

# Übung: (Ohn)Macht

**Ziel:** möglichen Umgang mit Ohnmacht in Situationen lernen

**Zeit:** 40-60 Minuten

**Material:** Fragebögen und Situationskarten (Anlagen)

Die Jugendlichen sollen sich mit Situationen auseinandersetzen, in denen ein deutliches Ungleichgewicht von Macht besteht, und überlegen, wie sie damit umgehen können. Jede Situation (siehe Situationskarten) hat zwei beteiligte Seiten: a) eine mächtige und b) eine ohnmächtige Person. Die Jugendlichen ziehen je eine Karte zu einer Situation. Jede Seite einer Situation wird von 2-3 Personen gemeinsam als Kleingruppe erarbeitet, so dass zwei Gruppe je Situation entstehen.

## Arbeitsauftrag für Gruppenarbeit (15 Minuten)

- Bildet Kleingruppen (2-3 Personen zu je einer Seite, also insgesamt 4-6 Personen pro Situation)
- Wie geht es eurer Person? Welche Gedanken und Gefühle hat sie? (siehe auch „Fragebogen zu den Situationskarten“)
- Wie zeigt sich das körperlich? Welche Haltung kann sie einnehmen?
- Stellt dies als Standbild dar (anschließend werden beide Standbilder ein Bild/eine Situation darstellen)

## Plenum (je Gruppe 10 Minuten)

- Situationen darstellen (zwei Standbilder). Es darf jeweils nur eine Person auf die „Bühne“ gehen. Abwechselnder Aufbau der Situation. Jede Person sagt ein Wort oder einen Satz zu ihren Gedanken, Gefühlen oder Haltung.
- Publikum wird gefragt: Was seht ihr?
- Dann wird die Situation laut vorgelesen.
- Die Gruppe überlegt gemeinsam: Wie kann die Situation gelöst werden?

*von Franzisa Feldmann und Karen Seefeld*



## Fragebogen zu den Situationskarten

Schau dir deine Situationskarte an und fühl dich in die Situation hinein.  
Anschließend bearbeite nacheinander folgende Fragen:

1. Welche Gedanken hast du bezogen auf die Situation?
2. Welche Gefühle löst die Situation bei dir aus?
3. Was möchtest du in dieser Situation? Was ist dein Wunsch, dein Wille?
4. Welche realistische Bitte ergibt sich daraus für dich? Was kannst du als nächstes tun, um ggf. eine Änderung der Situation für dich herbeizuführen?
5. Wer könnte dir dabei helfen?





### Situation 1:



#### Mitarbeiterkreis (ohnmächtig)

Beim Mitarbeiterkreis hast du dich getraut und eine Idee für einen Ausflug geäußert. Die anderen fanden die Idee auch gut, aber sie wurde von der Leitung trotzdem abgeschmettert (ohne Begründung).

### Situation 1:



#### Mitarbeiterkreis (mächtig)

Beim Mitarbeiterkreis schlägt jemand einen Ausflug vor. Die Teamenden finden die Idee gut, aber du hast so gar keinen Bock darauf und sagst einfach nein. Damit findet der Ausflug nicht statt.

### Situation 2:



#### Taschengeld (ohnmächtig)

Du bist in der 7. Klasse und bekommst monatlich 15 € Taschengeld von deinen Eltern. Alle anderen bekommen schon mehr und gehen regelmäßig Eis essen. Du kannst nicht mit, weil dein Geld nicht reicht und du nicht schon wieder fragen willst.

### Situation 2:



#### Taschengeld (mächtig)

Dein Kind bekommt monatlich 15€ Taschengeld, das muss reichen. Du hast früher schließlich auch nicht mehr bekommen und ihr habt ja alles, was ihr braucht. Geld für Nettos, wie bspw. Eis, auszugeben findet du überflüssig.

### Situation 3: Kleingruppen auf Freizeit (ohnmächtig)



Die Leitung hat euch für Kleingruppen auf der Freizeit eingeteilt. Du wolltest gerne mit deiner besten Freundin in eine Gruppe. Nun seid ihr in verschiedenen Gruppen, du kennst niemanden und fühlst dich unwohl.

### Situation 3: Kleingruppen auf Freizeit (mächtig)



Du hast als Leitung Kleingruppen auf der Freizeit eingeteilt. Damit sich alle besser kennenlernen, hast du die Freundesgruppen durchmischt. Mehrere Teilnehmende wollen wechseln, aber das lässt du nicht zu. „Ist doch nur für 2 Stunden“, versuchst du sie zu ermutigen.

