



Meine Freund\*innen kümmern sich um mich, nicht die Polizei!

## Warum wir Repression feministisch begegnen sollten

Ein Erfahrungsbericht der Soligruppe der Drei Heinis

"Viele denken, weil wir Menschen seien, wüssten wir automatisch, wie wir einander zu begegnen hätten. Doch wenn ich mir einer Tatsache sicher bin, dann dass wir imstande sind zu erkunden, wie wir einander begegnen wollen. Und diese Angelegenheit ist höchst politisch."

*(aus Radikale Zärtlichkeit von Şeyda Kurt)*

Für Y. (Danke!),  
für alle FLINTA, die sich wehren  
und für eine repressionsfreie Welt kämpfen!!

Und auch für uns als Soligruppe. Dafür, dass wir uns seit vielen Jahren  
gegen die Repression organisieren, gemeinsam vor Gericht  
nicht vor Richter\*innen aufgestanden sind,  
gemeinsam dieses Zine geschrieben haben.

\*\*\* There is no justice, there is just us \*\*\*



# **Warum wir Repression feministisch begegnen sollten**

**Ein Erfahrungsbericht der Soligruppe der Drei Heinis**

# Inhalt

## **1 Wie alles begann**

- 1 Warum reden wir von FLINTA?
- 2 Wie gings bei uns los?

## **3 Stellenwert emotionaler Arbeit**

## **5 Was kann Repression speziell für FLINTA bedeuten?**

## **6 Zu Polizeigewalt**

## **9 Care- & emotionale Arbeit in der radikalen Linken**

- 10 Wie also kann emotionale Arbeit konkret aussehen?
- 10 In der Gruppe
- 11 In Vorbereitung auf den Prozess

## **11 Emo-Care als Teil der politischen Arbeit**

- 12 Kleine Veränderungen, die das Plenum zu einem besseren Ort machen
- 12 Spielerischer Einstieg
- 12 "Wie geht's mir?"-Runde
- 12 Prime Time für Care-Arbeit im Plenum einplanen
- 13 Raum für "informelle Gespräche" schaffen
- 13 Feedback-Runden/Abschlussrunde

## **13 Praktischer Teil: how to warm ups**

### **15 Bewegungs und Kreisspiele zum Einstieg**

16 Bewegungsspiele

*Circusfangen, Kontakten, Körperteile 3 Füße, 2 Hände, 1 Po*

18 Kreisspiele

*Namenskreis à la „Ich packe meinen Koffer“, Kotzendes Känguru, Blick-Platz, Ho-Ha-Hi, Klatschkreis, Grimassen werfen*

### **21 Spiele & Übungen zur Gruppendynamik & Raumwahrnehmung als Gruppe**

*Raumlauf, Plattform, stop&go, Figurenaufbau und Formationsläufe, Au ja!, Schrei & aufgefangen werden, Maschine bauen, Rhythmuskreis*

### **25 Sich selbst wahrnehmen**

*Aufrechter Gang, Spannungen überwinden, aus der Entspannung in die Aktion, fünf Spannungszustände, ein Körperteil zieht durch den Raum, vom Gehen zum Stehen, Applaus abholen*

### **30 Partner\*innen-Übungen**

*follow the hand, Roboter, Geräusch folgen, aus dem Gleichgewicht klatschen, Klare Impulse, Charekieren*

### **35 Beispielaufbau für ein Sprechtraining**

*Stimme & Mimik aufwärmen, Aktivierung / Energie, Sprechen üben*

## **42 Literatur**

## **43 Abschließende Worte**

## **44 Das letzte Wort**

# Wie alles begann

Bald ist es nun fünf Jahre her, dass die drei Heinis<sup>1</sup> in Folge einer Kundgebung auf dem Berliner Heinrichplatz zur Polizeigewalt beim G20-Gipfel 2017 festgenommen wurden. Und über drei Jahre ist es her, dass wir uns als Soli-Gruppe zusammengefunden haben.

Die Gerichtsprozesse sind vorbei, und nachdem ein bisschen Zeit seit dem Ende der Gerichtsverfahren vergangen ist, wollen wir nun unsere Erfahrungen rückblickend reflektieren und nach außen tragen.

Vieles ließe sich dabei besprechen, doch wir möchten uns vor allem auf feministische Fragen zu und Perspektiven auf Repression konzentrieren:

Was heißt es, speziell als und für FLINTA, Repression zu erfahren? Welche Bedeutung hat emotionale Arbeit im Rahmen von Soliarbeit in diesem Kontext bzw. welchen Stellenwert sollte sie haben? Warum müssen wir als linke Bewegung einen feministischen Blick auf und Umgang mit staatlicher Repression finden?

Wir, die hier schreiben, sind 4 FLINTA aus der Soli-Gruppe, von denen eine auch vor Gericht stand.

## Warum reden wir von FLINTA?

Wir reden in diesem Zine von FLINTA, auch wenn wir die Erfahrungen einer cis Frau vor Gericht beschreiben. Das tun wir, da diese Erfahrung widerspiegelt, was nicht cis männliche Personen an spezifischen Erfahrungen machen, wenn sie mit Institutionen wie der Polizei und der Justiz konfrontiert sind. Diese Institutionen sind in vielerlei Hinsicht patriarchal geprägt. Sie setzen cis Männer zwar auch genauso unter Druck und üben physische sowie psychische Gewalt aus.

Für alle anderen Geschlechter kommt aber eine Reihe weiterer Erfahrungen hinzu, die sie als FLINTA zusätzlich angreifen.

Diese Erfahrungen können sehr unterschiedlich ausfallen. So wird eine cis Frau vor Gericht nicht misgendered, also mit der falschen Geschlechtszuschreibung angesprochen. Trans und nicht-binäre Per-

<sup>1</sup> <https://diedreiheinis.noblogs.org/>

sonen müssen im Zweifel die Erfahrung machen, vom Gericht mit ihrem Dead-Name angesprochen zu werden<sup>2</sup>. Wohlhabende FLINTA machen andere Erfahrungen als proletarische etc..

Unsere Intention ist es, die Wirkungsweise des patriarchalen und binären Systems auf alle davon Betroffenen darzustellen.

Wie sich die misogyne<sup>3</sup> Aggressionen in dem hier beschriebenen Prozess gezeigt haben, könnt ihr im Detail im Kapitel "Letztes Wort" nachlesen. Vor Gericht haben Angeklagte das "Letzte Wort", also die Möglichkeit eine abschließende Prozessklärung zu verlesen. Diese wurde in dem Prozess auch genutzt, unter anderem, um die misogyne Gewalt im Gerichtsprozess anzuprangern. Die Prozessberichte von den drei Verhandlungstagen fassen den Verlauf noch detaillierter zusammen.<sup>4</sup>

## Wie gings bei uns los?

Die drei von Repression Betroffenen haben zu Beginn jeweils 2-4 Personen in die Soli-Gruppe eingeladen, von denen sie sich gute Unterstützung in der Vorbereitung auf den Prozess erwartet haben. Diese Personen kannten sich untereinander nur zum Teil, aber es gab grundsätzliches Vertrauen, dass alle irgendwie schon okay sind.

Am Anfang unserer gemeinsamen Zeit als Soli-Gruppe haben wir dem gegenseitigen Kennenlernen, Zeit miteinander verbringen und Beziehungen zueinander aufbauen keinen besonders großen Platz eingeräumt. Teilweise wussten wir einfach nicht, wie wir emotional füreinander da sein können, teilweise haben wir diese Form der politischen Arbeit wohl einfach nicht ernst genug genommen. Als es dann vor Gericht beim ersten Prozess eine herausfordernde, potentiell spaltende Situation gab, ist uns das schließlich fast zum Verhängnis geworden.

Statt uns aber damit abzufinden und die Spaltung zu akzeptieren, haben wir uns anders entschieden. Wir begannen gemeinsam einen Mediationsprozess, um über die im Raum stehenden Konflikte ins Gespräch zu kommen, um wieder zueinander zu finden. Durch die Be-

<sup>2</sup> Ein Deadname ist ein abgelegter, alter Vorname, der meist bei der Geburt gegeben wurde.

<sup>3</sup> frauenfeindlich

<sup>4</sup> <https://diedreiheinis.noblogs.org/post/2020/09/02/prozessbericht-berufung-der-ersten-heini-teil-1/>  
<https://diedreiheinis.noblogs.org/post/2020/09/02/prozessbericht-berufung-der-ersten-heini-teil-2/>  
<https://diedreiheinis.noblogs.org/post/2020/09/15/die-verhandlung-ist-hiermit-beendet-prozessbericht-berufung-der-ersten-heini-letzter-teil/>

gleitung hatten wir einzeln und als Gruppe die Möglichkeit, uns zu hinterfragen, den anderen zuzuhören, gut miteinander umzugehen, zusammenzufinden. Dieser Prozess hat unsere Gruppe total verwandelt - wir haben uns besser kennengelernt, weniger die jeweiligen politischen Positionen, sondern vor allem auf einer emotionalen, persönlichen Ebene. Das hat die dann folgenden Prozesse enorm gestärkt, sowohl die einzelnen Heinis, die vor Gericht standen, als auch uns als Gruppe und unsere Außenwirkung.

## Stellenwert emotionaler Arbeit

### 3

Ausgehend von dieser Erfahrung können wir sagen: Care-Arbeit<sup>5</sup> ist zentral im Kampf gegen Repression und für die eigene Organisierung!

Vertrauen untereinander ist einerseits wichtig, weil alle Menschen mit Repression unterschiedlich umgehen (müssen und/oder wollen). Sich gegenseitig zu kennen hilft uns, uns nicht von Repression spalten zu lassen. Von den Ängsten oder auch einfach den Lebenssituationen der anderen zu erfahren, ermöglicht uns, Verständnis für das Vorgehen der von Repression betroffenen Person zu haben und der Person Rückhalt zu geben.

Strukturelle Gründe können einen enormen Einfluss auf den Umgang mit Repression haben. So können die biografischen Erfahrungen mit Knast, die persönlichen materiell-finanziellen Verhältnisse oder der Aufenthaltsstatus uns darin stark beeinflussen.

Es kann also sein, dass sich Betroffene auf Grund ihrer persönlichen Situation gegen eine offensive Prozessführung entscheiden. Andere würden gerne wiederum einen offensiven Prozess führen, brauchen dafür aber vorab emotionale Sicherheit und daher Vertrauensarbeit in der Soli-Gruppe. Die Justiz gibt uns selten die Zeit, die es dafür idealerweise bräuchte. Umso mehr ist eine Reflexion über emotionale Arbeit in der radikalen Linken, speziell in Anti-Repressionsarbeit nötig - und nicht erst, wenn es ernst wird.

Aber die Bedeutung emotionaler Arbeit innerhalb der Anti-Repressions-Gruppe geht noch weiter: Manche Gefühle finden erst im passenden Setting Platz, werden überhaupt erst spürbar, wenn Men-

<sup>5</sup>Mit Care-Arbeit meinen wir hier emotional füreinander da zu sein.

schen sich sicher und wohl fühlen - einen solchen Raum wiederum muss eine Soli-Gruppe aktiv aufbauen. Wenn Vertrauensarbeit und Care-Arbeit einen höheren Stellenwert in der Linken hätten, wüssten wir viel eher, was den Betroffenen angeboten werden kann. Um sich von Repression nicht umwerfen zu lassen, um nicht in Handlungsunfähigkeit zu geraten, ist es super wichtig, sich mit diesen Gefühlen auseinandersetzen zu können. Die Vertrauensarbeit innerhalb der Soli-Gruppe wirkt sich also sehr darauf aus, wie Menschen vor Gericht auftreten können und allgemeiner, wie (kämpferisch) mit Repression umgegangen werden kann.



Die Geschlechterperspektive anerkennen  
Deine Gene bestimmen dich nicht / Wir wollen keine Geschlechterklischees

# Was kann Repression speziell für FLINTA bedeuten?

Wir hatten ja eingangs die Frage gestellt, was es speziell für weiblich gelesene und sozialisierte Personen und insgesamt für FLINTA bedeuten kann, Repression zu erfahren.

Im Folgenden wollen wir vor allem die Erfahrung von einer der Betroffenen schildern, die als weiblich sozialisierte und gelesene Person vor Gericht stand und sich als cis Frau identifiziert. Wir denken, dass viele dieser Erfahrungen widerspiegeln, was es bedeuten kann, als FLINTA von Repression betroffen zu sein und vor Gericht zu stehen. Wir leiten unsere Schlüsse vor allem aus unseren gemeinsam gemachten Erfahrungen in diesem (wie auch anderen) Gerichtsprozessen und unserem feministischen Verständnis ab. Darüber hinaus wollen wir versuchen, das politisch einzuordnen, ohne dabei den Anspruch zu haben, eine umfangreiche Analyse vom Zusammenhang zwischen Repression und Gender zu leisten.

5

Als FLINTA kann die emotionale Wahrnehmung der Repression in all ihren Facetten stark von gemachten Diskriminierungserfahrungen geprägt sein, also davon, welchen strukturellen Gewaltverhältnisse FLINTA ohnehin ausgesetzt sind.

Wir müssen als Soli-Gruppen diese Verhältnisse also immer mitdenken, da diese sich im Laufe der Repression (z.B. vor Gericht, aber auch in anderen Situationen) wiederholen und/oder die Möglichkeiten des Umgangs mit der Repression beeinflussen.

Konkret bedeutet das: Wenn mit der Repression auch Gewalterfahrungen einhergehen, zu denen es z.B. im Polizeikontakt während einer Verhaftung kommt, kann das für eine betroffene FLINTA eine andere Gewalterfahrung sein, als für einen cis Mann.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass cis Männer auch von patriarchaler Gewalt betroffen sein können. Außerdem ist es natürlich maßgeblich entscheidend, ob die betroffene Person weiß ist bzw. so gelesen wird oder nicht. Oft werden die Erfahrungen von Polizeigewalt auch in der linksradikalen Szene weiterhin nicht kollektiv emotional vertieft. Wir konzentrieren uns an dieser Stelle darauf, wie die Erfahrung aus der Perspektive von FLINTA sein kann.

# Zu Polizeigewalt

Nicht jede Person ist in Deutschland gleich von Polizeigewalt betroffen.

Erfahrungsberichte und Studien, die die Perspektive von Betroffenen in den Fokus stellen, zeigen, dass bestimmte Personengruppen besonders betroffen sind, wie etwa BIPOC (Black, Indigenous, People of Color), Obdachlose oder Menschen mit psychischen Erkrankungen. Diese Menschen trifft Polizeigewalt häufig in alltäglichen Situationen, etwa auf dem Weg zur Arbeit oder in ihrer Freizeit, wo sie in eine rassistisch motivierte Personenkontrolle (Racial Profiling) geraten. Andere sind mit Polizeigewalt konfrontiert, wenn sie sich in schweren, psychischen Krisensituationen befinden.

Dass diese Personengruppen betroffen sind, geht besonders auf die Funktion der Polizei als Hüterin der geltenden Ordnung zurück. Diese geltende Ordnung umfasst sowohl den Schutz des Privateigentums als auch damit zusammenhängende strukturelle rassistische, sexistische (und weitere) Systeme. Die Polizei ist - wie die Gesellschaft als Ganze - von diesen Strukturen durchzogen, denn sexistische und rassistische Einstellungen, Vorurteile, Stereotype sind in unserer Gesellschaft Normalität.

Nur zieht diese verinnerlichte Normalität und ideologische Verankerung von Seiten der Polizei schlimmere Konsequenzen nach sich, da diese als staatliches Organ über deutlich mehr Macht verfügt - sowohl im Hinblick auf Ausrüstung/Waffen als auch in puncto Legitimität. Die von der Polizei ausgeübte Gewalt wird dann als "legitim" beschrieben, weil ihr eben die Aufgabe zukomme, die "Ordnung" zu erhalten. All dies macht Polizeigewalt, die sich gegen bestimmte Personengruppen richtet, zu einer strukturellen, diskriminierenden Gewalt. Die Betroffenheit ist also kein Zufall.

Da die Polizei hierarchisch und patriarchal strukturiert ist und daher Polizeigewalt zumeist auch von den cis männlichen Bullen ausgeführt wird, verstehen wir Polizeigewalt auch als patriarchale Gewalt. Somit kann dies für FLINTA, die Polizeigewalt erfahren haben, auch immer eine weitere Erfahrung von physischer und/oder patriarchaler Gewalt sein. Dementsprechend können zurückliegende Erfahrungen geweckt werden, die sich emotional mit der gemachten Erfahrung von Polizei-

gewalt vermischen. Das macht den Umgang mit der konkreten Repression immens schwer. Sich für einen Gerichtsprozess zu entscheiden, bedeutet daher in aller Regel auch, sich wieder mit patriarchaler Gewalt in Form von (cis männlichen) Cops und deren Aussagen zu konfrontieren. Je offensiver die angeklagte FLINTA vor Gericht ist, umso eher muss sie auch von Seiten der cis männlichen Cops mit aggressiven Reaktionen rechnen. Als angeklagte FLINTA (und linke Person) selbstbewusst am Prozess teilzunehmen, hat in unserer Erfahrung sofort eine gekränkte Männlichkeit bei den Cops hervorgehört. Auf deren verbale Aggressionen reagierte das Gericht nicht. Kaum auszudenken was wäre, würde mensch sich als angeklagte Person herausnehmen, Prozessbeteiligte zu beleidigen und anzupampnen.

Ein weiterer patriarchaler Mechanismus liegt in der Täter-Opfer-Umkehr: Geht einem Prozess Polizeigewalt voraus, kommt es häufig vor Gericht zu Täter-Opfer Umkehr: "Der Bulle hat mich verhauen, beleidigt und erniedrigt und jetzt stehe ich vor Gericht?!". Diese Gedanken plagen viele Betroffene. In dem Moment greifen die Muster, die auch bei patriarchaler Gewalt angewandt werden: Du seist selber schuld, dass dir das angetan wurde<sup>6</sup>. Häufig stehen Betroffene als Gewalttäter\*innen vor Gericht, nachdem sie selber teils schwere Gewalt erfahren haben. Diese Verdrehung von Tatsachen stellt die emotionale Welt der Betroffenen besonders auf den Kopf. Die emotionale Überforderung scheint vorprogrammiert.

<sup>6</sup>Seit den Gesetzeserneuerung 2017 gibt es immer häufiger Anzeigen wegen Widerstand gegen Polizist\*innen und Tötlichem Angriff, also Körperverletzung gegen Polizist\*innen. Kleinste Bewegungen bei einer Verhaftung führen dazu. Im Zweifel werden sie von den Cops erfunden.



Die Freude verteidigen - die Wut organisieren

# Care- & emotionale Arbeit in der radikalen Linken

Wir haben den Eindruck, dass es ein sehr starkes Narrativ gibt, wie Menschen Prozesse zu führen haben, wenn sie sich als linksradikal verstehen. Die bisherige Auseinandersetzung rund um Repression sind unserem Eindruck nach stark von dem Bild eines kämpferischen, tendenziell weißen cis männlichen Linksradikalen geprägt. Diese Figur sieht sich mit der Übermacht des Staates konfrontiert, lässt sich aber im Grunde davon nicht unterkriegen. Dieses Bild ist insofern patriarchal, als dass alle Aspekte von Emotionalität - Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Zweifel usw. - keinen Platz darin haben und als "schwach" und "nicht radikal" gelten. Nix für ungut, aber das ist keine Blaupause für die radikale Linke, die wir sein wollen.

## 9

Emotionale Arbeit ist für viele noch immer sehr abstrakt, wie eine Box, die sich nicht öffnen lässt. Vermutlich ist das Wissen in der Linksradikalen darüber so klein, weil wir uns wenig damit befassen. Wenn es sich etwa um die Organisation einer Demo dreht, geht uns das in der Regel leicht von der Hand. Warum ist das so? Weil wir uns damit häufig beschäftigen. Orgapunkte mögen auch erstmal leichter erscheinen, verlangen keine Reflexion der eigenen Gefühle und der der Anderen. Das Gute ist, dass sich auch emotionale Arbeit erlernen lässt, indem wir die Rahmenbedingungen dafür schaffen und uns kollektiv darum kümmern. So wie wir uns auf die Rahmenbedingungen einer Demo immer wieder einlassen, müssen wir uns auch auf uns und unsere Genoss\*innen immer wieder einlassen.

Wenn wir es also in Strukturen wie Soli-Gruppen nicht schaffen, diese Norm aufzubrechen, kann dort nicht offen über Unsicherheiten, Ängste usw. gesprochen werden. Dann wird der Gerichtsprozess auch nicht wirklich empowernd sein, sondern führt im schlimmsten Fall eher zur Einschüchterung und Spaltung durch den Staat auf der einen und einem Rechtfertigungsdruck gegenüber den eigenen Strukturen auf der anderen Seite.

## Wie also kann emotionale Arbeit konkret aussehen?

Wir sind in unserer Gruppe nicht nur deshalb in die Falle getappt, Emo-Arbeit gering zu schätzen, weil wir es unwichtig fanden. Wir wussten einfach nicht genau, wie Emo-Arbeit in der Plenums-Praxis funktionieren kann. Im Folgenden wollen wir formulieren, was wir im Laufe unseres Gruppenprozesses hinzugelernt haben und was wir rückblickend gerne vor Beginn an in unsere Gruppenarbeit integriert hätten.

Aus unserer Perspektive ist nicht einfach "abfragbar", welche Ängste, Unsicherheiten, Erwartungen Menschen in Bezug auf Repression haben. Als Gruppe bei einem Plenum die Fragen zu stellen, "Was befürchtest du?, Was wünschst du dir?, Was brauchst du?" bedeutet nicht, dass der Punkt "Emo-Arbeit" abgehakt ist. Es kann äußerst schwer sein, in diesem Moment den Zugang zu sich selber zu haben und klar zu formulieren, was ich gerade brauche und mir wünsche.

## In der Gruppe

In unserem Fall brauchte die betroffenen Person erstmal den Raum, ihre Gefühle vor sich selbst und dann vor anderen nahen und vertrauten Menschen zu formulieren. Erst, wenn sich mensch dann auch in der Gruppe wohlfühlt, können innere Verletzlichkeit gezeigt, Gefühle zugelassen und formuliert werden.

Wird dieser Schritt ausgelassen, läuft ihr Gefahr, euch persönlich und als Gruppe nicht mit den Gefühlen zu konfrontieren und so keinen Umgang mit der Ohnmacht zu finden. Oft hilft in diesen extremen Situationen das, was eins auch sonst in emotional schweren Lebenslagen Halt gibt.

Mittlerweile gibt es viele Ressourcen, die wir als Unterstützung in Krisensituationen hinzuziehen können. Was brauche ich etwa, wenn ich mich in einer Krisensituation befinde? So kann beispielweise das Zine "Mapping our Madness" dabei Hilfestellungen geben. Es lohnt sich, sich damit auch vor einer schweren Lebenssituation zu befassen, weil diese Fragen am besten außerhalb von emotionalen Krisen beantwortet werden können<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> <http://nycicarus.org/images/MappingOurMadness.pdf>

## **In Vorbereitung auf den Prozess**

Die Prozessführung und die Vorbereitung darauf können schon Teil der emotionalen Bewältigung sein. So kann es der einen betroffenen Person helfen, sich viel mit dem formellen Teil des Prozesses auseinanderzusetzen, wie etwa Akten lesen, Zeug\*innenaussagen vergleichen, Fragestrategie erarbeiten usw. Andere wiederum brauchen Distanz zu all dem und geben es lieber an die Soli-Gruppe ab. Die einen brauchen eine anwaltliche Vertretung an ihrer Seite, andere finden in einer Selbstvertretung vor Gericht das Empowerment. Unsere Bedürfnisse in extremen Situation sind zwar unterschiedlich, sie dienen aber alle dem Ziel, gut aus dem Ganzen rauszukommen und nicht von Gefühlen der Ohnmacht beherrscht zu werden. Dabei kann der Wille, eine möglichst geringe Strafe zu bekommen, auch dem Bedürfnis entspringen, sich auch in Zukunft mit möglichst wenig Angst auf Demos etc. bewegen zu können und politisch möglichst handlungsfähig zu bleiben.

# **Emo-Care als Teil der politischen Arbeit**

Versucht als Unterstützende, dem emotionalen Teil der Anti-Rep Arbeit Raum zu geben, ihn als Teil der politischen Arbeit zu begreifen und zu definieren. Dieser Teil verdient genauso viel Aufmerksamkeit wie der Aufruf zur Prozessbeobachtung. Die Betroffenen mit Fragen danach zu überhäufen, was sie brauchen, ist gut gemeint, kann aber auch Überforderung auslösen. Versucht, konkrete Dinge vorzuschlagen. So können Betroffene diesen konkreten Vorschlag mit ihren Gefühlen abgleichen. Für viele ist ein heftiger Fall von Repression oft eine unbekannte Situation - die Gefühle darin ebenso. Die Erfahrung der Ohnmacht bringt quasi automatisch erst einmal Ratlosigkeit mit sich, was eins braucht.

## **Kleine Veränderungen, die das Plenum zu einem besseren Ort machen**

Wir haben den Eindruck, dass diese Unwissenheit weit verbreitet ist und möchten deswegen zum Schluss noch einige konkrete Praxisbeispiele mit euch teilen, die bei uns gut funktioniert haben.

### **Spielerischer Einstieg**

Eine Stimmung lässt sich definitiv nicht erzwingen, nicht herbei modellieren. Eine Methode, die uns sehr geholfen hat, zueinander zu finden, waren warm ups (s.u.). Viele werden es eher aus der freien Bildungsarbeit kennen. Spielerische Methoden, in der mensch lernt, die Körpersprache der anderen zu lesen, kann ungemein dabei helfen, auf einer non-verbalen, spielerischen und auch teils lustigen Art zueinander zu finden. Im Abschnitt Praktischer Teil: how to warm ups haben wir diese Methode weiter ausgeführt.

Diese Methode haben wir dem Plenum vorangestellt, der Start in die Orga wurde so einfacher, Spannungen abgebaut, Vertrauen aufgebaut, Gruppengefühl geweckt, später weiter aufgebaut und gestärkt.

12

### **"Wie geht's mir?"-Runde**

Eine Emo Runde, wie sie sich inzwischen in einigen Plenastrukturen durchgesetzt hat, ist ein guter Einstieg ins Plenum. Ich will ja schließlich ganz am Anfang schon wissen, wem es wie geht und warum wer heut nicht so gut drauf ist oder eben besonders gut. Das hilft, meine Genoss\*innen besser zu verstehen. Das ist bei der Begleitung von Repressionsbetroffenen nicht anders. Weiß ich nicht, wo die Betroffenen emotional stehen, wird die Unterstützung schwierig.

### **Prime Time für Care-Arbeit im Plenum einplanen**

Im Plenum sollte Care-Arbeit nicht an das Ende der Tops-Liste gesetzt werden. Häufig finden Plena abends statt und für den letzten Punkt bleibt dann nicht viel Energie übrig - im Zweifel fällt er hinten runter. Wollen wir das nicht, gehört der Punkt zu emotionaler oder Care-Arbeit nach vorne. Das ist eine kleine, aber wichtige Veränderung in der politischen Arbeit.

## **Raum für "informelle Gespräche" schaffen**

Die Zeit nach dem Plenum, wenn ihr als Gruppe, als Einzelpersonen aus der eher starren Plenumsstruktur raus seid, eröffnet mehr Möglichkeiten, einander zu begegnen. Pausen machen tut auch immer gut! Und wahrscheinlich haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass die Gespräche in den Plenumspausen oder danach emotional - und am Ende vielleicht auch politisch - für das Miteinander fast wichtiger sind.

## **Feedback-Runden/Abschlussrunde**

Am Ende eines Plenums noch Zeit und Raum für eine abschließende Runde oder auch Feedback-Runde zu lassen, kann helfen, sich mitzuteilen, wie eins das Miteinander empfindet. Ob es sich in eine ungewünschte oder auch gewünschte Richtung entwickelt. Oder ob eins von einer einzelnen Situation im Plenum irritiert war und wie die Dynamiken und inhaltliche Auseinandersetzungen während des Plenums wahrgenommen wurden. Auch zu verbalisieren wie es eins individuell jetzt nach dem Plenum geht, kann gut tun. Wenn es in der Gruppe ein Grundvertrauen gibt, kann die Feedback-Runde dabei helfen, sich fortlaufend über Gefühle auszutauschen.

**13**

# **Praktischer Teil: how to warm ups**

Wir als Soligruppe haben mit der Zeit das gemeinsame Aufwärmen (warm ups) als festen Bestandteil, als ritualisierten Einstieg für unsere Plena etabliert. Warm ups haben wir auch als bewusstes Empowerment als Gruppe und im einzelnen vor den jeweiligen Gerichtsprozessen eingesetzt.

Für uns dienen diese also als systematische Vorbereitung auf unsere bevorstehende Zusammenarbeit und auf Situationen, die wir gemeinsam mental und körperlich durchleben wollten oder auch mussten. Dieses gemeinsame „Einwärmen“ & die "körperliche Aktivierung" gab uns die Möglichkeit, uns auf diversen Ebenen aufeinander einzulassen und abzuholen.

Wir bauten dabei auf theater- und zirkuspädagogische Spiele, Übungen und Methoden.

Wenn ihr euch als Gruppe noch nicht gut kennt, aber auch wenn ihr euch bereits bekannt seid, könnt ihr durch gezielte Spiele, Übungen und Methoden folgendes gemeinsam und im einzelnen ermöglichen, wahrnehmen, erweitern, sensibilisieren, differenzieren und schulen:

- Körpersprache & -wahrnehmung,
- gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten, angespannte Körperstellen bemerken & lösen
- Energien freisetzen
- Wachheit und Präsenz, Offenheit und Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der Gruppe
- Raumwahrnehmung
- eigene Ausdrucksfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Reaktionsschnelligkeit
- Selbstwirksamkeit & -vertrauen
- thematische und inhaltliche Vorbereitung auf weitere Arbeit

**14**

Die warm ups funktionieren drinnen wie draußen, das hängt ganz davon ab, was die Gruppe für Voraussetzungen zum Fokussieren braucht, wie und wo sich alle wohlfühlen und welche räumlichen Kapazitäten gegeben sind.

Die warm ups wurden vor den Plena stets von 1-2 Personen vorbereitet, je nachdem was in der Gruppe für Themen anstanden oder welche Gemütslagen wahrgenommen wurden.

Warm ups gemeinsam zu erleben, schafft Freiräume, sich auszuprobieren, sich vielschichtig wahrzunehmen, über sich selbst zu lachen, Seiten an sich neu zu entdecken und daraus Empowerment zu ziehen.

Mit diesem kleinen how to warm ups wollen wir euch ermutigen, euch im Anleiten der Spiele, Übungen und Methoden und der Teilnahme daran einfach auszuprobieren. Euren eigenen Erfahrungshintergrund können die Übungen akzentuieren und natürlich auf eure Zielsetzungen angepasst werden. Alle Spiele und Übungen können als vertrauensbildende Methoden für die Gruppe verstanden werden.

**Es macht Sinn, die warm ups in ihrer Funktion aufeinander abzustimmen.**

Setzt an den Anfang ein einfaches Bewegungs- bzw. Kreisspiel, geht anschließend in die Körperwahrnehmung im Bezug auf

- sich selbst,
- auf Partner\*innenarbeit,
- auf die ganze Gruppe
- und den Raum.

Nun kann ein Fokus wie Sprechtraining und Textarbeit gesetzt werden.

Achtet bei allen Spielen, Übungen und Methoden immer wieder auf euren Atem, werdet euch diesem bewusst. Atem kann Auswirkungen auf unsere verbale Sprache & Körpersprache haben. Natürliche Atemreaktionen können von gesellschaftlichen Bedingungen & Sozialisation beeinflusst werden. Bspw. wird Atem angehalten in unangenehmen Situationen, Angst wird versucht zu neutralisieren, zu Überspielen, Körper wird „zensiert“. In angespannten Situationen die Atmung wahrzunehmen und bewusst zu atmen, kann den Körpertonus entspannen und empowern.

**15**

Einige warm ups werden in einem sehr engen Körperkontakt ausgeführt. Redet vorab darüber, wer sich mit welcher Nähe wie wohl fühlt.

Im folgenden haben wir ein paar Spiele, Übungen und Methoden gesammelt, sortiert danach, für welche Zwecke sich diese eignen.

## **Bewegungs- und Kreisspiele zum Einstieg**

*\*\* erstes Einstimmen & Einchecken als Gruppe, „Icebreaker“, gemeinsam wach werden \*\**

Bewegungsspiele:

- Circusfangen,
- Kontakten,
- Körperteile 3 Füße, 2 Hände, 1 Po

Kreisspiele:

- Namenskreis à la „Ich packe meinen Koffer“,
- Kotzendes Känguru,
- Blick-Platz,
- Ho-Ha-Hi,
- Klatschkreis,
- Grimassen werfen

## **Bewegungsspiele:**

### **Circusfangen**

(„Icebreaker“, *Energien freisetzen*)

how to:

Nach dem Prinzip fangen spielen: Es gibt eine Fänger\*in, die andere laufen durch den Raum (drinnen wie draußen). Wenn abgeschlagen, wirst du von der Fänger\*in-Person in eine von 3 Figuren verwandelt: Artist\*in (im Stehen Beine kreuzen, ein Arm gebogen über den Kopf heben, darin leicht verbeugen), Clown\*in (im Stehen mit den Händen Augen reiben, traurige Mimik und Schluchzgeräusche), Circusdirektor\*in (Breitbeinig hinstellen, immer wieder vorbeugen und aufrichten und mit einem Arm einladende Geste durch die Beine durchzukriechen. Dabei ausrufen: „Herein spaziert!“). Du führst die jeweilige Figur so lange aus bis du erlöst wirst. Das passiert durch ein passendes Pendant, ausgeführt von einer Mitspielenden.

- Artist\*in: Mitspielende legt einen Arm um dich und verbeugt sich mit dir und kopiert dabei deine Körperhaltung.
- Clown\*in: Mitspielende stellt sich dir gegenüber, fröhlicher Grimasse schneiden/Mimik und Zunge raus strecken und „Bäääääh!“ sagend
- Circusdirektor\*in: Durch die Beine kriechen

Das Spiel endet, wenn alle von Fänger\*in verwandelt wurden und dadurch keins mehr erlöst werden kann. Durchläufe nach Belieben der Gruppe.

## Kontakten

*(Raumwahrnehmung, Wachheit & Präsenz, Körperwahrnehmung)*

how to:

Gesamte Gruppe läuft durch den Raum. Anleitende Person gibt Raum vor, durch den geschlendert wird, z.B. Fußgänger\*innenzone, am Strand, im Einkaufszentrum etc.

Wir treffen aufeinander. Immer zu zweit begegnen. Anleitende gibt Begrüßung vor:

- Hände schütteln
- Faust auf Faust
- give me 5
- Ellbogencheck
- Schulter an Schulter kurz antippen
- kurzer Rücken an Rücken check
- gegenseitig an den Ohrläppchen zupfen
- ein Stück mit der Partner\*in gehen und plaudern

Pro Begrüßungsform schaut die anleitende Person, dass sich alle einmal begegnet sind. Danach wieder kurzes individuelles Laufen, dann nächste Begrüßungsform usw.

## Körperteile 2 Füße, 3 Hände, 1 Po

*(Offenheit & Neugierde für die gesamte Arbeit in der und als Gruppe, Körperwahrnehmung)*

how to:

Gruppe bewegt sich durch den Raum. Anleitende Person gibt vor immer zu dritt zusammen zu finden und es dürfen nur 2 Füße, 3 Hände und 1 Po den Boden berühren. Wieder auflösen, durch den Raum laufen, Anleiter\*in gibt im selben Prinzip neue Vorgabe rein. Schön, wenn sich immer wieder unterschiedliche dreier-Konstellationen zusammen finden. Nach Bedarf beliebig viele Durchläufe.

## Kreisspiele:

### **Namenskreis à la „Ich packe meinen Koffer“**

*(Kommunikationsfähigkeit, Wachheit & Präsenz)*

how to:

Gruppe steht im Kreis. Eine Person beginnt stellt sich mit Namen, Pronomen, Tier mit selbem Anfangsbuchstaben und Bewegung in den Kreis hinein vor. Beispiel: Mika, they, Maulwurf, schaufel/grab Bewegung mit den Händen, zwei Schritte in in den Kreis rein und wieder zurück. Nächste Person wiederholt dies, und gibt anschließend das Eigene rein eben a la „Ich packe meinen Koffer“ und so dann den gesamten Kreis durch.

### **Kotzendes Känguru**

*(Offenheit & Neugierde für die gesamte Arbeit in der und als Gruppe, Körperwahrnehmung, Reaktionsschnelligkeit)*

how to:

Gruppe steht im Kreis. Eine Person in der Mitte. Diese dreht sich und zeigt dann auf eine Person. Diese Person und die beiden, die rechts und links von der Person stehen müssen blitzschnell reagieren und eine der folgenden Dreier-Figuren bauen:

- **Kotzendes Känguru:** Die Personen links und rechts formen gemeinsam mit den Armen einen horizontalen Kreis (Kotzeimer) vor der Person zwischen ihnen. Die Person zwischen ihnen simuliert kotzen in den Eimer.
- **Palme:** Die Personen links und rechts strecken die Arme in die Höhe und lassen diese wie Palmenblätter nach Außen fallen. Die Person zwischen ihnen stellt den Palmenstamm dar und streckt die die Arme gerade und parallel nach oben.
- **Toaster:** Die Personen links und rechts drehen sich zur Person zwischen ihnen und bilden mit vor sich gestreckten Armen den Toaster. Die Person zwischen ihnen springt auf der Stelle. Diese stellt das Toast dar. Variante Kaputter Toaster: Wie oben die Dreier-Figur darstellen. Nur springt der Toaster und das Toast steht.

- Waschmaschine: Die Personen links und rechts bilden, vor der Person zwischen ihnen, einen waagerechten Kreis mit ihren Armen (die Waschmaschine). Die Person zwischen drin macht heftige Kreisbewegungen mit dem Kopf und stellt so die Wäsche dar.

Es geht hierbei um schnelles Reaktionsvermögen. Wenn eine Person nicht schnell genug reagiert hat oder die falsche Figur bauen wollte, wechselt diese mit der Person aus der Kreismitte und übernimmt den Platz. Usw.

### **Blick-Platz**

*(Wachheit & Präsenz, Offenheit & Neugierde für die gesamte Arbeit in der und als Gruppe, nonverbale Kommunikationsfähigkeit)*

how to:

Erste Runde:

Gruppe steht im Kreis. Wenn zwei Personen Blickkontakt herstellen, können diese die Plätze tauschen. Allerdings darf immer nur ein Paar gleichzeitig Plätze tauschen. Wichtig: Der Impuls zum Plätze tauschen findet nur über den Blickkontakt, ohne verbale Absprache statt. Wenn alle mindestens einmal den Platz getauscht haben, beginnt die

Zweite Runde:

Gleiches Prinzip, nur dass jetzt auch gleichzeitig getauscht werden kann. Aber ohne sich gegenseitig umzurennen, ohne Körperkontakt. Schön ist, wenn eine Dynamik entsteht, in der das Plätze tauschen in einen Flow kommt.

### **Ho-Ha-Hi**

*(Energien freisetzen, Reaktionsschnelligkeit)*

how to:

Wir stehen im Kreis und eine Person gibt ein „Ho!“ an eine andere Person im Kreis weiter. Eine Geste dazu: mit ausgestreckten Armen und zusammengefalteten Handflächen, die von oben nach unten gehen - vergleichbar mit einem Schwertschlag.

Die empfangende Person antwortet mit „Ha!“ (dabei gehen ebenfalls die Arme mit zusammengefalteten Händen diesmal von unten nach oben).

Die beiden Personen zur rechten und zur linken Seite geben ein „Hi!“ an die Person, die gerade ein „Ha!“ zurück gegeben hat. (die ausgestreckten Arme mit zusammengefalteten Händen gehen seitlich zu der Person, die „Ha!“ gesagt hat).

Die „Ha! - Person“ gibt nun ein „Ho!“ an eine andere Person im Kreis weiter (wieder mit den ausgestreckten Armen und zusammengefalteten Händen nach oben) und so weiter.

Ein rhythmisches Ho-Ha-Hi, Ho-Ha-Hi sollte dadurch entstehen.

## **Klatschkreis**

*(Energien freisetzen, Reaktionsschnelligkeit)*

how to:

Gruppe steht im Kreis. Anleitende Person klatscht in eine Richtung, der Klatscher wird reihum durch den Kreis gegeben. Dabei geht es darum, ein schnelles Tempo zu erreichen und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Wenn eine gemeinsame Energie gefunden wurde, fängt die Anleitende Person den Klatscher ein und leitet die nächste Runde an: zusätzliche Signale sind Richtungswechsel (Klatscher in entgegengesetzter Richtung), diagonaler Klatscher (mit Blickkontakt quer durch den Kreis), "Ploing" (wenn das Signal dich erreicht: Hände zur Abwehr heben, "Ploing" sagen: wie im Spiegel wird das Signal zurück gesendet und die letzte klatschende Person gibt es weiter). Ist der Energie-Peak erreicht, kann die anleitende Person das Signal wieder einfangen. (Dieses Spiel eignet sich auch als kurzes Warm-Up, um nach einer Pause wieder einzuchecken und Energielevel und Fokus wieder auf die Gruppe zu lenken.)

## **Grimassen werfen**

*(nonverbale Kommunikationsfähigkeit-Mimik!,Offenheit & Neugierde für die gesamte Arbeit in der und als Gruppe)*

how to:

Gruppe steht im Kreis. à la stille Post beginnt die anleitende Person, eine Grimasse zu machen und die Grimasse an die links stehenden Person weiterzugeben. Aus einem Impuls übernimmt die Person die Grimasse und gibt diese beim nächsten Impuls weiter. Diese Unmittelbarkeit macht den Reiz des Spiels aus. Die Grimasse wird reihum weitergegeben, bis bei der anleitenden Person die Spiegelung ankommt.

Nun gibt die nächste Person im Kreis die eigene Grimasse weiter und kann sich auf die Spiegelung freuen, die nach der Runde ankommt.

Variation: Anschließend an diese Runde können neue Grimassen auch quer durch den Kreis geworfen werden. Anleitende Person schließt die Runde.

# **Spiele und Übungen zur Gruppendynamik und Raumwahrnehmung als Gruppe:**

**21**

- Raumlaf,
- Plattform,
- stop&go,
- Figurenaufbau und Formationsläufe,
- Au ja!,
- Schrei & aufgefangen werden,
- Maschine bauen,
- Rhythmuskreis

## **Raumlaf**

*(Körper- & Raumwahrnehmung, Wachheit & Präsenz)*

*!! Diese Übung bietet sich sehr als erste an, um einen harmonischen Übergang von den Einstiegsspielen zu diesem Teil zu ermöglichen !!*

how to:

Anleitende Person verbalisiert folgendes:

Komm erst mal bei dir an, die anderen Teilnehmer\*innen sind für diesen Moment nur in soweit für dich wichtig, dass ihr nicht ineinanderläuft.

Die Arme hänge locker aus den Schultern, der Rücken ist gerade (ohne Hohlkreuz und du stellst dir vor, dass du oben auf deinem Kopf einen dünnen unsichtbaren Faden befestigt hast, der dich ganz sacht nach oben zieht, sodass sich deine Wirbelsäule ganz leicht ein wenig auseinanderzieht und aufrichtet.

## **Plattform**

*(Körper- & Raumwahrnehmung, Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe, Reaktionsschnelligkeit)*

how to:

Anleitende Person schafft eine Imagination, dass wir uns als Gruppe auf einer Plattform befinden, die so gelagert ist, dass sie auf unser Gewicht reagiert. Dafür wird der Rand der Plattform definiert, im Raum wie auch draußen. Die anleitende Person gibt nun Impulse rein. Ihr als Gruppe findet nonverbal heraus, wie ihr euch in Reaktion auf die Impulse auf der Plattform bewegt: in welchem Tempo ihr euch bewegt und in welcher Art die Plattform auf euer Gewicht und eure Bewegung reagiert.

Mögliche Impulse:

Findet heraus, was passiert,

- wenn ihr euch als Gruppe gleichmäßig auf der Plattform verteilt
- wenn alle sich eng beieinander in der Mitte treffen
- wenn sich alle auf eine Seite bewegen
- wenn sich alle in einer Ecke befinden

## **Stop, Go, Clap & Jump**

*(Reaktionsschnelligkeit, Wachheit & Präsenz)*

*\*\* Der Gruppe wird es mitunter schwerfallen im Stehen, dem Kommando „Stop“ zu entsprechen, wenn die anleitende Person dabei losläuft. Der Impuls ist da, auch loszulaufen, und genau darum geht es in diesem Spiel - wach zu werden im Kopf. \*\**

how to:

Die anleitende Person gibt die „Kommandos“ in den Raum. Bei "Stop" Stehenbleiben, bei "Go" weitergehen, bei "Clap" gemeinsam in die Hand klatschen, bei "Jump" gemeinsam in die Luft springen. Die anleitende Person versucht die Teilnehmer\*innen aus dem Konzept zu brin-

gen. Z.b. in dem die anleitende Person selbst an den „falschen“ Stellen losläuft, stehenbleibt, usw. Die anleitende Person kann, wenn die Gruppe sicher ist in der Reaktion, die Kommandos tauschen: "Stop" wird zu "Go" und andersrum, "Clap" wird zu "Jump" und andersrum.

### **Figurenaufbau und Formationsläufe**

*(Raumwahrnehmung, Energien freisetzen, Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe)*

how to:

Die anleitende Person fordert die Gruppe auf, sich mit geschlossenen Augen in einer Formation aufzubauen: Als Dreieck, als Kreis, als Viereck etc.

In Kleingruppen:

- Dreiergruppe, im Dreieck aufstellen, in eine gemeinsame Richtung schauen. Die Person an der Spitze lenkt die Formation auf einer geraden Linie durch den Raum. Das Dreieck biegt ab, indem die Spitze sich zu einer Seite wendet - auch die anderen beiden drehen sich, dadurch bekommt das Dreieck eine neue Spitze: eine andere Person bildet die Spitze des Dreiecks und lenkt nun. Von oben betrachtet dreht sich nicht das Dreieck, sondern die Punkte/Personen, die es bilden.

- Vierergruppe: gleiches Prinzip, nur gibt es keine Spitze und damit keine führende Person. Das Viereck bewegt sich auf einer Kreisbahn im Raum, während die Seiten des Vierecks parallel zu den Raumseiten bleiben.

### **Au ja!**

*(Energien freisetzen, Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe, Reaktionsschnelligkeit)*

*\*\* Wesentlich an dem Spiel ist, die Impulse direkt aufzunehmen und anzunehmen - der Fokus liegt auf dem Reaktionsvermögen, dem keine kognitive Ebene vorgeschaltet ist. Das Ganze basiert auch auf der Gruppenerfahrung - auf der gemeinsamen Begeisterung für eine Idee und deren direkter Umsetzung. \*\**

how to:

Die Gruppe bewegt sich durch den Raum. Anleitende Person ruft: "Wir watscheln alle wie Enten durch den Raum". Die Gruppe ruft: "Au ja!"

und nimmt den Vorschlag auf, bis der nächste Impuls kommt (z.B. "wir fliegen als Flugzeuge durch den Raum" oder "Wir strecken uns gegenseitig die Zunge raus"), auf den genauso begeistert reagiert wird. Die anleitende Person findet nach einigen Runden einen guten Zeitpunkt, das Spiel zu beenden.

### **Schrei und aufgefangen werden**

*(Wachheit & Präsenz, Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe, Reaktionsschnelligkeit, Selbstwirksamkeit)*

how to:

Die Gruppe bewegt sich durch den Raum. Währenddessen beschreibt die anleitende Person den Ablauf des Spiels: Eine Person schreit auf und sinkt (in slow motion) zu Boden. Die Gruppe fängt die Person auf und stellt die Person wieder hin.

Ziel ist, als Gruppe schnell zu reagieren: die fallende Person aufzufangen, aufzustellen und sich dann als Gruppe wieder durch den Raum zu bewegen. Alle die wollen, können schreien und sich fallen lassen. Die anleitende Person findet einen Abschluss.

**24**

### **Maschine bauen**

*(Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe, Körpersprache & -wahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit)*

how to:

Die Gruppe sitzt auf einer Seite des Raums als Publikum, die andere Seite ist die Bühne. Ziel ist es, als gesamte Gruppe eine imaginäre Maschine zu bauen. Eine erste Person findet einen festen Ort auf der Bühne. Diese Person ist der erste Teil der Maschine. Dieser Teil der Maschine hat eine Bewegung und ein Geräusch und für die Dauer des Spiels wiederholt wird (sollte also länger durchgehalten werden können). Assoziativ begibt sich die nächste Person mit ihrer Bewegung und ihrem Geräusch auf die Bühne. Wenn die gesamte Gruppe Teil von der Maschine geworden ist, gibt die anleitende Person den Impuls, sich als Gruppe wahrzunehmen: hört auf den Rhythmus, spürt die Bewegung! Die anleitende Person kann auch am Geschwindigkeitsregler der Maschine drehen oder die Lautstärke variieren. Aufgelöst wird die Maschine dadurch, dass die Regler irgendwann so weit aufgedreht werden, dass die Maschine explodiert.

## Rhythmuskreis

*(Offenheit & Neugierde für die gemeinsame Arbeit in der & als Gruppe, Körpersprache & -wahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Kommunikationsfähigkeit)*

how to:

Die Gruppe steht im Kreis. Anleitende Person stellt sich vor die links stehende Person in das Innere des Kreises. Die anleitende Person stellt dieser Person einen Rhythmus vor (in Bewegung und Geräusch), der von dieser Person aufgenommen und genau kopiert wird. Dieser Rhythmus muss eine Weile durchgehalten werden können. Wenn der Rhythmus von der ersten Person aufgenommen wurde, wendet sich die anleitende Person der nächsten Person im Kreis zu, um dieser Person den Rhythmus vorzustellen und fährt so fort. Wenn drei oder mehr Personen (je nach Gruppengröße) den Rhythmus übernommen haben, fordert die anleitende Person die erste Person auf, der links daneben stehenden Person einen neuen, eigenen Rhythmus vorzustellen. Und so weiter bis alle Menschen allen Anderen einen Rhythmus vorgestellt haben und wieder an dem eigenen Platz gelandet sind. So entsteht eine Sound- und Bewegungscollage, die in einem gemeinsamen Rhythmus mündet, der einen Moment gemeinsam genossen wird. Die anleitende Person löst die Collage auf.

**25**

# Sich selbst wahrnehmen

- Aufrechter Gang,
- Spannungen überwinden,
- aus der Entspannung in die Aktion,
- fünf Spannungszustände,
- ein Körperteil zieht durch den Raum,
- vom Gehen zum Stehen,
- Applaus abholen

## **Aufrechter Gang**

*(Wachheit & Präsenz, Selbstwirksamkeit, Körpersprache & -wahrnehmung)*

how to:

Die Gruppe bewegt sich durch den Raum, anleitende Person begleitet verbal mit folgendem:

1. Komm erst mal bei dir an, die anderen Teilnehmer\*innen sind für diesen Moment nur in soweit für dich wichtig, dass ihr nicht ineinanderläuft.
2. Die Arme hänge locker aus den Schultern, der Rücken ist gerade (ohne Hohlkreuz und du stellst dir vor, dass du oben auf deinem Kopf einen dünnen unsichtbaren Faden befestigt hast, der dich ganz sacht nach oben zieht, sodass sich deine Wirbelsäule ganz leicht ein wenig auseinanderzieht und aufrichtet.
3. Nehmt wahr, wie und wo die Füße aufsetzen, wie sich dein Gewicht verlagert - nicht nur von einem Bein aufs andere sondern auch auf der Fläche der Fußsohlen. Rollt die Füße bewusst ab, Knie und Beine sind locker.
4. Kippt das Becken wie eine Schale von vorne nach hinten, werdet in den Bewegungen kleiner, bis euer Becken eine für euch angenehme Position gefunden hat.
5. Lockert die Bauchdecke, lasst den Atem frei fließen, entspannt den Schultergürtel. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn du deine Schultern hoch ziehst, nach hinten oder vorne bewegst und finde auch dort eine angenehme Position.
6. Experimentiert nun mit Hals und Kopf: strecken, nach vorn, hinten und zur Seite fallen lassen, pendeln und wieder kleiner werden, bis euer Kopf wieder sicher auf eurem Hals sitzt.

**26**

## **Spannungen überwinden**

*(Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, Energien freisetzen, gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten)*

how to:

Alle bewegen sich im aufrechten Gang (s.o.) durch den Raum. Alle stellen sich vor, dass zwischen ihnen und einer anderen Person oder zwischen ihnen und der Wand immer Spannung besteht. Diese Spannung befindet sich etwas auf Brustkorbhöhe. So wird der Raum von

einem Netz von Spannungen gefüllt. Die anleitende Person sagt "Freeze" - alle bleiben stehen. Jede Person fühlt im Freeze die Spannung, die zwischen der Person und der anderen Person oder einer Wand besteht und nimmt diese Spannung ganz genau wahr.

Die anleitende Person gibt eine Bewegung vor, durch die du aktiv mit dieser Spannung umgehst und sie damit auflöst:

- entweder du tauchst unter der Spannung hindurch und weichst ihr aus,
- du durchschneidest sie mit gestreckten Armen und zusammengelegten Händen wie mit einem Schwert,
- du schiebst sie zu beiden Seiten wie mit einer Schwimmbewegung,
- oder du greifst den unteren Rand und schiebst sie nach oben weg, wie ein Schiebefenster.

Anschließend bewegen sich wieder alle durch den Raum und es baut sich bis zum nächsten Freeze eine neue Spannung auf.

### **Aus der Entspannung in die Aktion**

**27**

*(Wachheit & Präsenz, Körperwahrnehmung, Selbstwirksamkeit)*

*\*\* Diese Übung gibt ein Beispiel dafür, wie dein Körper aus völliger Entspannung in eine aktive & hohe Präsenz kommen kann. \*\**

how to:

Alle suchen sich einen Platz im Raum und legen sich auf den Rücken.

Die anleitende Person leitet die Übung an:

Du schließt die Augen, deine Beine liegen nebeneinander, deine Arme neben dem Körper. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wo dein Körper den Boden berührt. Nimm deinen Atem wahr und wohin du atmest. Jedes einzelne Körperteil wird warm und schwer. Bei jedem Ausatmen sinkt der Körper mehr und mehr in den Boden. Versuche, deine Eigengeräusche wahrzunehmen (Atem, Herzschlag, Magen, ...) und dann die Umgebungsgeräusche. Aus diesen Geräuschen imaginerst du deine Musik, deinen Rhythmus, zu dem sich deine Fingerspitzen beginnen zu bewegen. Hand, Handgelenk, Arme folgen, genauso wie Zehen, Füße und Beine. Deine Augen bleiben weiterhin geschlossen. Daraus findet dein Körper einen Bewegungsablauf, mit dem du zum Stehen kommst. Als letztes hebst du deinen Kopf und öffnest die Augen - nimm deine eigene Präsenz im Raum wahr.

## **Fünf Spannungszustände**

*(Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, Energien freisetzen, gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten)*

how to:

Die Gruppe bewegt sich im aufrechten Gang (s.o) durch den Raum. Die anleitende Person stellt die verschiedenen Spannungsgrade vor:

1: spannungslos

3: zielgerichtet

5: totale Überforderung.

2 und 4 sind die Übergänge dazwischen.

Es beginnt mit 1: Du nimmst die Spannung aus deinem Körper und gehst lustlos und schlaff durch den Raum, ohne Ziel und Richtung, setzt die Füße platt auf. Auch dein Atem ist flach und kraftlos. Du kannst deinen Spannungszustand auch mit Tönen Geräuschen und Geplapper untermalen, um dich besser hineinzusetzen. Nun erhöht sich die Spannung in deinem Körper, die Bewegungen werden genauer, das Tempo steigert sich langsam, bis du im Spannungszustand 3 ankommst: du bewegst dich zielgerichtet, mit geführten Bewegungen und deutlich mehr Körperspannung und Atempräsenz durch den Raum. Auch das kann mit Tönen, Geräuschen und Gebrabbel untermalt und ausgedrückt werden. Jetzt erhöht sich die Spannung weiter, die Spannung in den Muskeln erhöht sich, die Bewegungen werden abgehackter und unkontrollierter. Das Atmen fällt schwer. Dies kann ebenso von Tönen und Geräuschen begleitet werden. Du bist in Spannungszustand 5 angekommen, wenn du dein eigenes Maximum an Anspannung und Muskelkraft erreicht hast - das kann kurz vor Verkrampfung und Schmerz sein.

Wegen der hohen Anspannung sollte dieser Zustand nicht zu lange beibehalten werden. Von diesem Maximum begleitet die Anleitung wieder in Zustand 3.

Spürt den Unterschied und nutzt diesen Zustand zum Energie schöpfen. Von dort begleitet die Anleitung weiter zum Zustand 1. Alle Spannung weicht aus dem Körper, die Muskeln werden schlaff: stell dir vor, deine Knochen sind aus Gummi und du kannst dich gerade noch vor dem Umfallen bewahren.

Im Anschluss daran kann die anleitende Person die fünf verschiedenen Zustände in schnellen Wechseln ansagen.

## **Ein Körperteil zieht durch den Raum**

*(Raumwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung)*

how to:

Alle bewegen sich durch den Raum. Die Anleitung gibt Impulse, welcher Teil des Körpers durch den Raum zieht: z.B. der Ellenbogen gibt die Richtung vor, genau wie Tempo und Höhe. Jede Person kann für sich in der Bewegung experimentieren, ohne mit den anderen zusammenzustoßen. Die anleitende Person gibt als neue Impulse andere Körperteile vor.

## **Vom Gehen zum Stehen**

*(Raumwahrnehmung, Ausdrucksfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung)*

how to:

Alle gehen durch den Raum, alle Körperteile in großen Bewegungen, z.B. Arme schlenkern, Kopf wippen, Hüfte schwingen. Die Anleitende Person nennt nun einzelne Körperteile, von oben nach unten, die nicht mehr bewegt werden dürfen (einfrieren). Alle gehen weiter durch den Raum, dabei wird der Körperausdruck immer reduzierter bis sich nur noch die Beine bewegen und dann auch diese zum Stillstand kommen. Die anleitende Person weckt in umgekehrter Reihenfolge die Körperteile wieder auf, bis alle Körperteile in großer Bewegung sind.

## **Applaus abholen**

*(Selbstwirksamkeit & Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung)*

how to:

Die Gruppe befindet sich in der einen Hälfte des Raums und blickt auf die andere Hälfte, in der sich die Bühne befindet. Eine Person kommt von rechts auf die Bühne bis zur Miette der Bühne, nimmt Blickkontakt mit dem Publikum auf und stellt sich vor: Hallo ich bin Yascha. Das Publikum flippt aus und ist begeistert, klatscht laut jubelnd. Die Person auf der Bühne nimmt den Applaus entgegen, hält den Blickkontakt und wartet, bis der letzte Klatscher verhallt ist. Die Person bedankt und verabschiedet sich mit den Worten Danke und Tschüss, wendet sich dann ab und verlässt die Bühne zur gleichen Seite. Jede

Person aus der Gruppe erhält so die Gelegenheit, sich Applaus abzuholen und diese körperliche Erfahrung zu machen, im Fokus zu stehen.

# Partner\*innen-Übungen

- follow the hand,
- Roboter,
- Geräusch folgen,
- aus dem Gleichgewicht klatschen,
- Klare Impulse,
- Charekieren

## **follow the hand**

*(aktiver Vertrauensaufbau, Kontrolle abgeben, sich fokussieren, Körperwahrnehmung, nonverbale Kommunikationsfähigkeit)*

**30**

how to:

Anleitende Person lässt alle zu zweit zusammen finden. Eine Person ist die folgende Person, die andere führt. Die Handfläche der führende Person positioniert sich mit den Fingern nach oben gerichtet zum Gesicht der folgenden Person. Abstand zwischen Hand und Gesicht sind ungefähr 20cm. Die Idee, dieser Abstand bleibt für die gesamte Übung bestehen und die führende Person lässt nun die folgende Person auf verschiedenen Ebenen durch den Raum laufen. Seid darin gerne kreativ. Ihr könnt in diesem Bezug aufeinander laufen, kriechen, rollen, Geschwindigkeiten variieren, schleichen, hüpfen... Wichtig: während des gesamten Verlaufs wird nicht verbal gesprochen. Nach ein paar Minuten (je nach Gruppendynamik) wechseln die Rollen. Dies wird durch die anleitende Person moderiert.

## **Roboter**

*(aktiver Vertrauensaufbau, Kontrolle abgeben, sich fokussieren, Körperwahrnehmung, nonverbale Kommunikationsfähigkeit)*

how to:

Anleitende Person läßt alle zu zweit zusammen finden. Eine Person ist die folgende Person, die andere führt. Es wird sich hinter einander aufgestellt. Die vordere Person ist "der Roboter", die hintere Person gibt die Signale per Hand an die hinten stehende Person.

Signale:

- Kurzes Hand auflegen zwischen den Schulterblättern: "Roboter" läuft los.
- Klopfen auf linke Schulter: "Roboter" dreht sich nach links und läuft.
- Klopfen auf rechte Schulter: Gleiches Prinzip nur mit rechts.
- Hand legt sich auf den Kopf: "Roboter" bleibt stehen.

Der "Roboter" führt die Signale solange aus, bis dieser ein neues Signal bekommt.

Die Signal gebende Person achtet hierbei darauf, dass der "Roboter" dabei nicht mit anderen Roboterkonstellationen zusammen stößt.

Auch diese Übung und Interaktion läuft nur über die Körpersprache durch die Signale.

Nach eigenem Ermessen und Wohlempfinden miteinander, können die Signale mit geschlossenen Augen beim "Roboter" noch einmal ausprobiert werden. Nach ein paar Minuten (je nach Gruppendynamik) wechseln die Rollen. Dies wird durch die anleitende Person moderiert.

### **Geräusch folgen**

*(aktiver Vertrauensaufbau, Kontrolle abgeben, sich fokussieren, Körperwahrnehmung, nonverbale Kommunikationsfähigkeit)*

*\*\* Da ihr zu gleich in mehreren Paaren und dem jeweils spezifischen Geräusch in einem Raum gleichzeitig agiert, kann diese Übung eure Wahrnehmungsfähigkeit sensibilisieren und auch das Filtern von und Fokussieren auf "wichtigen" & "unwichtigen" Geräuschen schulen. \*\**

how to:

Anleitende Person lässt alle zu zweit zusammen finden. Eine Person ist die folgende Person, die andere führt. Ihr sucht euch zu zweit ein spezifisches Geräusch aus. Dies sollte sich gut wiederholen lassen und auch auf Distanz zueinander funktionieren.

Die folgende Person schließt die Augen und bleibt auf der Stelle stehen. Die führende Person entfernt sich zunächst nur ein wenig und führt die folgende Person per Geräusch wiedergabe durch den Raum. Darin könnt ihr als führende Person dann in Nähe und Distanz variieren. Wichtig! Die folgende Person bewegt sich nur, wenn die Person das Geräusch hört und nur in die Richtung aus der dieses Geräusch wahrgenommen wird. Die führende Person achtet darauf, dass die folgende Person nirgendwo gegen stößt!

Nach ein paar Minuten (je nach Gruppendynamik) wechseln die Rollen. Dies wird durch die anleitende Person moderiert.

*++ Für "follow the hand, Roboter & Geräusch folgen" gilt, dass ihr anschließend gerne die Möglichkeit eines Feedbacks geben könnt, in welcher Rolle (als Folgende oder Führende) eins sich wohler gefühlt hat, wie sich die Übung noch so angefühlt hat etc. ++*

## **Aus dem Gleichgewicht klatschen**

*(sich zentrieren, Verbindung von Aktion, Reaktion, Präsenz, Spannung & Kontakt)*

how to:

Anleitende Person lässt alle zu zweit zusammen finden.

Die Partner\*innen stehen sich, in den Knien tief gebeugt, soweit voneinander entfernt gegenüber, dass ihr euch bequem die Hände auf die Schultern legen könnt.

Beide halten ihre Hände mit zur Partner\*in zeigenden Handflächen. Arme etwa im rechten Winkle gebeugt. Ihr haltet Blickkontakt und nehmt trotzdem den ganzen Körper eures Gegenübers wahr.

Indem ihr die Hände aneinander klatscht versucht ihr euer Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegung, die Energie kommt dabei aus dem Beckenbereich. Arbeitet dabei nicht mit Kraft, oder gebt euer Gewicht an euer Gegenüber ab. Denn dann könnt ihr dabei selbst aus dem Gleichgewicht geraten.

Kurz bevor ihr dabei mit euren Handrücken auf eurem eigenen Körper landet, können die eigenen Hände vor dem Körper weg gezogen werden, müssen aber sofort wieder in Ausgangssituation zurückgebracht werden.

Fällt wer von euch in Richtung gegenüber stehende Person oder macht einen Schritt, hat diese Person das Gleichgewicht verloren. Sobald eins aus dem Gleichgewicht geraten ist, wird das Spiel unterbrochen und durch "Hand-auf-die-Schulter-legen" wird ein neuer Anfang signalisiert.

Die anleitende Person sollte bei dieser Übung darauf achten, dass die Körper aller zwischendurch immer wieder gelockert werden, damit alle flexibel auf die Außeneinflüsse reagieren und sich immer wieder ins Gleichgewicht bringen können.

### **Klare Impulse**

*(aktiver Vertrauensaufbau, Ausdrucksfähigkeit, Körperwahrnehmung, nonverbale Kommunikationsfähigkeit)*

*\*\* Du reagierst hierbei auf das Energielevel des empfangenen Impulses und kannst dabei eigene Gestaltungsmöglichkeiten kennen lernen und die Impulse mit eigener Emotionalität verknüpfen. Die gleiche Körperbewegung kann unterschiedliche Intentionen transportieren, auf den selben Impuls kannst du unterschiedlich reagieren. \*\**

how to:

Anleitende Person lässt alle zu zweit zusammen finden.

Ihr steht euch auf Armlänge gegenüber, Schultern und Hüfte sind Empfangsstellen.

Sprecht euch ab, welche Person von euch zuerst Impulse gibt und welche Person zuerst empfängt. Der restliche Verlauf passiert ohne verbale Absprachen zwischen den Partner\*innen, Fokus Körpersprache. Die anleitende Person begleitet die gesamte Übung.

OHNE körperliche Berührung stößt die Impuls gebende Person mit ausgestreckter Hand auf eine Empfangsstelle. Die andere Person sollte ausweichen. Die Impuls gebende Person muss die gegenüberstehende Person (weiter ohne körperliche Berührung) wirklich umstoßen wollen. Die Impuls empfangende Person reagiert nur auf die Energie, die bei dieser ankommt.

Die Impuls gebende Person variiert die Heftigkeit der Impulse. Versucht euch gerne in der Klarheit der Impulse, vor allem auch bei sanfteren Impulsen. Rollenwechsel!

Die Rollen werden aufgehoben, nun können beide Personen gleichzeitig Impulse setzen:

Durch schnelles, klares Impulssetzen können die Impulse der anderen Person abgewehrt werden, wenn die Person reagieren muss, bevor diese einen Impuls setzen konnte.

Findet euch nun wieder in Impulsgeber\*in und Empfänger\*in Konstellation zusammen. Die Impulsgebende Person bewegt die empfangende Person mit Impulsen, die diese an die verschiedenen Körperteile schickt, durch den Raum. (Bild wie eine Feder)

Die Verantwortung ohne Zusammenstöße durch den Raum zu gleiten, liegt bei der Person, die die Impulse setzt. Die andere Person kann gerne genießen abzugeben und eine Verhältnismäßigkeit zu den Impulsen, die eins bewegen, zu entwickeln.

Nach ein paar Minuten (je nach Gruppendynamik) wechseln die Rollen. Dies wird durch die anleitende Person moderiert.

## **Charekieren**

*(Ausdrucksfähigkeit, Körpersprache & -wahrnehmung, gewohnte und ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten, angespannte Körperstellen bemerken & lösen)*

how to:

Anleitende Person lässt alle zu zweit zusammen finden.

Ihr bewegt euch durch den Raum. Eine Person läuft, andere Person verfolgt. Die verfolgende Person ahmt den Gang der anderen Person etwas übertrieben nach. Wenn du als verfolgende Person den Eindruck hast, die andere Person gut zu imitieren, könnt ihr den Gang stark übertrieben ausführen. Hierbei wechselt ihr die Richtung, so dass die zuvor verfolgte Person nun der charekierenden Person folgt und einen Eindruck vom eigenem Gang aus einer Außenperspektive bekommen kann. Anschließend Rollentausch mit der selben Aufgabe. In dieser Übung könnt ihr den Clown-, Schalk-Anteil in euch entdecken.

Die anleitende Person begleitet durch die ganze Übung durch entsprechende Moderation der Rollenwechsel.

# Beispielaufbau für ein Sprechtraining

35

Wenn es in politischen Gruppen darum geht, eine Person zu finden, die öffentlich sprechen soll (Redebeitrag, Infoveranstaltung, Interview, Vortragen der eigenen Prozessklärung etc.), passiert manchmal etwas in diese Richtung:

Alle schauen wie verabredet erwartungsvoll eine Person an. Das ist dann oft eine Person, die das irgendwie immer macht. Häufig trauen wir uns selbst nicht zu, selbstbewusst vor Gruppen zu treten und zu sprechen.

In diesem Workshop möchten wir genau das üben. Dafür kreieren wir einen geschützten Raum, in dem das Ausprobieren im Vordergrund steht. In wertschätzender Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, die eigene Stimme, das Artikulieren und den eigenen Mut zum Sprechen zu entdecken.

## Stimme & Mimik aufwärmen

- Pferdelippen,
- Kaugummi,
- Wow!

### Pferdelippen

how to:

Du stehst locker in den Knien. Die Füße sind schulterbreit nach vorne ausgerichtet. Die Arme hängen locker links und rechts neben dem Körper. Die Wirbelsäule ist gerade und du stellst dir vor, dass du einen Faden oben am Kopf befestigt hast, der dich ganz sachte nach oben zieht.

1. Lippen zusammendrücken und Luft herauspressen, sodass die Lippen anfangen zu flattern. Das lockert die Lippen und die Gesichtsmuskeln.

2. Im zweiten Schritt nimmst du etwas Stimme dazu: Pferdelippen und ein Ton in angenehmer Stimmlage dazu summen.

3. Weiterhin Pferdelippen und den Ton dazu variieren. Von Kopfstimme in die Bruststimme. Von ganz hoch bis ganz tief „sliden“.

4. Du schüttelst zu dem Sound der Pferdelippen Arme und Hände aus. Erst das linke Handgelenk, nach etwa einer halben Minute den Unterarm dazu, dann den Oberarm dazu, und dann aus der Schulter in alle Richtungen. Auf die selbe Art und Weise mit dem rechten Arm. Dann das linke Bein: erst den Fuß, dann den Unterschenkel, dann den Oberschenkel und dann aus der Hüfte (wie ein Pferd) austreten, in alle Richtungen. Das Ganze dann nochmal mit dem rechten Bein.

## **Kaugummi**

how to:

Stand genauso wie oben bei „Pferdelippen“.

Vorstellung: Du hast einen etwa Fußball großen Hubabuba-Kaugummi in der Hand. Du nimmst den Kaugummi und steckst ihn dir in den Mund. Dazu machst du ein genüssliches Geräusch: „Hammmm!“

Du fängst an, diesen riesigen Kaugummi zu kauen und es wie wahnsinnig zu genießen. Mach dabei Geräusche (so was wie „mjammjamjam“, oder so ähnlich).

Wenn dein Kiefer sich dabei anfühlt, als würde er am nächsten Tag mit Muskelkater reagieren, machst du´s richtig. Wenn du dabei gähnen musst, dann ist das super.

Der Kaugummi wird kleiner. Wenn er weg ist, fängst du an dir die Reste mit der Zunge zwischen den Zähnen weg zu pulen. Dabei streichst du mit der Zunge im Zwischenraum zwischen den Zähnen und der Lippe entlang. Das fühlt sich für die Zunge etwas ungewohnt und anstrengend an - genau dieses Gefühl ist aber beabsichtigt. So lockerst du deine Zunge.

Nach etwa einer Minute hast du alle Reste heraus gepult und beginnst damit sie auszuspucken. Das Geräusch hierfür ist „Bläh“ - dabei fällt die Zunge so weit wie möglich aus dem Mund. Das wiederholst du auch so etwa 1 Minute lang.

## **Wow!**

how to:

Du stehst genauso wie oben bei „Pferdelippen“. Auf einem dir angenehmen Ton sagst du fortwährend das Wort „Wow!“ Also: „Wow! Wow!Wow...“, sodass dabei so etwas herauskommt wie „wauauauauau...“.

Du kannst nun mal schauen - wie leise kannst du das sagen? - Challenge! Meist geht`s noch leiser ;) Wie laut kannst du damit sein, ohne zu schreien, und ohne dass es weh tut. Wie schnell kannst du sein - auch wieder Challenge - meist geht`s noch schneller. Wie weit kannst du beim „A“ den Mund aufmachen und wie spitz können deine Lippen beim „U“ nach vorne gehen - auch hier so weit wie geht und dann noch viel weiter :-)

Je bescheuerter du dir dabei vorkommst, desto besser ist mit Sicherheit die Ausführung. Hab keine Angst zu übertreiben. Ich hab noch nie gesehen, dass eine Person beim Sprechen den Mund zu weit aufbekommen hat.

# **37**

## **Aktivierung / Energie**

- Ho-Ha-Hi,
- Raumlaf mit "Stop, Go, Clap, Jump" & "Powersabbeln",
- Fünf Minuten Fragment,
- Theatrales Mischpult,
- Podiumsdiskussion

### **Ho-Ha-Hi**

how to:

Wir stehen im Kreis und eine Person gibt ein „Ho!“ an eine andere Person im Kreis weiter. Eine Geste dazu: mit ausgestreckten Armen und zusammengefalteten Handflächen, die von oben nach unten gehen - vergleichbar mit einem Schwertschlag.

Die empfangende Person antwortet mit „Ha!“ (dabei gehen ebenfalls die Arme mit zusammengefalteten Händen diesmal von unten nach oben).

Die beiden Personen zur rechten und zur linken Seite geben ein „Hi!“ an die Person, die gerade ein „Ha!“ zurück gegeben hat. (die ausgestreckten Arme mit zusammengefalteten Händen gehen seitlich zu der Person, die „Ha!“ gesagt hat).

Die „Ha! - Person“ gibt nun ein „Ho!“ an eine andere Person im Kreis weiter (wieder mit den ausgestreckten Armen und zusammengefalteten Händen nach oben) und so weiter.

Ein rhythmisches Ho-Ha-Hi, Ho-Ha-Hi sollte dadurch entstehen.

## **Raumlauf**

how to:

1. Komm erst mal bei dir an, die anderen Teilnehmer\*innen sind für diesen Moment nur in soweit für dich wichtig, dass ihr nicht ineinanderläuft.

2. Die Arme hänge locker aus den Schultern, der Rücken ist gerade (ohne Hohlkreuz und du stellst dir vor, dass du oben auf deinem Kopf einen dünnen unsichtbaren Faden befestigt hast, der dich ganz sacht nach oben zieht, sodass sich deine Wirbelsäule ganz leicht ein wenig auseinanderzieht und aufrichtet. Das ist erst mal eine gute Grundhaltung zum Sprechen.

3. Jetzt aktivieren wir den Kopf mit einem Spiel, ebenfalls im Raumlauf. Das Spiel heißt „Stop, Go, Clap, Jump“. Die anleitende Person gibt die „Kommandos“ in den Raum. Bei "Stop" Stehenbleiben, bei "Go" weitergehen, bei "Clap" gemeinsam in die Hand klatschen, bei "Jump" gemeinsam in die Luft springen. Die anleitende Person versucht die Teilnehmer\*innen aus dem Konzept zu bringen. Z.b. in dem sie selbst an den „falschen“ Stellen losläuft, stehenbleibt, usw.

Der Gruppe wird es z.b. schwerfallen im Stehen, dem Kommando „Stop“ zu entsprechen, wenn die anleitende Person dabei losläuft. Der Impuls ist da, auch loszulaufen, und genau darum geht es in diesem Spiel - wach zu werden im Kopf. Die anleitende Person kann, wenn die Gruppe sicher ist in der Reaktion,

die Kommandos tauschen: "Stop" wird zu "Go" und andersrum, "Clap" wird zu "Jump" und andersrum.

4. Als nächstes folgt ein Spiel namens „Powersabbeln“. Das bedeutet nichts weiter, als im Raum herumzulaufen und so schnell wie möglich das zu erzählen, was dir gerade in den Kopf kommt. Du darfst alles sagen, du solltest nur nicht aufhören zu sprechen. - Das klingt erst mal simpel, ist aber unheimlich schwierig, weil wir es meist nicht gewöhnt sind unsere Gedanken ungefiltert aus dem Mund kullern zu lassen. Die Übung fördert Konzentration und baut Hemmungen ab, weil du unwillkürlich von anderen in der Gruppe mit einigen Satzteilen gehört werden wirst - Das kann sich seltsam anfühlen, weil das ungefiltert Gesprochene sich häufig intim anfühlt. Das macht die Gruppe so 2 - 5min.

5. Aus dem vorherigen Powersabbeln suchst du dir einen Satz aus, der dir gefällt. Den sprichst du erst mal einfach im Loop vor dich hin. Die Anleitung gibt verschiedene Arten und Weisen in den Raum, diesen Satz zu sprechen. Hier ein paar Beispiele:

- Flüstern
- Kopfstimme
- Lauter werden
- Sehr laut
- Sehr artikuliert
- Mund so weit wie möglich auf beim Sprechen
- Wie mit einer heißen Kartoffel im Mund
- Alle Emotionen (Wut, Freude, Verträumt, Trauer etc.)
- Laufstile (hektisch, schlurfend, mit lahmen Bein, trampelnd, schleichend, aufgerichtet, mit krummen Rücken, etc.)

6. Wenn der Satz sitzt und viele Möglichkeiten ausprobiert wurden, wird der Raumlauf abgeschlossen mit einer Art niedrigschwelligen Präsentation. Eine Person aus der Gruppe entscheidet sich mitten im Raumlauf stehenzubleiben. Die anderen im Raum registrieren das.

Die eine Person wartet, bis alle im Raum stehengeblieben sind, und sie anschauen und sagt dann ihren Satz, entschieden in einer Betonung ihrer Wahl. Daraufhin setzen sich alle wieder in Bewegung, so lang bis die nächste Person sich den Fokus nimmt, stehenbleibt, wartet bis sie die Aufmerksamkeit von allen hat und ihren Satz entschieden und in einer vorher überlegten Betonung sagt.

## **Fünf Minuten Fragment**

*\*\* Jetzt wird Text zum - Sprechen üben - produziert. Die Aufgabe klingt erstmal simpel, ist dann aber doch herausfordernd. \*\**

how to:

Die Anleitung stellt einen Timer auf 5 min. und gibt einen Satzanfang in den Raum. Beispiel: „Als die Demo dann los lief, da ...“

Alle Teilnehmer\*innen schreiben diesen Satzanfang oben auf ihr Blatt Papier. Die Anleitung zählt von Fünf auf Null herunter und stellt die Uhr an. Ab jetzt laufen 5 min. in denen der Stift nicht abgesetzt werden darf.

Die einzige Regel ist: Einfach weiterschreiben, auch wenn dir nichts einfällt.

Wenn die 5 min. rum sind, werden die Stifte weggelegt, und die Teilnehmer\*innen lesen sich gegenseitig ihre entstandenen Texte vor.

## **Theatrales Mischpult**

*(Ausdrucksfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Selbstwirksamkeit)*

*\*\* Diese Übung macht Spaß und trainiert das Sich-Präsentieren und ausdrucksstarkes Sprechen vor wohlwollendem Publikum. \*\**

how to:

Auf dem Boden liege Karten mit einzelnen Worten darauf. Das ist das theatrale Mischpult. Es ist in sogenannte „Regler“ unterteilt. Es gibt einen Lautstärkeregler, einen Tonhöhenregler, einen Bewegungsregler, einen „Emotionsregler“, und nach belieben noch viele weitere Regler mehr.

Eine Lautstärkeregler sähe dann folgendermaßen aus: Als erstes liegt eine Karte mit der Überschrift „Lautstärke“ auf dem Boden. Sichtbar darunter die Karte „Schreien“, darunter die Karte „Sehr Laut“, darunter die Karte „Laut“ bis hinunter zu „Sehr Leise“, „Flüstern“. Dann gibt es noch die beiden Karten „Lauter“ und „Leiser“. (Beim Bewegungsregler findest du dann Karten wie „Kopf kreisen“, „Boxen“ oder „Mittelfinger“)

Es stellt sich jetzt die erste freiwillige Person vor die Gruppe und beginnt ihren Text aus dem 5-Min.-Fragment vorzulesen. Die verbleibenden Leute sind die Zuschauer\*innen. Diese haben jetzt die Möglichkeit, das theatrale Mischpult auf die Präsentation des Textes anzuwenden.

Eins Zuschauende hält die Karte „Sehr Laut“ in Richtung der lesenden Person. Eins andere Zuschauende hält die Karte „Verzweifelt“ aus dem Regler „Emotion“ in die Luft.

So lange die beiden Karten hochgehalten werden, hat die lesende Person die Aufgabe, den Text sehr laut vorzulesen, in verzweifelter Art und Weise - egal, welche Aussage oder Stimmung der Text hat.

### **Podiumsdiskussion**

*(Präsentationstraining, Ausdrucksfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, thematische und inhaltliche Vorbereitung auf weitere Arbeit)*

*\*\* Bis hierhin wurde das Sprechen an sich, das Sich-Präsentieren geübt und Hemmung abgebaut. Der nächste Schritt geht dann in Richtung Rollenspiel. Hier ist es gefordert zu reagieren, evtl. anders zu denken als sonst und Punkte zu behaupten und durchzusetzen, die du selbst vielleicht im echten Leben gar nicht vertreten würdest. \*\**

how to:

**41** Pro „Szene“ kann sich bei dieser Übung ruhig auch mal 10min. Zeit gelassen werden.

Es stehen drei Stühle im Raum. Die Leute setzen sich davor auf den Boden und bilden das Publikum. Drei Freiwillige setzen sich auf die Stühle und sitzen somit auf der „Bühne“.

Das Publikum denkt sich eine kontroverses Thema aus, bzw. wählt eine Thema, zu dem die Gruppe im besten Fall schon in Beziehung steht. Eine Person auf der Bühne vertritt Meinung A, eine Person die konkurrierende Meinung B, die dritte Person spielt die Moderation.

Das Setting ist dann Podiumsdiskussion, Talk-Show, Diskussionsrunde à la Anne Will, so etwas in der Art...

Anleitung begleitet den Wechsel zur nächsten Dreier-Konstellation usw.

(content Warnung, trigger Warnung)

Die Sprache in folgender Literatur ist nicht gender- und diskriminierungssensibel wie auch binär. Gleiches gilt für die Fotos und Bilder.

Folgende Bücher sind nur eine Auswahl. Wir möchten euch ermutigen, diese als Anregung für weitere Spiele, Übungen und Methoden zu nehmen. Wir konnten diese als Impuls nutzen und haben in der Umsetzung die Spiele, Übunge und Methoden unseren Bedürfnissen entsprechend verändert und angepasst!!

- „Praxisbuch feministische Theaterpädagogik“ Gisela Honens, Rita Willerding
- „Drauflosspieltheater“ Peter Thiesen
- „Keine Angst vor dem Theater“ Stephanie Vortisch
- „Theatererlebnisse“ Christiane Brem
- „Zirkus Werkstatt“ Robert Eisele, Birgit Hartmann-Eisele, Jutta Schneider, Michael Will

42



Das Feuer wird die Seiten wechseln

# Abschließende Worte

Der Druck durch die Justiz und deren Drohungen stellen uns mit dem Rücken zur Wand, machen Angst und schränken unsere Handlungsfähigkeit ein. Dem müssen wir eine starke politische Haltung entgegenbringen, von der emotionale Arbeit ein fundamentaler Bestandteil ist!

Nehmt euch also Zeit, euch richtig kennenzulernen, verbringt auch außerhalb der Plena mal Zeit miteinander, geht spielerisch ans Ganze heran, mit Kennenlernspielen und Vertrauensübungen (warm ups) o.Ä.

Empowerment und feministische Antworten auf Repression müssen mehr beinhalten als Prozessklärungen schreiben und Kundgebungen organisieren - wenn wir als Soli-Strukturen mehr Vertrauen untereinander aufbauen, den eigenen Gefühlen mehr Raum und Bedeutung geben, zusammen Spaß haben, ist es möglich, die erfahrene Repression nicht zu einem Erlebnis der Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit werden zu lassen.

**43**

Wir möchten unser Zine jetzt mit der Prozessklärung der Heini schließen - als "Letztes Wort" zum Ende des Prozesses war es ein starkes Zeichen des Empowerments und der Selbstermächtigung im Gericht.

# Das letzte Wort

*Content Warnung, trigger Warnung: im Folgenden wird es um (rassistische und sexistische) Polizeigewalt gehen.*

Ich möchte es mir am Ende dieses doch langen Verfahrens nicht nehmen lassen, das letzte Wort zu ergreifen. Dieses Verfahren war unbequem, und so musste es auch sein, denn sonst wäre hier gänzlich alles falsch gelaufen. Ein Verfahren dieser Art, muss unbequem für die andere Seite sein, unbequem weil an den entscheidenden Punkten weitergefragt und nicht geschwiegen wurde.

Ich bin von vorne herein davon ausgegangen, dass dieses Verfahren anstrengend wird. Womit ich nicht gerechnet habe, mit was für einer Wucht mir die Aggressionen mancher Polizeizeugen entgegen schlagen würde. Und dass sie wohl auch keine Sorge hatten, wie dieses Verhalten von außen, also auch vom Gericht wahrgenommen wird. Aber sie haben sich wohl auch zu recht in Sicherheit gewogen, denn es kamen keinerlei Einwände oder Kommentare von diesem. Stattdessen musste ich immer wieder das Wort ergreifen um diese verbale Gewalt zumindest zu begrenzen.

Herr Ko. leistete seinen Beitrag mit dem Vergleich, dass ich damals geschrien habe „wie ein Schwein, das abgestochen wird“. Das ist ein extrem Gewalt-erfülltes Bild, was nicht dazu dient, die eigene Wahrnehmung wiederzugeben, sondern um sich über mich zu belustigen. In einem Parallelverfahren sagt der gleiche Zeuge bereits, ich habe geschrien als würde ich „abgestochen werden“. Ich frage mich, was für Gedanken und Fantasien da zum Vorschein kommen. Vor allem weil auch wieder eine männlich positionierte Person sich so über eine weiblich positionierten Person, also mich, äußert. Aber vielleicht ist das auch einfach nur schlechter Sprach Stil. So eine Ausrede hatte der Zeuge Lu. ja schon parat, warum er denn seine zeugenschaftliche Äußerung in der 3. Person verfasste.

Dass mir dann von genau solchen Zeugen abgesprochen wird, eine Frau zu sein und einzig allein eine Straftäterin, grenzt an Realsatire. Aber im Grunde hat sich in dem Satz von Herrn Ka., „Sie sind für mich keine Frau, sondern eine Straftäterin“ zusammen mit seiner Aussage

„Verhaftungen tun nur weh, wenn man sich wehrt“ die hässliche Fratze des Patriarchats gezeigt. Nein, das sage ich nicht aus „Hysterie“ oder weil diese Linken ja immer übertreiben. Das sage ich, weil ich die Gewalt, die in diesen Wort liegt, erkenne und benenne. Ich erkenne sie, weil sie mir als Frau immer und immer wieder begegnet. Diese Gewalt basiert auf einer Logik der Täter-Opfer Umkehrung. In dieser Logik sind es nicht die Männer, die für die von ihnen ausgeübte Gewalt und Verletzungen, verantwortlich sind. Nein, es sind die Opfer, diejenigen, die bedroht und angegriffen werden, z.B. indem ihnen bei einer Verhaftung der Kopf so lange fixiert wird, bis ihnen die Luft zum Atmen fehlt. Immer und immer wieder.

Ich leite aus dem aggressiven Verhalten der Zeugen ab, dass ich mir durch meine Wortmeldungen und Fragen offensichtlich Feinde bei der Berliner Polizei mache. Für die Prozessbeobachter\*innen im Publikumsbereich gilt das gleiche. Diese wurden vom Zeugen Ka. durch seine körperliche Drohgebärden eingeschüchtert, die er beim Verlassen des Saales zum Publikum hin richtete.

Die gleichen Zeugen wollen hier erzählen bei ihrem Einsatz alles richtig gemacht und keinerlei unrechtmäßige Gewalt angewandt zu haben.

Im folgenden gehe ich auch näher auf die Frage ein, was sich vor drei Jahren in Hamburg zugetragen hat. Diese Frage hat auch in diesem Verfahren eine Relevanz, weil die Gemüter der am Heinrichplatz eingesetzten Polizist\*innen offenbar, wie Herr Schw. hier auch nochmal aussagte, erhitzt wurden, als im Rahmen der Kundgebung die Polizeigewalt von Hamburg öffentlich gemacht wurde. Es geht also auch um die Legitimität diese Gewalt zu thematisieren.

Die Zeugen, die zu dem Thema befragt wurden, wollten die Frage, ob es Polizeigewalt in Hamburg gegeben hat, nicht bejahen. In Hamburg haben aber mehrere Menschen mit offenen Knochenbrüchen auf der Straße gelegen. Diese Brüche lügen nicht. Als ich dieses Thema gegenüber dem Zeugen Bo. angesprochen habe, hat das bei ihm zu einem regelrechten Wutausbruch geführt.

Das besagte Video vom Heinrichplatz behandelte Polizeigewalt eher am Rande, machte die eingesetzten Polizisten aber dennoch wütend, weil Tatsachen falsch dargestellt würden. Es reicht also Polizeigewalt nur am Rande zu thematisieren, um Wut hervorzurufen und ein Video als o-Ton „reines Hassvideo“ zu betiteln. Diese Bezeichnung findet sich in der Akte zu diesem Fall auch etliche Male. Was dabei ignoriert wird,

sind die vielen Augenzeugen Berichte<sup>8</sup>, einschließlich der Menschenrechtsberichte von Amnesty<sup>9</sup> wie auch unzähliger Bild-Aufnahmen und Strafanzeigen wegen Polizeigewalt in Hamburg. Es lässt sich nur spekulieren, ob diese Zeugen meinen, dass diese Berichte alle gelogen, die Aufnahmen gestellt seien und Amnesty etwa bestochen wurde. Oder, ob es als legitim erachtet wird, Menschen die auf einer Straße tanzen, das Wadenbein zu brechen<sup>10</sup>, andere als „Ka\*\*\*\*\*“<sup>11</sup> zu bezeichnen, ihnen damit zu drohen „ins Gesicht zu wichsen“ (ebenso FN 4) und sie umzubringen (ebenso FN 4), in Gewahrsam Inhaftierte einbluten zu lassen, indem ihnen Tampons und Binden verweigert werden<sup>12</sup>, Pressevertreter\*innen mit Pfefferspray zu attackieren<sup>13</sup> und parlamentarische Beobachter\*innen zu schubsen<sup>14</sup>. Sie können sich denken, dass die Liste noch lange weiter geht.

Wie inzwischen an der Ruhr Universität Bochum wissenschaftlich erhoben, ist allein in Deutschland jährlich mit 12.000 Fällen von Polizeigewalt zu rechnen, also sechs mal so hoch wie bislang angenommen.<sup>15</sup> Bei 131 eingegangenen Strafanzeigen gegen Polizist\*innen im Rahmen der G20 Proteste, müsste also von sechs mal so vielen Fällen, also von 786 Vorfällen unrechtmäßiger Polizeigewalt ausgegangen werden.

**46**

Worauf ich hinaus will, ist: Wer das alles ignoriert, macht sich ungläubwürdig.

Nun, was machen wir jetzt mit all dem?

Ein kluger Mensch am anderen Ende der Welt hat mal gesagt: die Aufgabe der Geschichte ist es, die Wahrheit zu suchen. Und die Aufgabe der Erinnerung wiederum, die Vergangenheit zu rekonstruieren, um zu verstehen wie etwas passieren kann und wie Dinge mit einander zusammen hängen. Wir haben alles getan um die Wahrheit zu suchen. Und wir wurden fündig, etwa bei Aussagen, die darauf hindeuten, dass Berichte zusammen geschrieben wurden. Oder dabei, dass vermeint-

<sup>8</sup> <https://www.g20-doku.org/>

<sup>9</sup> <https://www.amnesty.de/jahresbericht/2018/deutschland#section-1722024>

<sup>10</sup> <https://www.g20-doku.org/index.html?p=100.html>

<sup>11</sup> <https://www.neues-deutschland.de/artikel/1057141.sie-haben-gedroht-mich-umzubringen.html>; <https://www.g20-doku.org/index.html?p=70.html>

<sup>12</sup> <https://www.g20-doku.org/index.html?p=749.html>

<sup>13</sup> <https://www.g20-doku.org/index.html?p=900.html>

<sup>14</sup> <https://www.g20-doku.org/index.html?p=649.html>

<sup>15</sup> [https://kviapol.rub.de/images/pdf/KviAPol\\_Zwischenbericht.pdf](https://kviapol.rub.de/images/pdf/KviAPol_Zwischenbericht.pdf)

liche Straftaten am Ende gar nicht von mehreren Zeugen gesehen wurden.

Wir haben viele, sich widersprechende Geschichten gehört, die die vermeintliche Wahrheit, dass ich keine Frau sondern nur eine Straftäterin sei, zunichte machten. Für das Gericht gab es keine Geschichte und somit keine Suche nach der Wahrheit. Die vielen aufkommenden Widersprüche, die wir mühsam hervor geholt haben, wurden glatt gebügelt. Auch das Publikum äußerte sich dazu immer wieder kritisch.

Und neben der Wahrheit ist da ja noch die Erinnerung, also die Rekonstruktion dessen, wie es dazu kommt, am Ende in so einem absurden Verfahren zu sitzen. Dazu kam es durch die schon zu Beginn genannten Gesetzesverschärfungen, der Gewalt von Hamburg und am Heinrichplatz, der gewaltstützenden und patriarchalen Hierarchie bei der Polizei wie auch im Gericht.

Selbst wenn das Gericht nach diesem intensiven und erkenntnisreichen Prozess zu der Entscheidung kommt, mich zu verurteilen, kann ich Ihnen sagen: Sie werden damit nichts gewonnen haben. Diese gewaltstützenden Strukturen sind dabei auseinander zu brechen. Vielleicht nicht heute oder morgen, aber ich, wir, wir werden am Ende im Gegensatz zu Ihnen, in keinem Schutthaufen stehen bleiben.

**47**

Bis dahin werden wir immer wieder hier her kommen, als Frauen, als Transmenschen, als Männer, wie auch immer wir uns selber definieren, aber sicherlich kommen wir nicht als Straftäter\*innen. Und wir kommen auch nicht, um uns verurteilen zu lassen, sondern um unversöhnlich „Nein“, zu sagen, „Wir nehmen diese Gewalt nicht hin!“.

Die Verhandlung ist hiermit beendet.



# CONSP



# DIRAR



Danke an Emitxin für die kraftvollen Bilder!



Mit meiner Energie ist nicht zu spaßen

Der Druck durch die Justiz und deren Drohungen stellen uns mit dem Rücken zur Wand, machen Angst und schränken unsere Handlungsfähigkeit ein. Aber was bedeutet es als und für FLINTA, Repression zu erfahren?

In diesem Zine wollen wir nachzeichnen, wie unsere Erfahrungen als Betroffene und als Soligruppe waren.

Ebenso wollen wir teilen, wie wir im Laufe des mehrjährigen Gerichtsverfahrens emotionale Arbeit zu einem Teil unserer Soliarbeit gemacht haben - und so Repression zu einem Moment der Selbstermächtigung und Empowerment wandeln konnten.