

# Älter werden – aber sicher!

Ein Manual für Dozentinnen und Dozenten in der  
Erwachsenenbildung



Birgitt Erdwien

## Impressum

Dr. Birgitt Erdwien  
ehemals Erdwien Consulting, Oyten-Sagehorn



Deutsche Hochschule der Polizei  
Fachgebiet Kriminologie und interdisziplinäre  
Kriminalprävention  
Zum Roten Berge 18-24  
48165 Münster



Zoom – Gesellschaft für prospektive Entwicklungen e.V.  
Theaterstr. 8  
37073 Göttingen



Autorin: Dr. Birgitt Erdwien

Redaktionelle Bearbeitung: Prof. Dr. Thomas Görgen, Sandra Kotlenga, Benjamin Kraus,  
Barbara Nägele, Sabine Nowak, Daniel Wagner

Foto Titelseite: Ursula Henn (2011) – „Ausstrahlung“ – mit freundlicher Genehmigung

2. Auflage, 2018

Entstanden im Rahmen des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projekts  
„Sicherheitspotenziale im höheren Lebensalter“.



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**

## Inhaltsverzeichnis

Älter werden – aber sicher: Ein Manual für Dozentinnen und Dozenten in der Erwachsenenbildung	S. 3
Vorbemerkungen zur Organisation der Trainings	S. 6
Vorbemerkungen zur inhaltlichen Gestaltung der Trainings	S. 8
Erläuterung der Randsymbole	S. 9
Schutz vor Eigentums- und Vermögensdelikten	S. 10
Das Selbstbehauptungstraining	S. 15
Miteinander der Generationen	S. 42
Technik und Sicherheit	S. 54
Die Evaluation der Seminare	S. 65

# Älter werden – aber sicher: Ein Manual für Dozentinnen und Dozenten in der Erwachsenenbildung

Das vorliegende Manual beinhaltet das Konzept eines mehrere Seminareinheiten umfassenden Sicherheits- und Selbstbehauptungstrainings für Seniorinnen und Senioren, wie es im Rahmen eines durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projektes entwickelt und im Herbst 2013 an vier Standorten in Deutschland erprobt und evaluiert wurde. Die vier Standorte wurden mit Blick auf sozialräumliche Merkmale ausgewählt, so dass je eine Seminarreihe in

- einem eher wohlhabenden Stadtteil einer Großstadt,
- einem benachteiligten Stadtteil / „Stadtteil mit Erneuerungsbedarf“ einer Großstadt,
- einer Kleinstadt sowie
- einer ländlichen Region

durchgeführt wurde.

Das Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining ist **modular aufgebaut** und umfasst die Bereiche

- **Schutz vor Eigentums- und Vermögensdelikten**
- **Selbstbehauptung im Alltag**
- **Miteinander der Generationen**
- **Technik und Sicherheit.**

Dauer, Aufbau und Gestaltung der Seminarreihe inklusive verschiedener didaktischer Hinweise sind Inhalt der folgenden Ausführungen. Anpassungen der Semingestaltung, wie sie durch die Evaluation der ersten Reihen nahegelegt wurden, sind in den Darstellungen bereits berücksichtigt.

Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Seminar und ihre Zufriedenheit mit der Veranstaltung sollten erfasst werden. Eine **Evaluation von Seminaren und Seminarreihen** ist in der Erwachsenenbildung weit verbreitet und gehört in vielen Institutionen zum selbstverständlichen Qualitätsstandard. Sie bietet die Möglichkeit, Zufriedenheit, Erkenntnisgewinn und Verbesserungsvorschläge abzubilden und damit wertvolle



Erprobung und Evaluation der Seminarreihe im Herbst 2013



Modularer Aufbau der Seminarreihe



Evaluation der Seminare

Hinweise für zukünftige Seminarplanungen abzuleiten.

Die Evaluation des Seminars kann mittels eines kurzen Fragebogens geschehen, den die Teilnehmenden am Ende der Veranstaltung ausfüllen. Wenn dies zu aufwendig ist oder für sehr kleine Seminargruppen nicht gerechtfertigt erscheint, kann eine Rückmeldung der Teilnehmenden auch – weniger formell – mit der Methode des so genannten Blitzlichts erfasst werden.

Die **Blitzlicht-Methode** und andere Ansätze der Zufriedenheitserhebung sind im abschließenden Kapitel dieses Manuals beschrieben.

## Vorbemerkungen zur Organisation der Trainings

Seminare und Seminarreihen für ältere Menschen sollten möglichst wohnortnah durchgeführt werden, so dass die Motivation zur Teilnahme nicht durch lange Anreisezeiten gemindert wird. Außerdem sollte der Veranstaltungsort **niederschwellig** ausgewählt werden, d. h. es sollte sich um einen Ort handeln, der

- auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist;
- barrierefrei ist;
- den Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglichst schon vertraut ist (z. B. durch andere Angebote), so dass sie ihn gerne besuchen;
- eine angenehme Atmosphäre ausstrahlt;
- die Möglichkeit zu störungsfreiem Arbeiten bietet;
- möglichst über einen gesonderten Raum verfügt, der für die Kaffeepausen hergerichtet werden kann.

Die Frage der optimalen Veranstaltungszeit und -dauer lässt sich nur sehr schwer verallgemeinert beantworten. Da die Seminarreihe über mehrere Wochen hinweg stattfindet und damit regelmäßig Zeit der Teilnehmenden bindet, ist sie mit Sorgfalt auszuwählen. Am besten ist es, sich im Vorfeld mit örtlichen Akteuren in der Seniorenarbeit über Wochentag, Tageszeit und Veranstaltungsdauer abzustimmen.

So gibt es Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Vormittag für Seminare vorziehen, um nachmittags Zeit für andere Aktivitäten zu haben, andere wiederum bevorzugen den Nachmittag, um sich vormittags dem Haushalt widmen zu können.

Sollte ein Seminartermin eine Zeitdauer von zwei Stunden deutlich übersteigen (z. B. bei vierstündigen Veranstaltungen), ist es ratsam, zusätzlich zur Kaffeepause eine Lunchpause mit **Catering** anzubieten und in der dunklen Jahreszeit einen **Fahrdienst** vorzuhalten, damit die Seniorinnen und Senioren nicht im Dunkeln nach Hause fahren oder laufen müssen. Bei dreistündigen Seminaren sollte zumindest eine zweite Kaffeepause eingeplant werden.



Wahl des Veranstaltungsortes



Veranstaltungszeit und Veranstaltungsdauer



Das Seminar darf tägliche Routinen und Aktivitäten potenzieller Teilnehmenden nicht über Gebühr behindern



Angebot von Catering und Fahrdienst

Für die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Seminarreihen war eine **zweistündige Veranstaltungsdauer** optimal. Die Module „Miteinander der Generationen“ und „Technik und Sicherheit“ fanden allerdings sowohl aus organisatorischen Gründen wie auch aus Gründen ihrer inhaltlichen Komplexität im Rahmen **vierstündiger Sitzungen** statt, mit einem gemeinsamen (etwas vorzeitigen) Abendessen. Der jeweiligen Thematik war die Veranstaltungsdauer angemessen und es zeigten sich auch keine übermäßigen Ermüdungserscheinungen bei den Teilnehmenden, allerdings wurde von ihnen zuweilen angemerkt, dass die langen Veranstaltungen „zu viel Zeit“ binden würden. Es ist daher im Einzelfall zu entscheiden, ob die beiden genannten Module jeweils 2 x 2-stündig oder 1 x 4-stündig stattfinden.



2-stündige Sitzungen sind für die meisten Teilnehmenden am angenehmsten

An einem Standort wurde der Wunsch geäußert, die Seminare nicht wöchentlich, sondern monatlich, dafür aber über einen längeren Zeitraum hinweg, anzubieten oder sie komplett auf **Tagesseminare mit Mittagstisch** umzustellen, damit regelmäßigen Freizeitbeschäftigungen ungehindert und ohne die Belastung einer zusätzlichen wöchentlichen Aktivität nachgegangen werden kann. Diese Durchführungsvariante konnte im Rahmen des Projektes allerdings nicht erprobt werden. Die zeitliche Organisation wird nicht zuletzt davon abhängen, welche Zielgruppen erreicht werden sollen und können, die sich nach Alter, Bildung, Gesundheitszustand, Konzentrationsfähigkeit und auch Aktivitätsniveau unterscheiden können.

Zur Bewerbung der Veranstaltungsreihe wurden verschiedene Kanäle genutzt. Zum einen wurden an allen vier Standorten **Akteure der Seniorenarbeit** aktiv in Organisation und Bewerbung einbezogen. Zum anderen wurde für die Veranstaltungen mit **Flyern und Aushängen** geworben. Ferner wurde vor allem die Auftaktveranstaltung als Informationsveranstaltung in den **regionalen Printmedien** angekündigt. Als besonders hilfreich haben sich hierfür die üblichen kostenlosen Stadt- bzw. Stadteilzeitungen erwiesen. Außerdem zeigte sich, dass Interessierte untereinander Werbung machten und somit auch das **Schneeballsystem** griff.



Bewerbung der Seminarreihe

Allerdings wurde an allen Standorten deutlich, dass vor allem Menschen die Seminarreihe besuchten, die ohnehin ein **hohes Sicherheitsbewusstsein** und vielfältige Sicherheits- und Selbstbehauptungskompetenzen besitzen. Personen, die etwa im Hinblick auf Betrug oder Trickdiebstahl als besonders gefährdet erscheinen, waren kaum zu einer Teilnahme zu motivieren. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichteten, dass „gerade die Leute, die das Seminar besonders angeht“, da sie bereits von Diebstahl, Einbruch und Betrug betroffen gewesen seien, in dem Seminarbesuch keinen Sinn sähen.



Zielgruppenproblematik

An einem Standort nahmen am Selbstbehauptungstraining **Altenpflegerinnen** teil, um die dort erhaltenen Informationen an ihre Klientinnen und Klienten weitergeben zu können. Angesichts der Schwierigkeiten, besonders gefährdete Personen für die Seminare zu gewinnen, erscheint es sinnvoll, die Seminarreihe auch für Akteure in der Seniorenarbeit zu öffnen oder gesondert für sie anzubieten, da sie als Multiplikatoren fungieren können.



Altenpflegerinnen und  
Altenpfleger als  
Multiplikatorinnen/  
Multiplikatoren



## Vorbemerkungen zur inhaltlichen Gestaltung der Trainings

Unabhängig vom Themenbereich sind bestimmte Aspekte und „Leitsätze“ bei der Gestaltung und Durchführung der Trainings zu beachten. Diese sollten sowohl den Durchführenden bewusst sein als auch an gegebener Stelle gegenüber den Teilnehmenden vermittelt werden.

- Eine absolute Sicherheit vor Kriminalität und Gewalt kann es nicht geben.
- Die Teilnehmenden können versuchen, Risiken zu minimieren bzw. Umgangsweisen mit Unsicherheits- und Bedrohungssituationen zu entwickeln. Ein „Patentrezept“ für individuelles Sicherheitsverhalten gibt es jedoch nicht, oftmals müssen Alternativen gegeneinander abgewogen werden.
- Wenn ältere Menschen Opfer von Kriminalität und Gewalt werden, sind sie nicht selbst dafür verantwortlich oder „selbst schuld“, sondern allein die Täter/Täterinnen.
- Bei der im Rahmen eines Trainings zwangsläufigen Fokussierung auf das Thema „Sicherheit“ ist darauf zu achten, dass andere Aspekte der Lebensqualität, wie der Erhalt von Aktivitäten, Kommunikation und Offenheit gleichermaßen berücksichtigt werden.

## Erläuterung der Randsymbole

Hinweise zur Zeitplanung



Didaktische Hinweise



Merksätze für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Formale Hinweise für die Seminarleitung



Materialbedarf



Kopiervorlagen und Instruktionen



Rollenspiele



Literaturempfehlungen



## Schutz vor Eigentums- und Vermögensdelikten

Die Veranstaltung „Schutz vor Eigentums- und Vermögensdelikten“ umfasst eine Dauer von zwei Stunden. Im Rahmen des Projektes fungierte sie gleichzeitig als **Auftakt- und Informationsveranstaltung**, in der Interessierte sich über den weiteren Verlauf der Seminarreihe informieren und für die Veranstaltungen anmelden konnten.

Für die Thematik bietet es sich an, regional ansässige polizeiliche Gastreferenten einzuladen. In vielen Polizeidienststellen gibt es Kontaktbeamte, die auf die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren spezialisiert und somit mit den besonderen Bedürfnissen dieser Zielgruppe vertraut sind. Aber selbst, wenn die örtliche Dienststelle nicht über spezialisierte Kontaktbeamte für die Seniorenarbeit verfügt, sollten Gastreferenten in jedem Fall **Erfahrungen mit dieser Altersgruppe** besitzen, um Kommunikation und Vortragsweise optimal auf die Gruppe abstimmen zu können.

Themenauswahl sowie Zeitdauer und Rahmenbedingungen des Vortrages sollten im Vorfeld gut zwischen Seminarleitung und Gastreferenten abgesprochen werden, damit ein optimales Zeitmanagement möglich ist und im Anschluss an den Vortrag Gelegenheit für Fragen oder Informationen zum weiteren Verlauf der Seminarreihe sowie gegebenenfalls für eine Evaluation der Veranstaltung besteht.

Die Seminarleitung übernimmt beim Einsatz von Gastreferenten die **Moderation der Veranstaltung**, d. h. ihr obliegt es, dem Seminar eine ordnende Struktur zu geben. Dies beinhaltet zu Beginn der Veranstaltung vor allem die Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, je nach Gruppenzusammensetzung die Durchführung einer Kennenlernrunde sowie die Abfrage von Erwartungen an das Seminar. Danach wird die Gastreferentin bzw. der Gastreferent begrüßt und das Wort an sie bzw. ihn übergeben. Während des Vortrags sollte die Seminarleitung die Zeit gut im Auge behalten und dem Vortragenden gegebenenfalls ein Zeichen geben, wenn die vereinbarte



1 Sitzung à 2 Stunden



Vortragsgestaltung durch Kontaktbeamte der Polizei: Geeignete Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner können Sie in den örtlichen Polizeidienststellen erfragen.



Koordination der Veranstaltung in enger Abstimmung zwischen Seminarleitung und Gastreferenten



Die Rolle der Seminarleitung beim Einsatz von Gastreferenten

Vortragszeit droht erheblich überschritten zu werden.

Ein Eingreifen in den Vortrag selbst sollte der Ausnahmefall sein. Erforderlich ist es aber dann, wenn Gastreferenten das thematisch im Vorfeld abgestimmte Feld verlassen oder Informationen vermitteln, die den Kernbotschaften der übrigen Seminareinheiten widersprechen. Beispiele dafür sind das unangemessene Schüren von Ängsten bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (z. B. durch Informationen über Gefahren, die für das jeweilige Wohngebiet nicht relevant sind) oder durch ermunternde Empfehlungen zum Einsatz von unter das Waffengesetz fallenden Mitteln wie etwa einem Reizstoffsprüngerät („Pfefferspray“), da diesbezügliche Handhabungen im späteren Verlauf der Seminarreihe weder vermittelt noch empfohlen werden (s. u.).

Ferner erfolgt der Veranstaltungsabschluss durch die Seminarleitung, z. B. durch das Klären von Fragen zum weiteren Verlauf der Seminarreihe, die Entgegennahme von Anmeldungen, die Zusammenfassung wesentlicher Erkenntnisse des Gastvortrages nebst eines Ausblicks auf die folgende Veranstaltung sowie die Verabschiedung der Gruppe.

Inhaltlich dient die Veranstaltung vor allem der Information über **Diebstahls-, Raub- und Betrugsdelikte** sowie der Vermittlung von Strategien im Umgang mit kritischen Situationen.

**Einbruch** als eigenständiger Sicherheitsbereich sollte aus den Gastvorträgen ausgeklammert werden. Für diese Thematik hält die Polizei kostenfreie Beratungsangebote vor, im Rahmen derer Spezialisten die Sicherheitssituation von Haus oder Wohnung direkt am Wohnort der Ratsuchenden beurteilen und Sicherheitsempfehlungen geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Auftaktveranstaltungen sollten auf solche Angebote hingewiesen werden, da sie vielen nicht bekannt sind.

Der Vortrag sollte sich somit auf Themenbereiche konzentrieren, die in der Lebenswelt älterer Menschen mit einem besonderen Gefährdungspotenzial verknüpft sind, z. B.

- Handtaschendiebstahl und Handtaschenraub



Eingriffe in den Vortrag durch die Seminarleitung nur bei absprachewidrigen Themen und Empfehlungen



Zum Thema Einbruch unterbreitet die Polizei spezielle kostenfreie Beratungsangebote direkt am Wohnort der Ratsuchenden.

- Trickdiebstahl (z. B. durch vermeintlich hilfesusuchende Passanten)
- Telefonbetrug (z. B. Enkeltrick, Gewinnversprechen, Abo-Fallen)
- Haustürgeschäfte (z. B. fliegende Handwerker, Spendensammler und Werber)
- Kaffeefahrten
- Betrug oder Diebstahl mittels Manipulationen an EC-Automaten („Skimming“, „Cash Trapping“)

Natürlich können auf Nachfrage der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch andere Sicherheitsfragen zur Sprache kommen, grundsätzlich erscheint aber eine Begrenzung auf die oben genannten Bereiche sinnvoll. Gegebenenfalls kann das Thema EC-Automatenbetrug ausgeklammert werden und stattdessen in der Veranstaltung „Technik und Sicherheit“ thematisiert werden.

Ein gemeinsames **Rollenspiel** von Vortragendem und Seminarleitung zu einem der besprochenen Themenfelder kann einen guten Abschluss der Veranstaltung bilden. Inhalt und Gestaltung des Rollenspiels sollten ebenfalls bereits im Vorfeld abgesprochen werden. In den Ausführungen zum Selbstbehauptungstraining finden sich Beispiele für Situationen, die nachgespielt werden können, die dargestellte Thematik (fliegende Handwerker, unseriöse Werber, Haustürverkäufer o. Ä.) sollte aber immer auf die Gefahrenpotenziale am Wohnort der Teilnehmenden abgestimmt sein. Informationen bzw. Statistiken zu den potenziellen Sicherheitsgefährdungen in speziellen Wohngebieten sollten im Vorfeld bei der Kommune erfragt werden.



Ein gemeinsames Rollenspiel von Gastreferent und Seminarleitung kann den Vortrag ergänzen.

Das Thema **Medieneinsatz** sollte ebenfalls im Vorfeld zwischen Vortragendem und Seminarleitung besprochen werden. Fotos, Filmbeispiele oder andere Visualisierungen können die Informationen des Vortrages gut veranschaulichen. Im Zweifel kann es sinnvoll sein, zu dieser Frage Akteure der Seniorenarbeit zu Rate zu ziehen. Aus ihren Erfahrungen mit anderen Bildungsangeboten für Seniorinnen und Senioren lassen sich unter Umständen bereits Hinweise darauf ableiten, ob und in welchem Ausmaß Visualisierungen sinnvoll sind oder vielleicht sogar erwartet werden. Nicht zuletzt darf aber auch die



Medieneinsatz zur Veranschaulichung von Vortragsinhalten

**Medienkompetenz** des Vortragenden nicht außer Acht gelassen werden: Eine schlechte Visualisierung ist ungünstiger als der Verzicht darauf.

Wünschenswert ist es auch, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum Abschluss ein **Handout** mit den zentralen Informationen des Vortrags oder in ausreichender Menge kostenfrei verfügbares Begleitmaterial zur Verfügung zu stellen. Empfehlenswert ist beispielsweise die Broschüre „Rate mal, wer dran ist?“ die Hinweise und Tipps zu diversen Betrugsstrategien vermittelt. Sie kann kostenfrei beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bestellt werden.

Ausgeklammert werden sollten aus dem Vortrag Empfehlungen zur **Selbstverteidigung mittels Waffen oder zur Verteidigung eingesetzter Gegenstände** (z. B. Gehstöcke, Regenschirme, Gaspistolen). Dieses Thema passt inhaltlich eher in den Bereich des Selbstbehauptungstrainings und sollte besser dort – und Anleitung von professionellen Trainerinnen und Trainern – thematisiert werden – zumindest sofern die Teilnehmenden nicht den Vortragenden direkt danach fragen. Da sich eine Waffe immer auch gegen ihren Besitzer oder ihre Besitzerin richten und somit in vielen Fällen eher eine Gefahr als einen Schutz darstellen kann, ist das Tragen von Waffen prinzipiell zu problematisieren. Eine Ausnahme stellt sicherlich die Abwehr aggressiver Hunde dar. Hier können Gehstöcke und Regenschirme dazu genutzt werden, das Tier auf Distanz zu halten.

Zwei wichtige **Kernbotschaften** sollte der oder die Vortragende auf jedem Fall vermitteln:

Auch die besten Empfehlungen zur Abwehr von Bedrohungssituationen können keine hundertprozentige Sicherheit garantieren; auch Diebstahls-, Raub- und Betrugsstrategien unterliegen einem ständigen Wandel und niemand kann zu jeder Zeit auf jede Eventualität vorbereitet sein. Die Zielsetzung lautet daher, es Dieben, Räubern und Betrügern so schwer wie möglich zu machen. Gleichzeitig ist aber auch vor **übersteigter Angst** zu warnen, die unter Umständen dazu führen kann, dass ältere



Ein Handout der Gastreferenten zum Vortrag oder die Bereitstellung von Begleitmaterial ist wünschenswert



Die Broschüre „Rate mal, wer dran ist?“ ist kostenfrei beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhältlich: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) unter dem Link Publikationen.



Von Selbstverteidigung durch Waffeneinsatz ist dringend abzuraten, da sich jede Waffe auch gegen Sie selbst richten kann.



Es gibt keine 100%-ige Sicherheit!

Menschen sich kaum noch vor die Tür trauen. Durch **aktives, bewusstes Handeln** können viele kritische Situationen erfolgreich bewältigt werden.

Kontrastierend zur Vermeidung übersteigerter Angst muss die zweite Kernbotschaft lauten, niemals den **Schutz von Leben und Gesundheit** aus den Augen zu verlieren. Zwar kann ein Angriff auf den eigenen Besitz auch aggressive Impulse oder den unbedingten Wunsch beim Betroffenen freisetzen, das Hab und Gut nicht loszulassen. Sofern sich daraus aber eine Gefahr für Leib und Leben ergibt, ist es ratsam, den Dieb bzw. Räuber mit seiner Beute ziehen zu lassen und seine Verfolgung in die Hände der Polizei zu legen.

Die Umsetzung der polizeilichen Informationen aus der Auftaktveranstaltung in konkretes Handeln ist Gegenstand des Selbstbehauptungstrainings. Sinnvoll ist es daher, Input, Rollenspiele und Übungen eng mit den zentralen Interessensbereichen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie in der Auftaktveranstaltung durch Fragen und Diskussionsanregungen geäußert wurden, zu verknüpfen.

In Bezug auf den Schutz mitgeführter Taschen und Wertgegenstände ist das „Ausprobieren“ und Thematisieren verschiedener Tragetechniken sinnvoll. Oftmals haben ältere Menschen bereits ihre eigene „sichere“ Methode entwickelt. Es ist hilfreich dabei auf Aspekte der Sturzgefahr hinzuweisen.



Nichts ist so schützenswert wie die eigene Gesundheit!



Rollenspiele und Übungen sollten möglichst mit den Inhalten der Auftaktveranstaltung verknüpft werden.

## Das Selbstbehauptungstraining

Das Selbstbehauptungstraining umfasst eine Dauer von 2 Sitzungen à 2 – 3 Stunden. Es ist darauf angelegt, verbale und nonverbale Strategien zur Stärkung der Selbstsicherheit und zur Verteidigung gegen Distanzverletzungen (wieder) zu entdecken und einzuüben.

Die **erste Seminareinheit** dient zum einen dazu, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Macht der Körpersprache zu sensibilisieren, da deren Wirkung auf andere Menschen oftmals stark unterschätzt wird. Außerdem werden körpersprachliche Ausdrucksformen gezielt auf ihre Wirksamkeit bei der Abwehr von Bedrohungs- und Belästigungssituation geprüft und können im Rollenspiel eingeübt werden. Denkbar ist auch die Einspielung von geeignetem Filmmaterial – als Ergänzung oder sofern die Seminargruppe die Durchführung von Rollenspielen ablehnt (vgl. dazu Abschnitt Rollenspiele).

Sprachliche Strategien der Abwehr von Distanzverletzungen sind Inhalt der **zweiten Seminareinheit**. Hier wird zum einen trainiert, die Stimme laut gegen Bedrohungen und Belästigungen zu erheben, zum anderen kann auf Wunsch der Teilnehmenden auch das sozialverträgliche Nein-Sagen zur Abwehr unangemessener Bitten und Forderungen zum Thema gemacht werden.

Selbstbehauptung im Sinne von **Selbstverteidigung** ist **nicht** Gegenstand der Seminare. Sofern die Veranstaltung aber als „Selbstbehauptungstraining“ angekündigt wird, sollte die Seminarleitung auf die Frage, ob man „*denn einen Trainingsanzug*“ mitbringen soll, vorbereitet sein. Für viele Menschen sind Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – vor allen Dingen in Verbindung mit dem Begriff „Training“ – synonym. Daher kann die Konzentration auf körpersprachliche und stimmliche Strategien der Bedrohungsabwehr erklärungsbedürftig sein.

In vielen Regionen werden Selbstverteidigungskurse speziell für Ältere und/oder für Frauen angeboten. Es ist



Das Training ist je nach vorhandenem Zeitbudget individuell anpassbar. In diesem Manual wird der Ablaufplan für 2 Sitzungen à 2 Stunden skizziert; ergänzendes Material für 3-stündige Sitzungen finden Sie daran anschließend.



Interessante Filmbeiträge finden Sie beispielsweise auf You Tube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) oder in den Mediatheken der Öffentlich-Rechtlichen Sender (z. B. [mediathek.daserste.de/](http://mediathek.daserste.de/)).



Wenn Sie für Ihre Seminare Filmbeiträge nutzen, informieren Sie sich im Vorfeld über eine etwaige Gebührenpflicht bei der GEMA.



Wenn Sie eine unbekannte Person so nahe an sich heranlassen, dass Sie Selbstverteidigungsgriffe anwenden können, haben Sie ihn schon zu nahe an sich herangelassen.



sinnvoll, auf solche vor Ort bestehende professionelle Angebote des Selbstbehauptungstrainings hinweisen zu können.

Das Selbstbehauptungstraining sollte von einer Person durchgeführt werden, die über **Erfahrungen im Bereich der Kommunikationstrainings** verfügt, denn um nichts anderes handelt es sich beim hier dargestellten Selbstbehauptungstraining. Da Kommunikation sich in hohem Maße tiefgründig und zwischen den Zeilen vollzieht, haben wir es mit einem Trainingsbereich zu tun, bei dem reines Faktenwissen zur Durchführung der Seminare nicht ausreicht, sondern der vielmehr einige (Selbst-) Erfahrung, Reflexion und Übung verlangt.

Daher kann es auch für das Selbstbehauptungstraining sinnvoll sein, Gasttrainer oder -trainerinnen mit der Durchführung der Seminare zu beauftragen. Kontakte zu erfahrenen Kommunikationstrainern lassen sich über Institutionen der Erwachsenenbildung herstellen, da viele von ihnen Honorarprofessoren und -professorinnen beschäftigen, die auch außerhalb der Institution tätig werden. Natürlich ist bei der Auswahl der Gasttrainer oder Gasttrainerinnen darauf zu achten, dass sie über Erfahrungen mit der Zielgruppe Seniorinnen und Senioren verfügen.

Schwerpunkte sowie Zeitdauer und Rahmenbedingungen des Selbstbehauptungstrainings sollten im Vorfeld gut zwischen Seminarleitung und Kommunikationstrainern abgesprochen werden. Die Ergebnisse der Auftaktveranstaltung (Interessensbereiche der Teilnehmenden, Befürchtungen und Wünsche) liefern wertvolle Hinweise zur Seminargestaltung und sollten im Vorfeld kommuniziert werden. Es kann sogar sinnvoll sein, dass die Trainerin bzw. der Trainer an der Auftaktveranstaltung teilnimmt.

Bei einem Einsatz externer Trainer für das Selbstbehauptungstraining übernimmt die Seminarleitung die **Moderation der Veranstaltung** (vgl. dazu die entsprechenden Ausführungen im Abschnitt „Schutz vor Eigentumsdelikten“), d. h. vor allen Dingen obliegt ihr die Hauptverantwortung für ein optimales Zeitmanagement;

! Für das Selbstbehauptungstraining ist fachliche Expertise der Seminarleitung im Bereich Kommunikationstrainings vonnöten.

☞ Seminardurchführung durch Kommunikationstrainer: Geeignete Kontaktpersonen können Sie in Institutionen der Erwachsenenbildung erfragen.

☞ Koordination der Veranstaltung in enger Abstimmung zwischen Seminarleitung und Trainingsleitung

! Die Rolle der Seminarleitung beim Einsatz von Kommunikationstrainern

ferner übernimmt sie die Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eine etwaige Kennenlernrunde, die Abfrage von Erwartungen an das Seminar sowie den Veranstaltungsabschluss mit einer Zusammenfassung der Erkenntnisse, einer Zufriedenheitsabfrage bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie der Verabschiedung.

Eingriffe in das Training durch die Seminarleitung sollten nur dann erfolgen, wenn Trainer erheblich vom vorab vereinbarten Seminarplan abweichen, irrationale Ängste bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern schüren oder ihr didaktisches Vorgehen nicht ausreichend auf die Gruppe abstimmen (z. B. Erzwingen von Rollenspielen, Belehren und Defizite hervorheben statt Ressourcen wecken).



Eingriffe in das Training durch die Seminarleitung nur bei absprachewidrigem Vorgehen der Trainer

Didaktische Selbstbehauptungstraining	Vorbemerkungen	zum
--	----------------	-----

Damit die Informationen aus dem Selbstbehauptungstraining optimal mit der eigenen Lebenswelt verknüpft werden können, ist es wichtig, direkt am Alltag und an den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzusetzen.



Die Erfahrungen der Teilnehmenden bestimmen die Veranstaltungsinhalte (Situationsbezug).

Dazu ist es ratsam, bereits in der ersten Veranstaltung gemeinsam mit ihnen einen **Themenspeicher** anzulegen und hier bereits erlebte Bedrohungs- und Belästigungssituationen zu sammeln. Dieser Themenspeicher sollte über den gesamten Verlauf des Selbstbehauptungstrainings immer wieder gut sichtbar für die Teilnehmenden aufgehängt werden und ist bei Bedarf jederzeit erweiterbar. Erfahrungsgemäß löst die Beschäftigung mit Sicherheitsfragen zwischen den Seminareinheiten ein weitergehendes Nachdenken über die Thematik und/oder Gespräche in Familie, Freundes- und Bekanntenkreis aus, so dass in nachfolgenden Veranstaltungen oftmals weitere Situationen berichtet werden, von denen man mittlerweile gehört hat. Dies führt zuweilen auch zu der Frage „*Was hätte mein Bekannter in dieser Situation tun können?*“ und bietet somit die Gelegenheit, auch auf Belästigungs- und Bedrohungssituationen Bezug zu nehmen, die dem Erfahrungsschatz des sozialen Umfelds der



Anlegen eines Themenspeichers auf Flipchart oder Metaplanwand, um Anknüpfungspunkte für den weiteren Seminarverlauf zu haben

Teilnehmenden entspringen.

Bei der Erhebung bereits erlebter Bedrohungs- und Belästigungssituationen sollte immer auch erfragt werden, woran in den genannten Situationen erkennbar war, dass es sich um eine Belästigungs- oder Bedrohungssituation handelte. Auf diese Weise wird die **Wahrnehmung** für kritische Situationen geschärft, überschießende Bedrohungswahrnehmungen können ggf. aber auch begrenzt werden – denn nicht jede unbekannte Person, die vor der Tür steht, hat etwas Böses im Sinn.

Bei der Thematisierung persönlicher Erfahrungen ist zu berücksichtigen, dass Männer und Frauen im Laufe ihrer Biografie unterschiedlich von Gewalt- und Bedrohungssituationen betroffen waren oder sind und auch unterschiedlich mit Bedrohungssituationen umzugehen gelernt haben. Nach einer repräsentativen Studie des BMFSFJ haben 40 % aller Frauen schon einmal körperliche oder sexualisierte Gewalt erfahren (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2004. *Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland*). Heute ältere Frauen sind oftmals Opfer von Vergewaltigungen im Krieg bzw. bei Kriegsende geworden. Dem Rollenbild von Frauen v. a. der älteren Generation entspricht es im Unterschied zu vielen Männern meistens nicht, sich gegen Bedrohungen/Übergriffe zur Wehr setzen zu können und zu dürfen, das Bild des „schwachen Geschlechts“ haben viele verinnerlicht. Für ältere Männer hingegen kann es eine sehr starke Verlust- und Angsterfahrung bedeuten, sich aufgrund von altersbedingt zunehmender körperlicher Schwäche potentieller Gewalt nunmehr wehrlos ausgeliefert zu fühlen. Eine Thematisierung von Gewalt- und Bedrohungssituationen sollte daher geschlechtersensibel sein; es kann sinnvoll sein, Phasen des Erfahrungsaustauschs in geschlechtergetrennten Gruppen zu gestalten.

Gerade für Seniorinnen und Senioren, die sich bislang nicht oder nur wenig mit Sicherheitsfragen beschäftigt haben, kann das Brainstorming **angstauslösend** sein, denn im Allgemeinen wird hier eine Vielzahl selbst erlebter oder gehörter Bedrohungssituationen



Reflexion der eigenen Wahrnehmung



Frauen und Männer haben teilweise unterschiedliche Erfahrungen mit Gewalt- und Bedrohungssituationen. Weitere Informationen zur Arbeit mit Seniorinnen, die Opfer von sexualisierter Gewalt wurden, unter [http://www.frauennotruf.info/beratung\\_seniorinnen.html](http://www.frauennotruf.info/beratung_seniorinnen.html).



Das Brainstorming kann bei den Teilnehmenden das Gefühl von Unsicherheit und Angst erwecken oder verstärken. Die Seminarleitung sollte sie daher ermuntern, Stimmungsveränderungen und

zusammengetragen, die der Gruppe in sehr komprimierter Weise vor Augen halten, „*was so alles passieren kann*“. Dies kann Gefühle von Unsicherheit und Angst verstärken oder überhaupt erst hervorrufen. Auf diesen möglichen Effekt sollte die Seminarleitung die Gruppe vorbereiten. Die Seminarleitung sollte zudem darauf vorbereitet sein, dass die Thematisierung und Aufforderung, erlebte Situationen zu berichten, eine Art Schlüsselreiz für die Erinnerung traumatisierender Erfahrungen darstellen kann.

Von einem direkten Hinweis, dass das Seminar Ängste hervorrufen kann, ist allerdings abzuraten, denn dies birgt die Gefahr einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Vielmehr sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu ermuntert werden, Stimmungsveränderungen zu thematisieren (z. B. „Wenn Sie sich mit einer der hier geführten Diskussionen unwohl fühlen sollten, sprechen Sie das bitte sofort an.“).

Werden von Seiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Verlauf einer Veranstaltung oder zwischen zwei Veranstaltungen aufkommende Ängste thematisiert, obliegt es der Seminarleitung, diese sensibel aufzugreifen und Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Insbesondere, wenn Teilnehmende erkennen lassen, dass sie ihre Ängste vor dem Hintergrund erlebter gewaltsamer Übergriffe formulieren, geht es zuallererst darum, die damit verbundenen Leiderfahrungen anzuerkennen und nicht in Frage zu stellen. Die Seminarleitung sollte zugleich auf eine Stärkung im Umgang mit Ängsten hinwirken, z. B. durch die Thematisierung der geringen Wahrscheinlichkeit entsprechender (erneuter) Vorfälle sowie durch einen Ausblick auf das Trainieren von Strategien, die geeignet sind, Bedrohungen, Belästigungen und Übergriffe abzuwenden. Solche aufkommende Ängste wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Trainings, die im Rahmen des Projekts durchgeführt wurden, oft eher in den Kaffeepausen als direkt im Seminar thematisiert. Die Beschäftigung mit der Thematik hatte für einige einen „Nachklang“, der dann in den folgenden Seminareinheiten in eher informellen Situationen zur Sprache gebracht wurde; auch darauf sollte die Seminarleitung natürlich sensibel eingehen.

In einem dritten Schritt des Brainstormings sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeben, wie sie selbst in erlebten Belästigungs- oder Bedrohungssituationen reagiert haben und inwieweit die eingesetzten Strategien erfolgreich waren. **Vorhandene Ressourcen** zur Gefahrenabwehr sollen damit aufgedeckt, gestärkt und anhand der realen Beispiele für die gesamte Gruppe erlebbar gemacht werden.



Vorhandene Fähigkeiten finden und nutzbar machen (Ressourcenorientierung)

Es entsteht ein erster **Strategien-Pool** zur Bedrohungsabwehr, der von der Seminarleitung visualisiert werden sollte und der von ihr im weiteren Verlauf des Seminars sukzessiv um aus fachlicher Sicht zu empfehlende Strategien erweitert wird.



Wissenszuwachs durch Kombination von Erfahrungswissen der Teilnehmenden mit Empfehlungen aus fachlicher Sicht

Vollkommen „planmäßig“ können Seminare, die sich mit Sicherheitsfragen beschäftigen, nur selten durchgeführt werden. Die Seminarleitung hat stets die Bedürfnisse der Gruppe im Auge zu behalten, darauf flexibel zu reagieren und gegebenenfalls ad hoc das Veranstaltungskonzept anzupassen. Für unerwartete Themenwünsche sollte bei der Seminarkonzeption daher ausreichend Pufferzeit eingeplant werden.



Wahrnehmung der Bedürfnisse der Seminargruppe und flexibles Eingehen auf Wünsche zum Seminarverlauf (Reading & Flexing", vgl. Siebert, 2003)

**Rollenspiele** sind ein gutes Instrument, um in einer geschützten Atmosphäre neue Verhaltensstrategien zu erproben. Allerdings können sie nur dann positive Effekte entfalten, wenn für die Teilnahme das **Prinzip der Freiwilligkeit** gilt. Erzwungene Rollenspiele, bei denen sich die Protagonisten nicht auf ihre jeweilige Rolle einlassen, bleiben oberflächlich und künstlich und generieren keine Lerneffekte. Zudem schädigen sie das Vertrauensverhältnis zwischen Seminarleitung und Gruppe.



Für Rollenspiele gilt immer das Prinzip der Freiwilligkeit.

Für viele Seniorinnen und Senioren sind Rollenspiele ein weitgehend unbekanntes Arbeitsinstrument, das oftmals sogar kategorisch abgelehnt wird. Natürlich kann und sollte die Seminarleitung die positiven Aspekte des Rollenspiels hervorheben, es darf dabei aber kein Druck ausgeübt werden. Lehnt die Gruppe Rollenspiele ab, sollte sie ermuntert werden, die im Seminar entdeckten und vermittelten Verhaltensstrategien im Alltag zu erproben, zunächst in „leichten“ Situationen, dann



Die Bedürfnisse der Gruppe bestimmen den Lernprozess.

zunehmend in schwierigeren.

Alternativ kann auch die Seminarleitung eine Rolle übernehmen und eine freiwillige Person aus der Gruppe die andere. Ein besonderer Vorteil der aktiven Rollengestaltung durch die Seminarleitung liegt darin, dass wirkungsvolle und weniger wirkungsvolle Verhaltensstrategien kontrastierend präsentiert und in einer anschließenden Diskussion durch die Gruppe beurteilt werden können.



Alternative Rollenspielansätze

Wenn die Seminare von zwei Personen geleitet werden (Team-Teaching), können die Rollenspiele auch als Schauspiel präsentiert werden. Allerdings ist in diesem Fall ganz besonders darauf zu achten, dass die Rollenspiele nicht eingeübt wirken.

Im Rahmen dieses Manuals ist es nicht möglich, alle didaktischen Prinzipien, wie sie für die Erwachsenenbildung wünschenswert sind, erschöpfend darzustellen. Für ergänzende und vertiefende Informationen sind daher nachfolgend einige Literaturempfehlungen aufgeführt.

Arnold, R. (2013). *Wie man lehrt, ohne zu belehren: 29 Regeln für eine kluge Lehre*. Heidelberg: Carl-Auer.

Siebert, H. (2012). *Lernen und Bildung Erwachsener: Erwachsenenbildung und lebensbegleitendes Lernen – Grundlagen & Theorie*. Bielefeld: Bertelsmann.

Siebert, H. (2003). *Didaktisches Handeln in der Erwachsenenbildung. Didaktik aus konstruktivistischer Sicht*. München: Luchterhand.



Literaturempfehlungen zum Thema Erwachsenenbildung

## Vorschlag zum Ablauf eines Selbstbehauptungstrainings

Die Bandbreite möglicher Inputs, Diskussionsthemen, Übungen und Rollenspiele für ein Selbstbehauptungstraining ist sehr groß. Nachfolgend wird daher nur exemplarisch der Ablauf von 2 jeweils 2-stündigen Seminareinheiten dargestellt, ergänzt um weiterführendes Material, das bei einer Ausweitung auf 3-stündige Seminareinheiten zusätzlich zum Einsatz kommen kann.

Die Seminardauer kann jederzeit flexibel angepasst werden. Daher können die nachfolgend beschriebenen Inputs, Übungen und Rollenspiele als **Bausteine** begriffen werden, deren Zusammenstellung nach zur Verfügung stehender Zeit und Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe individuell möglich ist.

Allerdings ist noch einmal zu betonen, dass viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Bedeutung und Wirkung ihrer Körpersprache und Stimme erst einmal sensibilisiert werden müssen, um sich ihrer eigenen Ressourcen überhaupt bewusst zu werden. Es ist daher davon abzuraten, die Zeit für das Selbstbehauptungstraining zu knapp zu bemessen. Der im Anhang zu findende zusätzliche Vorschlag für ein auf 3 Stunden Gesamtdauer reduziertes Training ist nur für fortgeschrittene Gruppen zu empfehlen, mit denen gezielt an einer Optimierung der körpersprachlichen und stimmlichen Ausdrucksweise gearbeitet werden soll.

In den folgenden Ausführungen finden Sie eine begriffliche Unterscheidung zwischen Seminarleitung und Trainingsleitung. Diese wurde für den Fall des Einsatzes externer Gasttrainerinnen und Gasttrainer vorgenommen und kennzeichnet die personelle Hauptverantwortung für einzelne Seminarabschnitte. Führt die Seminarleitung das Training selbst durch, ist die begriffliche Differenzierung natürlich entbehrlich.



2 Sitzungen à 2 Stunden  
Ergänzendes Material für 3-stündige Veranstaltungen finden Sie jeweils im Anschluss an die Ablaufpläne.



Den Vorschlag eines Ablaufplans für ein 1 x 3-stündiges Training mit einer fortgeschrittenen Trainingsgruppe finden Sie im Anhang.



Die begriffliche Unterscheidung zwischen Seminarleitung und Trainingsleitung kommt nur beim Einsatz externer Trainerinnen oder Trainer zum Tragen.

## Ablaufplan zur ersten Seminareinheit: Die Macht der Körpersprache

### 1. Begrüßung und Abfrage von Erwartungen



10 Minuten

Den Beginn der Veranstaltung bildet neben der Begrüßung der Teilnehmenden und der Trainingsleitung durch die Seminarleitung eine Reihe von Fragen, die den Erwartungshorizont der Gruppe abbilden sollen. Allerdings sollte die Seminarleitung hier darauf achten, dass die Fragen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht zu ausschweifend beantwortet werden. Es geht hier lediglich um das Abbilden von Erwartungen. Thematische Diskussionen sollten hier noch nicht geführt werden.

- Warum bin ich hier?
- Welche Wünsche habe ich in Bezug auf diese Veranstaltung?
- Was möchte ich mitnehmen?

Die Seminarleitung fasst am Ende die Wünsche der Teilnehmenden kurz zusammen und begrenzt ggf. Erwartungen, die im Seminar nicht realisiert werden können. Es folgt eine Überleitung zum eigentlichen Training und damit die Übergabe an die Trainingsleitung.

### 2. Selbstbehauptung kann jeder lernen



20 Minuten

Die Trainingsleitung regt eine Gruppendiskussion zu den folgenden Fragen an:

- Welche Erfahrungen mit bedrohlichen oder belästigenden Situationen habe ich bereits gemacht?
- Woran erkenne ich, ob eine Situation möglicherweise bedrohlich ist? Welche Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen lösen solche Situationen aus?
- Welche Stärken kann ich nutzen, um mich in bedrohlichen Situationen zu schützen? Wo stoße ich an meine Grenzen und welche Hilfen kann ich in Anspruch nehmen?

Um die Diskussion besser auf die genannten Fragen fokussieren zu können, ist es sinnvoll, sie gut sichtbar zu visualisieren. In jedem Fall aber sollten die Antworten bzw. Diskussionsbeiträge der Teilnehmenden auf Flipchart oder Metaplanwand dokumentiert werden.



Flipchart und / oder Moderationskarten + Metaplanwand sowie Stifte



Die von den Teilnehmenden genannten Abwehrstrategien sollten nach stimmlichen und körpersprachlichen Strategien getrennt voneinander dokumentiert werden.



Am Ende der Gruppendiskussion fasst die Trainingsleitung die zentralen Ergebnisse zusammen und hebt bereits genannte erfolgreiche Abwehrstrategien hervor. Außerdem gibt sie einen Ausblick auf Anknüpfungspunkte zwischen den genannten Beispielen und dem folgenden Selbstbehauptungstraining.

### **3. Grundlagen der Entspannungsatmung**

Da bei der Frage nach Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen in einer Bedrohungssituation sehr oft Angst, Panik, Erstarren oder Handlungsunfähigkeit genannt werden, kann die Seminarleitung als erste Übung und als Ausklang der Gruppendiskussion bzw. Überleitung zur Kaffeepause eine Einführung in die **Entspannungsatmung** vorschlagen. In dieser Übung geht es vor allem darum, durch bewusstes Ein- und Ausatmen die vorübergehende Handlungsunfähigkeit und das Erstarren „wegzuatmen“, um Denkfähigkeit und Stimme zurück zu erlangen.

Mehrere Methoden der Entspannungsatmung sind dabei denkbar, zwei Varianten sind nachfolgend aufgeführt:

- a) **Verlängern des Ausatmens:** Die Teilnehmenden erhalten die Instruktion, tief in den Bauch hinein einzuatmen und dabei auch ihre Hände auf den Bauch zu legen, um zu spüren, wie er sich beim Einatmen hebt. Danach sollen sie möglichst doppelt so lange ausatmen, wie sie eingeatmet haben und erspüren, wie sich der Bauch wieder senkt.
- b) **Gezielte Muskelspannung auf- und abbauen:** Beim Einatmen werden gezielt so viele Muskeln wie möglich angespannt. Dann wird ganz kurz die Luft angehalten und beim langsamen Ausatmen werden die Muskeln wieder entspannt.

Wichtig ist bei beiden Varianten: Das Einatmen soll möglichst durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

Aufgrund physiologischer Veränderungen, die durch den für viele Menschen ungewohnten Atemrhythmus ausgelöst werden, sollte die Übung keinesfalls über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Auch darf das Ein- und Ausatmen bzw. das Luft anhalten nicht bis zur Atemnot



10 Minuten



Die genauen Instruktionen zu den Entspannungsübungen finden Sie im Anhang.



Bitte beachten Sie bei dieser Übung: Entspannungsatmung verändert den Blutfluss und den Puls. Halten Sie die Übung daher kurz, um

ausgereizt werden. Gerade (aber nicht nur) bei älteren Menschen können sonst massive **Kreislaufprobleme bzw. Schwindelgefühle** auftreten. Ein zwei- bis dreimaliges gezieltes Ein- und Ausatmen reicht oftmals schon aus, um einen Entspannungseffekt zu erzielen. Zudem sollte die Seminarleitung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut im Auge behalten. Sollte trotzdem mal einem Teilnehmenden schwindelig werden, ist es sinnvoll, ein Glas Mineralwasser in Reichweite zu haben.

Im Anschluss an die Entspannungsübung sollte die Kaffeepause folgen, auch wenn die zeitliche Mitte des Seminars noch nicht erreicht ist.

#### 4. Kaffeepause



10 Minuten

#### 5. Demonstration zur Macht der Körpersprache

Nach der Kaffeepause kündigt die Trainingsleitung der Gruppe an, nun ein kurzes Rollenspiel zu präsentieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden darüber instruiert, dass das Rollenspiel in einer für sie unverständlichen Sprache vorgetragen wird und sie daher vor allem auf das Verhalten des Rollenspielers achten sollten. Sie sollen versuchen zu erraten, worum es in dem Rollenspiel geht. Außerdem kündigt die Trainingsleitung an, die Gruppe in das Rollenspiel einzubeziehen und weist darauf hin, dass der oder die Eine oder Andere die Darstellung durchaus als etwas unangenehm empfinden könnte. Wenn sich daraufhin Teilnehmende dazu entschließen, dem Rollenspiel nur als Beobachter beiwohnen zu wollen, werden sie aufgefordert, eine Beobachterposition etwas außerhalb des Sitz- bzw. Stuhlkreises einzunehmen.



15 Minuten



Einige Blätter Papier und ein Stift

Wenn alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit sind, nimmt die Seminarleitung einige Blätter Papier und einen Stift zur Hand und beginnt, „Das große Lalula“ von Christian Morgenstern (dt. Dichter, 1871 – 1914) vorzutragen, und zwar im Stil eines manipulativen Verkaufsgespräches. Die Seminarleitung simuliert einen hartnäckigen Verkäufer auf einer Kaffeefahrt, der mit eindringlicher und zunehmend aggressiver Stimme, Drohgebärden und physischen Distanzüberschreitungen versucht, die Reisegäste zum Kauf seines Produktes zu nötigen.



Das große Lalula aus: Morgenstern, C. (1938). Alle Galgenlieder. Leipzig: Insel Verlag.

auch im Internet verfügbar



Einen Vorschlag zur Dramaturgie des Vortrags finden Sie im Anhang.

Nach dem Vortrag des großen Lalula gibt die Seminarleitung der Gruppe einige Sekunden Zeit zum Durchatmen, um aus dem Rollenspiel wieder herauszufinden. Die sich daran anschließenden Diskussionsfragen lauten:

- Was wurde dargestellt?
- Woran haben Sie das erkannt?
- Was welche Mittel hat der Vortragende eingesetzt, um sein Ziel zu erreichen?
- Hat sich sein Vorgehen im Verlauf des Vortrags verändert?

Im Allgemeinen sorgt das Vortragen des großen Lalula bei den Teilnehmergruppen für einen **Aha-Effekt**. Es wird verwundert, z. T. sogar erschreckt zur Kenntnis genommen, wie stark die Körpersprache des Gegenübers die eigene Wahrnehmung und die eigenen Emotionen beeinflusst.

Nur ganz vereinzelt wird von Teilnehmenden ein Einfluss von Stimme und Körpersprache des Gegenübers auf die eigene Person verneint und angemerkt, dass es „*so was in Wirklichkeit nicht gibt*“. In diesem Fall kann die Trainingsleitung ergänzend zum Rollenspiel als kleine Anekdote vom Dr.-Fox-Experiment berichten oder die Geschichte des Hochstaplers Gert Postel erzählen, um zu verdeutlichen, dass die Selbstdarstellung eines Menschen durch Stimme und Körpersprache auch in realen – oder in als real wahrgenommenen – Situationen bisweilen eklatante Effekte erzielt. An die Geschichte des Hochstaplers Gert Postel können sich viele Seniorinnen und Senioren noch erinnern, so dass hier wiederum eine Anknüpfung neuer Erkenntnisse an bestehende Wissensbestände möglich ist.



Informationen zum Dr.-Fox-Experiment und auch die Geschichte des Hochstaplers Gert Postel sind unter [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) verfügbar. Auch in Online-Ausgaben diverser Zeitungen und Magazine sind entsprechende Zusammenfassungen zu finden. Zudem gibt es hierzu auch diverse Filmbeiträge auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

## **6. Vermeidbare und unvermeidbare Grenzüberschreitungen**



15 Minuten

Im Anschluss an „Das große Lalula“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer Gruppendiskussion eigene Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen zusammentragen. Im Allgemeinen wird diese Sammlung mehr oder weniger ausgeprägte Überschneidungsbereiche mit den Ergebnissen der Eröffnungsdiskussion (Ziffer 2) aufweisen. Damit eingangs genannte Beispiele hier nicht noch einmal in aller

Ausführlichkeit wiederholt werden, ist es sinnvoll, dass die Trainingsleitung die in der Eröffnungsdiskussion bereits genannten Beispiele, die sich auf Grenzüberschreitungen beziehen, anhand der Flipchart- bzw. Moderationskarten-Mitschrift noch einmal aufzeigt, zusammenfasst und die Gruppe bittet, die vorhandene Liste lediglich zu ergänzen. Wurde in der Eröffnungsdiskussion mit Moderationskarten und Metaplanwand visualisiert und steht eine zweite Metaplanwand zur Verfügung, kann die Trainingsleitung die entsprechenden Karten, auf denen Beispiele zu Grenzüberschreitungen dokumentiert wurden, auch an die zweite Metaplanwand umhängen, um eine bessere Übersicht zu schaffen (Achtung: Werden die Karten auf eine zweite Metaplanwand umgehängt, sollte das „alte“ Diskussionsergebnis vorher fotografiert werden). Die Diskussionsfragen lauten:

- Welche (weiteren) Grenzüberschreitungen haben Sie bereits erlebt?
- Welche Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen lösen diese Grenzüberschreitungen aus?
- In welchen Situationen sind Grenzüberschreitungen u.U. nicht vermeidbar?
- Wie gehen Sie mit Grenzüberschreitungen um?



verschiedenfarbige Moderationskarten zur Differenzierung verschiedener Arten von Distanzverletzungen, Metaplanwand und Stifte

Die Trainingsleitung visualisiert die Beiträge der Teilnehmenden auf Moderationskarten und hängt diese an die Metaplanwand. Sollten unterschiedliche Arten von Grenzüberschreitungen genannt werden, bieten sich verschiedenfarbige Karten zur Differenzierung an. Möglich ist auch eine Mitschrift der Beiträge auf Flipchart, allerdings erschwert dies das Ordnen der genannten Aspekte.

Abschließend fasst die Trainingsleitung die genannten Grenzüberschreitungen kurz zusammen und leitet über zu einer Rollenspielübung, in der die Teilnehmenden die körpersprachliche Abwehr physischer Distanzverletzungen aktiv einüben sollen.

## **7. Selbstbewusstsein demonstrieren**



30 Minuten

Die Durchführbarkeit der nachfolgend beschriebenen Übungen hängt von der Bereitschaft der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab, aktiv an Rollenspielen teilzunehmen. Ist diese nicht gegeben, können körpersprachliche Strategien

der Distanzwahrung bzw. der Demonstration von Selbstbewusstsein in einer Gruppendiskussion erhoben und von der Trainingsleitung – ggf. unter Assistenz einer Person aus der Seminargruppe – präsentiert werden. In diesem Fall ist es möglich, jeweils kontrastierend auch den gegenteiligen körpersprachlichen Ausdruck darzustellen, um Unterschiede in der Wirkung zu verdeutlichen.

### Übung 1:

Körpersprachliche Abwehr von Menschen, die mir „zu nahe auf die Pelle rücken“

### Übung 2:

Körpersprachliche Abwehr von Menschen, die sich mir in bedrohlicher Körperhaltung nähern

### Übung 3:

Körpersprachliche Abwehr von physischen Übergriffen/Grenzüberschreitungen, wie Anfassen oder Anstupfen

Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fasst die Trainingsleitung die aufgefundenen und für wirksam befundenen körpersprachlichen Signale zur Distanzwahrung zusammen und visualisiert die Ergebnisse auf dem Flipchart. Eine Fotografie des Flipcharts oder eine Abschrift sollte den Teilnehmenden nach dem Seminar zusätzlich zu den Handouts zur Verfügung gestellt werden, damit sie später jederzeit auf das Erarbeitete zurückgreifen können. Werden die körpersprachlichen Signale nicht in Rollenspielen, sondern in einer Gruppendiskussion erarbeitet, kommt die Zusammenfassung der Ergebnisse zwar einer Wiederholung gleich, aber sie gibt der Trainingsleitung die Möglichkeit, weitere Informationen zu den erarbeiteten Strategien zu ergänzen. Zudem erhöhen Wiederholungen die Erinnerbarkeit der Ergebnisse.

Kontrastierend zu der Zusammenfassung der wirkungsvollen Signale kann – sofern dafür noch ausreichend Zeit zur Verfügung steht – eine zusätzliche Diskussionsfrage lauten: Was sind typische „Opfersignale“? Die Resultate zu dieser Diskussion können in einer gesonderten Negativliste festgehalten und den Teilnehmenden ebenfalls als Fotografie oder Abschrift zur



Die Instruktionen zu den Rollenspielen finden Sie im Anhang.



Flipchart  
ggf. Kamera

Verfügung gestellt werden.

Welche körpersprachlichen Strategien zur Distanzwahrung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgreich im Rollenspiel einsetzen bzw. in die Diskussion einbringen, variiert von Gruppe zu Gruppe. Gegebenenfalls kann die Seminarleitung an dieser Stelle einige wichtige Strategien ergänzen, z. B.

- Einnehmen einer selbstbewussten Körperhaltung
- „Die kalte Schulter zeigen“
- Einsatz von Distanzvergrößerern
- Herstellung oder Wegnahme des Blickkontaktes
- Einsatz einer ausladenden Gestik
- Voranstellen eines Fußes
- Einsatz von Stopp-Signalen
- Paradoxe Reaktion

Neben der Thematisierung körpersprachlicher Signale zur Distanzwahrung sollte als zusätzliche Kernbotschaft den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nahegelegt werden, in als bedrohlich wahrgenommenen Situationen möglichst die **Nähe anderer Menschen (z. B. Passanten) zu suchen** und sie um Hilfe zu bitten. Auch das Klingeln an fremden Haustüren kann eine Hilfe sein, beispielsweise wenn man sich im Dunkeln auf der Straße verfolgt fühlt.

**Alleinstehende Seniorinnen und Senioren** äußern oftmals große Angst vor Situationen, in denen sie sich auf der Straße verfolgt fühlen und dann in eine leere Wohnung gehen müssen. Es wird befürchtet, der Verfolger könnte erahnen, dass man allein zu Hause ist. Wenn für den Betroffenen in so einer Situation nicht die Möglichkeit besteht, kurzfristig bei Freunden oder Nachbarn unterzuschlüpfen (denn ein Verfolger wird im Allgemeinen nicht über einen längeren Zeitraum vor der Haustür ausharren), kann das das Winken in Richtung des eigenen Hauses hilfreich sein, so als habe man einen Angehörigen am Fenster entdeckt.

Große Unsicherheit besteht bei vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch gegenüber möglichen **Angriffen durch Hunde**. Ein Mensch, der den Umgang mit Hunden nicht gewöhnt ist, kann kaum beurteilen, ob ein fremder Hund, der im gestreckten Galopp auf ihn zurast, einfach nur wild und unerzogen ist und ihn begrüßen will oder ob er



Ein Handout zu einer Auswahl körpersprachlicher Abwehrstrategien sowie eins zur selbstbewussten Körperhaltung finden Sie im Anhang.



Wenn Sie sich bedroht oder verfolgt fühlen, suchen Sie die Nähe anderer Menschen auf und bitten Sie um Hilfe.



Ein Handout mit Empfehlungen zum Verhalten bei Angriffen durch Hunde finden Sie im Anhang.

angreifen wird. Die wenigsten Hunde greifen aber ohne Grund an, daher sollten übermäßige Befürchtungen durch die Trainingsleitung begrenzt werden. Empfehlungen zum Verhalten bei Hundeangriffen sollten den Teilnehmenden auf Wunsch trotzdem vermittelt werden.

Zuweilen kommt es im Seminar vor, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der abschließenden Diskussion um die körpersprachliche Abwehr von Angriffen schon fast verzweifelt anmerken, dass sie nicht davon ausgehen, damit einen Angreifer stoppen zu können. Hier ist erneut die Trainingsleitung gefragt: Natürlich wird sich nicht jeder Angreifer oder Verfolger von einer selbstbewussten Körpersprache stoppen lassen. Auch hier gilt, dass es keine vollkommene Sicherheit geben kann. Aber immerhin ist die Wahrscheinlichkeit, dass selbstbewusstes Handeln einen Angriff abwehrt, größer, als wenn der Betroffene sich passiv und unsicher verhält.

## **8. Feedbackrunde und Verabschiedung**

Zum Abschluss des Seminars übergibt die Trainingsleitung wieder an die Seminarleitung. Sinnvoll ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu bitten, kurz zu dem von ihnen wahrgenommenen Erfolg der Veranstaltung und zu ihrer Zufriedenheit Stellung zu nehmen. Dies kann informell über einfache Fragen, wie „Wie hat Ihnen das Seminar gefallen?“ und „Sind Ihre Erwartungen erfüllt worden?“ erfolgen. Es können aber auch strukturierte Methoden der Zufriedenheitserhebung angewandt werden. Vorschläge dazu finden Sie im Abschnitt „Evaluation der Seminare“.

Nach der Feedbackrunde folgt ein kurzer Ausblick auf die nächste Veranstaltung und die Verabschiedung durch Seminar- und Trainingsleitung.

### **Zusätzliche Vorschläge für Inputs und Übungen zur körpersprachlichen Abwehr von Bedrohungssituationen**

Nachfolgend werden weitere Inputs und Übungen beschrieben, die bei 3-stündigen Seminaren ergänzend eingesetzt werden können.

#### **a) Darstellen und Erkennen von Emotionen**

Die Durchführung der nachfolgend beschriebenen



Es gibt keine 100%-ige Sicherheit, aber aktives, selbstbewusstes Handeln erhöht zumindest die Wahrscheinlichkeit, dass der Angreifer sein Vorhaben aufgibt.



10 Minuten



Bei 3-stündigen Veranstaltungen ist eine zweite 10-minütige Kaffeepause einzuplanen.



25 Minuten

Pantomime bietet sich zum Beispiel im Anschluss an „Das große Lalula“ an. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten verdeckt eine Moderationskarte, auf der eine Emotion oder eine Ich-Empfindung steht. Diese soll rein pantomimisch dargestellt und von den Anderen erraten werden. Die Teilnehmenden erhalten 1 – 2 Minuten Zeit, sich in die Pantomime bzw. in ihre Darstellung hineinzudenken, danach werden die Pantomimen reihum präsentiert. Im Allgemeinen werden die Emotionen und Ich-Empfindungen sehr schnell erkannt (10 bis 30 Sekunden). Wird im Einzelfall eine Darstellung nicht erkannt, sollte der Pantomime nach max. 1 – 2 Minuten „erlöst“ werden.

Nachdem alle Emotionen und Ich-Empfindungen dargestellt worden sind, fasst die Trainingsleitung die Ergebnisse der Übung kurz zusammen und vermittelt ergänzend Hintergrundinformationen zur Eindrucksbildung durch Körpersprache, zu stimmlichem Ausdruck und Kleidung sowie zu darauf basierenden Beurteilungsfehlern.

### **b) Die Distanzzonen des Menschen**

Vor der Diskussion um bereits erlebte Grenzüberschreitungen kann es sinnvoll sein, einen kleinen theoretischen Input zu den Distanzzonen des Menschen zu geben. Es soll dargestellt werden, welche durchschnittlichen Distanzbedürfnisse gegenüber welchen Menschen des engeren und weiteren sozialen Umfeldes im Allgemeinen bestehen. Gleichzeitig soll aber auch die Subjektivität von Distanzbedürfnissen je nach individueller Sozialisation aufgezeigt werden:

Nicht jede Grenzüberschreitung ist böse gemeint oder verfolgt unlautere Motive – es gibt Menschen mit einem größeren und Menschen mit einem geringeren Distanzbedürfnis. Wie ausgeprägt das Distanzbedürfnis des Einzelnen ist, hängt von der eigenen Lebens- und Lerngeschichte ab. So gibt es regionale und kulturelle, aber auch familiär geprägte Unterschiede in der Distanzwahrung.

Wichtig ist, im Zusammenhang mit den Distanzzonen hervorzuheben – und das ist auch der Grund, warum die Distanzzonen im Handout eiförmig dargestellt sind – dass Menschen zu den Seiten hin im Allgemeinen größere Nähe zulassen, als frontal oder von hinten.



Eine Liste mit Emotionen und Ich-Empfindungen befindet sich im Anhang.



Die Pantomime wird oft nicht als Rollenspiel wahrgenommen. Daher ist die Teilnahmebereitschaft hier im Allgemeinen größer, als bei einem regulären Rollenspiel.



Nähere Informationen zu Beurteilungsfehlern finden Sie z. B. unter dem Stichwort „Wahrnehmungsfehler“ bei [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).



15 Minuten



Flipchart und Stifte oder Whiteboard und Stifte



Nicht jede Grenzüberschreitung ist ein Akt grober Unhöflichkeit. Das Distanzbedürfnis eines Menschen hängt von seiner Lebens- und Lerngeschichte sowie von seinem kulturellen und regionalen Hintergrund ab.



Ein Handout zu den Distanzzonen des Menschen finden Sie im Anhang.



Wünschenswert ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Kurzinput aktiv einzubinden, indem sie durch Fragen animiert werden, eigene Wahrnehmungen und Erfahrungen wiederzugeben, z. B.:

- Wenn Sie Menschengruppen im Gespräch miteinander beobachten, wie stehen sie zueinander?
- In welchem Abstand?
- In welcher Weise sind sie einander zugewandt?

Oftmals äußern Teilnehmende bereits von sich aus die Beobachtung, dass Menschengruppen im Gespräch eher (halb-) kreisförmig stehen und somit „Seite an Seite“.

Sofern die Zeit es zulässt und es den Wünschen der Gruppe entspricht, kann ergänzend zu den physischen Grenzüberschreitungen auf **emotional-verbale, visuelle und/oder akustische Grenzüberschreitungen** eingegangen werden.

- *Emotional-verbale Grenzüberschreitungen:* Das „unter Druck setzen“ durch gezieltes Vermitteln von Schuldgefühlen („Nach allem, was ich für Dich getan habe, könntest Du ruhig mal...“; „Wenn Du mir nicht hilfst, weiß ich keinen Ausweg mehr...“; „Du würdest mich menschlich sehr enttäuschen, wenn Du nicht...“)
- *Visuelle und akustische Grenzüberschreitungen:* Ich muss Dinge sehen oder hören, die ich nicht sehen oder hören will (z. B. unappetitliche Geschichten beim Essen, Herumreichen obszöner Fotos)

Fehlt die Zeit für die Thematisierung dieser Arten von Grenzüberschreitungen, können sie auch zu Beginn der zweiten Seminareinheit und somit als Einstieg in die Strategien der verbalen Distanzwahrung angesprochen werden. In der sich anschließenden Diskussion über vermeidbare und unvermeidbare Grenzüberschreitungen werden von einigen Teilnehmenden aber oftmals bereits emotional-verbale, visuelle, akustische – gelegentlich sogar olfaktorische (Geruchsbelästigungen) oder gustatorische (Beleidigen des Geschmackssinnes) – genannt, so dass sich die Arten der Grenzüberschreitungen in der Diskussion ohnehin vermischen, von der Trainingsleitung bei der Visualisierung für einen besseren Überblick allerdings differenziert werden sollten.

### c) *Körperorientierter Veranstaltungsabschluss*

Bevor das Training beendet wird und Feedbackrunde und Verabschiedung folgen, ist es sehr schön, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch einmal zu aktivieren. Alle stehen auf und nehmen gezielt eine selbstbewusste Körperhaltung ein. Die wesentlichen Merkmale einer selbstbewussten Körperhaltung werden dabei von der Trainingsleitung begleitend verbalisiert.



10 Minuten



vgl. Handout zur selbstbewussten Körperhaltung im Anhang

## **Ablaufplan zur zweiten Seminareinheit: Die verbale Abwehr von Distanzverletzungen**

### **1. Begrüßung und Abfrage von Erwartungen**

Die zweite Selbstbehauptungsveranstaltung beginnt wiederum mit der Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Seminarleitung und der Abfrage von Erwartungen an das Seminar.

- Welche Fragen sind beim letzten Mal offen geblieben oder seit der letzten Seminareinheit neu aufgetaucht?
- Welche Wünsche habe ich in Bezug auf diese Veranstaltung?
- Was möchte ich mitnehmen?

Die Seminarleitung fasst am Ende die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kurz zusammen und begrenzt ggf. Erwartungen, die im Seminar nicht realisiert werden können. Danach übergibt sie an die Trainingsleitung.

Sollten Fragen zum Thema Körpersprache offen geblieben oder neu aufgetaucht sein, ist es sinnvoll, dass die Trainingsleitung sich deren Beantwortung gleich zu Beginn der Veranstaltung widmet, damit später die Konzentration auf die verbalen Abwehrstrategien gelegt werden kann.

### **2. „Werden Sie Mitglied in unserer Wohlfahrtsorganisation“**

Als Einstieg präsentiert die Trainingsleitung zusammen mit einer freiwilligen Person aus der Gruppe zwei kurze Rollenspiele zum Thema „Haustürgeschäfte“.

Die freiwillige Person bekommt die Instruktion, einen vermeintlichen Mitgliederwerber einer



10 Minuten



20 Minuten



Seriösen Werberinnen und Werbern von Wohlfahrtsorganisationen

Wohlfahrtsorganisation darzustellen. Dabei soll sie sehr unseriös agieren, mit allen möglichen Mitteln (z. B. Erregung von Mitleid und Schuldgefühlen) zur Unterzeichnung des Beitrittsvertrages drängen und im Erfolgsfall auch den Jahresmitgliedsbeitrag direkt in bar verlangen und/oder um eine kleine (zusätzliche) Spende bitten.

Das Rollenspiel wird in zwei Varianten dargestellt:

1. Die Trainingsleitung spielt in der ersten Variante eine unsichere Person, die sich gegen den Werber nicht zur Wehr setzen kann und schließlich den Vertrag unterzeichnet sowie den Mitgliedsbeitrag in bar zahlt.
2. In der zweiten Variante spielt die Trainingsleitung eine selbstbewusste Person, die den Werber konsequent in seine Schranken verweist und weder den Vertrag unterzeichnet, noch Geld aushändigt.

Den Rollenspielen schließt sich eine Gruppendiskussion mit den folgenden Fragestellungen an:

- Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen, in denen Sie belästigt, bedrängt und / oder angepöbelt bzw. bedroht werden?
- Woran erkennen Sie, dass eine Person unseriös oder bedrohlich ist?
- Was hat die Person im ersten Rollenspiel falsch gemacht? Warum hat der Werber nicht locker gelassen?
- Was hat die Person im zweiten Rollenspiel genau richtig gemacht? Was hat den Werber in seine Schranken verwiesen?
- Was können Sie noch tun, um Belästigungs- oder Bedrohungssituationen zu beenden?

Die Seminarleitung visualisiert die Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf Flipchart. Die gesammelten Lösungsvorschläge sollten später fotografiert oder abgeschrieben werden, um sie der Gruppe als Handout zur Verfügung zu stellen.

### **3. Schreien macht Mut**

Im Anschluss an die Gruppendiskussion sollen die Grundlagen der stimmlichen Abwehr von Übergriffen geübt werden. Auch wenn es sich hier zunächst nicht um

ist es untersagt, Mitgliedsbeiträge in bar zu verlangen. Auch Spenden dürfen nicht angenommen werden. Werbende, die dies dennoch tun, handeln nicht im Sinne der Organisation. Hier ist Vorsicht geboten: Leisten Sie weder Unterschrift noch Zahlungen! Melden Sie solche Personen der Wohlfahrtsorganisation, in deren Namen angeblich erworben wird und der Polizei!



Flipchart  
ggf. Kamera



15 Minuten

Rollenspiele, sondern vielmehr um Stimmübungen handelt, kommt es immer wieder vor, dass Teilnehmende das aktive Ausprobieren des lauten Nein- oder Stopp-Sagens ablehnen. Lautes Sprechen oder Schreien wird vielfach als unhöflich oder unangemessen bewertet („Das macht man doch nicht!“), so dass eine hohe Hemmschwelle besteht, die Stimme zu erheben. Die Trainingsleitung sollte zwar zur Teilnahme ermuntern und betonen, dass nicht derjenige, der laut Nein sagt, unhöflich ist, sondern derjenige, der eine Person in unangemessener Weise belästigt, es sollte aber – wie schon bei den Rollenspielen – kein Druck bezüglich der Teilnahme ausgeübt werden.

Sind nur einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit, das laute Nein- bzw. Stopp-Sagen auszuprobieren, können die Anderen der Übung als Beobachter beiwohnen; ist niemand bereit mitzumachen, präsentiert die Trainingsleitung die Übungen, ggf. zusammen mit der Seminarleitung. Gelegentlich kann die Beobachtung der Trainingsleitung beim Nein- bzw. Stopp-Schreien Teilnehmende sogar doch noch dazu motivieren, die Übung selbst auszuprobieren.

Die stimmliche Abwehr von Übergriffen sollte in verschiedenen Varianten ausprobiert werden, z. B.

- Die Teilnehmenden nehmen reihum eine selbstbewusste Körperhaltung ein und sprechen laut einen selbstwertschätzenden Satz (z. B. „Ich bin wichtig!“; „Ich bin in der Lage mich zu wehren!“; „Ich lasse mir nichts gefallen!“ o. Ä.). Dafür erhält jeder von der Gruppe Applaus. Diese Übung dient vor allem der Stärkung des Selbstbewusstseins.
- Die Teilnehmenden nehmen reihum eine selbstbewusste Körperhaltung ein und rufen lautstark und konsequent „NEIN!“.
- Die Teilnehmenden nehmen reihum eine selbstbewusste Körperhaltung ein und rufen lautstark und konsequent sowie unter Zuhilfenahme des ausgestreckten Stopp-Arms das Wort „STOPP!“.
- Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis und eine Person beginnt, die Person neben ihr anzustupsen. Die gestupste Person nimmt eine selbstbewusste Körperhaltung ein, dreht sich frontal dem „Angreifer“ zu und ruft laut „Ich rufe jetzt die Polizei!“



Diese Übungen erfordern einen Veranstaltungsraum, in dem laut geschrien werden kann, ohne dass andere Arbeitsgruppen o. Ä. belästigt werden.

Abschließend bittet die Trainingsleitung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, kurz dazu Stellung zu nehmen, wie sie sich mit dem Erheben der Stimme gefühlt haben. Interessanterweise geben oft auch die Teilnehmenden, die am Schreien und am Sinn der Übung sehr gezweifelt haben, in dieser Situation an, sich „richtig gut“, „selbstbewusst“ und „erleichtert“ zu fühlen.

Das Fazit der Übung lautet, dass Diebe, Räuber und Betrüger meistens unter enormem Zeitdruck arbeiten müssen, um erfolgreich zu sein. Ein selbstbewusstes und unerwartet lautes Nein hindert sie am sofortigen Erfolg, so dass sie unter Umständen bereits durch dieses kurze Wort von ihrem Vorhaben ablassen.



Diebe, Räuber und Betrüger haben keine Zeit für Gegenwehr.

#### **4. Grundlagen der Entspannungsatmung**

Wie schon in der vorherigen Seminareinheit sollte auch in dieser Selbstbehauptungsveranstaltung vor der Kaffeepause noch einmal die Entspannungsatmung angewandt werden. Dies ist auch insoweit sinnvoll, als das Schreien in der vorherigen Übung aufwühlen kann und die Entspannungsatmung einen guten Ausklang bietet. Zum Vorgehen beim Einüben der Entspannungsatmung vgl. die Ausführungen zur ersten Seminareinheit (Ziffer 3).



10 Minuten

#### **5. Kaffeepause**



10 Minuten

#### **6. Grundlagen des kompetenten Nein-Sagens**

Wie bereits angeführt, erscheint gerade Seniorinnen und Senioren das lautstarke Nein-Sagen oftmals sehr unhöflich. Auch wenn es lediglich zur Abwehr von faktischen Angriffen eingeübt wird, besteht auf Seite der Teilnehmenden häufig der Wunsch, zusätzlich auch in „sozialverträglicherer“ Weise Nein sagen zu lernen.



20 Minuten

Vor allem in Bezug auf Bettler und Spendensammler, zuweilen aber auch bei unangemessenen Forderungen und Bitten aus Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis besteht Unsicherheit, wie man ein „Nein“ hervorbringen kann, ohne zu kränken oder als selbstsüchtig da zu stehen. Daher ist es sinnvoll, neben dem lautstarken Nein-Sagen auch das kompetente sozialverträgliche Nein-Sagen in Form eines Kurzinputs zu thematisieren.



Ein Handout zu den Strategien des kompetenten Nein-Sagens finden Sie im Anhang.

Das Zusammenspiel von Körpersprache und Stimme sollte an dieser Stelle ebenfalls betont werden.



Wenn Sie Nein sagen, muss auch Ihr Körper Nein sagen.

## 7. Rollenspiele zum Nein-Sagen

Sofern auf Seiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Bereitschaft zu Rollenspielen besteht, kann das Nein-Sagen zum Abschluss des Selbstbehauptungsseminars noch einmal in Rollenspielen eingeübt werden. Fehlt die Bereitschaft zu Rollenspielen, können verschiedene Belästigungs- und Bedrohungssituationen in Gruppendiskussionen auf wirksame sprachliche und körpersprachliche Reaktionen geprüft und von der Trainingsleitung, ggf. unter Assistenz der Seminarleitung demonstriert werden.

Die Situationen sollten auf Wunsch der Gruppe ausgewählt werden. Wenn keine Ideen geäußert werden, kann die Trainingsleitung verschiedene Situationen vorschlagen, z. B.

- Abends auf der Straße verfolgt werden
- Angepöbelt werden
- Von Spendensammlern, Bettlern o. Ä. bedrängt werden (auf der Straße oder an der Haustür)
- Zum Kauf eines Produktes genötigt werden (z. B. auf einer Kaffeefahrt)
- Von Freunden, Bekannten oder Verwandten zu Hilfeleistungen genötigt werden

Wenn die Gruppe sich Beispiele zu belästigenden Telefonanrufen (Gewinnversprechen, Werbeanrufe o. Ä.) wünscht, können auch diese thematisiert werden. Da hier aber das sofortige Auflegen die beste Reaktion ist, bieten solche Beispiele keinen großen Spielraum, das Nein-Sagen zu üben. Gegebenenfalls sollte also bezüglich belästigender Telefonate auf die Veranstaltung „Technik und Sicherheit“ verwiesen werden.

Zum Abschluss der Rollenspiele/Gruppendiskussion fasst die Trainingsleitung noch einmal die wesentlichen verbalen und körpersprachlichen Abwehrstrategien zusammen und ergänzt ggf. das eingangs angefertigte Flipchart.



Flipchart  
ggf. Kamera

## 8. Feedbackrunde und Verabschiedung

Zum Abschluss des Seminars übergibt die Trainingsleitung wieder an die Seminarleitung. Diese leitet eine kurze Feedbackrunde an (wobei das Vorgehen im Vergleich zur



10 Minuten

vorherigen Veranstaltung durchaus variieren kann), gibt einen Ausblick auf die nächste Veranstaltung und verabschiedet Gruppe und Trainingsleitung.

Da das Selbstbehauptungstraining damit beendet ist, ist es sinnvoll, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein kleines, abschließendes **Merkblatt** auszuhändigen, das die zentralen Botschaften des Selbstbehauptungstrainings noch einmal kurz zusammenfasst und das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich zu Hause aufhängen können (z. B. an die Külschranktür), um sich die vermittelten Strategien immer wieder vor Augen führen zu können. Ein Vorschlag für ein solches Merkblatt befindet sich im Anhang.



Ein Merkblatt zum Abschluss des Selbstbehauptungstrainings finden Sie im Anhang.

### Zusätzliche Vorschläge für Inputs und Übungen zur stimmlichen Abwehr von Bedrohungssituationen

Nachfolgend werden weitere Inputs und Übungen beschrieben, die bei 3-stündigen Seminaren ergänzend eingesetzt werden können.



Bei 3-stündigen Veranstaltungen ist eine zweite 10-minütige Kaffeepause einzuplanen.

#### a) Körperorientierter Veranstaltungsbeginn

Die gleiche Übung, die auch als Zusatzmaterial für das körpersprachliche Selbstbehauptungstraining beschrieben ist und dort eher den Veranstaltungsabschluss darstellt, kann im stimmlichen Selbstbehauptungstraining den Einstieg darstellen. Damit gelingt zum einen ein kurzer Rückgriff auf die vorangegangene Veranstaltung, zum anderen dient die Übung der Aktivierung der Teilnehmenden und stärkt das Selbstbewusstsein für den weiteren Veranstaltungsverlauf: Alle stehen auf und nehmen gezielt eine selbstbewusste Körperhaltung ein. Die wesentlichen Merkmale einer selbstbewussten Körperhaltung werden dabei von der Trainingsleitung begleitend verbalisiert.



10 Minuten

#### b) Mit Schuldgefühlen spielen

Vor dem Seminarabschnitt, der das sozialverträgliche Nein-Sagen behandelt, kann ein kleiner theoretischer Input eingefügt werden, in dem es um manipulative Äußerungen geht, die dem Adressaten Schuldgefühle suggerieren, um ihm ein „Ja“ zu entlocken, wo ein „Nein“ zu erwarten ist. Dies ist vor allem insoweit interessant, als auch viele Kaffeefahrtenverkäufer mit genau dieser Taktik arbeiten,



15 Minuten



Ein Handout zum Spiel mit den Schuldgefühlen finden Sie im Anhang.

indem sie Mitreisende z. B. als „unsozial“ oder als „Schmarotzer“ bezeichnen, wenn sie die kostengünstige Busreise in Anspruch nehmen, ohne das beworbene Produkt zu kaufen.

### **c) Nein-Sagen gegenüber nahestehenden Personen**



25 Minuten

In Ergänzung zu den Rollenspielen, in denen es um die stimmliche Abwehr von Belästigungen und Bedrohungen geht, kann noch einmal gezielt in einer Gruppendiskussion auf das „sich unter Druck gesetzt fühlen“ Bezug genommen werden, das aus (wiederkehrenden und/oder unangemessenen) Anforderungen von Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten resultiert.

Im Projekt haben viele Seniorinnen und Senioren angemerkt, dass ihnen dies wesentlich schwerer falle, als auf Belästigungen und Bedrohungen von Fremden zu reagieren. Beispiele waren hier vor allem Forderungen der Kinder und Enkelkinder, bei denen man ein schlechtes Gewissen habe, sie abzuweisen (z. B. bei Bitten um Handreichungen im Haushalt, Babysitter-Dienste, aber auch bei Geldforderungen o. Ä.).



In diesem Seminar geht es um Selbstbehauptung – und manchmal muss man sich auch nahestehenden Personen gegenüber selbst behaupten.

Wichtig ist es hier, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu vermitteln, dass sie das Recht auf ihr Privatleben und eigene Freizeitbeschäftigungen wie auch das Recht auf ihr eigenes Geld nicht zugunsten von Kindern und Enkelkindern aufgeben müssen und so manche gut gemeinte Unterstützung keine „echte“ Hilfe für den Anderen darstellt, sondern ihn vielmehr zur Passivität verleitet. Jedes „Ja“ ist daher sorgfältig abzuwägen: Was kostet es mich? Was bringt es dem Anderen wirklich?



Ich habe die gleichen Rechte wie die anderen!

Selbstverständlich ist dabei zu berücksichtigen, dass es Seniorinnen und Senioren gibt, die deshalb nicht „Nein“ sagen können, weil sie zum einen Angst vor Zurückweisung und Einsamkeit als Folge des Nein-Sagens haben, zum anderen spielt aber auch das Bedürfnis „noch gebraucht zu werden“ eine große Rolle. Hier gilt es, den Teilnehmenden klar zu machen, dass das Ja-Sagen zu allen möglichen Forderungen genau den gegenteiligen Effekt haben kann: Eltern bzw. Großeltern, die ihren Kindern und Enkelkindern jeden Wunsch erfüllen, sind nicht unbedingt diejenigen, die am häufigsten besucht oder angerufen werden, denn schleift sich das Ja-Sagen zu sehr ein, werden sie im Zweifel



Angst vor Zurückweisung und Einsamkeit und der Wunsch, gebraucht zu werden, sind zentrale Motive, nicht „Nein“ sagen zu können.



sogar nur noch besucht oder angerufen, wenn ein neuer Wunsch oder eine neue Forderung besteht.

In diesem Seminarabschnitt geht es darum, den Teilnehmenden klar zu machen, dass sie mit dem richtigen „Nein“ in der richtigen Situation nicht nur sich selbst und ihren Bedürfnissen Achtung erweisen, sondern das Abweisen einer Forderung auch für den Hilfesuchenden eine de facto bessere Hilfe darstellt. Allerdings müssen sie auch darauf vorbereitet werden, dass der Abgewiesene zunächst mit Unzufriedenheit oder Ärger reagiert. Hier gilt es, konsequent zu bleiben und das „Nein“ z. B. zu begründen oder eine der anderen vermittelten Nein-Sage-Strategien zu wählen.

Natürlich kann auch hier ein kleines Rollenspiel ergänzt werden, sofern die Zeit es zulässt: Die Trainingsleitung wendet sich reihum jedem Teilnehmenden einzeln zu und versucht, ihn mit einer eindringlichen Forderung oder Bitte unter Druck zu setzen, z. B.

- sich Geld leihen
- um Hilfe im Haushalt bitten
- um Babysitter-Dienste bitten.

Die Teilnehmenden sollen eine der im Seminar vermittelten oder eine selbst ausgedachte Strategie wählen, um konsequent „Nein“ zur Forderung der Trainingsleitung zu sagen.



Kurzrollenspiele zum Nein-Sagen

## Miteinander der Generationen

Die Veranstaltung „Miteinander der Generationen“ umfasst entweder eine vierstündige oder zwei zweistündige Sitzungen, die möglichst in geringem zeitlichem Abstand zueinander stattfinden sollten. In Abhängigkeit vom vorhandenen Zeitbudget und der organisatorischen Planung sind auch eine dreistündige Sitzung oder die Aufteilung in eine ein- und eine zweistündige Sitzung denkbar.

Die zentrale Zielsetzung des Seminars ist die Begegnung von Jung und Alt – es soll um die Aufdeckung und Bearbeitung von **Rollenbildern**, ggf. auch **Rollenstereotypen** und **Generationskonflikten** gehen. Zu diesem Zweck wird für den zweiten Teil der Veranstaltung eine Gruppe von Jugendlichen eingeladen, die Interesse an einem Austausch mit Seniorinnen und Senioren hat.

Da gerade in städtischen Gebieten mit sozialen Brennpunkten viele Seniorinnen und Senioren große Vorbehalte und Ängste gegenüber Jugendlichen haben, dient der erste Veranstaltungsteil dazu, die Gruppe auf die Jugendlichen „vorzubereiten“ und Themen zu erarbeiten, die sie später mit ihnen diskutieren möchten. Dies können konkrete (befürchtete oder erlebte) Konfliktsituationen sein, aber auch allgemeine Fragen, die ältere Menschen an Jugendliche haben.

Die Gewinnung von Jugendlichen-Gruppen ist nicht immer ganz einfach. Oftmals müssen mehrere Wege parallel eingeschlagen werden, um eine Gruppe zu finden, die zum gemeinsamen Austausch bereit ist. Angesprochen werden können z. B.

- Schulklassen bzw. Schul-AG's
- Konfirmanden- oder Firmungs-Gruppen
- Pfadfinder-Gruppen
- Jugendliche in Jugendfreizeitheimen
- Jugendliche, die Sozialstunden abzuleisten haben (der Kontakt kann über betreuende Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter hergestellt werden)
- Jugendmannschaften in Sportvereinen
- Jugendgruppen in Wohlfahrtsorganisationen

Es ist empfehlenswert – insbesondere, wenn die



eine vierstündige Sitzung oder zwei zweistündige Sitzungen



Die Veranstaltung erfordert eine Gruppe von Jugendlichen, die zu einem gemeinsamen Austausch mit den Seniorinnen und Senioren bereit sind.



Vorbereitung der Gruppe auf die Jugendlichen im ersten Veranstaltungsteil; der gemeinsame Austausch schließt sich an.



Die Jugendlichen sollten von einer ihnen vertrauten erwachsenen Person begleitet werden.

Seminarleitung nur durch eine Person bestritten wird – dass die Jugendlichen-Gruppe durch eine erwachsene Person begleitet wird, die mit den Jugendlichen vertraut ist und z. B. bei plötzlicher Wortkargheit oder Schüchternheit ermunternd auf sie einwirken kann oder der Seminarleitung im akuten Konfliktfall mediativ zur Seite steht.

Grundsätzlich sollte, wenn irgendwie möglich, darauf geachtet werden, eine Jugendlichen-Gruppe zu akquirieren, die zur **Lebenswirklichkeit der Senioren-Gruppe** passt. Entammt die Gruppe der Seniorinnen und Senioren beispielsweise einem sozial benachteiligten Stadtviertel, sollten die Jugendlichen ebenfalls aus diesem Wohn- und Lebensumfeld kommen, da den Teilnehmenden sonst das Gefühl erwachsen könnte, dass die Jugendlichen im eigenen Wohngebiet „ganz anders“ sind.

Außerdem sollten die Jugendlichen natürlich **diskussionsfreudig** sein. Erweisen sie sich als sehr schüchtern und wortkarg, wird das Ziel der Veranstaltung verfehlt, weil keine wirklichen Dialoge zustande kommen.

Für den Aufbau der Veranstaltung gelten erneut die zentralen Grundsätze, die Erfahrungswelt der Beteiligten zu berücksichtigen, ihre Wahrnehmungen aufzudecken und im gemeinsamen Austausch zu schärfen sowie Ressourcen aufzufinden, die geeignet sind, erlebte Problemsituationen zu bewältigen.

Dazu ist es wichtig, dass zunächst die Seniorinnen und Senioren allein in einer geschützten Atmosphäre die Möglichkeit haben, ihre Sichtweisen über „die Jugendlichen“ zu verbalisieren und zu Konfliktsituationen Stellung zu nehmen, bevor die Jugendlichen zur Veranstaltung hinzukommen. Im Projekt hat sich diese Vorgehensweise bewährt, da auf Seiten von Seniorinnen und Senioren zuweilen große Ängste bestehen, sich zu Problemsituationen direkt gegenüber den Jugendlichen zu äußern („Was ist, wenn ich denen mal auf der Straße wieder begegne? Nicht, dass die sich rächen!“). Wenn Hemmungen in der Vorbereitungsphase nicht abgebaut werden können, obwohl dies anzustreben ist, ist es möglich, beschriebene Konfliktsituationen später durch die Seminarleitung als Vermittler ins gemeinsame Gespräch einzubringen. Im Allgemeinen verflüchtigen sich derartige



Die Jugendlichen sollten zur Lebenswirklichkeit der Seniorinnen und Senioren passen und diskussionsfreudig sein.



1. Situationsbezug
2. Reflexion der eigenen Wahrnehmung
3. Ressourcenorientierung

Hemmungen aber sehr schnell im direkten Kontakt mit der Jugendlichen-Gruppe.

In einem zweiten Schritt werden die Seniorinnen und Senioren dazu aufgefordert zu beschreiben, wie sie Jugendliche im Alltag und in Problemsituationen wahrnehmen und welche vermuteten Ursachen bzw. Motive sie ihrem Handeln und Verhalten zuschreiben („Warum verhalten sich Jugendliche so?“).

Ein großes Thema bei der Problemerkhebung ist in vielen Gruppen eine wahrgenommene **Unhöflichkeit von Jugendlichen**: Sie stehen auf der Straße in Gruppen zusammen und versperren damit Passanten den Weg, fahren mit dem Fahrrad nebeneinander, so dass ein Fußgänger ausweichen muss, stehen in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht für Ältere auf, spucken auf der Straße aus – diese und ähnliche Situationen werden oftmals beschrieben.

Andere Seniorinnen und Senioren berichten ähnliches Verhalten von Jugendlichen, bewerten dieses aber nicht als unhöflich, sondern finden sehr empathische Erklärungen, z. B. „Jugendliche sind heutzutage durch die hohen Anforderungen so gestresst, dass sie nach der Schule müde sind und auch gerne im Bus sitzen möchten“ oder „Jugendliche, die auf dem Fahrrad nebeneinander fahren, sind so angeregt ins Gespräch vertieft, dass sie ihre Umwelt kaum wahrnehmen“. Seniorinnen und Senioren, die über diese Art von **Einfühlungsvermögen** in die junge Generation verfügen, berichten entsprechend weniger über erfahrene oder befürchtete konkrete Problemlagen, sondern stellen auch ihr eigenes Verhalten in den Vordergrund („*Wie man in den Wald ruft, so schallt es auch heraus. Wenn ich doch schon sehe, dass Jugendliche angeregt ins Gespräch vertieft sind – warum sollte ich das unterbrechen? Da trete ich doch lieber einen Schritt zur Seite und lasse sie weiterreden. Das tut mir doch keinen Abbruch*“, so eine Teilnehmerin im Projekt). Die Dynamik der späteren Diskussion mit den Jugendlichen ist in Gruppen, in denen solche Sichtweisen verbreitet sind, im Allgemeinen völlig anders. Anstatt Problemsituationen zu klären, drehen sich die Gespräche eher um Möglichkeiten, die Begegnung zwischen Jung und Alt in Zukunft zu intensivieren. Im Rahmen des Projekts wurden hier z. B. regelmäßige gemeinsame Spielenachmittage, Computerkurse von Jugendlichen für

Ältere oder auch Maßnahmen zur Sauberhaltung des eigenen Stadtteils diskutiert.

Wenn im zweiten Teil der Veranstaltung die Jugendlichen zur Gruppe hinzukommen, werden die im Vorfeld mit den Seniorinnen und Senioren besprochenen Fragen und Problemsituationen noch einmal aufgegriffen und die Jugendlichen gebeten, dazu Stellung zu nehmen. Hier zeigt sich, dass viele Wahrnehmungen über vermeintlich unhöfliches oder bedrohliches Jugendlichen-Verhalten korrigiert werden können, indem sich das als gefährlich eingestufte Verhalten als harmlos herausstellt (Beispiel aus dem Projekt: Jugendliche stehen oben an U-Bahneingängen nicht in Gruppen zusammen, um Passanten den Weg zu versperren oder sie gar auszurauben, sondern, weil ihnen Gemeinsamkeit mit den Freunden wichtig ist und sie noch eine Zigarette rauchen wollen, bevor die U-Bahn kommt).

Auch die Jugendlichen werden dazu aufgefordert, ihre Rollenbilder über ältere Menschen und bereits erlebte Konfliktsituationen zu beschreiben. Hier können ebenfalls viele Vorbehalte, die Jugendliche gegenüber Älteren haben, ausgeräumt bzw. korrigiert werden.

Für konkrete existierende Problemlagen, die nicht durch eine Korrektur von Wahrnehmungen ausgeräumt werden können, soll schließlich gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht werden. Sind keine weiteren Konfliktsituationen zu klären, kann die Seminarleitung gezielt Diskussionsfragen einbringen, z. B. „Wie können Jugendliche dazu beitragen, die Sicherheit oder das Sicherheitsgefühl von älteren Menschen zu verbessern?“

Denkbar ist auch die Durchführung eines **gemeinsamen Kommunikationstrainings**. Dies sollte aber nur dann angeboten werden, wenn die Diskussion zwischen Seniorinnen und Senioren und Jugendlichen sich schnell erschöpft oder in der Gruppe der ausdrückliche Wunsch nach diesem Training besteht. Zusätzlich ist natürlich vorauszusetzen, dass die Seminarleitung sich mit der entsprechenden Kommunikationstheorie sehr gut auskennt.

Keinesfalls aber sollte ein lebhafter Austausch unterbrochen werden, um zu einem formalen Training überzugehen. Im Zentrum steht die Begegnung von Jung und Alt. Der Gesprächsbedarf beider Altersgruppen ist oftmals sehr groß



Ein gemeinsames Kommunikationstraining kann für das Seminar vorbereitet werden. Es sollte allerdings nur zum Einsatz kommen, wenn die Diskussion zwischen den Altersgruppen sich schnell erschöpft oder der ausdrückliche Wunsch nach dem Kommunikationstraining besteht.

und die Seminarleitung hat im Zweifel nur noch eine moderierende Funktion. Zuweilen verselbstständigen sich die Gespräche von Seniorinnen und Senioren und Jugendlichen sogar so weit, dass auch eine Moderation entbehrlich ist. In diesem Fall sollte sich diese lediglich auf das Zeitmanagement beschränken. Am Ende der Veranstaltung sollten ca. 15 Minuten für eine kleine Zusammenfassung, eine Feedbackrunde und die Verabschiedung eingeplant werden.

## Vorschlag eines Ablaufplans zur Veranstaltung „Miteinander der Generationen“

### 1. Begrüßung und Abfrage von Erwartungen



10 Minuten

Die Veranstaltung beginnt mit der Begrüßung der Seniorinnen und Senioren durch die Seminarleitung und der Abfrage von Erwartungen an das Seminar.

- Warum bin ich hier?
- Welche Wünsche habe ich in Bezug auf diese Veranstaltung?
- Was möchte ich mitnehmen?

Die Seminarleitung fasst am Ende die Wünsche der Teilnehmenden kurz zusammen und begrenzt ggf. Erwartungen, die im Seminar nicht realisiert werden können.

Außerdem gibt die Seminarleitung einen kurzen Ausblick auf den weiteren Verlauf der Veranstaltung. Auch sollte geklärt werden, wie die Seniorinnen und Senioren als Gruppe im späteren Gespräch mit den Jugendlichen angesprochen werden möchten, da der Begriff „Senior“ nicht immer als angemessen empfunden wird.



Es ist vorab zu klären, wie die Gruppe im späteren Gespräch mit den Jugendlichen angesprochen werden möchte.

### 2. Rollenwahrnehmungen über „die Jugendlichen“ und Generationskonflikte



20 Minuten

Die Seminarleitung regt eine Gruppendiskussion mit den folgenden Leitfragen an:



Flipchart und Stifte

- Wie nehme ich Jugendliche wahr? / Wie verhalten sich Jugendliche?
- In welchen Situationen fühle ich mich im Umgang mit Jugendlichen unsicher? Was genau macht mich unsicher?
- In welchen Situationen erlebe ich Konflikte im

Umgang mit Jugendlichen? Wie sehen diese Konflikte aus? Wie entstehen sie?

- Welche Fragen haben Sie an die Jugendlichen, die uns später besuchen werden?

Die Seminarleitung visualisiert die Beiträge der Teilnehmenden auf Flipchart, um auf die Beispielsammlung in der späteren gemeinsamen Diskussion mit den Jugendlichen zurückgreifen zu können, für den Fall, dass das Gespräch nur schwer in Gang kommt.

### **3. Rollenspiele (Vorbereitung)**

Die Durchführung von Rollenspielen hängt zum einen von der Bereitschaft der Seniorinnen und Senioren ab, daran teilzunehmen, zum anderen aber auch von der Produktivität und vom Umfang der vorausgehenden Diskussion. In einigen Gruppen werden Rollenbilder und Konfliktsituationen so lebhaft und eingehend besprochen, dass vor der Kaffeepause keine Zeit für die Vorbereitung von Rollenspielen bleibt.

Sollte hingegen Zeit zur Verfügung stehen, aber keine Bereitschaft auf Seiten der Gruppe vorhanden sein, an Rollenspielen teilzunehmen, kann die nachfolgende Rollenspielanleitung auch in eine Kleingruppenarbeit umgewandelt werden.

Die Instruktion an die Teilnehmenden lautet, in Zweier-Gruppen befürchtete oder bereits erfahrene Konfliktsituation zwischen Jugendlichen und älteren Menschen zu erarbeiten und nachzuspielen. Eine Person spielt dabei sich selbst, die andere einen Jugendlichen.

Es stehen etwa 10 Minuten dafür zur Verfügung, die Rollenspielpaare zu bilden und gemeinsam die Themen abzustimmen (um zu vermeiden, dass die dargestellten Situationen sich zu stark doppelten). Weitere 10 Minuten erhalten die Rollenspielpaare, um sich auf die Rollenspiele vorzubereiten, d. h. sich gegenseitig über ihre grundsätzliche Vorgehensweise im Rollenspiel zu verständigen. Im Falle von Kleingruppenarbeiten anstelle von Rollenspielen dient die Zeit dazu, mögliche Konfliktverläufe zu erarbeiten. Auch erste Lösungsmöglichkeiten können ausgearbeitet werden.



10 Minuten für die Bildung der Rollenspielpaare und die Themenabsprache + 10 Minuten für die Vorbereitung der Rollenspiele



Die Rollenspielanleitungen können bei fehlender Teilnahmebereitschaft auch in Kleingruppenarbeiten umgewandelt werden.

#### **4. Kaffeepause**



10 Minuten

#### **5. Rollenspiele (Präsentation)**



30 Minuten

Nach der Kaffeepause sollen die Rollenspiele dargestellt bzw. die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit präsentiert werden. Jedes Rollenspielpaar erhält dafür ca. 2 bis 3 Minuten. Die jeweiligen Nicht-Rollenspieler haben die Möglichkeit, sich Notizen zu den Rollenspielen zu machen.

Anschließend werden die Rollenspiele gemeinsam besprochen. Die Diskussionsleitfragen, die auf Flipchart visualisiert werden sollten, lauten:



Flipchart und Stifte

- Wie realistisch waren die dargestellten Situationen?
- Habe ich so eine oder eine ähnliche Situation auch schon einmal erlebt?
- Welche Lösungsansätze haben die Rollenspieler präsentiert?
- Habe ich solche Lösungsversuche auch schon einmal ausprobiert? Waren sie wirksam?
- Welche alternativen Lösungsmöglichkeiten fallen mir ein?

Am Ende der Diskussion fasst die Seminarleitung die zentralen Ergebnisse und Erkenntnisse zusammen, zieht ein kurzes Fazit und gibt einen Ausblick auf die gemeinsame Veranstaltung mit den Jugendlichen, die nach der Pause zur Gruppe hinzukommen.



10 Minuten

#### **6. Lunchpause**



20 Minuten

Bei einer vierstündigen Veranstaltung besteht im Allgemeinen der Wunsch nach einer etwas längeren Lunchpause, in der auch herzhaftere Snacks gereicht werden (z. B. belegte Brötchen oder Canapés). Je nach Gruppenzusammensetzung und Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer können die Jugendlichen auch bereits zum gemeinsamen Lunch dazukommen.

#### **7. Begrüßung der Jugendlichen und kurze gemeinsame Kennenlernrunde**



20 Minuten

Die Seminarleitung begrüßt die neu dazugekommenen Jugendlichen, fasst kurz den bisherigen Verlauf der Veranstaltung zusammen und fordert alle Anwesenden auf, sich vorzustellen. Gegebenenfalls kann die



Kennenlernrunde leitfragengestützt erfolgen:

- Warum bin ich hier? Was interessiert mich besonders an dem Austausch der Generationen?
- Welche Erwartungen habe ich an die Veranstaltung?
- Wie sollte meine Altersgruppe aus meiner Sicht im weiteren Verlauf der Veranstaltung angesprochen werden?

Am Ende der Kennenlernrunde fasst die Seminarleitung die Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden kurz zusammen und es wird gemeinsam vereinbart, wie die jeweils andere Altersgruppe angesprochen werden soll.



Es wird verbindlich vereinbart, wie die jeweils andere Altersgruppe in der weiteren Diskussion angesprochen werden soll.

### **8. Die „Fremdsprache“ der Anderen?**

Unter Rückgriff auf die im ersten Teil der Veranstaltung erarbeiteten Rollenwahrnehmungen und Konfliktsituationen eröffnet die Seminarleitung die gemeinsame Diskussion von Jung und Alt. Dazu sollten entsprechende Leitfragen noch einmal auf Flipchart visualisiert werden:



30 Minuten

- Welche Rollenbilder von Jugendlichen und älteren Menschen existieren?
- Wo gibt es in der Verständigung zwischen Jugendlichen und älteren Menschen Missverständnisse?
- In welchen Situationen fühlen sich ältere Menschen von Jugendlichen verunsichert, missverstanden, belästigt oder sogar bedroht?
- In welchen Situationen fühlen sich Jugendliche von älteren Menschen verunsichert, missverstanden, belästigt oder sogar bedroht?
- Was kann zu einer besseren Verständigung beitragen?
- Was wünschen sich ältere Menschen von Jugendlichen?
- Was wünschen sich Jugendliche von älteren Menschen?



Die Begriffe „Jugendliche“ und „ältere Menschen“ sind hier Platzhalter. Für die Visualisierung der Leitfragen sind die vorher vereinbarten Begriffe zu wählen.

### **9. Kaffeepause**



10 Minuten

### **10. Fortsetzung der Gruppendiskussion**

Ist die Gruppendiskussion lebhaft und produktiv, sollte sie



35 Minuten

auch nach der Kaffeepause fortgesetzt werden. In den bislang durchgeführten Seminaren wurde die Kaffeepause gelegentlich sogar in die Diskussion integriert, in dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur kurz mit Getränken versorgt haben und dann direkt wieder in das gemeinsame Gespräch eingestiegen sind.

### **11. Zusammenfassung der Ergebnisse der Gruppendiskussion**



10 Minuten

Etwa 20 Minuten vor Ende des Seminars sollte die Seminarleitung die Diskussion ausleiten und sie durch eine Zusammenfassung wesentlicher Ergebnisse beenden. Dies ist nicht immer ganz einfach, da viele Gespräche so intensiv sind, dass sie nur schwer gestoppt werden können. Sofern die Möglichkeit einer Wiederholung der Veranstaltung (ggf. in einem anderen, seminarunabhängigen Kontext) gegeben ist, kann die Seminarleitung darauf verweisen, dass die Diskussion in diesem Rahmen fortgesetzt werden kann.

Vor allen Dingen ausgeräumte Missverständnisse und vorgefundene Lösungsmöglichkeiten für Konflikte sollten von der Seminarleitung noch einmal wertschätzend hervorgehoben werden. Gegebenenfalls können die Resultate auch verschriftlicht und allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden.

### **12. Feedbackrunde und Verabschiedung**



15 Minuten

Zum Abschluss der Veranstaltung sollte eine kurze Feedbackrunde zur Zufriedenheit der Teilnehmenden sowie zum Ertrag der Veranstaltung durchgeführt werden. Angesichts der im Vergleich zu den übrigen Seminaren größeren Gruppe, ist es empfehlenswert, hier leitfragengestützt vorzugehen und die Leitfragen auf Flipchart zu visualisieren. Am Ende der Feedbackrunde fasst die Seminarleitung die Ergebnisse kurz zusammen, dankt den beiden Gruppen für ihre Teilnahme und verabschiedet sie.



ggf. Flipchart und Stifte

### **Alternativer Veranstaltungsverlauf nach der letzten Kaffeepause**

### **10. Nicht nur zwischen Jung und Alt: Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation**



15 Minuten

Sollte die gemeinsame Diskussion von Jung und Alt sich

schnell erschöpfen, kann für den zweiten Veranstaltungsteil ein gemeinsames Kommunikationstraining angeboten werden.

Dazu gibt die Seminarleitung zunächst einen Kurzinput, der die Grundlagen der Gesprächsführung nach Thomas Gordon behandelt.

Zum „aktiven Zuhören“ kann auch ein kleines Experiment durchgeführt werden, sofern sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden, die aktiv daran teilnehmen möchten:

Drei Freiwillige werden benötigt, die bereit sind, der Seminarleitung von einem Urlaubs- oder Freizeiterlebnis (Reise, Theater- oder Kinobesuch o. Ä.) zu erzählen, wobei die Dauer der Erzählung 2 Minuten nicht überschreiten sollte. Während eine Person ihre Geschichte erzählt, befinden sich die jeweils anderen beiden außerhalb des Veranstaltungsraums, um die Situation nicht beobachten und mit der eigenen Erzählsituation vergleichen zu können. Die Seminarleitung wendet bei jeder erzählten Geschichte eine andere Form des Zuhörens an, im ersten Fall demonstrative Interessenlosigkeit, danach weitgehend unbeteiligtes Zuhören und schließlich aktives Zuhören.

Danach werden alle Erzählerinnen und Erzähler wieder in den Raum geholt und gebeten zu berichten, wie sie sich beim Erzählen ihrer Geschichte gefühlt haben. Im Allgemeinen lassen sich damit die unterschiedlichen Qualitäten des Zuhörens sehr schön abbilden. So berichtet die erste Person meistens, das Gefühl gehabt zu haben, dass die Seminarleitung ihr gar nicht zuhört, die zweite Person hat eher das Gefühl, dass ihr nur halbherzig zugehört wurde, während die dritte Person im Allgemeinen berichtet, dass sie das Gefühl hatte, die Seminarleitung habe sich wirklich für ihre Geschichte interessiert.

Im Anschluss sollen im gemeinsamen Gespräch Beispiele für die Anwendung der Kommunikationsprinzipien nach Gordon erarbeitet und ihre Wirkung reflektiert werden, z. B. über die folgenden Leitfragen:

- Was ist anders, wenn „gewaltfrei“ kommuniziert wird?
- Wie fühle ich mich, wenn in Du-Botschaften mit mir gesprochen wird?



Ein Handout zu den Kommunikationsprinzipien nach Thomas Gordon finden Sie im Anhang.



10 Minuten



Die genauen Instruktionen zur Übung finden Sie im Anhang.



15 Minuten

- Wie fühle ich mich, wenn in Ich-Botschaften mit mir gesprochen wird?
- Wie fühle ich mich, wenn mir jemand „aktiv“ zuhört?
- Warum ist eine Win-Win-Lösung für Konflikte so wichtig?

Da die Umwandlung von Du-Botschaften in Ich-Botschaften nicht immer ganz einfach ist, kann ergänzend auch ein Übungsblatt mit Du-Botschaften verteilt und gemeinsam nach der passenden Ich-Botschaft gesucht werden, z. B. wenn eine Diskussion der Leitfragen (erneut) ins Stocken gerät.



Ein Übungsblatt mit Du-Botschaften finden Sie im Anhang.

### **11. Zusammenfassung der Ergebnisse**

Die Seminarleitung fasst am Ende die zentralen Ergebnisse zur Diskussion um die Kommunikationsprinzipien zusammen und reflektiert ggf. auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern genannte Hindernisse, sie anzuwenden.



5 Minuten

### **12. Feedbackrunde und Verabschiedung**

Die Feedbackrunde und Verabschiedung kann hier analog zum bereits beschriebenen Vorgehen durchgeführt werden.



15 Minuten

Die Kommunikationsprinzipien nach Thomas Gordon können z. B. in den folgenden Büchern vertiefend nachgelesen werden:

Gordon, T. (2013). *Gute Beziehungen: Wie sie entstehen und stärker werden*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Marmet, O. (2013). *Ich und du und so weiter: Kleine Einführung in die Sozialpsychologie*. Weinheim: Beltz.



Literaturhinweise zum Thema Kommunikation

## Technik und Sicherheit

Für die Veranstaltung, in der es um Sicherheitsfragen im Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln geht, wurde im Projekt eine Veranstaltungszeit von 4 Stunden anberaumt. Je nach Bedarf der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann evtl. aber auch eine 2-stündige Sitzung ausreichen oder die Veranstaltung in mehrere 2-stündige Sitzungen untergliedert werden.

Welche Themen im Seminar in welcher Intensität behandelt werden, hängt vom Vorwissen und von den Gewohnheiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Bezug auf die Techniknutzung ab.

Generell ist es sinnvoll, in einem Vorgespräch (z. B. im Rahmen einer der vorhergehenden Veranstaltungen) die folgenden Themenbereiche anzubieten:

- **Betrugs-, Fälschungs- und Diebstahlsdelikte am EC-Automatenbetrug** (so genanntes Skimming, Cash-Trapping etc.; sofern nicht schon in der Auftaktveranstaltung vom polizeilichen Referenten thematisiert)
- **Betrug und Diebstahl am Fahrkartenautomaten** (sofern nicht schon in der Auftaktveranstaltung thematisiert)
- **(Senioren-)Handys / (Senioren-)Smartphones** (ggf. kann hier das Thema Telefonbetrug auch (noch einmal) aufgegriffen und besprochen werden)
- **Navigationsgeräte**
- **Computer- und Internetsicherheit**

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit auszuwählen, mit welchen Themen sie sich beschäftigen möchten bzw. Themen zu ergänzen, die für sie persönlich wichtig sind.

Einen detaillierten Ablaufplan zum Technik-Training zu entwerfen, ist sehr schwierig, da die Themengestaltung und die Intensität ihrer Behandlung sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der jeweiligen Gruppen richten: Für Gruppen, die im Umgang mit Technik eher ungeübt sind, ist mehr Grundlagenvermittlung notwendig, geübte Anwender haben dagegen oftmals sehr komplexe Fragen zu speziellen



Im Projekt umfasste das Techniktraining eine 4-stündige Sitzung, generell aber richten sich Veranstaltungsumfang und -dauer nach den Bedürfnissen der Gruppe.



Die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestimmen die inhaltliche Ausrichtung des Trainings.

Technikproblemen.

Da nicht unbedingt vorauszusetzen ist, dass die Seminarleitung ausgewiesene Expertise auf dem Gebiet der modernen Technik besitzt, kann auch hier wieder auf Gastreferenten zurückgegriffen werden und die Seminarleitung übernimmt lediglich die Moderation der Veranstaltung. Kontakte zu geeigneten Referenten können z. B. über Institutionen der Erwachsenenbildung hergestellt werden. Aber auch Kirchengemeinden oder Akteure der Seniorenarbeit haben oftmals Kontakt zu Dozenten, die im Bereich der Technischschulungen für Seniorinnen und Senioren erfahren sind.

Die inhaltliche Absprache der zu behandelnden Themen sollte nach Erhebung der Wünsche der Teilnehmenden im Vorfeld zwischen Seminarleitung und Gastreferenten erfolgen.

### **Mögliche Veranstaltungsinhalte**

Die Erfahrungen im Rahmen des Projektes haben eine Liste von Themenbereichen erbracht, die in der Veranstaltung behandelt werden können. Der Zeitaufwand für die verschiedenen Seminareinheiten ist hier nicht angegeben, da er von Gruppe zu Gruppe sehr stark variiert.

Für den Fall, dass die Veranstaltung nicht durch Gastreferenten, sondern durch die Seminarleitung bestritten wird, können die nachfolgenden, z. T. recht ausführlichen Informationen und Empfehlungen, als Hinweise zur Seminarvorbereitung genutzt werden.

### **EC-Automatenbetrug**

Es gibt verschiedene Arten des EC-Automatenbetrugs. Beispiele für typische Vorgehensweisen sind „Skimming“ oder „Cash Trapping“. Der Begriff „Skimming“ bedeutet „Absahnen“ oder auch „Abschöpfen“. Im Zusammenhang mit EC-Automatenbetrug meint der Begriff das Ausspähen sowie die illegale Verwendung von Bankdaten. Es handelt sich dabei um einen so genannten Man-in-the-middle-Angriff, d. h. der Angreifer schaltet sich zwischen den Bankkunden und den EC-Automaten und verschafft sich Zugriff auf die Bankdaten des Kunden. Dies erfolgt im



Kontakte zu geeigneten Gastreferenten können über Institutionen der Erwachsenenbildung, Kirchengemeinden oder Akteure der Seniorenarbeit hergestellt werden.



Informationen zu Skimming finden sich etwa in Gablers Wirtschaftslexikon:

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de>

Allgemeinen durch vorherige Manipulationen am Bankautomaten, durch die die Daten auf dem Magnetstreifen der EC-Karte ausgelesen werden können, während eine verstreckte Minikamera die Eingabe der PIN aufzeichnet oder eine Tastenfeld-Attrappe die eingegebenen Zahlen protokolliert; anschließend werden die Daten der EC-Karte auf eine Blankokarte kopiert und diese zum Geldabheben und/oder zum Einkaufen verwendet.

Eine andere Variante des EC-Automatenbetrugs ist so genanntes Cash-Trapping, bei dem ein täuschend echter Verschluss über dem Geldausgabeschacht angebracht wird. Dieser ist innen mit einer Klebefolie versehen, die verhindert, dass das Geld ausgegeben oder vom Automaten wieder eingezogen wird – so dass die Diebe das Geld später abholen können. Die Tatbegehungsweisen im Bereich des EC-Automatenbetrugs bleiben nicht dauerhaft gleich; Banken verbessern mit der Zeit ihre Gegenmaßnahmen und Täter/Täterinnen entwickeln wiederum neue Strategien.

Manipulationen am EC-Automaten, z. B. durch Kartenschacht- oder Tastaturaufsätze, sehen meistens täuschend echt aus und sind daher für den Kunden nur schwer zu erkennen. Dass er einem Betrug aufgesessen ist, bemerkt er oftmals erst, wenn die Kontoauszüge ungewollte Abbuchungen aufzeigen oder das Konto bis über das Limit des Dispositionskredites überzogen und gesperrt ist. Unberechtigte Abbuchungen durch Automatenbetrug werden von den Banken zwar im Allgemeinen erstattet, allerdings nur dann, wenn der Kunde nachweisen kann, dass er mit EC-Karte und PIN-Nummer nicht fahrlässig umgegangen ist. Dies bedeutet für den Kunden im Zweifel viel Ärger, Aufwand und Schriftverkehr.

Besonders anfällig für Manipulationen sind Bankautomaten, die außerhalb von Bankgebäuden und nicht im Bankgebäude selbst aufgestellt sind. Merkmale eines manipulierten EC-Automaten (die wie oben erwähnt oft nur schwer zu erkennen sind) sind z. B.

- Kartenschachtaufsätze, mit denen die EC-Karte ausgelesen werden kann;
- Tastaturaufsätze, mit denen die Geheimnummer erfasst werden kann;



Fotos, die Beispiele manipulierter EC-Automaten zeigen, finden sich im Internet.



Beachten Sie, dass Fotos aus dem Internet dem Urheberschutz unterliegen. Versichern Sie sich im Vorfeld, dass Sie die Fotos

- Stecknadelkopfgröße Löcher im EC-Automaten, hinter denen sich Kameras verstecken, die die Eingabe der Geheimnummer aufzeichnen.

Neben einer Informationsvermittlung über die Erkennungsmerkmale manipulierter EC-Automaten oder die Präsentation von Fotos kann im Seminar gegebenenfalls sogar in Kooperation mit einer dem Veranstaltungsraum nahe gelegenen Bank oder Sparkasse eine Ortsbegehung erfolgen. Da auch Banken und Sparkassen um die Sicherheit ihrer Kunden bemüht sind, ist es durchaus wahrscheinlich, dass ein dortiger Mitarbeiter sich bereit erklärt, den Seniorinnen und Senioren zusätzliche Informationen über das „sichere Geldabheben“ zu vermitteln. Dies sollte allerdings nicht nur auf den Automatenbetrug begrenzt sein, sondern auch das generelle Verhalten am EC-Automaten einschließen, das dem Schutz des gerade abgehobenen Geldes vor Diebstahl dient.

Ist eine Ortsbegehung nicht möglich, obliegt es der Seminarleitung, die Teilnehmerinnen und Teilnehmern über sicherheitsrelevantes Verhalten beim Geldabheben aufzuklären. Im Übrigen sollte die Seminarleitung sich im Vorfeld der Trainings über ggf. aufkommende neue Betrugsstrategien informieren.

## Betrug und Diebstahl am Fahrkartenautomaten

An vielen Haltestellen und Bahnhöfen können Fahrkarten nicht (mehr) am Schalter, sondern ausschließlich an Fahrkartenautomaten erworben werden. Neben einer Bezahlung mit Bargeld steht den Fahrgästen dort meistens auch die Möglichkeit offen, die EC-Karte zu verwenden. Dies bedeutet, dass auch bei Fahrkartenautomaten (gerade an hochfrequentierten Orten) die Kartenlesegeräte manipuliert sein können und die Bankdaten des Reisenden ausgespäht werden. Außerdem besteht natürlich, ebenso wie am EC-Automaten, die Gefahr des Diebstahls von Handtasche, Geld oder Fahrkarte.

Somit gelten die Informationen zum sicheren Verhalten am EC-Automaten hier weitgehend analog. Neben einer sorgfältigen Abwägung, ob tatsächlich zwingend mit der EC-Karte bezahlt werden muss und einer Prüfung des Automaten auf mögliche Manipulationen sollten Reisende

für die Veranstaltung nutzen dürfen.



Sicherheitshinweise zum Abheben von Geld am EC-Automaten können auch im Rahmen einer Ortsbegehung vermittelt werden.



Empfehlungen zum „sicheren Geldabheben“ finden Sie im Anhang.



Zum sicheren Umgang mit Fahrkartenautomaten gelten weitgehend die gleichen Hinweise wie bei der Benutzung des EC-Automaten.



darauf achten, dass andere Personen einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten und dass sie erst vom Automaten zurücktreten bzw. sich umdrehen, wenn Fahrkarte und Portemonnaie sicher verstaut sind.

## Vorzüge und technischer Stand von Senioren-Handys bzw. Senioren-Smartphones

Senioren-Handys und -Smartphones sind den oftmals verminderten Sinnesleistungen und den Veränderungen der Motorik älterer Menschen angepasst:

- Sie verfügen über große Tasten und ein kontrastreiches Display;
- Sie haben einen lautereren Klingelton als andere Handys;
- Die Sprechgeschwindigkeit des Anrufers lässt sich über das Telefon „regulieren“, so dass sie verlangsamt/verzögert wiedergegeben werden kann;
- SMS können in großem Schriftgrad angezeigt werden;
- Sie verfügen im Allgemeinen über einen Sicherheits-Button. Bei einigen Modellen wird bei Drücken des Sicherheits-Buttons ein lautes Warnsignal ausgestoßen, bei anderen Modellen wird die Notrufnummer der Polizei angewählt. Der Inhaber des Handys kann im Bedarfsfall über GPS lokalisiert werden;
- Zudem verfügen einige Modelle über eine eingebaute LED-Taschenlampe.

Da die Handy- und Smartphone-Modelle in diversen Funktionen unterschiedlich ausgestattet sind, sollte die Wahl für ein bestimmtes Modell erst nach ausführlicher Beratung erfolgen.

## Risiken und Gefahren am Telefon

Das Thema Telefonbetrug wird im Allgemeinen bereits von den polizeilichen Referenten in der Auftaktveranstaltung angesprochen. Trotzdem kann es sinnvoll sein, die diesbezüglichen Empfehlungen noch einmal zu wiederholen.

Außerdem sollten die Teilnehmenden zum Thema **Telefonbucheintrag und Sicherheit** informiert werden.



Fotos und Produktbeschreibungen entsprechender Handys/ Smartphones erhalten Sie bei verschiedenen Telefonanbietern.



Lassen Sie sich vor dem Kauf eines Handys/ Smartphone eingehend – ggf. sogar von mehreren Anbietern – beraten.



Im Anhang finden Sie eine Auflistung von Betrugsstrategien und Verhaltensempfehlungen am Telefon.



Empfehlungen zum Thema Telefonbucheintrag finden

Betrüger und Einbrecher greifen unter anderem auch auf Telefonbücher zurück, um gezielt Seniorinnen und Senioren als Opfer auszuwählen. Diese werden für sie vor allem durch „alte“ deutsche Vornamen oder kurze Rufnummern erkennbar (hat die Rufnummer eine geringe Ziffernzahl, handelt es sich im Allgemeinen um einen seit langem bestehenden Anschluss). Viele ältere Menschen stehen zudem mit voller Anschrift im Telefonbuch. Außerdem sind viele Seniorinnen und Senioren sich nicht darüber bewusst, dass bei der Erstellung von Online-Telefonbüchern die Daten älterer Telefonanschlüsse vollständig aus der Printausgabe übernommen worden sind, sofern dem nicht ausdrücklich widersprochen wurde.

Sie ebenfalls im Anhang.

## Computer- und Internetsicherheit

Das Thema Computer- und Internetsicherheit ist sehr komplex und vielfältig. Welche Bereiche behandelt werden, sollte sich nach den Nutzungsgewohnheiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer richten.



Informationen und Beispiele zum Thema Computer- und Internetbetrug finden Sie unter [www.computerbetrug.de](http://www.computerbetrug.de).

Auf grundlegende Sicherheitsvorkehrungen sollte in jedem Fall hingewiesen werden, da auch viele regelmäßige Computer- und Internetnutzer ihre Bedeutung unterschätzen. Dazu gehören vor allem Informationen über die Aktivierung und das regelmäßige Updaten von



Allgemeine Grundlagen der Computer- und Internetsicherheit

- Betriebssystem
- Firewall
- Virenschutzsoftware



Eine Zusammenstellung von Erläuterungen zu diesen Komponenten finden Sie im Anhang.

Im Zusammenhang mit Virenschutzprogrammen kann bei Interesse und Bedarf auch ein kleiner **Exkurs zu der Frage „Was sind Viren, Würmer und Trojaner und was bewirken sie?“** eingeschoben werden.



Eine Zusammenstellung von Erläuterungen zu Viren, Würmern und Trojanern finden Sie im Anhang.

Je nach Art und Umfang der Internetnutzung durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann nach einer Vermittlung allgemeiner Sicherheitsgrundlagen auf spezifische Sicherheitsprobleme eingegangen werden, z. B. auf Spam- und Phishing-E-Mails, Abo-Fallen, Passwortwahl oder Zahlungssysteme im Internet.



Spezifische Fragen zur Computer- und Internetsicherheit

### Spam-E-Mails

Spam-E-Mails – auch Junk-E-Mails genannt – sind



Beispiele für Spam-Nachrichten finden Sie

unerwünschte Nachrichten, die oftmals Werbung, sinnlose Texte, „sensationelle Nachrichten“, die aber nichts anderes als Falschmeldungen sind (so genannte Hoaxes) Kettenbriefe o. Ä. beinhalten. Normalerweise handelt es sich dabei um Massen-E-Mails, die an eine große Zahl von Adressaten versandt werden. Vergleichbar sind sie mit unerwünschten Postwurfsendungen, die auch so manchen Hausbriefkasten überfluten. Im Vergleich dazu sind Spam-E-Mails aber nicht nur lästig, sondern sie bergen außerdem die Gefahr, den PC mit Viren, Würmern und Trojanern zu infizieren.

unter  
[www.computerbetrug.de](http://www.computerbetrug.de).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten vor dem Öffnen verdächtiger E-Mails gewarnt werden, also z. B. von E-Mails, die von unbekanntem Absendern stammen und/oder verdächtige Dateianhänge, einen sinnlosen Betreff oder einen verdächtigen Nachrichtentext enthalten. Außerdem sollten sie zur Einrichtung eines Spam-Filters auf ihrem Computer angehalten werden.



Ein Handout mit Empfehlungen zur Handhabung von Spam-Nachrichten befindet sich im Anhang.

### **Falsche Gewinn- oder Erbschaftsmitteilungen**

Wie am Telefon, werden auch per E-Mail Menschen mit falschen Versprechen dazu verleitet, eine „Bearbeitungsgebühr“ zu zahlen, um dann eine Auszahlung „in Millionenhöhe“ erhalten zu können. Beispielsweise handelt es sich



Niemand hat etwas zu verschenken – auch im Internet nicht!

- um falsche Gewinnversprechen,
- um angebliche Erbschaften oder auch um
- angeblich todkranke Menschen, die mit ihrem „Vermögen“ etwas Gutes tun möchten und den E-Mail-Empfänger bitten, das Vermögen in ihrem Namen an eine geeignete soziale Einrichtung zu spenden (diese E-Mails strotzen im Allgemeinen vor religiösen Floskeln und Bekenntnissen).

Solche E-Mails sollten sofort gelöscht bzw. in den Spam-Ordner verschoben werden. Hier geht es nur darum, Menschen zu finden, die vor lauter Begeisterung über einen Millionengewinn bereit sind, die Bearbeitungsgebühr zu zahlen. Meist liegt diese in einer bezahlbaren Höhe – daher sind die Bedenken der Adressaten oftmals relativ gering. Ist die Gebühr einmal bezahlt, hört man vom angeblichen Wohltäter nie wieder etwas.

## Phishing-E-Mails

Phishing bedeutet „fischen“ oder auch „abgreifen“. Bei E-Mails dieser Art geht es darum, Kontodaten zu sammeln. Oberflächlich betrachtet sieht die E-Mail so aus, als sei sie von Sparkasse, Postbank, o. Ä. versandt worden. Das Logo des entsprechenden Kreditinstitutes ist täuschend echt gefälscht. Inhaltlich wird dem E-Mail-Empfänger im Allgemeinen mitgeteilt, dass es ungewöhnliche Zugriffe auf sein Konto gegeben habe und die Bank ihn vor Betrugsversuchen schützen möchte. Daher solle er sein Konto im Internet „neu verifizieren“, indem er Kontodaten, im Zweifel sogar auch Pin- und Tan-Nummern eingibt. Sind die Daten eingegeben, hat ein Betrüger freien Zugriff auf das Konto des Nutzers.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten daher zur Vorsicht gegenüber vermeintlich offiziellen Benachrichtigungen durch ihr Kreditinstitut angehalten werden.

## Die Wahl sicherer Passwörter

Der Einkauf im Internet ist nicht nur für junge Menschen attraktiv. Auf Online-Shoppingportalen können ohne viel Rennerei und Aufwand Produkte gefunden werden, nach denen man vielleicht schon lange vergeblich gesucht hat. Was liegt da näher, als sich dort zu registrieren und den Einkauf zu starten?

Die Einrichtung eines Nutzerzugangs bei Shopping-Portalen und Online-Händlern erfordert aber die Preisgabe einer Vielzahl persönlicher Daten. Geraten diese in falsche Hände, kauft im Zweifel ein Fremder über Ihren Account ein und Sie erhalten am Ende nur eine Rechnung.

Daher ist der Nutzerzugang durch die Wahl eines sicheren Passwortes vor fremden Zugriffen zu schützen. Natürlich ist es sehr verlockend, sich ein Passwort zu überlegen, das man sich leicht merken kann, beispielsweise (Kose-) Name und Geburtsdatum des Ehepartners, eines Kindes oder eines Haustieres. Auch die Anfangsbuchstaben der Worte aus der ersten Zeile eines Liedtextes sind beliebte Passwörter. Leider sind solcherart logisch aufgebaute Passwörter nicht nur leicht zu merken, sondern auch leicht zu knacken. Sie bieten daher keine ausreichende Sicherheit.



Beispiele für Phishing-Nachrichten finden Sie unter [www.computerbetrug.de](http://www.computerbetrug.de).



Eine Zusammenstellung von Empfehlungen zum Umgang mit Phishing-E-Mails finden Sie im Anhang.



Ein sicheres Passwort ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie es sich niemals merken können werden!

Gute Passwörter bestehen aus einer willkürlichen Aneinanderreihung von Buchstaben, Zahlen und Zeichen sowie aus einem ebenso willkürlichen Wechsel zwischen Groß- und Kleinschreibung.

Natürlich stellt eine derartige Passwortwahl den Nutzer vor die Aufgabe, sich das Passwort zu notieren und sicher, aber wiederfindbar aufzubewahren. Im Zweifel wird es ihm auch nicht „mal eben von unterwegs“ möglich sein, auf sein Nutzerkonto zuzugreifen, wenn er das Passwort nicht zur Hand hat. Außerdem sollte ein und dasselbe Passwort nicht mehrfach verwendet werden. Für jeden Nutzerzugang im Internet ist ein neues zu generieren. Dies ist unbequem und bringt einigen Aufwand mit sich. Der Aufwand bewährt sich aber, denn er macht es Betrügern wesentlich schwerer, das Passwort zu knacken.

Wichtig ist allerdings, dass Passwörter nicht auf dem PC gesichert werden. Es gibt Nutzer, die dazu neigen, ihre Passwörter als Ordner- oder Dateinamen auf ihrem PC zu speichern. Dies erleichtert zwar die Findbarkeit, wird aber der PC durch einen Trojaner infiziert oder wird der PC gestohlen oder geht verloren, hat ein Fremder vollen Zugriff auf alle Passwörter.

### **Abo-Fallen im Internet**

Bei Abo-Fallen handelt es sich im Allgemeinen um Anmeldungen zu Online-Portalen oder Internet-Foren, bei denen durch den Betreiber gezielt verschleiert wird, dass es sich um kostenpflichtige Angebote handelt, z. B. dadurch, dass der Kostenhinweis nur schwer zu finden oder leicht übersehbar ist – das typische „Kleingedruckte“ also.

Die jährlichen Nutzungsgebühren, die bei Anmeldung fällig werden, liegen meist unter 100 Euro, so dass viele Nutzer bei „versehentlicher“ Anmeldung dazu neigen, bei Eingang einer Zahlungsaufforderung widerspruchslos den Betrag zu zahlen und den Vertrag zum Ende der Mindestlaufzeit, die im Allgemeinen 24 Monate beträgt, zu kündigen. Wird hingegen nicht gezahlt, folgt der ersten Zahlungsaufforderung zumeist in schneller Abfolge eine ganze Batterie von Mahnungen und Androhungen der gerichtlichen Vollstreckung, deren Formulierungen sukzessive immer massiver werden, zuweilen sogar bis hin



Speichern Sie Passwörter niemals auf Ihrem PC, sondern bewahren Sie sie getrennt davon an einem sicheren Ort auf!



Seien Sie immer misstrauisch, wenn Sie im Internet persönliche Daten eingeben sollen, z. B. wenn Sie sich lediglich ein Kochrezept anschauen möchten.

zur offenen Drohung gehen. Absender der Mahnungen ist oft ein (vermeintliches) Inkassounternehmen. Durch den Begriff „Inkassounternehmen“ wird demjenigen, der in die Abo-Falle getappt ist, allerdings nur eine Ernsthaftigkeit der Forderung vorgespiegelt, die de facto nicht gegeben ist.

Legal ist so eine Art der Kostenverschleierung natürlich nicht. Unternehmen und Betreiber von kostenpflichtigen Portalen und Foren müssen bei der Anmeldung, eindeutig auf die entstehenden Kosten hinzuweisen, und zwar, indem der Anmeldebutton die Formulierung „zahlungspflichtig bestellen“, „zahlungspflichtig beitreten“ o. Ä. enthält. Da Betreiber mit betrügerischer Absicht auf die vielen Menschen bauen, die zwar zähneknirschend, aber ohne Widerspruch die geforderten Gebühren zahlen, sind Abo-Fallen dennoch im Internet weiterhin verbreitet.

**Auch ein vorsichtiger Internet-Nutzer kann in eine Abo-Falle tappen.** Wichtig ist, dass er auf die Kostenforderung des Anbieters richtig reagiert. Empfehlungen zum diesbezüglichen Vorgehen finden Sie im Anhang.

### Zahlen im Internet

Auch bei Internetbestellungen und -käufen werden im Allgemeinen mehrere Zahlungsmöglichkeiten unterbreitet, zwischen denen man wählen kann. Die wichtigsten sind finden Sie als Handout im Anhang.

### Weitere Themenbereiche zur Computer- und Internetsicherheit

Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen sehr weit fortgeschrittenen Kenntnisstand zu Computer- und Internetnutzung haben, können natürlich auch ganz andere Themen im Fokus stehen. Eine Auswahl solcher Themen wird nachfolgend nur kurz aufgelistet, da sie sicherlich eher in seltenen Fällen zu behandeln sein werden:

- Verkaufen im Internet (Ebay, Etsy o. ä.)
- Gefahren für Internetverkäufer (z. B. Überzahlungsbetrug)
- Soziale Netzwerke, wie Facebook, Twitter, Xing o. ä.
- YouTube
- Online-Spiele



Nach der Preisangabenverordnung müssen Preiswahrheit und Preisklarheit gewährleistet sein



Eine Zusammenstellung von Empfehlungen zum Vorgehen, wenn man in eine Abo-Falle getappt ist, finden Sie im Anhang.




Eine Zusammenstellung von Empfehlungen zu den wichtigsten Zahlungsmöglichkeiten im Internet finden Sie im Anhang.

Im Projekt war die einzige – dafür aber sehr oft gestellte – Frage zum Thema Facebook: „Wie kann ich meinen Facebook-Account wieder löschen?“ Detaillierte Informationen zu der genauen Vorgehensweise beim Löschen des Facebook-Accounts finden sie im Internet.



Das Vorgehen beim Löschen eines Facebook-Accounts kann z. B. unter [www.computerbild.de](http://www.computerbild.de) unter dem Link Tipps > Internet nachgelesen werden.

<p>Für aktuelle Informationen zu Computer- und Internetbetrug: <a href="http://www.computerbetrug.de">www.computerbetrug.de</a> (privat betriebene Internetseite)</p> <p>Für aktuelle Informationen über Falschmeldungen im Internet: <a href="http://www.mimikama.at">www.mimikama.at</a> (gemeinnütziger Verein)</p> <p>Die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) stellt verschiedene Informationsbroschüren zu Computer- und Internetkriminalität bereit: <a href="https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/">https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/</a></p> <p>Die Broschüre „Nie zu alt fürs Internet“ vom BMFSFJ ist erhältlich unter: <a href="https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/">https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/</a></p>		<p>Empfehlenswerte Links zum Thema Computer- und Internetsicherheit</p>
---	---	---

## Die Evaluation der Seminare

Einleitend wurde bereits angeführt, dass die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Seminar und ihre Zufriedenheit mit der Veranstaltung erfasst werden sollten. Für die Evaluation kann ein kurzer, standardisierter Fragebogen eingesetzt werden. Als weniger formelle Alternative bietet sich etwa die Methode des so genannten **Blitzlichts** an, die gerade für kleine Seminargruppen – etwa von weniger als zehn Personen – empfehlenswert ist, wenn ein Fragebogen im Verhältnis zum dadurch erreichbaren Nutzen bzw. Erkenntnisgewinn zu aufwendig erscheint.

Bei einem Blitzlicht handelt es sich um eine Moderationstechnik, die vor allem für Stimmungs- und Meinungsabfragen eingesetzt wird. Wie der Name dieser Technik schon andeutet, kostet es vergleichsweise wenig Zeit und ist daher auch bei einem sehr straffen Seminarplan zu realisieren. Außerdem ist es sehr vielfältig variierbar – der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt – so dass es auch bei einer Seminarreihe, die mehrere Veranstaltungen umfasst, nicht langweilig wird, trotzdem aber regelmäßig **die Zufriedenheit und der wahrgenommene Erkenntnisgewinn** bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfragt werden können.

Zudem kann das **Blitzlicht als Intervention** eingesetzt werden, wenn die Seminarleitung wahrnimmt, dass „in der Gruppe etwas nicht stimmt“, beispielsweise wenn die Teilnehmenden nicht zur Mitarbeit bereit sind oder unmotiviert, gelangweilt oder ärgerlich wirken. Hier dient das Blitzlicht dazu, die momentane Stimmung und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erfragen und gegebenenfalls flexibel darauf zu reagieren und dem Seminar einen anderen Verlauf zu geben.

Die einfachste Blitzlicht-Methode ist, die Teilnehmenden zu bitten, reihum in wenigen Sätzen eine Beurteilung zu einer oder mehreren Fragen abzugeben, z. B. zum subjektiv erlebten Seminarerfolg, zur persönlichen Zufriedenheit oder auch zu offen gebliebenen Fragen und Wünschen. Wichtig ist, dass die Seminarleitung Vorgaben zum Umfang der Antworten macht, z. B. indem sie ankündigt, dass jede Frage in zwei oder drei Sätzen beantwortet werden soll.



Das Blitzlicht zur Zufriedenheitsabfrage



Das Blitzlicht als Intervention bei ungünstigem Seminarverlauf



Beispiele für die Durchführung eines Blitzlichts



Unterbleibt dies, kann das Blitzlicht zeitlich leicht entgleiten und sich im Zweifel sogar zu einer eigenständigen Gruppendiskussion ausweiten. Selbstverständlich gibt es Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ein höheres Mitteilungsbedürfnis haben und mit der Begrenzung ihrer Antwort unzufrieden sind, andererseits stellt es für Viele auch eine spannende Herausforderung dar, ihre Antwort in zwei bis drei Sätze zu verpacken. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die über das Ziel hinausschießen und in eine Erzählantwort abgleiten, sollten von der Seminarleitung begrenzt werden, damit für alle die gleichen Feedbackbedingungen gelten.

Eine Variation der einfachen Blitzlicht-Methode ist z. B. die Thermometer-Methode: Die Kernfragen werden auf Flipchart-Blätter geschrieben und unter jeder Frage wird ein Thermometer aufgezeichnet, das als „Skalierung“ Begriffe zur Kennzeichnung der Zufriedenheit bzw. zur Beantwortung der Frage enthält (z. B. „sehr gut“ am oberen Ende des Thermometers und „sehr schlecht“ am unteren Ende). Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten genauso viele Markierungspunkte (runde Aufkleber), wie es Fragen gibt sowie die Instruktion, auf jedem Thermometer einen Markierungspunkt zu positionieren und zwar je nach Zufriedenheitsstatus weiter oben oder weiter unten. Die Position der Markierungspunkte darf von jedem Teilnehmenden zusätzlich in wenigen Sätzen kommentiert werden.

Wiederum etwas abgewandelt gegenüber der einfachen Blitzlicht-Methode ist die Ballbesitz-Methode: Die Seminarleitung gibt einem Teilnehmenden einen Schaumstoffball in die Hand und bittet ihn, in wenigen Sätzen zu den Feedbackfragen Stellung zu nehmen, danach den Ball an einen anderen Teilnehmenden seiner Wahl weiterzureichen oder ihm zuzuwerfen, damit dieser sein Statement abgeben kann. Die Blitzlicht-Runde ist beendet, wenn alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich geäußert haben.