

## Lassen Sie mich in Ruhe!

Spieltyp	Körperübung
Ziele	TN üben ihre Stimme klar und deutlich gegen Angriffe einzusetzen.
Zielgruppe	Jugendliche
Material	ggf. visuell aufbereitete Informationen aus dem Input
Zeitumfang + Setting/ Ort	15 Minuten
Methodenbeschreibung + Moderation	<p>Die Teilnehmenden bilden einen Kreis. In der Mitte steht der:die Moderator:in. Die TN bekommen die Aufgabe in drei Lautstärken: leise, mittel, laut folgenden Satz zu der Moderation zu sagen: „Lassen Sie mich in Ruhe!“</p> <p>Die Übung sollte jede Person einzeln machen, um ein Gefühl für die eigene Stimme zu bekommen. Den meisten Menschen ist es unangenehm, sich laut und deutlich zu äußern. Diese Hemmungen sollen durch die Übungen verringert werden.</p> <p>In Vorbereitung können die TN die Übung auch in zweier-Teams üben, bevor sie den Text zur Moderation sagen.</p> <p>Hinweis: Der:Die Moderator:in sollte als angesprochene Person ernst bleiben und durch die Körpersprache ein dominantes Auftreten gegenüber den TN vermitteln.</p> <p>Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt?</li> <li>• Was war schwierig?</li> <li>• Was war einfach?</li> <li>• Was nehmt ihr für Situationen mit, in denen ihr auf Bedrohungen stößt?</li> </ul> <p>Input ergänzen: Es gibt drei Elemente, die wir im Rahmen einer Kommunikation wahrnehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalt</li> <li>• Körperhaltung</li> <li>• Klang der Stimme</li> </ul> <p>Alle drei Elemente sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Darum ist es wichtig Krisensituationen zu üben. Mit einer geschulten lauten Stimme und einem Wissen, welche Worte passend sind, um meinen</p>

	<p>Inhalt zu transportieren, kann ich sicher und selbstbewusst auftreten. Das ist ein guter Schutz, um selbst nicht zum Opfer zu werden und um Selbstsicherheit und einen kühlen Kopf in Krisensituationen zu bewahren.</p>
<p>Varianten</p>	<p>Die Methode kann man auch digital simulieren. Hier empfiehlt es sich, dass alle TN die Mikrofone ausstellen, von ihren Rechnern aufstehen und den Satz im Stehen 3 mal in die Kamera sagen. Hinweise von der Moderation: Bitte stellt euch alle mal vor euren Rechner. Nehmt einen festen Stand ein. Füße sollten etwa Hüftbreit auseinander sein. Nun atmen wir drei mal ganz tief ein und wieder aus. Die Moderation macht die Atmung laut vor. Anschließend spricht die Moderation den Satz in den drei Lautstärken in die Kamera. Die TN werden gebeten bei einem zweiten durchlauf mitzumachen. Nach Bedarf kann auch noch ein dritter Durchlauf gemacht werden. Falls sich aus der Gruppe eine freiwillige Person findet, die ihr Mikro anstellen möchte, kann diese auch den dritten Durchlauf durchführen.</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt?</li> <li>• Wie habt ihr die anderen wahrgenommen, ist euch etwas am Ausdruck der anderen TN aufgefallen?</li> <li>• Was hat diese Übung mit Zivilcourage zu tun?</li> </ul> <p>Hierbei ist zu berücksichtigen, dass der Effekt weniger stark ausgeprägt ist, da die TN nicht auf die Körpersprache ihres Gegenübers reagieren müssen und die Scham geringer ist laut zu sprechen, da keine Gruppe zuhört. Empfehlung mitgeben, diese Übung mit Freund:innen zu trainieren.</p> <p>Input ergänzen: Es gibt drei Elemente, die wir im Rahmen einer Kommunikation wahrnehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalt</li> <li>• Körperhaltung</li> <li>• Klang der Stimme</li> </ul> <p>Alle drei Elemente sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Darum ist es wichtig Krisensituationen zu üben. Mit einer geschulten lauten Stimme und einem Wissen, welche Worte passend sind, um meinen Inhalt zu transportieren, kann ich sicher und selbstbewusst auftreten. Das ist ein guter Schutz, um selbst nicht zum Opfer zu werden und um Selbstsicherheit und einen kühlen Kopf in Krisensituationen zu bewahren.</p>

<p>Tipps positive + negative Erfahrungen</p>	<p>Je nach schauspielerischer Kompetenz kann die Übung durch die Moderation weiter ausgebaut werden. Die Moderation kann durch Verkleidung noch stärker in die Rolle eines Angreifers gehen und verbal und körperlich Aufdringlichkeit simulieren. Die Verkleidung hilft, die unterschiedlichen Rollen klar erkennbar zu machen und das Vertrauensverhältnis nach der Übung zwischen Moderation und Teilnehmenden nicht zu beeinträchtigen. Dabei hilft auch, verbal darauf hinzuweisen, in welcher Rolle man gerade ist.</p>
--	---