

TOOL 3-WIR SIND ALLE VERLETZLICH

Ziele :

- authentische Erfahrungen durch die vielfältige Phänomenologie der Verletzlichkeit auszudrücken
- den Ausdruck dieses Gefühls in Gruppen zu legitimieren
- Verhaltensweisen zu identifizieren, die verletzlich machen
- nach nützlichen Verhaltensweisen im Umgang mit Verletzlichkeit zu suchen

Dauer:Die Dauer der Übung ist variabel, es wird jedoch empfohlen, mindestens eine Stunde einzuplanen.

Briefing::

Die Trainerin/der Trainer gibt eine kurze Analyse des Konzepts der Verletzlichkeit **auf der Grundlage des AGDISTIS-Moduls 1 - Ein Tool für Akzeptanz: Emotionale Belastbarkeit (S. 22)**.

Es ist wichtig, die Teilnehmenden während des Einführungsbriefings nicht dazu zu zwingen, Verletzlichkeit mit den Themen sexuelle Identität und Geschlecht in Verbindung zu bringen, sondern ihnen die Freiheit zu lassen, Verletzlichkeit auch mit anderen Themen in Verbindung zu bringen. Auf diese Weise kann gemeinsam überlegt und reflektiert werden, inwiefern sexuelle Vielfalt eine Rolle bei der Verstärkung von Verletzlichkeit spielen kann.

Aktivität:

1. Die Teilnehmer sollen 4 Sätze mit dem ersten Begriff, der ihnen in den Sinn kommt, ehrlich vervollständigen.
2. Der Moderator liest die folgenden 4 Sätze vor und gibt den Teilnehmern 15 Minuten Zeit, die Antwort zu vervollständigen.

Die 4 Sätze lauten:

- **Ich fühle mich** verletztlich, wenn ...
 - **Ich erkenne**, dass jemand verletztlich ist, wenn ...
 - **Ich bin** mit meiner Verletzlichkeit **umgegangen**, als ...
 - **Ich bin nicht** mit meiner Verletzlichkeit **umgegangen**, als
3. Sobald die Antworten aufgeschrieben sind, werden die Teilnehmer in Gruppen von 5 bis 6 Personen aufgeteilt und sollen die Erfahrung analysieren, indem sie ihre Antworten den anderen vorlesen. Die Teilnehmer sollten ermutigt werden, sich darauf zu konzentrieren, wie es sich anfühlt, ihre Gefühle und Erfahrungen von Verletzlichkeit mit der Gruppe zu teilen.
 4. Der Kursleiter bittet jede Gruppe, aus den gegebenen Antworten diejenigen auszuwählen, die sich auf die Themen des Moduls (sexuelle Orientierung, homophobe Vorurteile usw.) beziehen.



5. Der Schulungsleiter sammelt die Blätter mit den Antworten zum Thema ein und teilt sie in vier Kategorien ein (Ich fühle, Ich bemerke, Ich habe es geschafft, Ich habe es nicht geschafft).
6. Der Trainer analysiert die Antworten ohne intellektuellen Ansatz. Nur so ist es möglich, das Bewusstsein für die vielschichtige Phänomenologie der Vulnerabilität zu schärfen, ohne die authentische Erfahrung derjenigen, die sie erleben, in Abrede zu stellen.
7. Schließlich konzentriert sich der Trainer auf die Antworten, die sich auf den Umgang mit Verletzlichkeit beziehen, um gemeinsam mit den Teilnehmern nach Lösungen zu suchen, die nützlich sind oder an verschiedene Kontexte angepasst werden können.



AGDISTIS



AGDISTIS

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.