Emotionskochtopf

Visualisierung und Bearbeitung von Gefühlen zum Nahost-Konflikt

Die Teilnehmenden schreiben ihre Gefühle zum Nahost-Konflikt auf und treten darüber in den Austausch.

Lernziele

– Die Teilnehmenden erfahren, welche Gefühle der Debatte über den Nahost-Konflikt zugrunde liegen und durch sie ausgelöst werden können.

– Sie können die unterschiedlichen Gefühle innerhalb der Gruppe visualisieren.

– Reflexion und Kommunikation der eigenen Gefühle.

– Schaffung einer gemeinsamen Arbeitsgrundlage zum Sprechen über konfliktäre und emotionale Themen.

Lerninhalte

– Emotionale Dimension: Die mit dem Nahost-Konflikt und dem Sprechen über den Nahost-Konflikt verbundenen Gefühle in der Gruppe.

– Konstruktive und anerkennende Kommunikation über konfliktäre Themen.

Ablauf

Die Moderation hängt ein großes Blatt Papier mit dem Bild eines Kochtopfs an die Wand und erläutert das Bild des „Emotionskochtopfes Nahost-Konflikt“.

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis, in der Mitte befinden sich Karteikarten und Stifte. Sie werden gebeten, jede*r für sich alle Gefühle aufzuschreiben, die sie mit dem Nahost-Konflikt verbinden bzw. die der Konflikt bei ihnen auslöst.

Benötigte Zeit
90 Minuten

Zielgruppe
nicht spezifiziert

Gruppengröße
6-15 Personen

Benötigtes Material
Ein großes Papier, auf das ein Kochtopf gezeichnet wird, Karteikarten, bunte Stifte, Klebeband

Autor*in/ Organisation
Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. und Tacheles Reden! e. V.

Material von Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. und Tacheles Reden! e. V. – lizenziert unter der Creative Commons Namensnennung-Share Alike 4.0 International Public License (CC BY-SA 4.0).

Mögliche Gefühle können sein:

– Ohnmacht, Wut, Überdruss, Angst, Mitleid,

– Verantwortlichkeit, Scham/Schuld, Sehnsucht, Heimweh, Bewunderung, Hass,

– Aggression, Hilflosigkeit, Trauer/Traurigkeit, Sympathie,

– Nähe/Wärme/Verbundenheit, Gleichgültigkeit, Freude, Glück…

Die Moderation versucht, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen und betont, dass alle sich so viel Zeit nehmen können, wie sie brauchen. Wenn alle fertig sind, pinnen sie nacheinander ihre Karten über bzw. um den Kochtopf herum und erzählen der Gruppe zu dem jeweiligen Gefühl das, was sie dazu preisgeben möchten. Dies wird stehen gelassen und bleibt unkommentiert.

Grundregel dabei ist, dass alle Gefühle da sein dürfen und ohne gegenseitige Verletzungen über sie gesprochen wird. Die Moderation leitet dann zu einer Gruppendiskussion über (siehe Auswertungsfragen).

Der Emotionskochtopf mit den Karten bleibt an der Wand hängen, solange das Thema Nahost-Konflikt bearbeitet wird. Die Moderation hat die Möglichkeit, im Verlauf des Seminars darauf zurückzugreifen, wenn während der weiteren Bearbeitung des Themas die Gefühlsebene die Sachebene zu überlagern droht. So können beispielsweise Wut oder Aggressionen als im Raum dominierende Gefühle benannt und gemeinsam überlegt werden, wie die Emotionen wieder ‚heruntergekocht' werden können.

Auswertung, Reflexion und Ergebnissicherung

– Was kann den Emotionskochtopf zum Nahost-Konflikt zum Überkochen bringen?

– Wann köchelt er ‚friedlich' vor sich hin, wann brodelt er?

– Auf welche Weise beeinflussen Gefühle die Art, wie Menschen über den Konflikt reden?

– Was können wir dafür tun, dass der Topf hier in dieser Runde nicht überkocht?

– Welche allgemeinen Grundregeln des Miteinander-Sprechens können auch in diesem Konflikt hilfreich sein?

Varianten
A) Wenn zu erwarten ist, dass aus der Gruppe heraus nur wenige unterschiedliche Gefühle eingebracht werden, kann die Moderation eingangs nicht nur nach den persönlichen Gefühlen der Teilnehmenden fragen, sondern auch nach Gefühlen, die diese von anderen kennen.

B) Falls die Teilnehmenden durch die Bitte, ihre Karten selbst anzupinnen und zu erläutern, überfordert werden könnten, kann alternativ die Moderation die Karten anonym einsam-

Material von Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. und Tacheles Reden! e. V. – lizenziert unter der Creative Commons Namensnennung-Share Alike 4.0 International Public License (CC BY-SA 4.0).

meln (z.B. in einem realen Kochtopf), sie an die Wand hängen und die Gruppe fragen, wer zu einzelnen Karten etwas erzählen möchte.

Gedanken und Fragen, die die Teamenden in die Diskussion einbringen können
Bei dieser Methode handelt es sich um eine Übung, die mit den Gefühlen der Teilnehmenden arbeitet und die deshalb einen sensiblen Umgang der Teamenden mit den Gruppenmitgliedern erfordert. Grundlage ist eine offene und vertrauensvolle Stimmung in der Gruppe und die Bereitschaft der Einzelnen, sich auf diese sehr persönliche Ebene einzulassen.

Werden in der Übung von den Teilnehmenden Stereotype benutzt, so sind die Teamer*innen gefragt, sensibel dafür zu sein und dieses an passender Stelle aufzugreifen und/oder an die Gruppe zurückzugeben.

Hilfreiche Grundregeln der Kommunikation können sein:
– Nicht-verletzende Ärgervermittlung

– Stereotypisierungen und Verallgemeinerungen vermeiden

– Bildung von Allianzen vermeiden

Erschienen in:

Diese Methode ist der Methodenhandreichung Ungleichheitsideologien des Bildungsteams Berlin-Brandenburg e. V. entnommen.

Bildungsteam Berlin-Brandenburg

- http://diversity.bildungsteam.de/ungleichheitsideologien

Sie wurde zuerst veröffentlicht in: Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V./Tacheles Reden! e.V. (Hrsg.) (2007): Woher kommt Judenhass? Was kann man dagegen tun? Ein Bildungsprogramm. Materialien, Methoden und Konzepte, mit CD-ROM, Mühlheim an der Ruhr. Die Methodensammlung ist vergriffen, Restexemplare sind jedoch über https://www.bildungsbausteine.de erhältlich.

Material von Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V. und Tacheles Reden! e. V. – lizenziert unter der Creative Commons Namensnennung-Share Alike 4.0 International Public License (CC BY-SA 4.0).