einem großen Raum sind, sollte der Raum so begrenzt werden, dass zwischen den TN nur 1 bis 2 Meter Platz bleiben. Die TN dürfen nicht sprechen (oder sonstige Geräusche machen) und gehen im Raum umher. Stoßen zwei TN zufällig aneinander, müssen sie für 3 Sekunden still stehen. T stoppt die Übung, indem sie/er „einfrieren“ sagt. – Alle TN bleiben sofort stehen (keine Posen!).

2. Dieselbe Übung noch einmal, aber jetzt sollen alle TN Blickkontakt suchen und möglichst lange halten. T stoppt die Übung, indem sie/er „einfrieren“ sagt. – Alle TN bleiben sofort stehen (keine Posen!). Jetzt berührt T einige Personen, die „eingefroren“ stehen bleiben sollen, die anderen dürfen einen Kreis um diese bilden. Diese anderen sollen sich vorstellen, die „Eingefrorenen“ sind das Bild eines Films, der auf „Pause“ geschaltet wurde.

3. T fragt: Was seht Ihr? Wie stehen diese Personen? Welche Beziehung besteht zwischen ihnen? Eine Geschichte entsteht.

4. Die TN dürfen die Körperhaltung der „Eingefrorenen“ (mit deren Billigung) so verändern, dass die Geschichte deutlicher/nachvollziehbarer wird.

Dies ist die Vorbereitung für die Übung *Still Images*.

Still Images

T teilt die Gruppe in Kleingruppen (5 bis 6 Personen). In jeder Kleingruppe werden Situationen diskutiert, in denen die TN sich schon einmal ausgeschlossen bzw. diskriminiert gefühlt haben. Dann probt jede Kleingruppe die Darstellung einer Situation bzw. eine erfundene Mischung mehrerer Situationen als unbewegte Pantomime.

Jede Kleingruppe präsentiert dieses „Bild“ den anderen TN. Die anderen TN versuchen zu erraten, welche Situation dargestellt wird. – Welche Person wird ausgeschlossen? Warum?

Die TN werden aufgefordert, die darstellenden Personen des „Bildes“ so zu verändern, dass die ausgeschlossene Person integriert wird.

Reflexion: Woran erkennt man, dass jemand ausgeschlossen wird? Welche Körpersprache sagt uns das? Ist Körpersprache universal? Was sind Möglichkeiten, um zu intervenieren? Was tun wir selbst, um andere auszuschließen?

1. und 2.: Physische Nähe und Distanz zu anderen wird bewusst erlebt. Intensiver Blickkontakt mag für manche unwohl sein ...

3.: Wir werden uns der Wichtigkeit von Körpersprache bewusst.

Da wir uns dem Ende der Einheit nähern und TN ev. schon müde werden, bietet diese Übung auch die Möglichkeit, wieder Energie zu tanken.

Die Erinnerung an die eigenen Erfahrungen von Exklusion machen empathisch für die Gefühle der anderen.

Variante: Wenn das „Bild“ sich nicht selbst eindeutig genug erklärt, kann T die Darstellenden auffordern, eine (Hand-)Bewegung oder ein Geräusch zu machen.

Reflexion der gesamten Einheit

Wie war's? Was haben wir gelernt? War etwas Neues dabei? Wie hat es sich angefühlt? Hat Dir etwas die Augen geöffnet? Wofür? War etwas dabei, was Du lieber ausgelassen hättest? Warum?

Diese Übungen sind das Ergebnis der
Grundtvig-Lernpartnerschaft
„Creative in Difference – Creative Approaches in Diversity Training“
August 2009 – Juli 2011

Sie wurden von den 6 Partnereinrichtungen gemeinsam zusammengestellt und geprobt. An dieser Stelle gebührt unser Dank jenen, die diese Übungen ursprünglich erfunden haben. Das Probieren war aufregend, anregend und erkenntnisreich, vor allem durch die Diversität der teilnehmenden Partnereinrichtungen.

Bitte probieren auch Sie die Trainingseinheit bzw. Teile daraus für Ihre Arbeit!



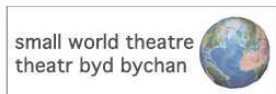
ILE-Berlin – Institute for Lifelong Learning in Europe
Grünwaldstraße 9a, 10823 Berlin, Deutschland
T: 0049 (0) 30210056310
info@ile-berlin.de, www.ile-berlin.eu



Centrum Counsellingu Gestalt
ul. Zyblikiewicza 12/1, 31-029 Kraków, Polen
T: 0048 (0) 12 4337820
www.gestalt.haller.krakow.pl



Inter Cultural Iceland,
Sudurlandsbraut 6, 108 Reykjavik, Island
T: 00354 5179345
ici@ici.is, www.ici.is



Small World Theatre / Canolfan Byd Bychan
Bath House Road, Cardigan, Ceredigion, Wales, UK. SA43 1JY
T: 0044 (0) 1239615952
info@smallworld.org.uk, www.smallworld.org.uk



Associazione Holos, Scuola di artiterapie & ben-essere
Via Francoforte 9, 09131 Cagliari, Sardinia, Italien
T: 0039 (0) 3392666019
associazioneholos@gmail.com, www.arteholos.eu



Burgenländische Forschungsgesellschaft
Domplatz 21, 7000 Eisenstadt, Österreich
T: 0043 (0) 268266886
office@forschungsgesellschaft.at, www.forschungsgesellschaft.at



Programm für lebenslanges Lernen



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.