

Universität Bielefeld

Fakultät für Erziehungswissenschaft

Studiengang: Erziehungswissenschaft / Master of Arts

Wintersemester 2020/2021

Erstgutachterin: Dr. Ulrike Becker

Zweitgutachterin: Jun.-Profⁱⁿ. Dr. Christine Demmer

**Erfahrungen mit der Heldenakademie aus der Retrospektive
von Teilnehmenden
-Eine qualitative Analyse-**

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts

Vorgelegt von:

Johanna Griese

Matrikelnummer: XXXXXXXX

E-Mail: Johanna.griese@uni-bielefeld.de

Bielefeld, 29.Oktober 2020

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Der Helden e.V.....	2
2.1	Zum Verein – Entstehung, Konzept und Wirkmodell.....	2
2.2	Die Heldenakademie – theoretische Hintergründe und Umsetzung.....	6
2.2.1	Zur Erlebnispädagogik	6
2.2.1.1	Erlebnispädagogische Teamaufgaben in der Heldenakademie	8
2.2.1.2	Anwendungsbeispiele aus der Praxis	9
2.2.2	Normen und Werte in Gruppen.....	12
2.2.2.1	Der Normen- und Werte Rahmen.....	13
2.2.2.2	Anwendungsbeispiele aus der Praxis der Heldenakademie.....	14
2.2.3	Zur Sozialpsychologie.....	16
2.2.3.1	Sozialpsychologische Experimente und Effekte	16
2.2.3.2	Anwendungsbeispiele aus der Praxis der Heldenakademie.....	22
2.2.4	Zur Feedbackkultur und ihrer Etablierung in der Heldenakademie	24
3	Forschungsdesign	25
3.1	Entwicklung der Forschungsfrage	26
3.2	Begründete Wahl der Erhebungsmethode	27
3.2.1	Der Leitfaden.....	28
3.2.2	Das Sample.....	30
3.2.3	Durchführung und Reflexion	31
3.3	Begründete Wahl der Auswertungsmethode	33
3.3.1	Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse	33
3.3.2	Die Entwicklung des Kategoriensystems	34
4	Darstellung der Forschungsergebnisse.....	35
4.1	Erlebnispädagogische Teamaufgaben	35
4.2	Der Normen- und Werterahmen	39
4.3	Sozialpsychologische Effekte und Experimente	42

4.4	Feedbackkultur	46
4.5	Everything you do makes a difference	50
4.6	Held*in sein.....	50
4.6.1	Was ist ein*e Held*in?.....	51
4.6.2	Selbst ein*e Held*in sein	53
4.7	Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus	56
4.8	Persönlichkeitsentwicklung	59
4.9	Allgemeine Äußerungen zur Heldenakademie.....	61
5	Diskussion	63
6	Fazit und Ausblick	67
7	Literatur- und Abbildungsverzeichnis.....	73
8	Eigenständigkeitserklärung	78
9	Anhang	79
9.1	Wirkmodell.....	79
9.2	Interviewleitfaden	80
9.3	Kategoriensystem und Kodierleitfaden	82
9.4	Auswertungen der Kategorien	86
9.4.1	Kategorie 1: Erlebnispädagogische Teamaufgaben	86
9.4.2	Kategorie 2: Sozialpsychologische Experimente	89
9.4.3	Kategorie 3: Normen- und Werterahmen.....	95
9.4.4	Kategorie 4: Feedbackkultur	98
9.4.5	Kategorie 5: Allgemeine Äußerungen zur Heldenakademie.....	102
9.4.6	Kategorie 6: Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus	105
9.4.7	Kategorie 7: Persönlichkeitsentwicklung.....	112
9.4.8	Kategorie 8: „Held*in sein“	115
9.4.9	Kategorie 9: Everything you do makes a difference	119
9.5	Übersicht der Ergebnisse	121

9.6	Transkriptionen.....	122
9.6.1	Transkription P1	122
9.6.2	Transkription P2.....	126
9.6.3	Transkription P3.....	134
9.6.4	Transkription P4.....	141
9.6.5	Transkription P5.....	152

1 Einleitung

„Um ein Held¹ zu sein, braucht man nur eines: die Bereitschaft, für andere zu agieren. [...] Jeder kann ein Held sein, wenn er die Einstellung verinnerlicht: Ich bin ein Held in Lauerstellung, und wenn die richtige Situation kommt, reagiere ich“ (Zimbardo im Interview mit Bild der Wissenschaft 2015, online).

Nach dem Motto „Everything you do makes a difference“² besteht eines der Kernanliegen des Helden e.V., dem Verein für nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung³ aus Bielefeld, darin, die Teilnehmer*innen in dem dreitägigen Programm der Heldenakademie zur Heldin oder zum Helden werden zu lassen. Die Teilnehmenden sollen ermutigt werden, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen, ihre eigenen Werte und Wünsche aktiv zu verteidigen und nicht wegzuschauen, wenn die Situation aktives Handeln erfordert (vgl. Helden e.V.(a), online). Im Hinblick auf die Förderung von Zivilcourage und der Prävention von Mobbing und Rassismus stehen die Sensibilisierung für Entstehungsprozesse von Gewalt, Ausgrenzung und Mobbing, die Befähigung zum Eingreifen und die Etablierung eines prosozialen Werte- und Normenrahmens in der Heldenakademie gleichermaßen im Fokus (vgl. Helden e.V. (b), online). Aktuelle Studien⁴ und Schlagzeilen wie beispielsweise *Gesellschaft braucht Menschen, die "nicht wegschauen"* (Katholische Presseagentur Österreich 2018, online) sowie *Mobbing in Berliner Schulen: "Meine Tochter hielt es einfach nicht mehr aus"* (Der Tagesspiegel 2019, online), verdeutlichen nicht nur, wie relevant eben jene Themen in der heutigen Gesellschaft sind. Sie zeigen ebenfalls den daraus resultierenden Handlungsbedarf und die Bedeutsamkeit eines Programms wie das der Heldenakademie. Darüber hinaus liegt eine persönliche Relevanz für mich als Forscherin darin, selbst als Trainerin für den Helden e.V. tätig zu werden und vor diesem Hintergrund einen vertiefenden Einblick in das Programm der Heldenakademie aus der Perspektive der Teilnehmenden zu bekommen.

Um die Erfahrungen der Teilnehmenden einzuholen nutzt der Helden e.V. nach den einzelnen Durchläufen der Heldenakademie Evaluationsbögen mit Skalierungsfragen. Inwiefern die Heldenakademie und deren Inhalte bei den Teilnehmenden auch nach zeitlichem Abstand noch präsent ist und ein Transfer in den Alltag stattfindet, wurde bisher jedoch noch nicht empirisch untersucht. Die Fragestellung dieser Arbeit lautet daher: *Welche Erfahrungen machen Teilnehmende der Heldenakademie im Rahmen der Schulung und welchen Einfluss messen sie ihr*

¹ Auch wenn dieses Zitat aus Gründen der besseren Lesbarkeit im generischen Maskulinum belassen wurde, sind weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten mitgemeint.

² Hierbei handelt es sich um den Leitspruch des Helden e.V.

³ Im Folgenden wird die Bezeichnung „Helden-Verein für nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V.“ durch „Helden e.V.“ ersetzt.

⁴ vgl. beispielsweise Menesini & Salmivalli 2017, S.240ff.

darüber hinaus nach zeitlichem Abstand bei? Zur Beantwortung der Forschungsfrage gliedert sich die vorliegende Arbeit wie folgt: Zuerst wird der/die Leser*in mit dem Helden e.V. und dessen Konzept vertraut gemacht. Dazu gehört auch die Vorstellung des vereinsinternen Wirkmodells, welches auf drei grundlegenden methodischen Elementen aufgebaut ist. Für ein umfassenderes Verständnis der theoretischen Hintergründe des pädagogischen Konzepts werden diese nachfolgend anhand von Literatur erörtert. Des Weiteren wird ein Einblick in die Umsetzung der Methodiken in der Praxis gegeben. Um das eigene empirische Vorgehen transparent zu machen, geht das darauffolgende Kapitel detailliert auf den Forschungsprozess sowie die gewählte Erhebungsmethode ein. So wurden für diese Arbeit insgesamt fünf qualitative Leitfadeninterviews mit Absolvent*innen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) durchgeführt, die in diesem Rahmen fünf Tage an der Heldenakademie teilgenommen haben. Die Auswertung dieser Interviews folgte nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2016). Im Anschluss an die Erläuterungen zum Forschungsdesign werden die Ergebnisse dargestellt und im Hinblick auf relevante Forschungsliteratur diskutiert. Schließlich trägt das letzte Kapitel die Erkenntnisse der Arbeit in einem Gesamtbild zusammen und formuliert ein abschließendes Resümee sowie einen Ausblick auf weiterführende Forschung.

2 Der Helden e.V.

Zunächst wird in diesem Kapitel näher auf den Verein, im Hinblick auf dessen Intention und Konzeptidee, eingegangen. Damit einhergehend wird Bezug zu dem vereinseigenen Wirkmodell genommen. Dieses Modell, welches allen Angeboten des Helden e.V. zugrunde liegt, wurde in Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden des Institutes für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung der Universität Bielefeld entwickelt. Im Anschluss daran wird auf das Programm der Heldenakademie, sowie dessen theoretische Hintergründe eingegangen.

2.1 Zum Verein – Entstehung, Konzept und Wirkmodell

Der Helden-Verein für nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V. wurde 2015 von Psychologen und Erlebnispädagogen gegründet und hat sein Seminarzentrum in Bielefeld. Mit dem Ziel „ein sinnvolles und nachhaltiges Workshop-Angebot gegen (Cyber-)Mobbing und Rassismus zu schaffen“, (Helden e.V., online) wurde daraufhin mit den sogenannten Heldenakademien ein einzigartiges Workshop-Konzept entwickelt. Basierend auf der Grundidee,

die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieser Heldenakademien für sozialpsychologische Effekte zu sensibilisieren, wurden Methoden der klassischen Experimente der Sozialpsychologie so abgewandelt, dass sie ethisch und moralisch vertretbar sind (konkrete Beispiele werden in Kapitel 2.2.3.2 erläutert). Kombiniert werden diese sozialpsychologischen Experimente unter anderem mit Elementen aus der Erlebnispädagogik. So kann das Programm der Heldenakademie „mit allen Arten von Gruppen“ (ebd.) durchgeführt werden, sowohl mit Schüler*innen jeglicher Schulformen und Klassenstufen als auch in anderen Kontexten, wie beispielsweise mit Absolvent*innen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ). Unterstützt wurden die beiden Vorsitzenden des Helden e.V., Sven Fritze und Thorsten Kröber, in ihrer Arbeit und der Entwicklung des Konzepts vom Gründer des Heroic Imagination Projects (HIP) und Versuchsleiter des Stanford-Prison-Experiments,⁵ Philip Zimbardo. Auch beim HIP⁶ werden Schüler und Schülerinnen zu Held*innen für couragiertes Verhalten ausgebildet und für sozialpsychologische Effekte sensibilisiert. Hinsichtlich anderer Grundlagen und Inhalte, gerade auch im Hinblick auf die erlebnispädagogischen Elemente, unterscheiden sich diese beiden Programme jedoch deutlich. Seit 2017 ist der Helden e.V. lizenzierter Partner des HIP, darüber hinaus vom Bundesverband für Individual- und Erlebnispädagogik zertifiziert und seit 2018 freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe. Aktuell besteht das Team des Helden e.V. aus über 40 Trainern und Traineeinnen (vgl. ebd.).

Um das pädagogische Konzept, auf dem die Heldenakademie basiert, besser zu verstehen, soll im Folgenden das Wirkmodell des Vereins näher erläutert werden (siehe Abbildung I). Das Modell ist in die drei Ebenen *Methodik* (grün), *Wirkmechanismen* (blau) sowie *primäre* und *sekundäre Ziele* (rot) gegliedert. Auf der ersten Ebene (grün) lässt sich erkennen, dass die Besonderheit des Konzepts in dem methodischen Zusammenspiel von erlebnispädagogischen Teamaufgaben, sozialpsychologischen Experimenten, sowie der Etablierung eines prosozialen Normen- und Werterahmens für die jeweilige Gruppe liegt. Diese methodischen Elemente bilden das Fundament der Heldenakademie und basieren auf der Etablierung einer positiven Feedbackkultur, in der die Teilnehmenden sich untereinander, aber auch den Trainer*innen gegenüber, ehrlich Rückmeldung geben, um so einen prosozialen Umgang miteinander zu ermöglichen und diesen aufrecht zu erhalten (siehe Kapitel 2.2.4). Hinter der Verwendung dieser drei Methodiken steckt die Erwartung an bestimmte Wirkmechanismen, die auf der zweiten Ebene (blau) aufgeführt sind. Erlebnispädagogische Teamaufgaben (siehe Kapitel 2.2.1.1) bieten das

⁵ Das Stanford-Prison Experiment wird in Kapitel 2.2.3.1 erläutert.

⁶ Siehe dazu: Heroic Imagination Projekt. Online abrufbar unter: <https://www.heroicimagination.org> [Stand: 24.08.20].

Potential, sowohl auf individueller Ebene das Selbstwirksamkeitserleben und das Selbstvertrauen zu stärken als auch eine Stärkung auf Gruppenebene zu fördern. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden für Gruppenprozesse sensibilisiert werden und lernen, bestehende Konflikte aufzulösen. Diese Konflikte zeigen sich häufig in den Teamaufgaben und bieten somit die Möglichkeit für die Trainer*innen im weiteren Verlauf der Heldenakademie daran zu arbeiten.

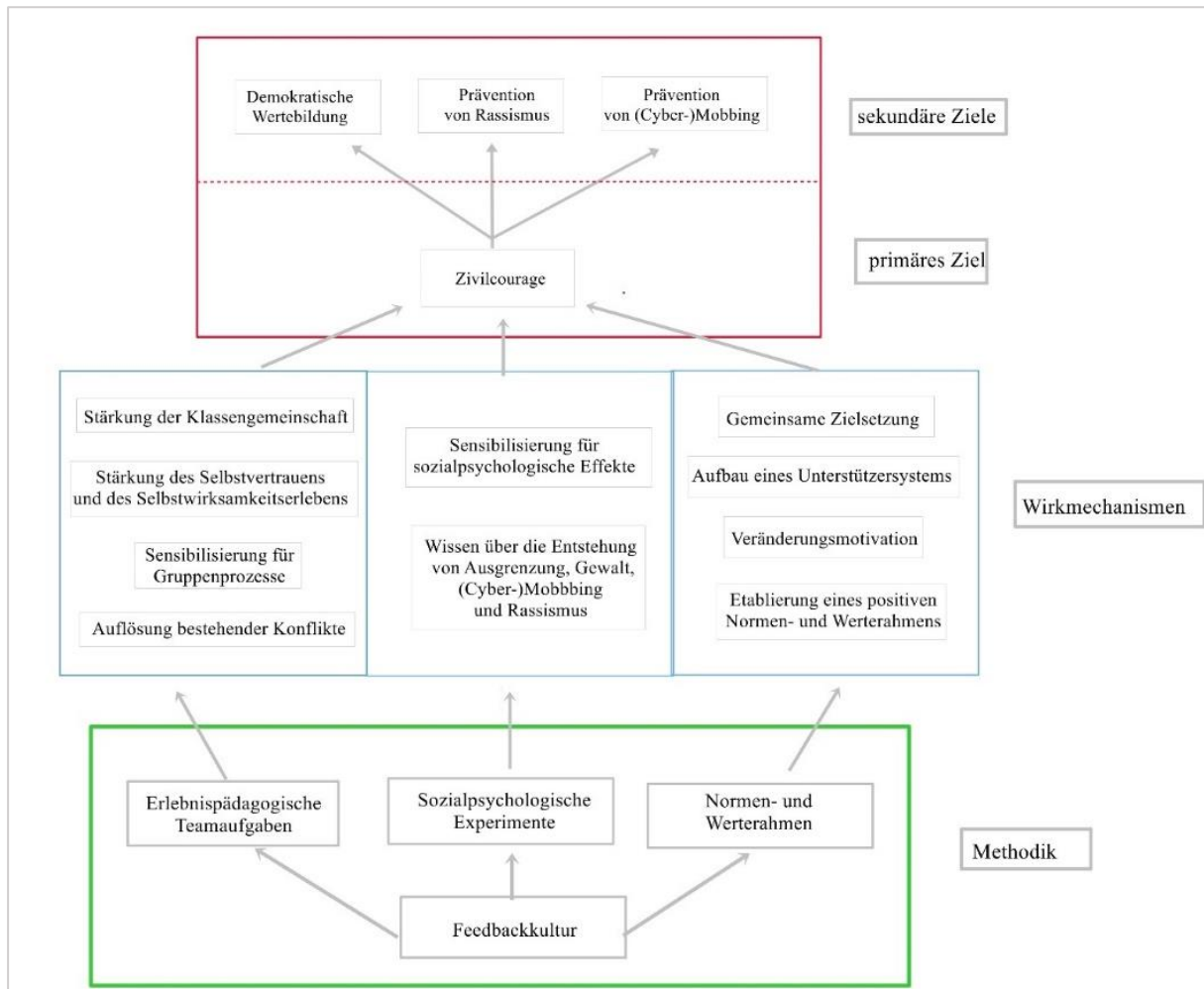


Abbildung 1: Wirkmodell der Programme des Helden e.V.⁷

Eine Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte, sowie das Wissen über die Entstehung von Ausgrenzung, Gewalt, (Cyber-)Mobbing und Rassismus soll durch die methodische Arbeit mit sozialpsychologischen Experimenten erreicht werden. Durch die Arbeit mit dem Normen- und Werterahmen „auf den sich alle Teilnehmende[n] einlassen können und der von einer inneren Motivation der Veränderung getragen wird“ (interner Trainer*innenleitfaden des Helden

⁷ Das hier dargestellte Wirkmodell wurde grafisch an das Layout der Arbeit angepasst. Das Original Wirkmodell findet sich im Anhang wieder.

e.V.⁸), bekommen die Teilnehmenden neben dem hier bereits genannten Aspekt der Veränderungsmotivation, zum einen die Möglichkeit der Überprüfung ihres Normen- und Werterahmens, zum anderen können sie diesen Rahmen aktiv mitgestalten und somit eine gemeinsame Basis für das (zukünftige) Zusammenleben und den Umgang miteinander schaffen. Dadurch, dass sich die Gruppe gemeinsam auf einen Normen- und Werterahmen einigt, wird sowohl an einer gemeinsamen Zielsetzung gearbeitet als auch ein Unterstützersystem aufgebaut. Darüber hinaus soll dadurch die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer gefördert werden.

Die einzelnen Wirkmechanismen sollen zur Erreichung der primären und sekundären Ziele beitragen, die auf der dritten Ebene (rot) in dem Modell abgebildet sind. Das primäre Ziel liegt darin, couragiertes Verhalten zu fördern und die Teilnehmenden zu ermutigen, anderen Menschen zu helfen und sich für sie einzusetzen. Damit verknüpft ist das sekundäre Ziel im Hinblick auf demokratische Wertebildung, sowie die Prävention von Rassismus und (Cyber-) Mobbing. Die genannten Ziele werden nachfolgend genauer ausgeführt.

Zunächst soll das primäre Ziel der Zivilcourage näher betrachtet werden. Dazu heißt es in der Definition nach Jonas & Brandstätter (2004), Zivilcourage sei „ein öffentlich gezeigtes prosoziales Verhalten, [das] mit dem Risiko negativer Konsequenzen [...] verbunden ist, unter Umständen mit einem Normbruch [einhergeht und] auf persönlichen prosozialen Einstellungen und Wertüberzeugungen [beruht]“ (S.186). Dies deckt sich ebenfalls mit dem Ansatz von Nunner-Winkler (2002), wonach Zivilcourage mit persönlichem Mut und einem gewissen Risiko für die handelnde Person einhergeht. Darüber hinaus hebt die Autorin den Aspekt des öffentlichen Engagements für demokratisch-zivilgesellschaftliche Grundwerte hervor. Diese beiden Aspekte müssen nach Nunner-Winkler erfüllt sein, um von zivilcouragiertem Verhalten sprechen zu können (vgl. Brandstätter, Frey, Schneider 2006, S.2/ Fischer et al. 2004, S.65). Der Ansatz des Helden e.V. liegt darin, prosoziales Verhalten zu stärken und die Teilnehmenden zu ermutigen, dies in Situationen zu üben, bei dem ein Risiko gar nicht oder nur minimal vorhanden ist, um dann auch in herausfordernden Situationen handeln zu können. Zivilcourage spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für die sekundären Ziele, die im Wirkmodell aufgezeigt wurden. Im Hinblick auf das Ziel demokratischer Wertebildung, geht es dabei darum, „dass Menschen sich einerseits in ihrem Handeln von demokratischen Werten leiten lassen und andererseits auf

⁸ Diese und weitere Informationen bezüglich des Helden e.V. sind vereinseigene Quellen und stammen beispielsweise aus einem Leitfaden für die Mitarbeiter*innen des Vereins oder angefertigten Protokollen. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit können aus Gründen des Datenschutzes neben öffentlich zugänglichen Quellen keine weiteren offengelegt werden.

Verletzungen von Werten angemessen reagieren“ (Brandstätter et al. 2006, S.2). Dementsprechend ist ein zentraler Ansatzpunkt des Helden e.V. die Schaffung und Aufrechterhaltung eines gemeinsamen Normen- und Werterahmens, in dem Rassismus⁹ und Mobbing¹⁰ keinen Platz haben.

2.2 Die Heldenakademie – theoretische Hintergründe und Umsetzung

Für den theoretischen Rahmen dieser Forschung ist ein vertiefender Einblick in das Programm der Heldenakademie erforderlich. Dieses Kapitel orientiert sich in seiner Struktur an dem bereits erläuterten Wirkmodell und geht diesbezüglich auf die drei methodischen Säulen der erlebnispädagogischen Teamaufgaben, sozialpsychologischen Experimente, sowie der Etablierung eines prosozialen Normen- und Werterahmens ein. Da in dem Wirkmodell die Feedbackkultur als grundlegendes Element sichtbar wurde, wird ebenfalls näher auf den Begriff, sowie auf die konkrete Umsetzung in den Heldenakademien Bezug genommen. Zunächst gilt es mit Hilfe von Literatur den theoretischen Hintergrund der einzelnen Methodiken aufzuzeigen. Daran anknüpfend wird auf die konkrete Umsetzung in der Praxis eingegangen und es werden ausgewählte Methodiken in ihrer Durchführung und Reflexion vorgestellt.

2.2.1 Zur Erlebnispädagogik

„Im Zentrum aller erlebnispädagogischer Ansätze steht der Gedanke, einen ganzheitlichen, alle Sinne ansprechenden und vom aktiven Handeln der Lernenden getragenen Lernprozess zu inszenieren“ (Sommerfeld 2001, S.394).

⁹ Es gibt eine große Bandbreite an unterschiedlichen Rassismusdefinitionen, die sich dem Thema aus jeweils differierenden Perspektiven nähern (vgl. Zuber 2015, S.22). So hat „Rassismus empirisch viele Gesichter“ (Mecheril/Melter 2009, S.16) und es existieren keine „einheitlichen Trennlinien“ (Memmi 1992, S.16), sondern eine Vielzahl von „Abstufungen oder Schattierungen“ (ebd.). Da der Fokus dieser Arbeit nicht auf Rassismus liegt, soll an dieser Stelle lediglich auf weiterführende Literatur verwiesen werden (vgl. z.B. Mecheril 2004/ Eggers et al. 2017/ Scherr 2009).

¹⁰ Der Begriff Mobbing bezeichnet wiederholte aggressive, absichtliche Verhaltensweisen einer Gruppe oder eines Individuums gegenüber einem Opfer, wobei drei Merkmale besonders entscheidend sind. Zum einen der Wiederholungsaspekt: Es handelt sich dann um Mobbing, wenn aggressive Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum hinweg wiederholt auftreten. Zum anderen ist die Verletzungsabsicht entscheidend. Dabei gehen Täter*innen häufig sehr strategisch und systematisch vor und setzen ihr Wissen über die Schwächen des Opfers gezielt ein. Der dritte Aspekt bezieht sich auf das Machtungleichgewicht: Es liegt ein ungleiches Machtverhältnis zugunsten der Täterin oder des Täters vor. Dieser Machtvorteil kann objektiv vorhanden, aber auch subjektiv empfunden sein und kann auf verschiedenen psychologischen, körperlichen oder sozialen Umständen beruhen (vgl. Woods & Wolke 2014, S.135; Katzer 2014, S.58) Es gibt kein bestimmtes Merkmal, dass Kinder und Jugendliche zu Betroffenen macht. Somit kann jede*r Schüler*in Opfer von Mobbing werden (vgl. Schäfer 2008; Scheithauer, Hayer & Petermann 2003).

Bereits Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) sah in Erlebnissen und Abenteuern in der Natur eine treibende, erzieherische Kraft, wobei das Kind durch unmittelbares und aktives Lernen in optimaler Weise gefördert wird. Nach dem Motto „Leben heißt nicht atmen, sondern handeln“ (Rousseau 1978, S.15) legte Rousseau das Fundament zum „erlebnis- und handlungsorientierten Lernen“ (Michl 2011, S.22) und damit auch die Grundmauern der Erlebnispädagogik.¹¹ Als der eigentliche Begründer der modernen Erlebnispädagogik gilt allerdings Kurt Hahn (1886-1974). Dieser setzte sich als ein Vertreter der Reformpädagogik kritisch mit der Gesellschaft auseinander, die seiner Auffassung nach durch vier Verfallserscheinungen gekennzeichnet war: „Vernachlässigung der körperlichen Tauglichkeit“, den „Verfall der Unternehmungslust“, den „Verfall an Sorgsamkeit“ und den „Verfall der menschlichen Anteilnahme“ (Hahn 1954, S.71). Hahn entwickelte auf Grund dessen verschiedene erlebnispädagogische, beziehungsweise therapeutische Lösungsansätze, wie beispielsweise körperliches Training (z.B. wandern, segeln, klettern) oder Expeditionen (mehrtägige Touren mit Floß, Rucksack, Kanu o.ä.), um diesen Verfallserscheinungen entgegenzuwirken (vgl. Michl 2011, S.26f.). Somit entstand die moderne Erlebnispädagogik, insbesondere durch die Einflüsse von Rousseau und Hahn. Der Leitspruch „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (ebd. S.31) charakterisiert Erlebnispädagogik als eine handlungsorientierte Pädagogik.

Wenn in diesem Zusammenhang von Erlebnis gesprochen wird, sollte deutlich gemacht werden, dass erst das Individuum Ereignisse zu einem Erlebnis, also zu etwas Besonderem, Außeralltäglichen macht. Das bedeutet Erlebnispädagog*innen schaffen zunächst Ereignisse, die dann von den Teilnehmenden ganz individuell interpretiert, eingeordnet und zu einem Erlebnis gemacht werden. Dieses Erlebnis bietet dann die Chance für die Pädagog*innen, daraus einen Lerneffekt zu machen. Aus diesem Grund sind Reflexionselemente in der Erlebnispädagogik sehr wichtig (vgl. Michl 2011, S.9).¹² Die Erlebnispädagogik zielt aufgrund der prägenden Wirkung von Erlebnissen „auf die Entwicklung einer autonomen, (selbst)verantwortlichen und sozial kompetenten Persönlichkeit ab“ (Raithel, Dollinger & Hörmann 2007, S.209). Dabei kommt die komplexe Wechselbeziehung zwischen sowohl emotionalen als auch intellektuellen Potentialen der Persönlichkeitsentwicklung zugute (vgl. ebd.). Dieses Potential zeigt sich auch in den folgenden Ausführungen von Michl (2011): „Über den Tellerrand blicken, Grenzen überschreiten, Herausforderungen annehmen, Hindernisse überwinden, Risiken abwägen und annehmen, Entscheidungen fällen und dazu stehen, einen eingeschlagenen Weg durchhalten, kreative Lösungen finden (...)“ (S.7). Es geht demnach in erster Linie um das persönliche

¹¹ Auch David Henry Thoreau (1817-1862) gilt als Vordenker der Erlebnispädagogik (vgl. dazu Michl 2011, S.20).

¹² Auf Reflexionselemente wird unter dem Punkt 2.2.1.1 näher Bezug genommen.

Wachstum, sowie um die individuelle Haltung jedes/r Einzelnen. Da Erlebnispädagogik eine handlungsorientierte Methode ist, bietet sie das Potential diese entwicklungsfördernden Prozesse bei den Teilnehmenden anzustoßen und sie in ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Dazu werden die (jungen) Menschen durch exemplarische Lernprozesse vor „physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt“ (ebd. S.11). Der Herausforderungscharakter ist insofern bedeutsam, da Lernen erst außerhalb der Komfortzone stattfindet, das heißt außerhalb des Bereichs des Vertrauten und des Gewohnten. In dem Lernzonenmodell nach Senninger (2008) befindet sich die Lernzone zwischen der Komfortzone und der Panikzone (vgl. Michl 2011, S.40). Die Erlebnispädagogik fordert die Teilnehmenden auf, aus ihrer Komfortzone heraus und in die Lernzone zu kommen, so dass sie weder über- noch unterfordert sind. Denn bei Überforderung, Angst und Panik (Panikzone), kann ebenso wie in der Komfortzone keine Entwicklung stattfinden (vgl. ebd.). So wird den Teilnehmenden eine Erfahrung ermöglicht, bei der sie Neues entdecken können, lernen mit einem gewissen Grad an Frustration umzugehen und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Im erziehungswissenschaftlichen Kontext lässt sich Erlebnispädagogik mit Rückbezug auf reformpädagogische Begriffe und damit zusammenhängende Konzeptionen wie Verantwortung, Gemeinschaft oder soziales Lernen durch Handeln fundieren. Laut Raithel et al. (2007) lässt sich eine „geistige Verwandtschaft“ (S.210) zu dem auf John Dewey zurückgehenden „experimental learning“ (ebd.), dem Erfahrungslernen, feststellen.

Die hier dargestellten Grundlagen der Erlebnispädagogik dienen dem besseren Verständnis der Arbeit des Helden e.V. Das pädagogische Konzept basiert unter anderem auf *erlebnispädagogischen Teamaufgaben* (siehe Wirkmodell), die im Folgenden erläutert werden.

2.2.1.1 Erlebnispädagogische Teamaufgaben in der Heldenakademie

Die in der Heldenakademie durchgeführten erlebnispädagogischen Teamaufgaben fordern zum einen die gesamte Gruppe heraus, bieten aber, wie bereits erläutert, ebenso das Potential der Persönlichkeitsentwicklung für jede*n Einzelnen aus der Gruppe. Auch wenn die jeweiligen Aufgaben viel Raum für individuelle Anpassungen bieten, muss der Schwierigkeitsgrad immer so gewählt werden, dass die Teilnehmenden herausgefordert werden und somit aus ihrer Komfortzone herauskommen und auch mit persönlichen Grenzen konfrontiert werden. Das Ziel besteht dabei immer darin, die Aufgabe gemeinsam als Team zu lösen, wobei es auf jede*n Einzelnen ankommt. Das Repertoire an Teamaufgaben ermöglicht im Hinblick auf die Gestaltung der Heldenakademie eine gewisse Flexibilität. Zwar eignen sich bestimmte Aufgaben eher für den Beginn eines Programms, da sie der Gruppe helfen sich untereinander vertraut zu machen,

es bleibt aber dem Gespür der Trainer*innen überlassen, wann sich welche Aufgabe je nach Gruppe am besten eignet. Da durch die Aufgaben Kommunikations- und Entwicklungsprozesse angestoßen werden, bietet die Durchführung der Teamaufgaben für die Trainer*innen eine gute Gelegenheit, die Dynamik der Gruppe zu beobachten, sowie die Rollen Einzelner. Die Beobachtungen können dann in der anschließenden Reflexion mit aufgegriffen werden. Zunächst geht es in der Reflexionsphase jedoch um die Wahrnehmungen der Teilnehmenden in Bezug auf sich selbst und die Gruppe. Die Trainer*innen unterstützen diesen Reflexionsprozess durch gezielte Nachfragen oder ergänzende Aspekte. Wie bereits erwähnt, ist der Reflexionsteil in der Erlebnispädagogik von großer Wichtigkeit, weshalb es verschiedene Reflexionsmethoden gibt. Der Heldenverein bedient sich diesbezüglich beispielsweise dem Metaphorischem Modell, bei dem der Reflexionsprozess durch Geschichten beziehungsweise Storytelling oder Metaphern unterstützt wird. Nach dem Modell „The Mountains Speak for Themselves“ bedarf es keiner Reflexion, da „von einer automatischen Wirkung der Erlebnisse in der Natur“ (Michl 2011, S. 65) ausgegangen wird. In der Arbeit mit Settings ist dieses Modell jedoch schwer umsetzbar, dennoch findet auch diese Methode teilweise Anwendung in den Durchführungen der Programme¹³. Im Folgenden werden ausgewählte erlebnispädagogische Teamaufgaben vorgestellt, die in der Heldenakademie Anwendung finden.

2.2.1.2 Anwendungsbeispiele aus der Praxis

Im Hinblick auf das breite Methodenspektrum des Helden e.V. an erlebnispädagogischen Teamaufgaben, werden in diesem Teil der Arbeit exemplarisch die Methodiken *Moorpfad* und *Heißer Draht*, sowie deren Reflexionsmöglichkeiten aufgezeigt. Als weiteres erlebnispädagogisches Element wird auf die *Nachtwanderung* eingegangen.¹⁴ Häufig wird in der Heldenakademie die Teamaufgabe *Moorpfad* (siehe Abbildung II.) als erste ausgewählt, da hierdurch

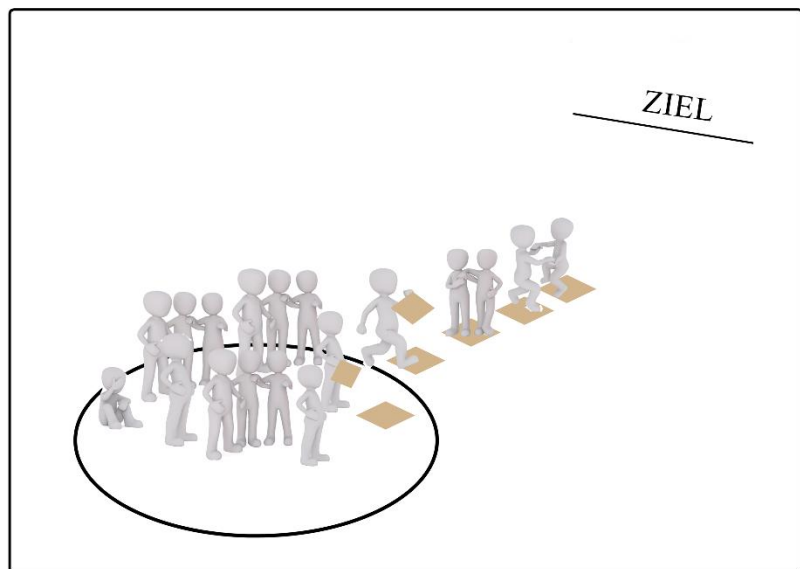


Abbildung II. Grafische Darstellung der erlebnispädagogischen Methode Moorpfad.

¹³ Ein Beispiel hierfür ist die im Folgenden erläuterte Nachtwanderung.

¹⁴ Diese Methoden werden auch in den Interviews, die im Rahmen dieser Arbeit geführt wurden, genannt.

gruppensdynamische Prozesse angestoßen werden, die sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Trainer*innen sichtbar werden. Bei dieser Aufgabe geht es für die Gruppe darum, gemeinsam eine bestimmte Distanz zu überwinden, ohne dabei den Boden zu berühren. Dafür wird von den Trainer*innen ein Seil, als imaginäre Insel, im Kreis auf den Boden gelegt. Von dort aus soll die Gruppe an das andere Ufer gelangen, welches ebenfalls durch ein, in einigen Metern Abstand, platziertes Seil symbolisiert wird. Um die Aufgabe zu lösen, wird der Gruppe eine bestimmte Anzahl an Holzplatten zur Verfügung gestellt, mit denen ein Pfad zum Ziel gelegt werden soll. Zusätzlich kommen folgende Regeln hinzu: Sobald jemand mit einem Fuß den Boden außerhalb der Insel oder der Platten berührt, gibt es einen Neustart und die Aufgabe muss von vorne begonnen werden. Wird der Boden nur leicht berührt, zum Beispiel mit der Fußspitze, hat dies zur Folge, dass die Person das Spiel ab dem Zeitpunkt mit einer Augenbinde fortsetzen muss. Berührt die Person anschließend erneut den Boden, erhält ein weiteres Gruppenmitglied eine Augenbinde. Darüber hinaus müssen die Holzplatten so auf den Boden gelegt werden, dass diese immer in Berührung zu den Teilnehmenden sind. Ist dies nicht der Fall, wird die Holzplatte durch die Trainer*innen entfernt und steht der Gruppe nicht mehr zur Verfügung. Je nach Gruppe kann der Schwierigkeitsgrad individuell durch die Anzahl der Holzplatten, Regelergänzungen oder der Länge der zu überwindenden Strecke angepasst werden. In der Regel nimmt diese Aufgabe zwischen zwei und vier Stunden Zeit in Anspruch, die Dauer kann jedoch von Gruppe zu Gruppe variieren. Während der Durchführung bietet sich für die Trainer*innen die Gelegenheit, entstehende gruppensdynamischen Prozesse zu beobachten. Wie bei allen erlebnispädagogischen Aufgaben, bei denen es um das Lösen einer Aufgabe im Team geht, können durch diese Methode beispielsweise einzelne Rollen sichtbar werden, die die Teilnehmenden während der Durchführung bewusst oder unbewusst einnehmen. So kann es sehr motivierte Teilnehmer*innen geben, die sich mit ihren Ideen und Lösungsstrategien einbringen, während sich andere eher zurückhalten und ihre Meinung nicht mit der Gruppe teilen. Diese Rollen können variieren, so dass beispielsweise jemand, der sich am Anfang sehr zurückgehalten hat, es an der entscheidenden Stelle schafft, die Gruppe wieder zu motivieren. Auch die Art und Weise der Kommunikation unter den Gruppenmitgliedern lässt sich während der Durchführung beobachten. Nach erfolgreicher Bewältigung der Teamaufgabe folgt die anschließende Reflexion, die durch Reflexionsimpulse im Hinblick auf den Umgang der Teilnehmenden untereinander oder das Treffen von Absprachen und Entscheidungen angeregt werden kann. Die Teilnehmenden bekommen somit die Möglichkeit sich ihr eigenes Verhalten bewusst zu machen und sich vor Augen zu führen, wie die Gruppe als Ganzes gewirkt hat.¹⁵

¹⁵ Wie bereits erwähnt stammen die hier aufgeführten Informationen aus Vereinsinternen Unterlagen.

Die Methode *heißer Draht* gilt in der Heldenakademie als die schwierigste Teamaufgabe und fordert die Gruppe in besonderem Maße heraus. Die Trainer*innen befestigen ein Seil mit einem Gefälle zwischen zwei Bäumen (siehe Abbildung III.). Die Aufgabe für die Gruppe besteht

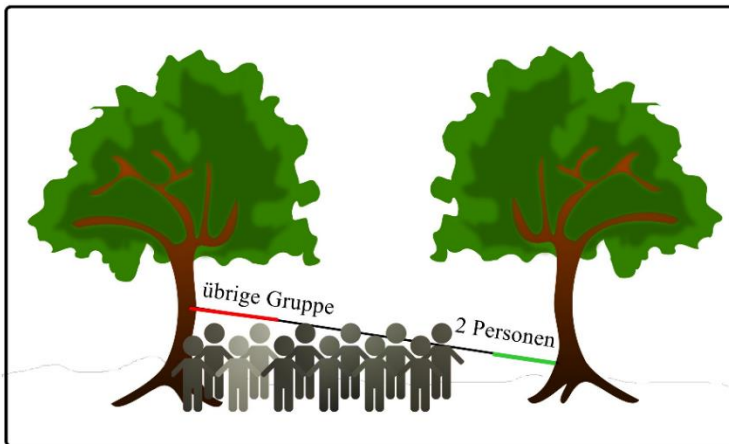


Abbildung III. Grafische Darstellung der erlebnispädagogischen Methode heißer Draht.

nun darin, über das Seil zu kommen. Dabei dürfen jedoch nur zwei Personen das Seil an der niedrigen Stelle übersteigen (dieser Abschnitt ist in der Grafik grün gekennzeichnet). Die anderen Gruppenmitglieder müssen den „heißen Draht“ in einem bestimmten Bereich an der hohen Stelle überqueren (dieser Abschnitt ist in der Grafik

rot gekennzeichnet), was bedeutet, dass die Gruppenmitglieder nacheinander von anderen Personen über das Seil gehoben werden müssen. Sobald das Seil berührt wird, gibt es einen Neustart und es wird von vorne begonnen. Eine zusätzliche Schwierigkeit besteht darin, dass die Teilnehmenden permanent Körperkontakt halten müssen. Ist eine Person ohne Kontakt zur Gruppe, gibt es ebenfalls einen Neustart. Da das Thema Körperkontakt und Vertrauen bei dieser Aufgabe eine große Rolle spielt, erfordert es die Einschätzung der Trainer*innen, ob und wann die Gruppe bereit für diese Aufgabe ist.

Ein weiteres erlebnispädagogisches Element ist eine Nachtwanderung. Nachdem die Gruppe gemeinsam die Wanderung in den Wald startet, gibt es die Besonderheit eines integrierten Solopfads, bei dem die Teilnehmenden ein Wegstück allein durch den dunklen Wald gehen. Dieses Wegstück wurde zuvor von den Trainer*innen zur besseren Orientierung mit kleinen Lichtern markiert. Die Intention dieser Methode liegt darin, den Teilnehmenden ein neues und besonderes Erlebnis zu ermöglichen und die Wahrnehmung zu schulen. Für viele der Teilnehmenden ist es das erste Mal, dass sie sich bei Nacht allein in einem Wald befinden. Die Trainer*innen weisen die Gruppe im Vorfeld ein, für eine bestimmte Zeit nicht miteinander zu sprechen und bewusst die Stille wahrzunehmen und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Bei diesem erlebnispädagogischen Element ist die Erfahrung in der Natur ein so prägnantes Ereignis, dass hier auf das bereits erklärte Konzept *The Mountains Speak for Themselves* zurückgegriffen wird und im Anschluss keine Reflexionsrunde stattfindet. Nach dem Solopfad, wenn sich die Gruppe anschließend zusammengefunden hat, besteht auf dem gemeinsamen Rückweg die Möglichkeit wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

2.2.2 Normen und Werte in Gruppen

„Im soziologischen Sinne kann man unter Werten die bewussten oder unbewussten Vorstellungen der Mitglieder einer Gesellschaft verstehen, was man erstreben und wie man handeln soll. Durch diese kollektiven Vorstellungen des Guten und Richtigen fühlen sich die Individuen einander verbunden“ (Abels 2019, S.11f.).

So geben Werte einen allgemeinen Orientierungsrahmen in Bezug auf das Denken und Handeln, während das Handeln durch Normen strenger vorgegeben ist. Über die Einhaltung dieser festgelegten Normen wacht die Gesellschaft mittels positiver oder negativer Sanktionen. Am wirkungsvollsten ist die Konformität mit den gesetzten Normen dann, wenn die Normen „im Prozess der Sozialisation als „normal“ nahegebracht werden“ (ebd.S.12) und als „vernünftige Regelungen“ (ebd.) im Alltag selbstverständlich werden.

Normen gelten als „Regeln für akzeptiertes und erwartetes Verhalten in einer Situation“ (Bierbrauer 2005, S.27). Wichtige Fragen sind in diesem Zusammenhang zum einen, welche Werte das Verhalten in einer Gruppe leiten sollen. Diesbezüglich lassen sich beispielsweise demokratische Grundtugenden wie Solidarität, Toleranz gegenüber Andersartigkeit oder Fairness als Orientierung nehmen (vgl. Brandstätter et al. 2006, S.1). Zum anderen gilt es zu klären, inwiefern jede*r dasselbe unter diesen Werten versteht. Hierfür ist eine Dialogkultur wichtig, in der im Hinblick auf eine konzeptionelle Klärung „was der jeweilige Wert bedeutet und was nicht“ (ebd.) diskutiert werden kann. Darüber hinaus ist die Frage zu stellen, inwiefern Fälle einer Werteverletzung angesprochen und sanktioniert werden. Eine Verletzung der geltenden Werte und daraus resultierenden Normen durch eine Person kann beispielsweise zu Ablehnungsverhalten der anderen Gruppenmitglieder oder auch zum Ausschluss aus der Gruppe führen (vgl. Bierbrauer 2005, S.27). Andererseits können gruppenspezifische Prozesse auch dazu führen, dass sich die sozialen Normen in eine dissoziale Richtung entwickeln (vgl. ebd.). Bierbrauer (2005) geht im Zusammenhang mit Normen auch auf Rollen als Verhaltensnormen für Personen in bestimmten sozialen Positionen ein: „So schreiben soziale Normen gleichsam vor, welche Verhaltensweisen in einer bestimmten Situation angemessen sind oder nicht [...]“ (Bierbrauer 2005, S.27). Darüber hinaus führt er an, dass der Einfluss auf das Denken und Verhalten durch soziale und institutionelle Rollen sehr stark sein kann (vgl. ebd.). Dieser „dramatische Einfluss auf unser Denken und Verhalten“ (ebd.) wird daran deutlich, dass soziale Normen in Gruppen die Grenzen akzeptierten Verhaltens bestimmen (vgl. Schäfer 2008, S.531).

Bereits durch diese Ausführungen wird die Relevanz von Normen und Werten für Gruppenprozesse deutlich. Daher wird dieser Thematik auch in der Heldenakademie Raum gegeben, so dass die Teilnehmenden sowohl über ihre eigenen als auch gruppenbezogene Werte und Normen

sprechen können. Nachfolgend wird auf die Etablierung eines prosozialen Normen- und Werterahmens in der Heldenakademie eingegangen und anschließend ein Einblick in die praktische Umsetzung gegeben.

2.2.2.1 Der Normen- und Werte Rahmen

Der Normen- und Werterahmen spielt ebenfalls im Hinblick auf Ausgrenzung und Mobbing eine wichtige Rolle, wenn dieser sich sukzessiv in eine dissoziale Richtung verschiebt und dadurch Mobbing überhaupt erst möglich wird. Um diesen Prozess zu verdeutlichen wird in der Heldenakademie mit einem Modell von Schäfer (Schäfer & Herpell 2010, S. 40f.) zur Dynamik von Mobbing gearbeitet, das die einzelnen Phasen sichtbar macht und auf die Rollen der Beteiligten eingeht. Zunächst gibt es den/ die *Täter*in*, der/die in der sogenannten Explorationsphase nacheinander willkürlich einige ihrer/seiner Mitschüler*innen angreift, um deren Reaktion sowie die ihres Umfeldes zu testen. Als *Opfer* scheinen in erster Linie Schüler*innen geeignet, die nicht von anderen verteidigt werden, die sich provozieren lassen und sich auch selbst nicht wehren können (vgl. Baumann 2012, S.40). Durch gezielte Angriffe auf das ausgewählte Opfer entsteht innerhalb des bestehenden Normen- und Werterahmens der Klasse ein neuer, dissozialer Normen- und Werterahmen um den Täter/ die Täterin, die Freundesgruppe des Täters/ der Täterin und das Opfer. In dieser Phase sind präventive Maßnahmen effektiv und der Mobbing-Prozess kann noch gestoppt werden. Ob Mobbing nun weiter stattfindet oder nicht hängt stark von den Reaktionen der Mitschüler*innen ab und den Rollen, die sie einnehmen (vgl. Schäfer & Herpell 2010, S.40). So können diese ihrem Verhalten entsprechend zu Assistent*innen, Verstärker*innen, Verteidiger*innen oder Außenstehenden werden. Gibt es nur wenige Assistent*innen des Täters/der Täterin, die diese*n aktiv unterstützen und kaum Verstärker*innen, die durch Verhaltensweisen wie Lachen oder Anfeuern das dissoziale Verhalten billigen, dafür aber sehr viele Verteidiger*innen des Opfers, kann sich der dissoziale Normen- und Werterahmen nicht weiter ausdehnen. Nehmen jedoch die Rollen der Außenstehenden zu, die einfach wegsehen, ebenso wie die Anzahl der Verstärker*innen, wird es für die wenigen Verteidiger*innen immer schwieriger. So lässt sich dieser Prozess, bei dem der Normen- und Werterahmen nach und nach kippt, in die Phasen der Explorations-, Konsolidierungs- und Manifestationsphase unterteilen. Ab der Konsolidierungsphase wird es zunehmend schwieriger zu intervenieren. In der Manifestationsphase sind die Strukturen schon so gefestigt, dass ein Eingreifen kaum noch möglich ist. In dieser letzten Phase haben es die Täter*innen geschafft, „die soziale Norm der Klasse so zu manipulieren, dass ihre aggressiven Attacken auf das Opfer als

gerechtfertigt gesehen [...] und schließlich von der Klasse weitestgehend akzeptiert und sogar übernommen werden“ (Baumann 2012, S.42).

In den Heldenakademien werden die Kinder und Jugendlichen nicht nur über die drei Phasen zur Entstehung von Mobbing aufgeklärt, sondern auch über die Verantwortung, die sie tragen. Ziel ist eine Sensibilisierung der Teilnehmenden für ihre eigene Rolle und die Konsequenzen ihres Verhaltens.

2.2.2.2 Anwendungsbeispiele aus der Praxis der Heldenakademie

Eine Methode, die zum Ende der Heldenakademie eingesetzt wird und Werte- und Normen thematisiert trägt den Titel *Was geht mich das an?* Dabei bekommen die Teilnehmenden die Aufgabe, auf einen Zettel den Namen einer wichtigen Person in ihrem Leben aufzuschreiben. Die Zettel werden von den Trainer*innen zusammengefasst, eingesammelt und es wird die Frage gestellt, wo sich die Personen in ihrem Alltag aufhalten. Exemplarisch werden einige der von den Teilnehmenden genannten Orte aufgeschrieben und in die Mitte gelegt. Die zuvor geschriebenen Zettel werden nun weiterhin zusammengefasst auf die verschiedenen Ortskarten verteilt. Anschließend wird die Frage gestellt, in welchen Alltagssituationen die Teilnehmenden schon einmal selbst Hilfe benötigt, anderen Menschen geholfen oder mitbekommen haben, dass jemand Hilfe braucht. Nachdem die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen mit einbringen konnten, werden diese in Bezug zu denzetteln auf den Ortskarten gesetzt. Dafür werden einzelne Zettel exemplarisch mit der Frage hochgehoben, ob die Teilnehmenden dieser Person helfen würden, wenn sie in einer der zuvor geschilderten Notsituationen wäre. Dabei wissen die Teilnehmenden nach wie vor nicht, welche Person auf dem Zettel steht. Somit kann an dieser Stelle die Frage gestellt werden, wie sie sich verhalten würden, wenn es sich dabei um einen Menschen handelt, der ihnen sehr nahesteht. Was würden die Teilnehmenden dann von anderen erwarten, wenn sie selbst nicht vor Ort wären, um zu helfen? So gibt die Methode Reflexions- und Diskussionsanlass bezüglich der Frage, ob es für die subjektive Entscheidung, anderen Menschen zu helfen oder nicht, wichtig ist, zu wissen, um wen es sich dabei handelt. Was beeinflusst Menschen in ihrer Entscheidung einer hilfebedürftigen Person diese Hilfe zu geben oder es nicht zu tun? Zusätzlich zur beschriebenen Methode kann an dieser Stelle auch mit Storytelling gearbeitet werden. Das Lernen über Geschichten ermöglicht einen

persönlicheren Bezug und greift oft sehr effektiv auf der emotionalen Ebene (vgl. Thier 2017, S.3).¹⁶ Storytelling ist daher eine gute Möglichkeit, den Teilnehmenden ergänzend zu vorherigen Erklärungen und Erfahrungen etwas zu vermitteln. In dem Kontext dieser Methodik bietet sich dafür die Geschichte eines älteren Mannes an, der in einer Bankfiliale zusammenbrach. Mehrere Menschen betraten die Filiale, stiegen zum Teil sogar über den am Boden liegenden Mann hinüber, jedoch ohne in irgendeiner Form Hilfe zu leisten. An dieser Geschichte wird deutlich, dass obwohl Menschen gesetzlich zur Hilfeleistung verpflichtet sind¹⁷, gewisse Mechanismen dafür sorgen, dass diese Hilfeleistung nicht gewährleistet wird. Es bietet sich hier die Möglichkeit, die Teilnehmenden zu fragen, was sie denken, warum die Personen nicht geholfen haben. Genau wie in der zuvor beschriebenen Methode *Was geht mich das an?* wird auch hier wieder Bezug dazu genommen, wie man sich verhalten würde, wenn es ein Mensch wäre, der einem sehr nahesteht, oder was man dann von anderen Menschen erwarten würde. So gaben die beteiligten Personen an dieser real stattgefundenen Begebenheit im Jahr 2016¹⁸ unter anderem an, sie hätten es eilig gehabt oder den bewusstlosen Mann für einen schlafenden Obdachlosen gehalten und deshalb keine Hilfe geleistet.

Nicht wegzuschauen und aktiv zu handeln ist somit die Kernessenz der Methodik und des hier verwendeten Storytellings. Es wird also eine Sensibilisierung dahingehend angeregt, was man sich für die Menschen wünscht, die einem besonders wichtig sind und die Verdeutlichung, dass die Personen, die in den verschiedenen Situationen hilfebedürftig sind, ebenfalls für andere eine dieser wichtigen Personen sein können. Je nach den sich entwickelnden Diskussionen können in den einzelnen Heldenakademien anknüpfend an das Storytelling und die zuvor durchgeführte Methode, auf verschiedene Thematiken Bezug genommen werden, die im Laufe des

¹⁶ „Erzählungen sprechen die emotionale Seite in uns an. Mit ihnen können selbst komplexe Sachverhalte auf anschauliche, nachvollziehbare Weise vermittelt werden. Sie liefern uns Hintergründe und zeigen Protagonisten auf, mit denen wir uns identifizieren können. Dies ist auch der Grund, warum Geschichten nachhaltiger im Gedächtnis haften bleiben als nüchterne Fakten. Sie liefern Anknüpfungspunkte an unsere tägliche (Arbeits-)Welt“ (Thier 2017, S.3).

¹⁷ Das Gesetz zur „Unterlassenen Hilfeleistung“ (StGB, §323c) lautet: „(1) Wer bei Unglücksfällen oder allgemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft“ (nwb Datenbank. Online abrufbar unter: https://datenbank.nwb.de/Dokument/Anzeigen/136684_323c/ [Stand 07.07.20].

¹⁸ Dieser Fall ereignete sich 2016 in einer Bankfiliale in Essen-Borbeck. Die Überwachungskameras zeigten, wie mehrere Menschen über einen am Boden liegenden Mann stiegen, um Geld abzuheben und anschließend die Bank verließen, ohne Hilfe geleistet zu haben (vgl. Zeit Online 2017: *Rentner bewusstlos liegengelassen – Gericht verhängt Geldstrafen*. Online abrufbar unter: <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2017-09/essen-borbeck-bank-kunde-unterlassene-hilfeleistung> [Stand 10.07.2020].

Programms behandelt wurden, wie beispielsweise der Bystander Effekt, der im nächsten Kapitel erläutert wird.

Neben Methoden der Erlebnispädagogik bilden sozialpsychologische Elemente die Grundlage der Arbeit des Helden e.V. Im folgenden Kapitel wird zunächst theoriebasierend auf die Sozialpsychologie eingegangen und die Erkenntnisse im Anschluss mit ausgewählten Methodenbeispielen aus der Praxis ergänzt.

2.2.3 Zur Sozialpsychologie

Gordon Allport (1954) definiert Sozialpsychologie als „Versuch, zu verstehen und zu erklären, wie die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen von Personen durch die tatsächliche, vorgestellte oder implizite Anwesenheit anderer Menschen beeinflusst werden“ (S.5). Implizierte Anwesenheit bezieht sich dabei auf das Handeln von Menschen auf der Grundlage sozialer Rollen oder Gruppenzugehörigkeiten. Somit betrachtet die Sozialpsychologie, als Teilbereich der Psychologie, die individuellen psychologischen Prozesse in Relation zur sozialen Umwelt und geht damit über den Gegenstand der Psychologie hinaus (vgl. Kessler/ Fritsche 2018, S.4). Zimbardo (2007) formuliert den Unterschied zwischen der Sozialpsychologie und der Klinischen Psychologie darin, dass Letztere die Antworten in der Person und ihrem Verhalten selbst sucht, während die Sozialpsychologie die Antworten eher im Umfeld der Person vermutet (vgl. S.6). Im vorherigen (Kapitel 2.2.2.1) wurde bereits herausgestellt, dass es sich bei Mobbing um ein Gruppenphänomen handelt, bei dem nahezu alle Mitschüler*innen bestimmte Rollen einnehmen, mit denen sie den Prozess aktiv oder passiv unterstützen. Die Rolle Einzelner in Gruppen und spezielle sozialpsychologische Effekte sind Inhalt des folgenden Kapitels. So zielen auch einige der sozialpsychologischen Effekte auf eine Sensibilisierung für Mobbing ab. Die Darstellung erfolgt anhand ausgewählter Experimente der Sozialpsychologie, die zunächst in ihren Grundzügen vorgestellt werden. Im Anschluss daran wird die Abwandlung der Experimente für die Programme des Helden e.V. veranschaulicht.

2.2.3.1 Sozialpsychologische Experimente und Effekte

Um sozialpsychologische Phänomene zu untersuchen, gibt es unterschiedliche wissenschaftliche Methoden. Eine davon ist das Experiment, welches in der Sozialpsychologie überwiegend als bevorzugte Methode Verwendung findet (vgl. Manstead & Livingstone 2014, S.42). Der Kontext, in dem die Versuchspersonen in die Untersuchung eingewiesen werden, findet dabei

in einem „experimentellen Szenario“ statt (ebd. S.42). Dies bedeutet, dass die eigentliche Intention des Experiments nicht transparent gemacht und das Forschungsinteresse so verpackt wird, dass das Szenario überzeugend und realistisch wirkt, damit sich die Teilnehmenden engagiert beteiligen. Somit werden diese häufig getäuscht¹⁹ und es werden bewusst bestimmte Informationen über das wahre Forschungsinteresse zurückgehalten (vgl. ebd. S.44). Der Grund dafür liegt darin, dass die Versuchspersonen anders agieren würden, wenn sie über das wahre Ziel des Experiments Bescheid wüssten (vgl. ebd.). Sozialpsychologische Experimente können dadurch psychologische Effekte sichtbar werden lassen, die auf den Menschen wirken und wie diese das Verhalten beeinflussen. Als anschauliches Beispiel lässt sich an dieser Stelle Bezug zu einem der bekanntesten sozialpsychologischen Experimente, dem Milgram Experiment (1963), nehmen, welches auch in der Heldenakademie thematisiert wird. In seinem 1961 durchgeführten Experiment ging es Milgram darum, aus sozialpsychologischer Perspektive die Ursachen und Folgen von Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autoritäten zu ergründen.²⁰ Dabei wurde der Frage nachgegangen, inwiefern Versuchspersonen Anweisungen einer Autoritätsperson Folge leisten, obwohl diese „den moralischen Normen zu widersprechen scheinen“ (Frindte/Geschke 2016, S.297).²¹ Den Versuchspersonen gegenüber wurde jedoch kommuniziert, dass es sich um eine Untersuchung zu den Auswirkungen von Bestrafung auf das Lernen handle (vgl. Milgram 1974, S.19/ Manstead & Livingstone 2014, S.42). Für seine Untersuchung verwendete Milgram angebliche Elektroschocks, welche die Versuchsperson einem Schüler (hierbei handelte es sich um einen Schauspieler, der in das Experiment eingeweiht war) bei falschen Antworten geben sollte (vgl. Milgram 1976, S.19). Der Schüler sollte durch die Versuchsperson „(...) bei jeder falschen Antwort bzw. jedem Fehler einen Elektroschock von wachsender Stärke erhalten“ (ebd.). Die Stärke der Stromstöße reichte von einem Spektrum von 15 - 450 Volt. Zusätzlich gab es Aufschriften, sodass ab 150 Volt deutlich wurde, dass es sich dabei um einen starken Schock handelt (vgl. Frindte/Geschke 2016, S.297f.). Durch sein Experiment brachte Milgram die Versuchspersonen demnach ab dem Moment an in einen

¹⁹ „In den letzten 45 Jahren haben sich die Einstellungen zur Verwendung von Täuschung in der sozialpsychologischen Forschung gewandelt: Die Irreführung von Versuchsteilnehmern über den eigentlichen Zweck eines Experiments wird heute negativer gesehen. Dieser Wandel hat teils ethische Gründe“ (Manstead & Livingstone 2014, S.44). Experimente, wie das von Milgram oder das Stanford Prison Experiment von Philipp Zimbardo sind somit „Beispiele ethisch bedenklicher Forschung,“ (Felnhofer & Heurix 2011, S.34) wodurch jedoch auch die Überlegungen zu bestimmten Richtlinien in der Forschung entstanden (ebd.).

²⁰ „Gehorsam gegenüber Autorität: Befolgen der Befehle einer Person von höherem sozialem Status in einer definierten Hierarchie oder einer Kommandokette“ (Stroebe et al. 2014, S.305).

²¹ Milgram vertrat die Ansicht, dass nur durch den Gehorsam von letztendlich gewöhnlichen Individuen gegenüber den Befehlen Hitlers und die damit verbundene Abgabe von Verantwortung solche Taten erst möglich wurden (vgl. Milgram 1974, S.117).

moralischen Konflikt, ab dem die Versuchsperson offensichtlich litt, da der Schauspieler den Stromstößen entsprechend reagierte und Schmerzenslaute von sich gab (vgl. Frindte/Geschke 2016, S.297).²² Wenn die Versuchsperson das Experiment aufgrund des entstehenden inneren Konfliktes beenden wollte, wurde sie durch den Versuchsleiter als „legitimierte Autorität“ (ebd.) mit standardisierten Sätzen aufgefordert weiter zu machen (vgl. ebd. S.38). Die „bestürzend[en]“ (Stroebe et al. 2014, S.306) Ergebnisse seines Experiments zeigten, dass keiner der Versuchspersonen vor einem Stromstoß von 300 Volt aufhörte. Von 40 Versuchspersonen erteilten 26 Stromstöße bis zu dem maximalen Wert von 450 Volt (vgl. Stroebe et al 2014, S. 306). Auch wenn viele der Versuchspersonen „ein auffälliges Verhalten, wie z.B. Zittern“ (Wiswede et al. 2014, S.666) zeigten oder ihre Zweifel äußerten, gehorchten somit 65% der Autoritätsperson bis zum Schluss (vgl. Bierbauer 2005, S.21).²³ Dadurch, dass in Milgrams Untersuchungen ein Großteil der Versuchspersonen unabhängig ob männlich oder weiblich, den Befehlen der Autoritätsperson gehorchten, wird deutlich, dass Menschen unter bestimmten Bedingungen zu Taten bereit sind, die anderen Menschen Schaden und Leid zufügen (vgl. Bierbrauer 2005, S.19). Diesen Gehorsam gegenüber dem Versuchsleiter, bis ans Äußerste zu gehen, verbindet Milgram mit einem entscheidenden Punkt: Dem „Verschwinden von Verantwortungsgefühl“ (Milgram 1974, S.25). Dies sei, so Milgram „die am weitesten reichende Konsequenz der Unterordnung unter eine Autorität“ (ebd.).

Darüber hinaus liegt ein weiteres charakteristisches Merkmal der Sozialpsychologie in der Untersuchung des Einflusses, „den Gruppen auf individuelle Gruppenmitglieder haben“ (Manstead & Livingstone 2014, S.7). In Bezug auf den Einfluss der Mehrheitsmeinung auf die Urteile der individuellen Versuchsteilnehmer, führte Salomon Asch (1956) eine Untersuchung zur Konformität in Gruppen durch. Ebenso wie bei dem Experiment von Milgram wurde den Versuchspersonen dabei nicht das eigentliche Ziel der Untersuchung verraten. Das Experiment wurde den Teilnehmenden als Wahrnehmungsexperiment angekündigt und verlief wie folgt: Die Versuchsperson bekam die Aufgabe, eine Referenzlinie mit drei unterschiedlich langen Linien²⁴ zu vergleichen und anzugeben, welche dieser Linien die gleiche Länge besitzt wie die Referenzlinie (vgl. Stroebe et al. 2014, S.8). Die richtige Lösung war dabei offensichtlich, da die Linien sich in ihrer Länge sehr deutlich unterschieden (vgl. Piontkowski 2011, S.119). Die

²² Milgrams Untersuchung wurde nicht nur das bekannteste Experiment in der Sozialpsychologie, es löste auch eine Kontroverse in Bezug auf ethische Fragen aus (vgl. dazu Baumrind 1964, Miller 1986).

²³ Bezüglich weiterer Variationen dieses Experiment vgl. Milgram 1974, S.127.

²⁴ „Die Vergleichslinien waren von 1 bis 3 durchnummeriert, und die Versuchsteilnehmer gaben ihr Urteil ab, indem sie eine der Zahlen nannten“ (Stroebe et al. 2014, S.8).

Besonderheit des Experiments bestand darin, dass sich die Versuchsperson gemeinsam mit einer Gruppe von fünf bis neun Personen im Raum befand, die die gleiche Aufgabe durchführen sollten. Bei den anderen Personen handelte es sich jedoch um keine echten Versuchspersonen, denn sie wussten über das eigentliche Forschungsinteresse Bescheid und waren instruiert, einstimmig in 12 von 18 Versuchsdurchgängen falsche Aussagen zu geben (vgl. Kessler & Fritsche 2018, S.146; Stroebe et al. 2014, S.8). Die Antworten sollten mündlich und in einer bestimmten Reihenfolge gegeben werden, sodass die Versuchsperson immer als letztes an der Reihe war. Zunächst gaben die eingeweihten Personen die richtige Antwort, bei weiteren Durchläufen äußerten jedoch alle einheitlich eine falsche Antwort. Diesen offensichtlich falschen Antworten schlossen sich 67 % der Versuchsteilnehmenden mindestens einmal an. Während die meisten bei den zwölf Durchgängen ein-bis zwei Mal der Meinung der Gruppe folgten und 11% immer zustimmten, gaben nur 24% der Versuchspersonen dem sozialen Druck der Gruppe niemals nach. Das heißt trotz sichtlicher Irritationen und in dem Wissen, dass die Antworten falsch waren, traf ein sehr großer Anteil der Versuchspersonen unter Mehrheitseinfluss Fehlentscheidungen (= Konformität) (vgl. Piontkowski 2011, S.119.). Als Gründe für ihr Handeln gaben die Versuchspersonen zum Beispiel im Nachhinein an, „dass sie nicht als seltsam von vollkommen fremden Personen angesehen werden wollten“ (ebd.). Der Effekt, dass Menschen selbst vor vollkommen fremden Menschen keine soziale Missbilligung riskieren wollen, ließ sich auch in weiteren Studien reproduzieren. Dabei spielt es jedoch eine Rolle, ob die anderen Gruppenmitglieder alle einheitlich einer Meinung sind oder nicht. Bei einer einstimmigen Meinung zeigten 32% der Versuchspersonen Konformität, bei auch nur einer anderen Meinung sank die Zahl auf 6% (vgl. Piontkowski 2011, S.120).

Ebenfalls in der Tradition von Milgram steht das Stanford Prison Experiment von Philip Zimbardo, welches 1971 durchgeführt wurde. In dem Experiment ging es um die Erforschung von menschlichem Verhalten unter den Bedingungen der Gefangenschaft. Dabei wurde sichtbar, wie „normale Menschen dazu gebracht werden konnten, sich auf extrem antisoziale Weise zu verhalten, und dies zumindest teilweise dadurch, dass man ihnen spezielle Rollen zuwies und ihnen erlaubte, im Einklang mit diesen Rollen Normen zu entwickeln“ (Stroebe et al. 2014, S.278). In einem simulierten Gefängnis der Stanford University in Kalifornien wurden 24 Studenten zufällig die Rollen von Gefangenen und Gefängniswärtern zugeteilt (vgl. Zimbardo 2008, S.32). Um ein überzeugendes Szenario zu schaffen, wurden die Gefangenen zu Hause von der Polizei überrascht, mit Handschellen festgenommen und mit verbundenen Augen in das extra dafür hergerichtete Gefängnis im Keller der Stanford University gebracht. Durch weitere Maßnahmen wie beispielsweise, das Ansprechen der Gefangenen mit Nummern, sowie

eine einheitliche Uniform für die Wärter, wurde versucht, eine möglichst echte Gefängnissituation zu erzeugen, in der einige der Gefangenen nach kurzer Zeit Stresssymptome zeigten, die sich beispielsweise durch psychosomatische Hautausschläge oder emotionale Zusammenbrüche äußerten (vgl. Zimbardo 2008, S.39f.). Andere von ihnen rebellierten, wiederum andere folgten unterwürfig allen Anweisungen. Die Wärter zeigten teilweise aggressive und sadistische Verhaltensweisen, sodass das Experiment, welches ursprünglich für einen Zeitraum von zwei Wochen angedacht war, bereits nach sechs Tagen, aufgrund des extremen Verhaltens der Wärter abgebrochen werden musste. Diese „extremen Formen des Verhaltens“ (Stroebe et al. 2014, S.278), das Vorenthalten von Nahrung gegenüber den Gefangenen, diese nackt auszuziehen und sie zu erniedrigen, beschreiben Stroebe et al. 2014 als eine Folge der Deindividuation, die sowohl bei den Gefangenen als auch bei den Wärtern das „Gefühl für individuelle Identität und Verantwortung Abhandenkommen [ließ]“ (S.278). Bei Abbruch des Experiments hatten es Zimbardo und sein Team geschafft „eine überwältigend machtvolle Situation“ (Zimbardo 2008, S.106) zu kreieren, in der Gefangene emotionale Zusammenbrüche erlitten, sich in sich selbst zurückzogen und „pathologisch verhielten“ (ebd.). Als Erkenntnisse aus seinem Experiment betont Zimbardo zum einen, dass jeder Mensch, sowohl Gutes als auch Böses in sich trägt und somit auch zu bösen Taten fähig ist (Zimbardo 2008, S.4). Dabei spielen, ähnlich wie im zuvor beschriebenen Milgram Experiment, die situativen Umstände eine entscheidende Rolle, da diese oft größer sind als die Macht des Individuums (vgl. Zimbardo 2008, S.16).²⁵ Ebenso wie Milgram zieht Zimbardo hier eine Verbindung zum Holocaust und weist darauf hin, dass auch die Menschen eine Mitschuld tragen, „die von dem Bösen wussten, das sich in ihrer Mitte entfaltete, und die die Augen davor verschlossen“ (Zimbardo 2008, S.6). Zimbardo bezeichnet somit auch ein Verhalten als „böse“, wenn eine Person zulässt, dass andere Menschen Böses tun, da dieses Verhalten durch Passivität geduldet wird.

Auch bei dem Thema Mobbing spielt diese passive Haltung des Umfeldes eine entscheidende Rolle. Durch ein passives Verhalten der Außenstehenden werden die Täter*innen, ob gewollt oder nicht, in ihrem Verhalten gestärkt. Paradoxerweise ist die Wahrscheinlichkeit von passivem Verhalten der Außenstehenden in einer Notsituation höher, je mehr Menschen anwesend sind. Dieses Phänomen, „dass die steigende Anzahl von Zeugen in einer Notsituation dazu führt, dass insgesamt später geholfen wird und die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass einzelne Zeugen überhaupt eingreifen“ (Kessler/ Fritsche 2018, S.103), wird als Bystander Effekt oder

²⁵ Trotz der Kritik an dem Stanford- Prison Experiment (siehe dazu Stangl 2020, online) geht es letztendlich um die Tatsache, dass es überhaupt zu so einer Situation kommen konnte und welche Mechanismen dort wirksam werden.

Zuschauereffekt bezeichnet. Dieser Effekt ist „einer der stabilsten und am zuverlässigsten replizierten Befunde in der Sozialpsychologie“ (Stroebe et al. 2014, S.367). Angestoßen wurde die sozialpsychologische Forschung zum Bystander Effekt in den 60er Jahren durch den Mord an Kitty Genovese, der sich im New Yorker Stadtteil Queens ereignete. Die junge Frau wurde in der Nacht auf ihrem Weg nach Hause mehrmals angegriffen und ihre Hilfeschreie wurden, wie sich später herausstellte, von mindestens 38 Personen gehört. 38 Zeugen²⁶, die in der Nachbarschaft von Kitty lebten, sahen, beziehungsweise hörten mit an, wie sie angegriffen und ermordet wurde und taten nichts, um ihr zu helfen (vgl. Stroebe et al. 2014, S.367; Piontkowski 2011, S. 85). Auf die Frage, wie es zu diesem Geschehen kommen konnte, legten die Sozialpsychologen Bibb Latané und John Darley (1968) den Fokus auf die Anzahl der Zeugen und führten Experimente im Hinblick auf prosoziales Verhalten durch, die zeigten, „dass Hilfe für andere Menschen umso eher unterlassen wird, je mehr Menschen zur Hilfeleistung zur Verfügung stehen“ (Wiswede 2004, S.71). Zur Erklärung dieses Verhaltens spielen zwei Hilfe hemmende Faktoren eine besondere Rolle: Je mehr Menschen in einer Notsituation anwesend sind...

- (1) ...und niemand reagiert oder hilft, kann dadurch der Eindruck entstehen, dass Hilfe scheinbar nicht nötig ist, gerade bei einer uneindeutigen Situation. Das Individuum orientiert sich an dem Handeln der anderen Anwesenden und bewertet die Situation womöglich als nicht bedrohlich (Pluralistische Ignoranz) (vgl. Kessler/ Fritsche 2018, S.103; Piontkowski 2011, S.85).
- (2) ...umso mehr verteilt sich auch die Verantwortung zu helfen und desto weniger fühlt sich das Individuum verantwortlich (Verantwortungsdiffusion).

Darüber hinaus kann die Anwesenheit von Zuschauern die potenziellen Helfer*innen hemmen, da diese Angst vor den Reaktionen der anderen haben (Hemmung durch ein Publikum). Die Auseinandersetzung mit diesen sozialpsychologischen Experimenten und Effekten ist dem Helden e.V. so wichtig, weil es nur dann möglich ist, sich gegen manipulierende Mechanismen zu wehren, wenn das Individuum diesbezüglich sensibilisiert wird. Nur dann kann der Mensch bewusste Entscheidungen treffen. Wie diese Sensibilisierung konkret in der Praxis aussieht und inwiefern die hier dargelegte Theorie in den Programmen des Helden e.V. Anwendung findet, wird im Folgenden dargestellt.

²⁶ Die Genauigkeit der Angaben zu diesem Fall wurden im Nachhinein vermehrt infrage gestellt. Dennoch zeigt der Fall ein Beispiel für unterlassene Hilfeleistung und war Auslöser für die darauf folgenden Studien zum Bystander Effekt (Stroebe et al. 2014, S.367).

2.2.3.2 Anwendungsbeispiele aus der Praxis der Heldenakademie

Die Arbeit mit den im Vorherigen vorgestellten sozialpsychologischen Experimenten und Effekten folgt in der praktischen Umsetzung einem bestimmten Aufbau. Ähnlich wie in den erlebnispädagogischen Teamaufgaben geht es zunächst darum, den Teilnehmenden die Thematik erfahrbar zu machen. Nach einer kurzen Einführung in die Aufgabe durch die Trainer*innen steht somit das Erlebnis für die Gruppe im Vordergrund. Dafür wurden Methodiken entwickelt, die es ermöglichen, den Teilnehmenden die Experimente und Effekte auf niederschwelliger Ebene nahezubringen.

Zunächst gilt es für die Gruppe gemeinsam eine Bewältigungsstrategie für die jeweilige Aufgabe zu finden, bei der sich die Trainer*innen im Hintergrund halten. Nach Beendigung der Aufgabe folgt ebenso wie bei den erlebnispädagogischen Elementen eine Reflexionsphase, die jedoch in diesem Kontext stärker durch die Trainer*innen gelenkt wird. Der nächste methodische Schritt ist die Wissensvermittlung, die es ermöglicht, eine Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen. Die zuvor erlebte Methode wird an dieser Stelle mit dem dazu passenden sozialpsychologischen Experiment oder Effekt verknüpft. Dazu gibt es einen kurzen theoretischen Input von der Seite der Trainer*innen. Im nächsten Schritt geht es um eine Abstrahierung der Theorie, die nun auf das eigene Leben und den Alltag bezogen werden soll. Essenziell ist dafür die Frage an die Teilnehmenden: Was bedeutet das für mich? In diesem erneuten Reflexionsprozess haben die Teilnehmenden die Möglichkeit diesbezüglich ihre persönlichen Erfahrungen aus ihrem Leben mit ihren Erkenntnissen zu verbinden und diese auch mit der Gruppe zu teilen. Aufgrund dieser einzelnen Schritte kann im Anschluss der letzte und wichtige Punkt folgen: Die Entscheidung. Hierbei geht es um den bereits angesprochenen Aspekt der Sensibilisierung, den die Vorsitzenden des Vereins folgendermaßen beschreiben: „Wenn ich sensibel für die Mechanismen bin, welche mich manipulieren, kann ich mich dagegen wehren und meine eigenen Entscheidungen treffen – auch unter dem Druck, der von einer Gruppe oder einer Autorität ausgeht. Die Sensibilisierung für diese Prozesse ist ein Ziel der Heldenakademie“ (Helden e.V., online).

So kann zusammenfassend gesagt werden, dass diese Sensibilisierung durch (1) die Erfahrung beziehungsweise das Erlebnis (2) die anschließende Reflexion sowie (3) die Wissensvermittlung und den (4) Alltagsbezug (Storytelling) geschaffen werden soll. Im Folgenden werden ausgewählte Beispiele konkreter Methoden vorgestellt, die in den Heldenakademien Anwendung finden. Diesbezüglich wird Bezug zu den Methoden genommen, die auch in den

Interviews von den Teilnehmenden angesprochen wurden. Dabei handelt es sich um die Methode *Gorleben* und die Sensibilisierung für den Bystander Effekt.

Dem soeben beschriebenen Aufbau zufolge, geht es zunächst um das Erlebnis für die Gruppe (1). Bei der Methode *Gorleben* werden die Teilnehmenden dafür in eine Demonstranten- und eine Polizistengruppe unterteilt. Es wird ein Bereich auf dem Boden markiert, der symbolisch für den Normen- und Werterahmen stehen soll. Die Gruppe der Demonstranten, die für ihre Normen und Werte demonstriert, muss sich so aneinander festhalten, dass sie aus dem markierten Bereich nicht von der Gruppe der Polizisten wegbewegt werden kann. Haben die Polizisten dies geschafft tauschen die Gruppen ihre Rollen. Ein wichtiger Aspekt bei dieser Methode ist der Hinweis, dass sobald sich jemand unwohl fühlt oder Schmerzen hat, sofort „Stopp“ gerufen und das Setting des Spiels verlassen werden kann. Anschließend erfolgt die Reflexion (2) bei der durch die Trainer*innen gezielte Fragen gestellt werden können. Beispielsweise im Hinblick darauf, wer sich während der Durchführung unwohl gefühlt hat, aber nicht „Stopp“ gerufen hat und warum. In diesem Fall spielen zwei Kognitionen eine Rolle, zum einen die von außen aufgetragene Aufgabe, zum anderen der Aspekt der Rücksichtnahme, die sich in diesem Fall widersprechen. Dieser Zustand der kognitiven Dissonanz führt zu einer unangenehmen, inneren Spannung, zu einem inneren Konflikt (vgl. Raab et al. 2010, S.42). Nach der Reflexion folgt die Wissensvermittlung (3) bei der den Teilnehmenden je nach Situation das Milgram oder das Stanford Prison Experiment nähergebracht wird. Zur besseren Visualisierung wird dabei ein kurzer Input mit Hilfe einer Flipchart gegeben. An dieser Stelle lässt sich der Alltagsbezug (4) mit der Frage herstellen, wann die Teilnehmenden selbst in einer Situation waren, wo sie einer Person gehorcht haben, obwohl sie eigentlich Bedenken hatten. Auch der Aspekt der Verantwortung kann hier diskutiert werden: Welche Person trägt beispielsweise die Verantwortung beim Milgram Experiment? Wer trägt die Verantwortung in der gerade durchgeführten Methode? So bietet sich in dieser Reflexionsphase die Möglichkeit über Gehorsam und auch über die daraus resultierenden Folgen zu sprechen.

Für die Sensibilisierung des Bystander Effekts wird die Methode *Heikle peinliche Fragen* durchgeführt.²⁷ In der anschließenden Reflexion lässt sich darauf schauen, wie sich die Dynamik im Laufe der Methode verändert hat. So schauen die Teilnehmenden zu Beginn oft nach

²⁷ Hierbei wird in der Mitte des Raumes ein Sitzkreis gebildet. Eine Person, anfangs immer ein*e Trainer*in des Helden e.V., steht in der Mitte des Kreises und stellt eine Frage, die möglichst heikel oder peinlich sein sollte. Alle Teilnehmer*innen, die diese Frage mit „ja“ beantworten können, dürfen durch die Mitte des Kreises laufen und versuchen, sich einen neuen Platz suchen. Die Person, die die Frage gestellt hat, hat ebenfalls das Ziel, einen neuen Sitzplatz zu finden. Die letzte Person, für die kein Stuhl mehr übrig ist, stellt die nächste Frage.

links und rechts und beobachten, wie die anderen reagieren. Sobald jemand anderes den ersten Schritt macht und aufsteht und die Teilnehmenden merken, dass sie nicht allein sind, fällt es leichter auch ein Risiko einzugehen und selbst ebenfalls aufzustehen. So wird an dieser Stelle die Hemmung durch ein Publikum deutlich und kann mit dem Bytander Effekt verknüpft werden. Im nächsten Abschnitt wird auf die Feedbackkultur und deren Umsetzung in der Heldenakademie eingegangen.

2.2.4 Zur Feedbackkultur und ihrer Etablierung in der Heldenakademie

Wie in den Erläuterungen zum Wirkmodell (siehe Kapitel 2.1) sichtbar wurde, basieren die drei methodischen Säulen auf einer Feedbackkultur. Daher soll im Folgenden in Kürze auf diesen elementaren Baustein eingegangen und erörtert werden, wie die Feedbackkultur in der Heldenakademie Anwendung findet.

Den Grundgedanken der Feedbackkultur beschreibt Jörg Fengler (2017) treffend mit den Worten: „Wir nehmen an, wir wüssten, was der andere denkt, fühlt und wünscht. Das Gegenüber weiß nicht genau, wie wir es einschätzen und was wir von ihm halten. Vor »blinden Flecken« ist kein Mensch geschützt“ (S.12). So trägt die gegenseitige Rückmeldung von Eindrücken, die Menschen voneinander haben und sich wechselseitig mitteilen, im Sinne eines Gebens und Annehmens von Feedback dazu bei, Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden. Darüber hinaus hilft es „bei der Klärung und Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen“ (Fengler 2017, S.17). So ist Feedback immer ein intersubjektiver Vorgang und ist sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext in der Beziehungsgestaltung notwendig (vgl. ebd., S.5). Im Unterschied zu anderen Formen des psychologischen Intervenierens geht es beim Feedback darum, dem Gegenüber mitzuteilen, wie dessen Verhalten auf einen selbst wirkt. Dabei sind beide Gesprächsteilnehmer*innen gleichrangig. Alf Däumling (1974) bringt es in folgendem Zitat auf den Punkt: „Es gibt im Feedback nicht: Ich bin gesund und du bist krank! Sondern: Wir beide können lernen, miteinander zurechtzukommen“ (Däumling u. a. 1974 zit. nach Fengler 2017, S.12). So kann Feedback nicht nur als Instrument verstanden werden, sondern als Entscheidung für eine respektvolle Form der Beziehungsgestaltung (Fengler 2017, S.10).

Diesem Verständnis entsprechend wird auch in der Heldenakademie als Basis des Zusammensins mit einer Feedbackkultur gearbeitet. Diese beinhaltet ehrliches und konstruktives Feedback, welches in sogenannten „Reality Checks“ jederzeit untereinander gegeben werden kann. So können sich die Teilnehmenden untereinander Rückmeldungen geben, aber auch auf der

Beziehungsebene zwischen Trainer*innen und Teilnehmenden besteht hier die Möglichkeit Unklarheiten, Missverständnisse und andere Themen direkt anzusprechen. Eine weitere Möglichkeit für persönliches Feedback bietet die Methode der kalten und warmen Dusche. Dazu setzt sich eine Person aus der Gruppe in die Mitte eines Stuhlkreises und darf nun selbst wählen, ob sie zuerst kalt oder warm „duschen“ möchte, im Sinne von positivem, „warmen“ Feedback oder kritisch, konstruktivem, „kalten“ Feedback. Bei dieser Methode ist es sehr wichtig, immer aus der Ich- Perspektive zu sprechen und gerade das kritische Feedback so zu formulieren, dass es weder beleidigend noch zu allgemein ist, sondern möglichst anhand einer Situation und mit einer konkreten Formulierung, wie sich die Person anders verhalten könnte beziehungsweise, was sich der/die Feedbackgeber*in wünschen würde.

Nachdem die theoretischen Hintergründe der Heldenakademie erörtert, sowie konkrete Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis aufgezeigt wurden, widmet sich das anschließende Kapitel dem Forschungsdesign, das dieser Arbeit zugrunde liegt.

3 Forschungsdesign

Ebenso wie in anderen Forschungsrichtungen muss auch in der qualitativen Forschung eine „Abfolge von Entscheidungen“ (Flick 1995, S.148) bewusst getroffen werden. Vor dem Hintergrund des Gütekriteriums der „intersubjektiven Nachvollziehbarkeit“ (Steinke 2000, S.326/ Mayring 2016, S.145) des Forschungsprozesses, soll das folgende Kapitel die für diese Arbeit relevanten Entscheidungsprozesse darstellen und begründen. Dazu wird im Folgenden das Forschungsverfahren erläutert und der „Forschungsprozess für andere nachvollziehbar“ (Mayring, 2016, S.145) gemacht. Dies impliziert die Darstellung der Erhebungsmethode, gefolgt von einer Erläuterung im Hinblick auf den Interviewleitfaden und das gewählte Sample. Zuletzt wird die Auswertungsmethode der qualitativen Inhaltsanalyse mit Kategoriensystem und Kodierleitfaden aufgeführt und der Vorgang der Auswertung beschrieben, um die „Qualität der Interpretationen“ (ebd.) sichtbar zu machen. In den einzelnen Schritten des Forschungsprozesses wird die eigene Rolle als Forscherin im Hinblick auf das Gütekriterium der reflektierten Subjektivität immer wieder kritisch geprüft (vgl. Helfferich 2011, S.156).

3.1 Entwicklung der Forschungsfrage

Die Idee, Teilnehmende an der Heldenakademie nach ihren Erfahrungen zu befragen, entstand durch den Kontakt mit dem Helden e.V. im Zuge meiner Ausbildung zur Erlebnispädagogin mit der Zusatzqualifikation zur Prävention von (Cyber-)Mobbing und Rassismus. Der Kerngedanke lag darin, Schüler*innen aus Schulklassen zu befragen, die an der Heldenakademie in einem zeitlichen Abstand von ein bis zwei Jahren teilgenommen haben. Untersucht werden sollte dadurch, welche Erfahrungen die Teilnehmenden zum einen in der Heldenakademie gemacht haben und zum anderen inwiefern sie ihr darüber hinaus einen Einfluss zuschreiben. Obwohl sich im Laufe des Forschungsprozesses die Zielgruppe von Schüler*innen auf Absolvent*innen eines freiwilligen sozialen Jahres geändert hat, ist die Fragestellung, aufgrund ihrer Offenheit gleich geblieben und lautet: *Welche Erfahrungen machen Teilnehmende der Heldenakademie im Rahmen der Schulung und welchen Einfluss messen sie ihr darüber hinaus nach zeitlichem Abstand bei?* Durch die gewählte Formulierung grenzt sich die Fragestellung bewusst von der Wirkungsforschung ab, da aufgrund der Vielzahl an Einflussfaktoren nicht von kausalen Wirkzusammenhängen gesprochen werden kann (vgl. Arnold 1999, S.35f.). Dies hat unter anderem den Grund, dass „pädagogische Vermittlungs- und Aneignungsoperationen zu unterschiedlichen Referenzsystemen gehören, die füreinander nicht erreichbar, sondern kontingent“ (Kade 1997, S.52) sind. Das Untersuchungsziel besteht einerseits darin, einen explorativen Einblick darüber zu bekommen, was den Teilnehmenden nach einem zeitlichen Abstand von ein bis zwei Jahren von der Heldenakademie noch in Erinnerung geblieben ist. Andererseits liegt das Forschungsinteresse darin, inwiefern die Teilnehmenden der Schulung oder einzelnen Elementen danach noch eine Bedeutung beimessen und ob das gelernte bzw. angeeignete Wissen aus der Heldenakademie in den Alltag transferiert wird. Durch die gewonnenen Erkenntnisse soll diese Arbeit Einblicke in die subjektiven Erfahrungswelten der Teilnehmenden geben und somit auch eine Rückmeldung an das Programm ermöglichen. Dadurch bietet sich die Chance, Stärken der Heldenakademie sichtbar werden zu lassen, aber auch das Potential zur weiteren Verbesserung des Konzepts.

3.2 Begründete Wahl der Erhebungsmethode

„So klar die quantitative Wissenschaft die Welt mit mathematischen Gesetzen auch ordnen mögen, es bleiben Bereiche des menschlichen Lebens, die sich auf diese Weise nicht beschreiben lassen. Überall dort, wo es für Menschen um Bedeutungen geht, wo Kräfte am Werk sind (Emotionen, Erfahrungen oder ästhetische Wahrnehmungen), die nicht dem klaren Verlauf der Rationalität folgen, gilt es, die Qualität der Welt mit eigenen Zugängen zu beschreiben“ (Fuhs 2007, S.11).

Dieses Zitat verdeutlicht, welche Intention dieser Arbeit zugrunde liegt: Es geht um die subjektiven Erfahrungen und Wahrnehmungen der Teilnehmenden an der Heldenakademie. Im Bereich der qualitativen Forschung gibt es verschiedene Erhebungsverfahren, die alle, verglichen mit quantitativen Methoden eine sehr viel offenere und flexiblere Zugangsweise zum Forschungsgegenstand haben (vgl. Kuckartz et al. 2008, S.11). Qualitative Forschung zeichnet sich somit nicht nur durch ihre „prinzipielle Offenheit gegenüber neuen Ansätzen“ (Mayring 2016, S.13) aus, sondern auch durch eine starke Subjektbezogenheit (vgl. ebd. S.19). Aus diesem Grund wurde für die oben erläuterte Fragestellung dieser Arbeit eine qualitative Erhebungsmethode ausgewählt. Ausgehend von der Forschungsfrage bot sich das Leitfadeninterview nach Mayring²⁸ an, da dies ermöglicht, durch Leitfragen gezielt auf das Thema hinzuführen und durch vertiefende Fragen und andere Explikationstechniken, einen Einblick in die subjektive Erfahrungswelt der Teilnehmenden zu bekommen. Dabei ermöglicht die Struktur der Leitfragen eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Die Teilnehmende Beobachtung (vgl. ebd. S.80/ Krüger 2009, S.213) ist in diesem Fall nicht geeignet, da es zum einen darum geht, welche Relevanz die Teilnehmenden der Heldenakademie aus der Retrospektive nach zeitlichem Abstand zuschreiben, zum anderen geht es um die Erfahrungen und nicht um die Handlungen der Teilnehmenden in der Heldenakademie. Im narrativen Interview liegt der Fokus darauf, der befragten Person die Möglichkeit zu geben, „ihre gesamte Lebensgeschichte oder einen bestimmten zeitlichen und theoretischen Ausschnitt“ (Krüger 2009, S.211) aus ihrer Biographie zu erzählen. Somit liegt der Fokus hierbei auf dem freien Erzählen des Interviewpartners/ der Interviewpartnerin, wobei die forschende Person nicht interveniert. Die Durchführung einer Gruppendiskussion bietet eine Möglichkeit, Gruppenmeinungen sowie kollektive Erfahrungen zu erfassen (vgl. Liebig/ Nentwig-Gesemannerschien 2009, S.103f./ Krüger 2009, S.212). Es kann dadurch Material bereitgestellt werden, „dass sowohl die soziale Dynamik der Meinungsbildung in Gruppen als auch kollektive Erfahrungsräume von Gruppen erschließen kann“ (Krüger 2009, S.212).

²⁸ Weiterführend: Friebertshäuser & Prengel (1997): Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft.

Der Fokus dieser Arbeit liegt jedoch nicht auf kollektiven, sondern auf den subjektiven Sichtweisen der Teilnehmenden.

Der Zugang zum Forschungsfeld wurde über den Vorsitzenden des Helden e.V. Sven Fritze ermöglicht. Da ich bereits im November 2019 mein Bewerbungsgespräch für die Ausbildung beim Helden e.V. hatte, die ab dem 28. Februar 2020 beginnen sollte, war damit bereits ein erster Kontakt zum Verein hergestellt. Durch ein erstes Gespräch, bei dem zunächst mehr über die Arbeit des Vereins in Erfahrung gebracht werden konnte, entwickelte sich bis zum Anfang des Jahres 2020 der Grundgedanke dieses Forschungsvorhabens. In dem Bewusstsein, dass ich durch die bevorstehende Ausbildung in meiner Perspektive und Rolle als Forscherin in gewisser Weise beeinflusst werden könnte, wollte ich die Interviews möglichst vorher durchführen. Dahinter stand zudem der Gedanke, dass ich vor meiner eigenen Ausbildung offener und unvoreingenommener an die Teilnehmenden herantreten könnte.

Bezüglich des weiteren Vorgehens im Hinblick auf die Auswertung absolvierte ich parallel einen Teil der Ausbildung. An dieser Stelle ist der Aspekt der reflektierten Subjektivität somit von Bedeutung, da ich dadurch eine persönliche Nähe zum Forschungsfeld habe. In diesem Zusammenhang konnte ich zum Teil selbst erleben, wovon mir bereits im Vorfeld durch die Interviewteilnehmenden berichtet wurde. Darüber hinaus bekam ich wichtige Hintergrundinformationen, die mir ein besseres Verständnis für die theoretischen Grundlagen der Heldenakademie ermöglichten. Dennoch lässt sich an dieser Stelle anmerken, dass durch die Nähe zum Forschungsfeld eine gewisse Gefahr für die „unhinterfragte Übernahme der im beobachteten Feld geteilten Sichtweisen“ (Flick 2010, S.291) besteht. Diesem Aspekt wurde durch kritische (Selbst-) Reflexion versucht entgegen zu wirken.

3.2.1 Der Leitfaden

Der Leitfaden (siehe Anhang) wurde im Hinblick auf die Kriterien der Themenbezogenheit, Offenheit, Verständlichkeit und Anordnung entwickelt (vgl. Helfferich 2011, S.180). Das bedeutet, dass die Fragen sowohl im Hinblick auf die Zielstellung und den Verwendungszweck als auch offen, verständlich und einfach formuliert worden sind, damit beispielsweise nicht mehrere Frageimpulse in einer Frage eingebaut sind. Darüber hinaus sind die Fragen so angeordnet, dass sie in ihrer Reihenfolge inhaltlich zueinander passen und keine thematischen Brüche beinhalten. Diese Aspekte wurden hinsichtlich der Anforderungen an einen Leitfaden berücksichtigt (vgl. ebd.). Der entwickelte Leitfaden lässt sich in zwei Bereiche unterteilen: Im

ersten Bereich geht es um die Erfahrungen im Seminar, an die sich die Teilnehmenden rückblickend noch erinnern können. Dazu wurde zu Beginn bewusst eine erzählgenerierende Eingangsfrage gestellt, bei der die Interviewpartner*innen dazu angeregt werden sollten, ganz allgemein zu erzählen, wie sie die Heldenakademie erlebt haben. Die weiteren Fragen gehen vertiefend auf das Seminar ein, spezifizieren sich jedoch nicht auf bestimmte Inhalte oder Methodiken, die in der Heldenakademie durchgeführt wurden. Da das Programm des Helden e.V. zur Prävention von Rassismus und Mobbing beitragen soll, wurden diese beiden Themen mit in den Leitfaden einbezogen.

Im zweiten Teil geht es um die Erfahrungen nach dem Seminar und die Relevanz, die die Heldenakademie nach zeitlichem Abstand noch für die Teilnehmenden hat. Nach der ersten Durchführung mit P1 kam in dem Interview die Frage auf, was denn überhaupt ein Held sei, sodass diese Frage noch nachträglich mit in den Leitfaden integriert wurde. Ebenso wurde die Skalierungsfrage nach der persönlichen Entwicklung mit in den Leitfaden aufgenommen, da sich dieser Aspekt ebenfalls in dem ersten Interview herauskristallisierte. Hieraus wird deutlich, dass die Offenheit des Interviewleitfadens einen gewissen Freiraum für subjektive Relevanzen ermöglicht und somit auch die Chance, völlig neue Aspekte durch die interviewten Personen aufzuzeigen (vgl. Dresing & Pehl 2018, S.7). Im Rahmen qualitativer Sozialforschung gibt es verschiedene Formen der Leitfadengestaltung (Übersichten z.B. bei Flick 2002, S.117ff.). Darunter fallen auch Skalierungsfragen, wobei es im Grunde nicht auf die Zahl ankommt, „die der Betreffende nennt, sondern auf das, was dahinter steht: Wenn eine Interviewpartnerin die letzte Teamsitzung mit 80 Punkten bewertet hat, dann bedeutet das, dass viele Sachen gut gelaufen sind, es aber einige Schwachstellen gibt. Eben das lässt sich dann gezielt nachfragen: Was sind die positiven Punkte? Was fehlt noch, um 100 Punkte zu erreichen?“ (König 2005, S.92). Die Skalierungsfrage wurde sowohl im Hinblick auf die persönliche Entwicklung als auch auf eine Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus eingeführt.²⁹ Dabei ist der Zahlenwert als Ergänzung zu den weiteren Ausführungen zu sehen, um beispielsweise den Grad der Persönlichkeitsentwicklung oder der Sensibilisierung spezifizieren zu können. So können zwei Personen äußern, dass sie sensibler für das Thema Mobbing geworden sind, die eine Person bewertet dies zahlenmäßig mit einer 5 und die andere mit einer 8. Dadurch bietet sich die Möglichkeit präzisere Antworten zu bekommen.

²⁹ In der Gesamtreflexion der Arbeit ist die Zusammenfassung einer Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus kritisch zu bewerten. Hier wäre für weitere Forschungen eine stärkere Trennung für die einzelnen Themenfelder zu beachten.

3.2.2 Das Sample

Es kamen grundsätzlich alle Personen infrage, die vor einem oder vor zwei Jahren im Rahmen des FSJ an der Heldenakademie teilgenommen haben. Das FSJ beinhaltet insgesamt fünf Seminarwochen, wovon eine Woche durch die Heldenakademie ausgefüllt wurde. Die Vermittlung der Personen an mich verlief über den Vorsitzenden des Helden e.V. Sven Fritze. Der Vorteil durch diesen Zugang über einen sogenannten „Gatekeeper“ (Helfferich 2011, S.175) besteht in der Erleichterung der Kontaktaufnahme zu den Interviewpartner*innen, da diese Sven Fritze bereits im Vorfeld durch die Heldenakademie kannten. Es ist jedoch an dieser Stelle eine Verzerrung durch eine Selektion auf der Seite des Gatekeepers nicht völlig auszuschließen (vgl. ebd.).

Für die spätere Auswertung sollte auch das Schichtungskriterium berücksichtigt werden, wie lange die Teilnahme an der Heldenakademie schon zurück liegt, um zu schauen, ob sich diesbezüglich Unterschiede in den Äußerungen feststellen lassen. Darüber hinaus ist es wichtig zu berücksichtigen, inwiefern die befragten Personen dieselbe Heldenakademie besucht haben, da hier untersucht werden kann, inwiefern sich auch die Wahrnehmungen und Eindrücke der Teilnehmer unterscheiden, obwohl sie dasselbe Seminar besucht haben. So finden sich in dieser Arbeit Erfahrungen aus insgesamt drei verschiedenen Durchläufen der Heldenakademie wieder. Abbildung IV verdeutlicht, welche der befragten Personen zu welchem Zeitpunkt an welchem Durchlauf der Heldenakademie teilgenommen haben. P3 (männlich) und P4 (weiblich)

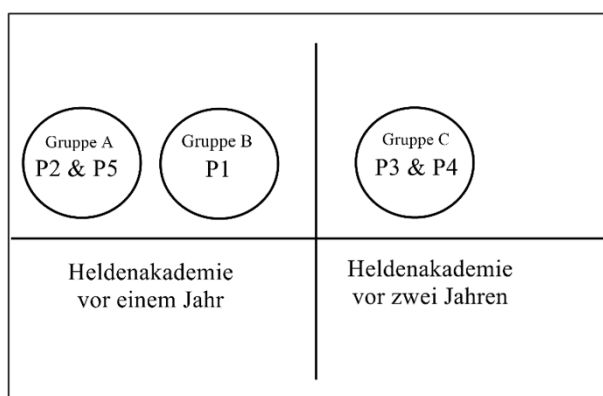


Abbildung IV: Übersicht der ausgewählten Interviewpartner*innen

haben gemeinsam vor 2 Jahren die Heldenakademie erlebt, P2 (weiblich) und P5 (weiblich) waren in der Heldenakademie vor einem Jahr. Ebenfalls vor einem Jahr hat P1 (männlich) die Heldenakademie besucht, jedoch in einer anderen Gruppe.³⁰ Es wurde bei der Auswahl der Interviewpartner*innen darauf geachtet, dass sowohl Männer als auch Frauen zu etwa gleichen Anteilen mit einbezogen werden.

Die Studie erhebt damit nicht den Anspruch, repräsentative Aussagen für alle Teilnehmenden zu treffen, die im Rahmen ihres FSJ an der Heldenakademie teilgenommen

³⁰ Ein sechstes Interview mit P6 sollte ebenfalls durchgeführt werden, dieses kam jedoch aus persönlichen Gründen seitens der Interviewpartnerin nicht zustande.

haben. Es soll lediglich ein Einblick ermöglicht werden, bei dem jedoch aus den einzelnen, individuellen Erfahrungen induktive Schlüsse gezogen werden können.

3.2.3 Durchführung und Reflexion

Die Interviews wurden im Zeitraum vom 20.02.2020 bis zum 27.02.2020 geführt.³¹ Als Interviewort wurde in Absprache mit den Interviewteilnehmenden die Universität Bielefeld ausgewählt. Dort fanden die Interviews in einem leeren Seminarraum statt, um es zu ermöglichen, ungestört zu sprechen und somit auch die Privatsphäre zu achten. Vor Beginn der einzelnen Interviews wurden zunächst ein paar Worte gewechselt, um die Situation so natürlich wie möglich wirken zu lassen und „eine freundliche Atmosphäre herzustellen“ (Helfferich 2011, S.177). Anschließend wurden die Interviewpartner*innen in der sogenannten „Orientierungsphase“ (König 2005, S.96) über den Hintergrund des Vorhabens, sowie die Nutzung der Daten und über Datenschutz aufgeklärt und gaben diesbezüglich ihre Einwilligung (vgl. König 2005, S.116). Unter den Aspekt des Datenschutzes fällt auch, dass die Personen anonym bleiben und mit den Namen P1-P5 versehen wurden, um ihre Privatsphäre zu schützen. Ebenso wird das Audiomaterial vertraulich behandelt und nicht herausgegeben.

In der Durchführung, der sogenannten „Erhebungsphase“ (König 2005, S.96), wurde der Leitfaden flexibel in der Reihenfolge der einzelnen Fragen an den Gesprächsverlauf der Interviewpartner*innen angepasst. Als qualitative Forscherin bin ich mir dessen bewusst, dass es letztendlich immer „Konstruktionen von Versionen der Wirklichkeit“ (Flick 1996, S.19) sind, mit denen man arbeitet. Dies bedeutet, dass es nie möglich ist, einen objektiven Zugang zu einer gegebenen Wirklichkeit zu erlangen. So müssen die Versionen, die die Teilnehmenden im Rahmen des Interviews äußerten, nicht identisch mit der Version der Erzählung sein, die sie gegenüber einer anderen forschenden Person, mit einer anderen Fragestellung geäußert hätten. Somit konstruiere auch ich als Forschende und produziere in meiner Auswertung in gewisser Weise eine „neue Version des Ganzen“ (ebd.). In dem Interviewprozess hatte ich dementsprechend nicht nur die Rolle der Forscherin inne, sondern war gleichzeitig auch Kommunikationspartnerin. Daher findet Verstehen nicht nur bei der Auswertung der Interviews statt, sondern bereits während der Durchführung des Interviews (vgl. Helfferich 2011, S.23). Im Hinblick auf den „Fremdheitsgrundsatz“ (König 2005, S.100) kann ich als Interviewerin nicht voraussetzen, dass mir die Konstruktion der Wirklichkeit meines Gegenübers von vornherein verständlich ist. So

³¹ P1 & P2 wurden am 20.02.2020 interviewt, P3 am 26.02.2020 und P4 & P5 am 27.02.20.

besteht die Möglichkeit diese Konstrukte durch verschiedene Verfahren des Nachfragens zu erfassen (vgl. ebd. S.100ff.). In den einzelnen Interviews wurden Explikationstechniken wie das Widerspiegeln und Paraphrasieren verwendet (vgl. dazu König 2005, S.102ff./ Flick 1996, S.91), um eigene Deutungen möglichst zurückzustellen und meinem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, wichtige Aspekte zu ergänzen. In meiner Rolle als Forscherin regte ich die Interviewpartner*innen somit gleichzeitig dazu an, sich auch nach einem längeren Zeitraum weiterhin mit den Thematiken auseinanderzusetzen und bewirkte somit auch eine Reflexionsmöglichkeit bei meinem Gegenüber (siehe Kapitel 6). Rückblickend und in Bezug auf das Gütekriterium der reflektierten Subjektivität, fällt jedoch auf, dass bei einzelnen Zwischenfragen in einigen Fällen mehr als ein Frageimpuls gleichzeitig gestellt wurde und manche dieser Fragen offener hätten formuliert werden können. Als forschungsmethodische Konsequenz ist daher das Üben der Durchführung von qualitativen Interviews empfehlenswert, um diesbezüglich noch sicherer zu werden. Während der Durchführung fiel darüber hinaus auf, dass die Teilnehmenden auch von „den Seminaren“ sprachen. Diesbezüglich ist es für die Transparenz des Forschungsvorhabens wichtig darzulegen, dass die Leitung der gesamten fünf Workshops gleichzeitig auch Ausbilder beim Helden e.V. war und somit nicht auszuschließen ist, dass die Haltung auch in den anderen Seminaren mittransportiert wurde. Auch die inhaltlichen Aspekte können sich in einigen Punkten überschneiden. So gab es beispielsweise ein Wildnis Seminar, was ebenfalls einen hohen erlebnispädagogischen Anteil beinhaltete. Dies ändert jedoch nichts an den Schilderungen der Teilnehmenden, wie sie bestimmte Elemente erlebt haben.

In der „Abschlussphase“ (König 2005, S.96) wurde den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, für sie wichtige Aspekte zu ergänzen. Die Dauer der Interviews variierte von 39:29 Minuten bis 1:13:48 (siehe Transkriptionen).³² Die Interviews wurden aufgezeichnet und anschließend transkribiert. Bei den Transkriptionen wurde sich an der inhaltlich semantischen Transkription nach Kuckartz et al. (2008) orientiert. Die Autoren formulieren „bewusst einfache und schnell erlernbare Transkriptionsregeln, die die Sprache deutlich ‚glätten‘ und den Fokus auf den(semantischen) Inhalt des Redebeitrages setzen“ (Kuckartz et al. 2008, S.27).

³² P1 (Dauer 49:30), P2 (Dauer 39:29), P3 (Dauer 41:26), P4 (Dauer 1:13:48), P5 (Dauer 56:21).

3.3 Begründete Wahl der Auswertungsmethode

Durch die Auswertung der transkribierten Interviews sollten Ergebnisse in Bezug auf die Erfahrungen der Teilnehmenden in der Heldenakademie und darüber hinaus entstehen. Im Folgenden wird auf die Auswertungsmethode, den Kodierleitfaden und die Kategorienbildung eingegangen.

3.3.1 Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse

Für eine Ergebnisdarstellung der durchgeführten Leitfadeninterviews liegt ein wichtiger Entscheidungsschritt in der Wahl der passenden Auswertungsmethode, die sowohl zu der Fragestellung sowie zu den vorhandenen Ressourcen kompatibel sein sollte. Diesbezüglich gibt es nach Mayring (2016) insgesamt sieben mögliche Auswertungsverfahren, worunter beispielsweise die gegenstandsbezogene Theoriebildung oder auch die qualitative Typenbildung fallen (Hug et al. 2015, S.156). Ersteres schied für diese Arbeit aufgrund des zirkulären Prozesses und der damit umfangreichen zeitlichen Ressourcen sowie dem Kriterium des Materials aus, da jenes Material zu umfangreich ist. Da die vorliegenden Daten zwar in ihrer Komplexität reduziert werden sollten, ohne jedoch den Blick für den Einzelfall zu verlieren, erschien auch die Typenbildung als nicht geeignet. Begründet wird dies dadurch, dass bei diesem Verfahren „(...) gewisse Gesichtspunkte einseitig gesteigert und andere im selben Atemzug unterschlagen werden“ (Hug 2015, S.157). Nach der Sichtung weiterer Auswertungsverfahren erschien die strukturierte inhaltsanalytische Auswertung nach Mayring für diese Arbeit am geeignetsten.³³ Diese ermöglicht es „eine bestimmte Struktur aus dem Material herauszufiltern“ (Mayring 2010, S.118), sodass es möglich ist „Material zu bestimmten Themen, zu bestimmten Inhaltsbereichen [zu] extrahieren und zusammen[zuf]assen“ (Mayring 2010, S.94).

In der vorliegenden Arbeit wird daher im Hinblick auf die Fragestellung und das gewonnene Material mit der strukturierenden Inhaltsanalyse als Auswertungsmethode gearbeitet. Im nächsten Schritt soll auf die Entwicklung und Zusammenstellung des inhaltlichen Kategoriensystems eingegangen werden. Die Bildung eines Kategoriensystems liefert den entscheidenden Schritt für die Auswertung, da so eine Strukturierung möglich wird (vgl. Mayring 2010, S.65).

³³ Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring kann in drei Grundformen aufgeteilt werden: Die zusammenfassende Inhaltsanalyse (Material wird auf die wesentlichen Inhalte reduziert), die explizierende Inhaltsanalyse (arbeitet mit viel Zusatzmaterial bzw. Hintergrundinformationen, um das Verständnis zu erweitern) und die strukturierende Inhaltsanalyse. Diese legt Ordnungskriterien bzw. Kategoriensysteme fest und filtert im Hinblick darauf bestimmte Aspekte aus dem Material heraus (vgl. Mayring 2016, S.115).

3.3.2 Die Entwicklung des Kategoriensystems

Bei der Erstellung eines Kategoriensystems gibt es die Möglichkeit der deduktiven und/oder induktiven Vorgehensweise (vgl. Mayring 2010, S.65). Das Kategoriensystem dieser Arbeit wurde vor dem Hintergrund des Wirkmodells (deduktiv), sowie des Leitfadens (deduktiv) entwickelt. Dadurch können die für die Forschungsfrage relevanten Aussagen strukturiert und geordnet werden. Die ersten vier Kategorien *Erlebnispädagogische Teamaufgaben*, *Sozialpsychologische Experimente*, *positiver Normen- und Werte Rahmen* und *Feedbackkultur* entsprechen dem grundlegenden pädagogischem Konzept des Helden e.V. (siehe Methodiken des Wirkmodells). Somit sind diese Kategorien deduktiv entstanden. Zusätzlich wird jede dieser Kategorien in die zwei Unterkategorien *Methodik* und *Wirkung* gegliedert, die sich ebenfalls deduktiv aus dem Wirkmodell des Vereins ableiten. Die fünfte Kategorie *allgemeine Äußerungen über die Heldenakademie* ist deduktiv aus dem Leitfaden entstanden, da gerade die erste Leitfrage allgemein darauf abzielt, wie die Heldenakademie von den Interviewpartner*innen erlebt wurde. Die sechste Kategorie bezieht sich auf die Erfahrungen der Teilnehmenden im Hinblick auf die *Prävention von Rassismus und Mobbing* durch die Heldenakademie. Die siebte Kategorie stellt dar, was die Teilnehmenden im Hinblick auf ihre *persönliche Entwicklung* äußern und welchen Einfluss sie diesbezüglich der Heldenakademie zuschreiben. Diese Kategorien ergeben sich deduktiv durch den Leitfaden. Ebenfalls durch den Leitfaden entstandene Kategorien sind die siebte und achte Kategorie, die die Aspekte *Held*in sein* und *Everything you do makes a difference* abbilden.

Bei der Entwicklung des Kategoriensystems ist eine genaue Definition jeder einzelnen Kategorie beziehungsweise Unterkategorie erforderlich, damit die Zitate später zugeordnet werden können (vgl. Mayring 2010, S.106). Daher wurde in einem Kodierleitfaden jede Kategorie definiert. Zusätzlich zu der Definition verdeutlichen aus den Interviews ausgewählte Ankerbeispiele, welche Zitate einer Kategorie zugeordnet werden. Die Kodierung eines Textabschnittes mit mehreren Kategorien ist zulässig, da in ein und derselben Textstelle verschiedene Themen angesprochen werden können. Um darüber hinaus „die Präzision der Inhaltsanalyse zu erhöhen“ (Mayring 2010, S.59) sind bestimmte Analyseeinheiten zu beachten. Darunter fällt auch die Kodiereinheit, die den kleinsten Textbestandteil festlegt, der einer Kategorie zugeordnet werden kann (ebd.). Im Rahmen dieser Arbeit wurde ein einzelnes Wort als Kodiereinheit festgelegt, da sich oft mehrere Kategorien auf einmal in einem Satz befinden. Dies trifft besonders in Bezug auf die Unterkategorien der Methoden und der Wirkung zu, die in den Äußerungen

oftmals fließend ineinander übergehen. Nach diesen Richtlinien entstand somit ein Kodierleitfaden, demzufolge die einzelnen Fundstellen aus dem Material farbig markiert wurden.

4 Darstellung der Forschungsergebnisse

Um die Ergebnisse übersichtlich und strukturiert darzustellen, entspricht die Ergebnisdarstellung in ihren Unterpunkten den einzelnen Kategorien des Kategoriensystems. So wird zunächst auf die Kategorie der *erlebnispädagogischen Teamaufgaben, sozialpsychologischen Effekte und Experimente*, der *Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens* sowie auf die *Feedbackkultur* eingegangen. Darüber hinaus wird der Ergebnispunkt *Everything you do makes a difference* vorgestellt, anschließend folgt die Kategorie *Held*in sein*. Daran anknüpfend werden *allgemeine Äußerung* der Teilnehmenden zur Heldenakademie vorgestellt, sowie spezifische Ausführungen zur Einschätzung der *persönlichen Entwicklung*. Des Weiteren wird auf die Einschätzung der Interviewpartner*innen bezüglich einer *Sensibilisierung auf Mobbing und Rassismus* eingegangen. Am Ende jeder Kategorie werden die Ergebnisse noch einmal gebündelt zusammengefasst. Eine ausführliche Bezugnahme zu relevanter Literatur folgt anschließend in der Diskussion.

4.1 Erlebnispädagogische Teamaufgaben

Im Folgenden wird auf die erlebnispädagogischen Teamaufgaben sowie deren Wirkung eingegangen, die die Teilnehmenden in den Interviews schildern. Zur Sprache kamen hier die beiden erlebnispädagogischen Teamaufgaben Heißer Draht (P1) und Moorpfad (P5). Darüber hinaus wurde die Nachtwanderung angesprochen (P1/P4/P5), die ebenfalls ein erlebnispädagogisches Element ist. Bezüglich der Nachtwanderung, bei der die Teilnehmenden *„ein Wegstück ganz alleine gehen, in fast totaler Dunkelheit“*³⁴ (P1 Z.313f.), sprechen die Teilnehmenden von einer *„super intensive[n] Erfahrung“* (P1 Z.314) und empfanden die Nachtwanderung als *„ein richtig gutes Erlebnis“* (P5 Z.211). P5 fasst ihre Erfahrung mit folgenden Worten zusammen:

„Das fand ich auch nochmal so richtig krass, da habe ich auch nochmal öfter dran gedacht, aber halt auch als schönes Erlebnis, weil normalerweise geht man ja nicht ohne Taschenlampe, ohne Handy, alleine durch den Wald im Dunkeln und dann zu bemerken, wie sich die Sinne dann daran gewöhnen, dass man im Dunkeln ist und das es

³⁴ In der Ergebnisdarstellungen werden für eine bessere Übersicht alle wörtlichen Zitate der Interviewpartner*innen kursiv gedruckt aufgeführt.

halt auch gar nicht schlimm ist, dass man da alleine ist, das war halt richtig schön (...)
(P5 Z.206-211).

Durch die Schilderungen der Teilnehmenden lässt sich an dieser Stelle deutlich erkennen, was Erlebnispädagogik schaffen kann: Wie bereits in den theoretischen Ausführungen erläutert wurde (siehe 2.2.1), geht es um ein Herauskommen aus der eigenen Komfortzone und die Schaffung eines Erlebnisses, dass erst durch die subjektive Bewertung zu diesem gemacht wird. Durch die Äußerungen wird deutlich, dass die Interviewpartner*innen die Nachtwanderung als **ein besonderes Erlebnis**³⁵ abgespeichert haben. Durch das Element des Solopfad es bei den Teilnehmenden zu einer Konfrontation mit ihren eigenen Ängsten oder dem Gefühl der Einsamkeit kommen. Dass diese Auseinandersetzung mit der eigenen Angst auch zu ihrer Überwindung führen kann, beschreibt P1 in seinen Äußerungen: *„[W]o man sich mit eigener Angst oder dem Überwinden von eigener Angst auch auseinandergesetzt hat (...)*“ (P1 Z.314f.) und führt darüber hinaus auf, dass dieses Erlebnis aufgrund dessen *„super prägnant in Erinnerung geblieben ist (...)*“ (vgl. P1 Z.316). Trotz aufkommenden Ängsten nicht aufzugeben und sich diesen zu stellen, bietet somit ein großes Potential für die **Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens**. Dieser Grundgedanke findet sich auch bei dem amerikanischen Psychologen Albert Bandura (1977) wieder, der den Begriff des Selbstwirksamkeitserlebens maßgeblich prägte. So sah er eigene Erfahrungen, beziehungsweise Handlungsergebnisse hinsichtlich Erfolg und Misserfolg als die wichtigste Quelle für die Entwicklung von Selbstwirksamkeitserfahrungen (vgl. Fengler et al. 2016, S.21). P5 schildert diese Erfahrung mit den Worten:

„(...) das war auch so ein bisschen, so Persönlichkeitsentwicklungsmäßig, dass man so merkt, ich kann auch so was schaffen, wenn ich das will und ich dachte halt auch als ich irgendwie losgegangen bin (...), 'nein ich muss stehen bleiben, ich kann jetzt nicht mehr weitergehen' aber dann habe ich es halt trotzdem gemacht und dann habe ich das auch geschafft (...) das war richtig gut“ (P5 Z.216-220).

In ihren Aussagen drückt P5 das aus, was in der kognitiven Psychologie unter Selbstwirksamkeit (self-efficacy) verstanden wird: Die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können (vgl. Lippke 2020, S.4713). Zum anderen wird die Stärkung Selbstvertrauens und Selbstwirksamkeitserlebens in Bezug auf die erlebnispädagogischen Teamaufgaben im Allgemeinen angesprochen. In ihren Aussagen spezifizieren sich die Teilnehmenden somit nicht auf bestimmte Methodiken, sondern berichten über die Wirkung, die die Teamaufgaben generell bei ihnen erzielt haben. Es

³⁵ Die zentralen Ergebnisse werden im Folgenden durch fettgedruckte Buchstaben kenntlich gemacht.

sollte sich an dieser Stelle vor Augen geführt werden, dass jede Teamaufgabe für sich eine Wirkung auf die Gruppe hat, es aber letztendlich verschiedene Teamaufgaben sind, die zusammengekommen auf die Teilnehmenden einwirken. So spricht P5 davon, wie sie in den Teamaufgaben gemerkt hat, dass sie genau wie alle anderen ihren Teil dazu beiträgt, die Aufgabe zu bewältigen und sich so *„immer ein bisschen selbstsicherer gefühlt [hat]“* (P5 Z.52). Auch P1 bezieht sich auf die Teamaufgaben im Allgemeinen und schreibt diesen eine positive Wirkung auf das Selbstvertrauen zu, da *„man Dinge als Gruppe schaffen kann, und Dinge schaffen kann, von denen man nicht dachte, dass man sie hinkriegt“* (P1 Z.328f.). Anhand dieses Zitats wird deutlich, dass nicht nur das eigene Selbstvertrauen gestärkt wird, sondern ebenso das kollektive Selbstvertrauen, sowie die Selbstwirksamkeit der Gruppe. Durch die Erfahrung, dass auch herausfordernde Aufgaben gemeinsam bewältigt werden können, kann die Gruppe gestärkt der nächsten Herausforderung entgegen gehen. Somit lässt sich an dieser Stelle erneut auf Bandura (1977) im Hinblick auf die kollektive Selbstwirksamkeitserwartung verweisen. Diese führt nach Bandura zu einer optimistischeren Auffassung im Hinblick auf die Bewältigung zukünftiger Situationen auf Gruppenebene (vgl. Urton 2017, S.3). P1 erläutert aus seiner Sicht, dass die Tatsache, dass sich jeder in der Gruppe wohlgeföhlt hat auch zu mehr Selbstvertrauen führte, weil man *„daran glaubt, dass man mit neuen Situationen umgehen kann“* (P1 Z. 326). Darüber hinaus sieht P1 einen **Zusammenhang zwischen dem Aspekt des Selbstvertrauens und der Entscheidung für couragiertes Handeln**, da es in dem Moment der Entscheidung *„(...) [S]uper wichtig [ist] genug Selbstvertrauen zu haben, dass man sich auch sagt, auch wenn die Situation mich jetzt erstmal überfordert, traue ich mir zu, zu improvisieren (...)“* (vgl. P1 Z.321ff.). Im Hinblick auf Zivilcourage als primäres Ziel des Helden e.V. wird an dieser Stelle somit ein wichtiger Baustein dafür sichtbar. In Bezug auf die beiden Teamaufgaben Moorpfad und heißer Draht findet sich der Ergebnispunkt **Stärkung der Gruppe** in den Äußerungen P1 und P5 wieder: In den bisherigen Ausführungen in Bezug auf erlebnispädagogische Teamaufgaben wurde der Aspekt der Herausforderung erläutert, der für Lernprozesse eine wichtige Rolle spielt. Herausforderungen beinhalten auch den Umgang mit Frustration, wenn die Bewältigung einer Aufgabe nicht direkt erfolgreich ist und viel Zeit in Anspruch nimmt. Laut den Aussagen von P5 machten auch sie und ihre Gruppe diese Erfahrung. Sie berichtet davon, dass die Gruppe lange gebraucht habe, um die Aufgabe zu lösen und auch an dieser gehadert habe. Die anschließende Wirkung auf die Gruppe, nachdem das gemeinsame Ziel erreicht wurde, beschreibt P5 mit den Worten: *„(...) [A]ber danach war das Erlebnis, also das Gefühl, dass wir es geschafft haben, richtig gut“* (P5 Z.12). An dieser Stelle wird demnach

deutlich, wie die Gruppe gestärkt aus dieser Aufgabe herausgegangen ist. Diese Erfahrung von P5 deckt sich mit den Schilderungen von P1 bezüglich der Teamaufgabe heißer Draht:

„(...) und das war erstmal so 'fuck, das kriegen wir nie hin', dann haben wir es am ersten Tag auch nicht geschafft, aber dann, nach dem wir 101 Versuche hatten, keiner hatte mehr Bock mehr das zu machen, aber als wir das dann hinbekommen haben, war das so ein hammer Moment für diese Gruppe, wo sich jeder einen Ast abgefremt hat, das wir das endlich zusammen geschafft haben, obwohl wir das so für unmöglich gehalten haben. Wirklich super gut für diese Gruppe“ (P1 Z. 331-335).

Während sich diese Ausführungen auf konkrete Teamaufgaben beziehen, gibt es weitere Äußerungen (P5/P4) im Hinblick auf die Teamaufgaben als Ganzes. Dabei wird deutlich, dass diese einen Beitrag dazu geleistet haben, dass aus einer Gruppe von Menschen, die sich zunächst völlig fremd sind, ein Team wird. P4 beschreibt diesen Prozess mit den Worten:

„Weil man gesehen hat, wie quasi 20 unterschiedliche Menschen und 20 sich komplett fremde Menschen quasi in einen Topf geworfen wurden und dann halt so Teamaufgaben lösen mussten, obwohl man sich gar nicht kannte und man erstmal lernen musste sich zu öffnen einerseits und andererseits war das auch total spannend, wie das so funktioniert hat, dass man sich gar nicht kannte und sich durch die Seminare richtig intensiv kennengelernt hat“ (P4 Z.9-13).

Darüber hinaus berichtet P4 davon, dass die Gruppe am Ende *„voll den starken Zusammenhalt hatte und viele konnten miteinander einfach voll gut reden und es sind halt einfach Beziehungen entstanden, quasi dadurch“* (P4 Z.14f.). Demnach sieht P4 den Gruppenzusammenhalt auch als ein Ergebnis der gemeinsamen teamfördernden Aufgaben. So hatten die Teilnehmenden zum einen das Gefühl, durch die Teamaufgaben mehr zu einem Team zusammengewachsen zu sein (vgl. ebenso P5 Z.50ff.), zum anderen wurden durch die Spiele auch Hemmungen abgelegt und die Gruppe konnte wahrnehmen, wie sie *„viel vertrauter miteinander [wurde], es war viel lockerer und das hat auch jeder gemerkt“* (P4 Z.212f.).

Durch die bisherigen Äußerungen der Interviewpartner*innen wurde deutlich, dass eine Gruppe nicht nur durch Erfolgserlebnisse zusammenwächst, sondern auch durch den gemeinsamen, teils schwierigen Weg zur Erreichung eines Ziels. P1 greift im Zusammenhang mit dem Aspekt des Erfolgserlebnisses den Normen- und Werterahmen auf, wobei er in der Rückreflexion merke, dass es *„für diesen positiven Normen und Werte Rahmen und für den Zusammenhalt einer Gruppe [gut ist], wenn man Erfolgserlebnisse hat“* (P1 Z.337f.).

Das hinter den Erlebnispädagogischen Aufgaben demnach viele Wirkmechanismen stehen erkennt auch P4: *„[E]s macht etwas mit einem, aber du merkst es gerade einfach nicht, weil du*

voll in diesem Spiel quasi drin bist, aber eigentlich stecken da noch so viele andere Sachen hinter und das ist richtig gut, also das würde ich auf jeden Fall beibehalten“ (P4 Z.194ff.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass aufgrund der einzelnen Aussagen die beiden Wirkmechanismen **Stärkung der Gruppe** sowie **Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens** sichtbar werden. Im Zusammenhang mit der Stärkung des Selbstvertrauens wird zudem ein **Zusammenhang zwischen dem Aspekt des Selbstvertrauens und der Entscheidung für couragiertes Handeln** gesehen. Darüber hinaus sprechen die Teilnehmenden im Kontext einiger der erlebnispädagogischen Elemente von einem **besonderen Erlebnis**.

4.2 Der Normen- und Werterahmen

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und denen der Gruppe erläutert P5 folgendermaßen:

„Also wir haben alle 5 Zettel bekommen, auf denen wir unsere wichtigsten Werte aufschreiben sollten und die haben wir dann gesammelt. Die Aufsichtspersonen, sag ich jetzt mal sind dann aus dem Raum gegangen und haben uns das selber machen lassen und wir mussten aus diesen ganzen verschiedenen Werten 5 Werte festlegen, die für uns als Gruppe die Wichtigsten sind, also diese Werte sollten unter uns als Gruppe gelten und dann zu unserer Norm gemacht werden“ (P5 Z.104-108).

Sich als Gruppe auf fünf Werte zu einigen, mit denen alle konform sind, beschreibt P5 als „*ziemlich schwierig*“ (P5 Z.109), äußert aber auch, dass die Gruppe es „*trotzdem ganz gut geschafft [habe]*“ (ebd.). Der Prozess der Einigung birgt auch ein gewisses Potential, zu lernen **demokratisch eine Entscheidung zu treffen**: „*(...) [A]lso das man nicht alles irgendwie so hinnehmen muss, sondern dass man auch in der Gruppe über alles entscheiden kann und dass dann halt auch so, dass es demokratisch ist beziehungsweise, dass da jeder auch irgendwie seine Stimme zu abgeben muss“ (P5 Z.113ff.).* Im Hinblick auf das Ziel des Helden e.V. der demokratischen Wertebildung lässt sich an dieser Stelle anmerken, dass Werte nicht nur Orientierungsmuster für das menschliche Handeln sind, sondern gemeinsam geteilte Werte eine demokratische Gesellschaft zusammenhalten. So beinhaltet Wertebildung die Auseinandersetzung, Reflexion und Aneignung und geschieht durch das Erleben von Werten und demokratischen Strukturen und trägt damit zur Persönlichkeitsentwicklung bei (vgl. Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung 2016, online). Die Auseinandersetzung und Reflexion mit eigenen Werten konnte somit in diesem ersten Schritt angeregt werden und damit auch die *„Möglichkeiten zur aktiven Selbstreflexion und zum aktiven Verstehen der eigenen*

Persönlichkeit“ (P1 Z.311) geschaffen werden. Die Gruppe setzte sich dadurch das gemeinsame Ziel, diesen Normen- und Werterahmen zu etablieren und einzuhalten. Nach Bandura ist für das Erreichen von Gruppenzielen nicht nur das Teilen von Wissen und Fähigkeiten von Bedeutung, sondern ebenso „eine interaktive, koordinative und synergetische Dynamik notwendig“ (Urton 2017, S.3). So äußern sich alle Interviewpartner*innen aus insgesamt drei verschiedenen Seminargruppen positiv über die Gruppendynamik, was letztendlich zeigt, dass eine **Etablierung des positiven Normen- und Werterahmens** stattgefunden hat. In den Äußerungen von P2 wird die gelungene Etablierung des positiven Normen- und Werterahmens dahingehend erkennbar, wenn sie von einem geschützten Rahmen spricht, in dem sie sich gut aufgehoben gefühlt hat (vgl. P2 Z.45f.). Aufgrund dessen war es möglich, sich in die einzelnen Thematiken hineinzufühlen, was P2 damit begründet, dass „*man wusste, dass egal was man jetzt macht oder was man sagt – es ist halt alles in Ordnung, man ist ja dafür da, um darüber dann auch zu lernen*“ (P2 Z.47f.). Auch P5 lässt in ihrer Aussage erkennen, dass der durch die Gruppe erstellte Rahmen eingehalten wurde: „*(...) [A]lso der Rahmen wurde dann auch nicht missachtet, also ich würde schon sagen, dass es der Gruppe auch geholfen hat irgendwie*“ (P5 Z.110f.). In den Seminaren der Heldenakademie, die im Kontext des FSJ der Teilnehmenden stattgefunden haben, trafen völlig verschiedene Charaktere aufeinander, die sich zunächst völlig fremd waren. Es entsteht eine Konstellation aus unterschiedlichen Ansichten, Meinungen und Einstellungen. Das ein positiver Normen- und Werterahmen im Hinblick auf einen respektvollen Umgang unterstützend wirken kann und jede*r so akzeptiert wird, wie er oder sie ist, beschreibt P1:

„Und die Gruppe hatte einen total tollen Zusammenhalt und eine super, super tolle Dynamik, ich glaube da waren viele Charaktere bei, die sich sonst nicht so gut verstanden hätten, wenn wir auf ganz normaler Basis uns getroffen hätten und trotzdem gab es da einen guten Ablauf zwischen uns, einen sehr, sehr glatten und wo ich das Gefühl hatte, das jeder so akzeptiert wurde wie er ist. Also die Gruppendynamik war auf jeden Fall super cool, habe ich bisher selten bei anderen Gruppen so erlebt“ (P1 Z.86-90).

Das positive Gruppengefühl lässt sich auch im Interview mit P3 erkennen, der sich im Hinblick auf die Gruppe äußert: „*(...) [E]s war einfach dieses Zusammensein, es hat schon extrem gut gewirkt, wie schnell man so aneinanderwächst*“ (P3 Z.59f.) P1 hebt die Wichtigkeit der Schaffung eines Werte- und Normenrahmens explizit hervor und betont, dass dieses Element „*auf jeden Fall so bleiben [muss]*“ (P1 Z.125) und auch in schwierigen Situationen hilft. Für die Etablierung eines positiven Werte- und Normen Rahmens ist es ebenso wichtig, dass Verletzungen dieses Rahmens angesprochen und sanktioniert werden (vgl. Bierbrauer 2005, S.27). So erzählt P1 im Interview, dass, „*wenn jemand da mal irgendwie über die Stränge geschlagen*

hat, das auch entsprechend [von den Teamer*innen] geahndet wurde“ (P1 Z.146f.). Dieser Aspekt ist auch im Hinblick auf Demokratiepädagogik von Bedeutung, da diese darauf abzielt, „dass Menschen sich einerseits in ihrem Handeln von demokratischen Werten leiten lassen und andererseits auf Verletzungen von Werten angemessen reagieren“(Brandstätter et al. 2006, S.2).

Die Methode *Was geht mich das an?* die Werte- und Normen thematisiert, wurde ebenfalls in den Interviews angesprochen (P2/P5)³⁶. Die Durchführung dieser Methode die bereits in Kapitel 1.3.3.2 ausführlich erörtert wurde, beschreibt P5 auch nach zeitlichem Abstand sehr detailliert (vgl. Z.31-41.³⁷ P2 schneidet diese Methode in ihren Ausführungen an und geht dabei jedoch nur in Kürze darauf ein, dass die Durchführung Zeit brauchte, da die Teilnehmenden überlegen mussten, wann sie hilfebedürftigen Menschen schon einmal geholfen haben (vgl. P2 Z.35-39). Die Ausführungen von P2 verdeutlichen, dass das angewandte Storytelling im Anschluss an diese Methode auch nach einem Jahr noch präsent ist: Als sie Bezug zu dem Thema „Wegschauen“ (P2 Z.85) nimmt verbindet sie dies mit dem eingesetzten Element des Storytellings, bei dem es um das Beispiel des bewusstlosen Mannes in einer Sparkasse ging (siehe Kapitel 2.3.1.2), der von mehreren Passanten ignoriert wurde (vgl. P2 Z.87ff.). P2 vermutet: „(...) vielleicht ist da irgendwie so ein bisschen eine Hemmschwelle: Spricht man jetzt die Person an? Was ist mir ihr? Oder man denkt sich dann irgendwie ja, ist eh betrunken oder auf Drogen oder sonst was“ (P2 Z.88ff.). Ebenso wie in der zuvor beschriebenen Methode *Was geht mich das an?* wird auch hier Bezug dazu genommen, wie man sich verhalten würde, wenn es ein Mensch wäre, der einem sehr nahesteht oder was man dann von anderen Menschen erwarten würde:

„Ja und dann meinte Thorsten halt, ja stellt euch vor (...), das ist halt irgendwie ein Mensch, der hat Kinder und Enkel zu Hause und die wissen nicht wo er ist und was mit ihm passiert und das einzige, was sie sich wünschen ist, wenn er alleine unterwegs ist und irgendwas passiert ist, dass die anderen Menschen helfen und jetzt stellt euch vor, das wäre euer Opa, der da irgendwie hingefallen wäre und es ihm nicht gut gehen würde und ihr sitzt zu Hause und wisst nicht was los ist und erfahrt dann, das keiner was gemacht hat und das hat das für mich irgendwie nochmal total deutlich gemacht, was es heißt, dann irgendwie weg zu schauen und nicht aktiv was dagegen zu tun“ (P2 Z.90-99).

³⁶ Auch wenn der Name dieser Methode nicht explizit genannt wird, so machen die Beschreibungen deutlich, dass die befragten Personen diese Methode meinen.

³⁷ Die Erkenntnisse aus der Methode verknüpft P5 mit dem Satz „Everything you do makes a difference“. Diese werden in Kapitel 3.4 vorgestellt.

Durch die Verknüpfung mit dem Beispiel auf einer persönlichen und emotionalen Ebene wird in dieser Aussage von P2 erkennbar, dass ihr der **Aspekt des Wegschauens** noch einmal sehr deutlich wurde.

Zusammenfassend lassen sich bezüglich der Kategorie des Normen- und Werterahmens die Ergebnispunkte der **demokratischen Entscheidungsfindung** und der **Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens** erkennen. Darüber hinaus wurde durch das eingesetzte Storytelling eine **Sensibilisierung** deutlich, **was es bedeutet nicht zu helfen und wegzuschauen, wenn ein Mensch in Not ist**. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten bietet ebenfalls die **Möglichkeit zu einer aktiven Selbstreflexion** und zum aktiven **Verstehen der eigenen Persönlichkeit**.

4.3 Sozialpsychologische Effekte und Experimente

In den Interviews nahmen drei der Befragten Bezug (P1/P2/P5) zu der im obigen Teil der Arbeit erläuterten Methode *Gorleben*. Zwar wird die Methode namentlich nicht genannt, sie wird jedoch durch die in Kapitel 2.2.1.2 erläuterten Methodiken in den Äußerungen erkennbar: „(..)[D]a haben sich alle so an den Armen aneinander gehakt und dann sollten so ein paar Leute, die ausgewählt wurden, uns auseinanderziehen und jeder der dann rausgezogen wurde sollte dann mithelfen zu ziehen“ (P1 Z.43ff.). P1 äußert sich diesbezüglich, dass er sich nicht mehr erinnern könne, „wie das Spiel hieß“ (P1 Z.42). Sprachlich fällt an dieser Stelle auf, dass hier das Wort „Spiel“ verwendet wird und nicht von einer Methode gesprochen wird. Auch P2 verwendet den Begriff des Spiels und äußert sich im Hinblick auf diese Methodik: „Also so das Prägnanteste war dieses eine Wärter und Gefangene Spiel“ (P2 Z.13). Schaut man sich die Definition des Spiels an, so wird im Lexikon für Psychologie und Pädagogik das Spiel als eine Tätigkeitsform beschrieben, „die zum Vergnügen, zur Entspannung, allein aus Freude an ihrer Ausübung (...) ausgeführt werden kann (...). Ein häufig genanntes Merkmal eines Spiels ist seine überwiegende Zweckfreiheit (...)“ (Stangl 2020 Online Lexikon, online). Methodisches Handeln ist hingegen zielgerichtet, wobei bestimmte Prinzipien befolgt werden. In bestimmten Arbeitsschritten werden „Verfahren und Techniken berücksichtigt (...), die nach Ansicht von Experten am besten geeignet sind, das erstrebte Ziel zu erreichen“ (Heiner 1995, S.35). Vergleicht man die im theoretischen Teil erörterten Intentionen dieser Methode, beispielsweise im Hinblick die sozialpsychologischen Experimente zum Thema Gehorsam oder Verantwortung (siehe Kapitel 2.2.3.1), finden sich diese Elemente nicht in den Äußerungen von P1 und P2

wieder. Dies lässt darauf schließen, dass die Methode zwar prägnant in Erinnerung geblieben, das eigentliche Ziel dahinter jedoch nicht mehr so präsent ist. Auch von P2 und P5 wird die Methode nicht namentlich genannt, jedoch ausführlich beschrieben:

„Also es war so, dass ein Viereck auf dem Boden war aus Tape oder so, das war sozusagen der Hambacher Forst und die Gruppe wurde in zwei Hälften aufgeteilt und die eine Gruppe waren die Demonstranten, die anderen die Polizisten und es war so, dass dieser Hambacher Forst unbedingt geschützt werden muss durch die Demonstranten, da sobald die Demonstranten aus diesem Viereck herausgebracht worden sind, würden halt die Maschinen kommen und das alles niederreißen. Und die Demonstranten wollen das auf jeden Fall mit allen Mitteln verhindern, aber die Polizisten wollen natürlich, dass die Demonstranten daraus kommen, damit die Firma ihren Job machen kann. Und dann wurden die Polizisten herausgeschickt, um sich zu besprechen und die Demonstranten haben sich auch einzeln besprochen und dann ging das auch schon los“ (P5 Z. 61-69).

Die genaue Beschreibung zeigt, dass die Methode Gelerntes durch ihre starke körperliche Einbindung bei P5 gut im Gedächtnis geblieben ist. P5 ergänzt darüber hinaus, dass sobald sich jemand unwohl fühlte oder Schmerzen hatte, sofort „Stopp“ gerufen - und das Setting verlassen werden konnte (vgl. P5 Z.83ff.). Wie P5 berichtet, rief aus ihrer Gruppe niemand „Stopp“, in der Reflexionsphase meldeten sich jedoch 4-5 Personen, die dies eigentlich hätten tun wollen. Als Gründe für ihre Entscheidung nichts zu sagen gaben die Personen später an, *„dass sie ja die Gruppe auch nicht im Stich lassen wollten, dass die sich dann vielleicht auch schuldig gefühlt hätten, wenn die da jetzt rausgegangen wären und dachten so ja ein bisschen geht noch – es geht ja noch“* (P5 Z.90ff.). So bietet diese Methode ebenfalls das Potential den Teilnehmenden auch ein Gefühl für ihre eigenen Grenzen zu geben. Eigene Grenzen zu kennen und diese auch klar nach außen hin zu kommunizieren und einzuhalten wurde auch in ihrer Gruppe thematisiert, erinnert sich P5 (vgl. P5 Z.99ff.). P2 berichtet über ihre Erfahrungen bei der Durchführung wie folgt:

„Die Leute, die zuerst Gefangene waren, die spüren ja dann die Gewalt, die von außen ausgeht und machen das dann gegebenenfalls in der zweiten Runde – also im zweiten Durchlauf etwas sanfter, weil die wissen, dass es auch schmerzhaft sein kann und dann nicht so aggressiv vorgehen wollen. Aber dadurch, dass ich als erstes Wärter war - ich wusste das gar nicht. Und wir hatten tatsächlich ein Mädel in unserem Seminar, sie hatte letztens erst etwas an der Schulter gehabt und ich hab das voll vergessen und ich habe einfach während dieses Spiels irgendwie an ihrem Arm gezogen und dann hat sie halt 'stopp' gerufen und ich dachte mir so 'oh nein', das habe ich total außer Acht gelassen (...)" (P2 Z.15-24).

Die Erfahrungen von P2 verdeutlichen einen weiteren Aspekt, nämlich wie diese Methode einen inneren Zwiespalt in den Teilnehmenden Personen hervorrufen kann: *„Ja und vor allem wird halt von außen ein Ziel vorgegeben und man weiß, dass es ein Spiel ist und man denkt in*

erster Linie, dass es halt ums Gewinnen geht und blendet dann solche Sachen wie Rücksichtnahme irgendwie aus, weil man denkt das ist nicht Teil davon, ja“ (P2 Z.29ff.). In diesem Fall spielen zwei Kognitionen eine Rolle. Zum einen die, von außen aufgetragene, Aufgabe durch eine Autoritätsperson, zum anderen der Aspekt der Rücksichtnahme, die sich in diesem Fall widersprechen. Dieser Zustand der **kognitiven Dissonanz** führt zu einer unangenehmen inneren Spannung, zu einem inneren Konflikt (vgl. Raab et al. 2010, S.42). Auch P1 beschreibt diesen Zustand:

„Direkt die subjektive Erfahrung, dass man obwohl man wusste, es ist nur ein Spiel so ein bisschen in Panik geraten ist, weil ja wirklich sehr aktiv an einem gezogen wurde und dann dieser plötzliche Rollenwechsel von ´ich habe eben noch voll Panik und werde da versucht auseinandergerissen zu werden´ und bin dann plötzlich selbst in der Rolle man soll jetzt ziehen. Ja das glaub ich war es, was mir da so am prägnantesten geblieben ist und die Schürfwunden vom Raufaserteppich“ (P1 Z.48-52).

Es lässt sich somit an dieser Stelle festhalten, dass den Teilnehmenden der praktische Teil der Methode noch sehr präsent geblieben ist. P1 begründet die **Einprägsamkeit der Methode durch den „Selbsterlebnisteil“** (Z.73) und erläutert, dass *„man direkt persönlich in der Thematik drin war“* (P5 Z.70). So ist P1 sich sicher, *„dass das bei vielen Leuten ein Punkt war, der durch den Aufbau dazu geführt hat, dass es bei vielen tiefer in Erinnerung geblieben ist (...)“* (P1 Z.70ff.). Es wurden jedoch keine Bezüge zu den sozialpsychologischen Experimenten wie Milgram oder dem Stanford Prison Experiment und den damit verbundenen Themen, wie zum Beispiel Autoritätshörigkeit, hergestellt.

Ein sozialpsychologischer Effekt, der bei drei Personen (P1/P2/P5) prägend in Erinnerung geblieben ist, ist der Bystander Effekt. Dass die Sensibilisierung für diesen Effekt auch im Alltag noch präsent ist, zeigt sich in den Erläuterungen von P1, der in diesem Zusammenhang von einer Situation berichtet, bei der er in unmittelbarer Nähe war, als ein Rollerfahrer auf nasser Straße stürzte. In seiner Schilderung beschreibt P1, wie die Anwesenden Personen *„erstmal geguckt und gar nichts gemacht [haben]“* (P1 Z.195), ebenso wie die Kommilitoninnen von P1, deren Reaktionen sich in einem hysterischen Lachen äußerten. P1 schildert, wie er sich trotz der Tatenlosigkeit der anderen Anwesenden dazu entschloss, schnell zu handeln: *„Dem lief halt auch Blut am Arm herunter und da fragte ich mich halt, ist das nicht ein Moment, wo man mal helfen sollte. Dann bin ich zu ihm gegangen und hab getan, was ich konnte“* (P1 Z.207ff.). In Bezug auf diese Situation lässt sich in den Äußerungen von P1 **eine Sensibilisierung für den Bystander Effekt** erkennen, wie beispielsweise in folgendem Zitat: *„Und das war ein Moment, wo ich dann auch ein bisschen daran zurückgedacht habe und mich gefragt habe, okay habe ich da jetzt schneller gehandelt, weil ich das Seminar zum Beispiel mitgemacht habe oder was*

war das Problem hier, waren die jetzt Opfer des Bystander Effekts, dass die nichts gemacht haben“ (P1 Z.202-205).

Auch wenn es an dieser Stelle nicht darum geht, kausale Zusammenhänge zwischen der Heldenakademie und dem späteren Handeln der Teilnehmenden darzulegen, so kann eine durch die Heldenakademie entstandene Sensibilisierung durchaus ein beeinflussender Faktor sein. So schildert P1, dass eine grundlegende Bereitschaft anderen zu helfen und Initiative zu zeigen schon vor der Heldenakademie vorhanden war, er aber der Meinung ist, dass das Seminar im Hinblick auf schnelles Reagieren sowie der Sensibilisierung für das Handeln der Umherstehenden „auf jeden Fall auch Unterstützung geleistet [hat]“ (P1 Z.235).

Es lässt sich demnach erkennen, dass die **Aufklärung über den Bystander Effekt** in diesem Fall einen Einfluss auf die Sichtweise und das Handeln in bestimmten Situationen im Alltag hat und **dadurch zu Zivilcouragiertem Handeln beiträgt**. P1 begründet die Wichtigkeit für eine Aufklärung über diesen Effekt damit, dass „man viel zu oft im Alltag Situationen hat, wo jemand (...) ein Problem hat und viele Leute gucken, aber keiner macht was, weil jeder denkt, 'oh macht schon wer Anders' und niemand ist dann bereit so direkt Verantwortung zu übernehmen“ (P1 Z.223ff.). Durch die Sensibilisierung für den Bystander Effekt und die dahinterliegenden Mechanismen stellt P1 fest, dass ihm dieses Phänomen „an ganz vielen Stellen im Alltag wieder auffällt.“ (P1 Z.230).

P2 erklärt, dass bereits im Vorfeld „viele Steine im Rollen [waren]“ (P2 Z.198) und dass die Heldenakademie diesen Prozess weiter unterstützt hat. In diesem Zusammenhang nennt P2 zum einen den Aspekt des besseren Verstehens für Gründe und zum anderen die Bewusstwerdung „das auch Leute, die nicht aktiv etwas verhindern halt auch irgendwo schuld sind (...)“ (P2 Z.200f.). Gerade in Bezug auf Mobbing spielt „Wegschauen“ eine zentrale Rolle:

„[W]enn man einfach wegschaut [ist] es sowas (...) wie tolerieren, das ist mir vorher auch gar nicht so deutlich klar gewesen – also das ist ja der Bystander Effekt – also das man so dazu bewegt ist, einfach wegzuschauen, einfach nichts zu machen und das es halt dann einen richtig großen Unterschied macht, wenn man etwas tut, aber das es halt auch einen Unterschied macht, wenn man nichts tut und das halt dann sehr negativ ist. Und ich würde sagen, dass wir alle auf jeden Fall so ein bisschen sensibler für dieses ganze Thema gemacht geworden sind, dadurch, dass wir uns ja so viel damit beschäftigt haben“ (P5 Z.121-127).

Auf die Frage hin, inwiefern P5 nach der Heldenakademie noch an das Seminar oder an bestimmte Inhalte zurückgedacht hat, nennt sie ebenfalls den Bystander Effekt, der ihr „immer in den Sinn gekommen [ist]“ (P5 Z.139). So berichtet P5 davon, dass sie diesen Effekt an der einen

oder anderen Stelle im Alltag bewusst wahrgenommen hat und sich dann auch zum Handeln entschlossen hat: „Also ich bin dann auf jeden Fall auch immer (...) hingegangen, auch wenn mir dann erst im Kopf der Gedanke kam, ´weitergehen´, da hab ich dann schon gemerkt ´ja das ist der Bystander Effekt und da muss ich mich gegen wehren´ und dann halt zu gucken, kann ich irgendwas machen? Kann ich nichts machen? Wird der Person schon geholfen? Also auf jeden Fall dieses sichergehen, dass da auch geholfen wird“ (P5 Z.149-153). Eine konkrete Situation, kann P5 in dem Kontext nicht nennen (vgl. Z.153f.). Sie betont jedoch, dass sie sensibler dafür geworden ist, wenn jemand im Alltag Hilfe benötigt (vgl. P5 Z.159f.).

So lässt sich an dieser Stelle der Punkt der **Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen Anderer** erkennen. Durch die dargelegten Äußerungen zeigt sich darüber hinaus, dass eine **Sensibilisierung für Sozialpsychologische Effekte**, in diesem Fall für **den Bystander Effekt** auch über das Seminar hinaus stattgefunden hat und dadurch **Zivilcouragiertes Handeln gefördert wird**. Ein weiterer Ergebnispunkt liegt in der Wahrnehmung einer **kognitiven Dissonanz** bei der Durchführung der Methode *Gorleben*. Die **Einprägsamkeit dieser Methode wird auf den Selbsterlebnisteil zurückgeführt**.

4.4 Feedbackkultur

Als konkrete Methoden wurden von den Interviewpartner*innen die warme und kalte Dusche (P1/P2/P3/P4/P5) angesprochen, sowie die Reality Checks (P1/P4). Die Anwendung von Reality Checks dient der **Auflösung von bestehenden Konflikten**³⁸. P4 schildert, wie die Umsetzung der Reality Checks in der Gruppe dazu beitrug, dass die Betroffenen den Konflikt selbstständig klären konnten:

„(...) also ich glaube es gab einige Fälle bei uns in der Gruppe, da gab es ein paar Auseinandersetzungen und dann haben die sich miteinander hingesetzt und gesagt ´hey können wir bitte kurz reden´ (...) ohne, dass es halt jemand mitbekommen hat und dann wurde das halt ausdiskutiert und ausgedet ohne irgendwelche Vorurteile (...) und das war halt vieles nicht so einfach aber man konnte auf jeden Fall immer miteinander reden und ich glaube jeder war aber auch bereit dafür und ich glaube die Seminare auch irgendwie dazu gebracht, dass man bereit für sowas ist.“ (P4 Z.107-116).

Auch P1 erinnert sich an die Reality Checks und erklärt, dass diese immer dann durchgeführt werden sollten, wenn „*sich ein persönlicher Konflikt anbahnt[e]*“ (P1 Z.134). Darüber hinaus

³⁸ Da es sich bei der FSJ Gruppe um keine bereits bestehende Gruppe handelte, sondern diese erst im Kontext des FSJ entstand, können nur Konflikte gelöst werden, die während dieser Zeit entstehen. Wird die Heldenakademie mit Schulklassen durchgeführt können auch bisherige Konflikte sichtbar gemacht und aufgelöst werden.

führt P1 aus, dass die Reality Checks beinhalteten, dass Probleme direkt angesprochen wurden und „*konfliktlösungsorientiert*“ (P1 Z.136) gearbeitet wurde. Die Durchführung dieser Reality Checks bekam P1 nur „*zwei oder drei Mal*“ (P1 Z.137) mit und begründet dies dadurch, dass „*direkt so ein Klima geschaffen war, in dem sich alle sehr vertraut waren*“ (P1 Z.137f.). Ein Klima, indem sich alle wohlfühlen, soll ebenfalls durch die Etablierung des positiven Normen- und Werterahmens geschaffen werden. Die Wichtigkeit dieses Rahmens wird auch in den Äußerungen bezüglich der Durchführung der warmen und kalten Dusche deutlich. Konstruktive Kritik zu äußern, ohne eine andere Person dabei bloß zu stellen oder zu verletzen spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle. Das zuvor in der Gruppe ein geschützter Rahmen geschaffen wurde, in dem auch negative Aspekte angesprochen werden können, wird in der Aussage von P1 deutlich: „*Ich glaube jeder war sich da auch sicher, dass es niemanden in der Gruppe gibt, der einen irgendwie fertig machen will*“ (P1 Z.39f.). Dies führt P1 auf den **Normen- und Werterahmen** der Gruppe zurück, in dem sich jeder „*sehr wohl gefühlt hat*“ (P1 Z.31), sowie in der Gruppe an sich. Ebenso positiv äußert sich P4 im Zusammenhang mit der kalten Dusche und berichtet, es sei zwar Kritik, aber „*gute Kritik*“ (P4 Z.297) bei der ein respektvoller Umgang eingehalten wurde und diese nicht beleidigend war (vgl. P4 Z.344f./ P1 Z.36). Ebenso hebt P4 den Aspekt der Ehrlichkeit hervor, da die Methode die Möglichkeit eröffnet, auch Aspekte anzusprechen, die optimierungsbedürftig sind (vgl. P4 Z.283). Auch P3 lässt durch seine Äußerung erkennen, dass die kalte Dusche innerhalb des Rahmens gut durchgeführt werden konnte: „*Also bei uns lief das wirklich super, also ich glaube das lag auch daran, wir waren eine ziemlich synergierende Gruppe (...)*“ (P3 Z.78ff.).

Durch die im Folgenden geschilderten Aussagen bezüglich der kalten Dusche findet sich der Wirkmechanismus der **Veränderungsmotivation** bei allen Interviewpartner*innen wieder. So schildert P1, dass die Kritik „*auch manchmal ein bisschen verletzend [war] aber weniger, weil es beleidigend war, sondern eher, weil die Leute gemerkt haben, okay das ist ein Punkt, an dem ich wirklich noch arbeiten muss, der mir auch selbst schmerzhaft auffällt.*“ (P1 Z.32-35). Die Bewusstwerdung bestimmter Verhaltensweisen bietet somit die Chance diese zu ändern. Das Potential zur Veränderung sieht auch P2:

„*(...) wenn das einem so vor Augen geführt wird und jetzt habe ich vielmehr Impulse, wie ich an mir weiterzuarbeiten habe und dass ich mit mir so voll in Ordnung sein kann (...), dass man da nochmal mehr als über den Tellerrand hinausschaut, weil man so viele Leute um sich herum hat, die einen gut beobachten und dann auch konstruktiv Kritik geben*“ (P2 Z.277-281).

P3 beschreibt seine Erfahrung mit der kalten Dusche folgendermaßen: „(...) *ich fand es allein hilfreich zu wissen, dass Leute mich so wahrnehmen, das hat schon sehr geholfen, weil nur wenn ich das weiß, kann ich das ja auch ändern oder daran arbeiten*“ (P3 Z.202ff.). Auch P4 sieht die Äußerungen der anderen Gruppenmitglieder als Chance zur Weiterentwicklung: „*Ja ich habe das auch so als Chance empfunden (...), dass ich dann daran arbeiten kann und ich denke, das war auch so beabsichtigt von den Teamern*“ (P4 Z.305ff.). Die Aussage von P5 entspricht ebenfalls dem Wirkmechanismus der Veränderungsmotivation: „(...) *, weil ich dann wusste, woran ich noch arbeiten kann*“ (P5 Z.201). Darüber hinaus führt sie aus: „(...) *und da hab ich auch auf jeden Fall viel von mitgenommen und konnte dann auch davon die Kritik annehmen und habe dann auch versucht das irgendwie umzusetzen*“ (P5 Z.195f.).

Ein weiterer Ergebnispunkt, der sich in den Interviews herauskristallisiert bezieht sich auf den **Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung**. Dies wird beispielsweise in der Aussage von P4 deutlich: Sie berichtet von einem positiven Feedback, mit dem sie nicht gerechnet hatte, da sie mit der Person, von der die Rückmeldung kam, innerhalb des Seminars kaum zu tun hatte (vgl. P4 Z.292f.). Dennoch äußert sich diese Person zu ihrer allerersten Begegnung und sagt P4, dass sie ihr aufgrund ihres Lächelns „sofort aufgefallen“ (P4 Z.294) sei. So fügt P4 hinzu, dass durch die Methode sichtbar wurde, dass die anderen aus der Gruppe Aspekte wahrnehmen, die „*du selber vielleicht einfach gar nicht siehst*“ (P4 Z.301). P4 beschreibt die Wirkung, die die warme Dusche auf sie hatte mit den Worten: „*[M]an bekommt voll das andere Gefühl für sich selber und das ist einfach voll das schöne Gefühl*“ (P4 Z.296), da durch die Äußerungen die „*Egopflanze gegossen [wurde]*“ (P4 Z.289). Auch bezüglich der kalten Dusche lässt sich in den Äußerungen von P5 eine positive Wirkung erkennen, was das Feedback von anderen angeht: „*Es war nichts Schlimmes, es war einfach nur interessant das zu hören, würde ich sagen und aufschlussreich, wie andere Leute einen sehen und einschätzen*“ (P5 Z.198f.). So trägt laut P5 sowohl die warme als auch die kalte Dusche dazu bei, sich selbst bestimmter Eigenschaften oder Verhaltensweisen bewusster zu werden: „*[D]ie Kritik aber auch das Schöne so zu hören, das hat mir das alles nochmal so bewusst gemacht*“ (P5 Z.192). Auch P2 spricht davon, dass durch das Feedback der Gruppe unbewusste Aspekte an die Oberfläche getreten und ihr dadurch bewusster geworden sind (vgl. P2 Z.273f.). Dabei verwendet P2 explizit den Begriff der Selbst- und Fremdwahrnehmung und äußert diesbezüglich, dass dieser Aspekt das Größte sei, was sie für sich aus der Heldenakademie gezogen habe. Als Begründung dafür führt sie an:

„[W]eil ich dann auch bei der warmen Dusche Sachen gesagt bekommen habe, die mir irgendwie schon bewusst waren, dass die so in mir sind und das ich die wahrscheinlich auch ausstrahle und die auch auf jeden Fall präsent sind, aber mir war nie bewusst,

dass die so präsent sind und wie die auch auf Leute wirken und das fand ich dann sehr schön“ (P2 Z.264-268).

Sehr deutlich wird der Aspekt der Selbst- und Fremdwahrnehmung darüber hinaus bei P3. Dieser berichtet davon, dass er nicht wusste, wie andere Menschen ihn sehen: *„Da war dann auch die kalte und warme Dusche gut. Ich hatte da nicht wirklich ein Bild von und sobald ich das wusste (...) fand [ich] es allein hilfreich zu wissen, dass Leute mich so wahrnehmen (...)“ (P3 Z.200ff.s).*

Nach den bisherigen Ausführungen wird deutlich, dass es sich bei dieser Methode um **eine sehr einprägsame Erfahrung** für die Teilnehmenden handelt. So berichtet P3, dass die warme und kalte Dusche eines der Dinge war, wo er sich *„allgemein von den fünf Wochen am meisten dran erinnere“ (P3 Z.73f).*³⁹ P4 und P5 und P1 sprechen in diesem Zusammenhang von einer *„krassen“* Erfahrung (P4 Z.282/ P5 Z.13/ P1 Z.25). Bei P1 und P5 wird zudem von einer intensiven Erfahrung (P1 Z.25) beziehungsweise von einem intensiven und *„einschneidende[n] Erlebnis“* (P5 Z.194) gesprochen. P2 betont jedoch auch, dass die Vorbereitung für diese Methode sehr wichtig ist, so dass *„die richtigen Worte“* (P2 Z.109) gefunden werden und äußert sich diesbezüglich: *„[D]a sollte man vielleicht im Vorfeld mit den Leuten irgendwie ein bisschen abklären, wie man solche Sachen irgendwie sagen kann und wie man eine Person dann aufgrund ihrer Charaktereigenschaften dann irgendwie konstruktiv kritisieren kann (...)“ (P2 Z.113ff.).*

Zusammenfassend lassen sich in den Aussagen der Teilnehmenden die drei Wirkmechanismen **Auflösung bestehender Konflikte, Etablierung eines positiven Normen- & Werte Rahmens** sowie der Wirkmechanismus **Veränderungsmotivation** aus dem Wirkmodell des Vereins erkennen (siehe Kapitel 2.1). Darüber hinaus konnte der Ergebnispunkt **Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung** identifiziert werden und es wurde deutlich, dass es sich gerade bei der warmen und kalten Dusche um **eine sehr einprägsame Erfahrung** für die Teilnehmenden handelt. Dies lässt sich auch daran erkennen, dass die Methodik der warmen und kalten Dusche ausnahmslos von allen Interviewpartner*innen angesprochen wurde.

³⁹ Wie bereits erklärt, gibt es im Rahmen des FSJ insgesamt 5 Seminare, die jeweils eine Woche dauern. Eines dieser Seminare stand unter dem Programm der Heldenakademie.

4.5 Everything you do makes a difference

Am Ende einer Heldenakademie erhalten die Teilnehmenden als besonderes Geschenk Armbänder mit der Aufschrift „Everything you do makes a difference“.⁴⁰ Was die Teilnehmenden mit diesem Zitat nach einem Jahr bzw. nach zwei Jahren in Verbindung bringen, soll im Folgenden dargestellt werden.

P5 verbindet diesen Satz sehr mit der zuvor durchgeführten **Methode Was geht mich das an?** (vgl. Z.23ff.) und der Erkenntnis, „*dass halt alles was man tut und sogar alles was man nicht tut, das macht halt alles einen Unterschied (...) ich finde vor allem durch diese Übung mit den Zetteln, wurde einem das nochmal richtig klar, das halt alles irgendwie wirklich die Welt verändern kann*“ (P5 Z.26-29). P1 und P4 betonen den **Aspekt der Entscheidung**, „*die du treffen musst und jede Entscheidung bringt halt so seine Konsequenzen mit sich*“ (P4 Z.354). P1 führt weiter aus, dass es bedeutet

„dass man in jedem Moment seines Lebens, die Möglichkeit hat, sich bewusst zu entscheiden etwas zu tun (...) und das man im Prinzip in jedem Moment die Möglichkeit hat, die Situation zu verändern, egal in welche Richtung (...) und ich finde das ruft einem immer wieder diesen Entscheidungsmoment ins Bewusstsein (...)“ (P1 Z.260-267).

Eine weitere Bedeutung, die sich in den Aussagen wiederfindet, bezieht sich auf den **Aspekt der Einflussnahme**. So äußert sich P3 diesbezüglich, „*dass man mit jeder Aktion einen Einfluss hat auf, das Handeln anderer*“ (P3 Z.178) und P4 erklärt, dieses Zitat bedeute für sie, einen Einfluss auf die jeweilige Situation zu haben, und diese verändern zu können (vgl. P4 Z.351ff.).

Es kristallisieren sich demnach die beiden Aspekte der **Entscheidung** und der **Einflussnahme** heraus, die auch in Bezug auf die nächste Kategorie *Held*in sein* ebenfalls eine bedeutende Rolle spielen. Darüber hinaus wird dieser Satz mit der **Methode „Was geht mich das an?“ in Verbindung gebracht**.

4.6 Held*in sein

In der Heldenakademie sollen die Teilnehmenden entsprechend dem Namen des Vereins und des Programms zu „Held*innen“ ausgebildet werden. Wie in dem Leitfaden bereits erkennbar wurde, beinhaltet dieser die Frage danach, ob sich die Teilnehmenden nach der

⁴⁰ Dieses Zitat stammt von Michelle Werning, der Gründerin und ehemaligen Vorsitzenden des Vereins *Hero Construction Company*.

Heldenakademie selbst als Held*in für andere eingesetzt haben. Bevor im Folgenden darauf eingegangen wird, soll zunächst erläutert werden, was die Teilnehmenden unter einem Helden beziehungsweise unter einer Heldin verstehen.

4.6.1 Was ist ein*e Held*in?

In dem ersten Interview mit P1 griff dieser den Held*innen Begriff auf und teilte in diesem Zusammenhang seine Sicht:

„Man hat ja bei einem Held immer so [ein Bild] im Kopf eher von einem Ritter in Rüstung der den Drachen besiegt hat oder so und nicht so diesen Alltagshelden, der einfach mal nett war, weil es ihm nicht weh tut und der damit jemandem den Tag versüßen konnte, das finde ich würde es aber auch wieder ein bisschen runter machen zu sagen ‚Alltagsheld‘, weil das ja eigentlich auch super cool ist“ (P1 Z.277-281).

P1 spricht in diesem Zusammenhang davon, dass sein Bild von einem Helden beziehungsweise einer Heldin, durch Geschichten und Eindrücke aus seiner Kindheit geprägt sind (vgl. P1 Z.283f.). So äußert er sich diesbezüglich, *„dass man Held sein oft mit super viel Aufopferung und super viel Drama verbindet, obwohl es das ja im Alltag oft gar nicht unbedingt sein muss (...)“* (P1 Z.285). Laut P1 geht es demnach darum, auch durch kleinere bewusste Entscheidungen anderen Menschen im Alltag etwas Gutes zu tun und dadurch zum **Alltagshelden** zu werden. An dieser Stelle lässt sich auf Phillip Zimbardo verweisen, der sich in seinen Ausführungen von der „traditionellen Vorstellung“ (Zimbardo 2008, S.444), „dass Helden außergewöhnliche Menschen“ (ebd.) seien, distanziert. Aus seiner Perspektive sind „Helden ganz gewöhnliche Menschen (...), die etwas Außergewöhnliches getan haben“ (ebd.).

In den Äußerungen von P1/P3/P4 findet sich ebenso wie bei der Kategorie *Everything you do makes a difference* der **Aspekt der Entscheidung** wieder: So spricht P1 von einer *„kleinen Entscheidung (...), die einen zum Held[en] für andere Leute macht“* (P1 Z.286). Auch P4 führt in diesem Zusammenhang an, dass heldenhafte Taten mit dem Treffen einer Entscheidung zu tun haben, wobei *„jede Entscheidung (...) Konsequenzen mit sich[bringt]“* (P4 Z.354). P3 sieht in einer Person einen Held/ eine Heldin, wenn diese/r *„das Richtige tut, selbst wenn, oder gerade wenn, das Richtige zu tun eine schwere Entscheidung ist“* (P3 Z.186f.). Den Entscheidungsaspekt betont auch Zimbardo: „Die Banalität des Heldentums bedeutet, dass wir allesamt Helden im Wartestand sind. Es ist eine Entscheidung, mit der ein jeder von uns irgendwann konfrontiert sein kann“ (Zimbardo 2008, S.444). Darüber hinaus ergänzt P4, dass heldenhaftes Handeln auch damit zu tun hat, **aus der eigenen Komfortzone herauszukommen**, *„um*

jemanden anderen zu helfen und einen Unterschied zu machen (...)“ (P4 Z.357f.). An dieser Stelle lässt sich Bezug zu den erlebnispädagogischen Teamaufgaben herstellen (siehe Kapitel 2.2.1), bei denen das Heraustreten aus der eigenen Komfortzone bereits als wichtiges Element für den Lernprozess beschrieben wurde. Somit bietet die Heldenakademie die Möglichkeit, diesen als wichtig erachteten Aspekt zu erproben. Der von P4 angesprochene Aspekt „einen Unterschied machen“ entspricht der vorherigen Kategorie *Everything you do makes a difference* (siehe Kapitel 4.5). P5 verbindet den Heldenbegriff mit **zivilcouragiertem Verhalten**, in dem *„man sich für andere einsetzt“* (P5 Z.162) und *„nicht wegschaut, wenn etwas passiert oder wenn einem etwas auffällt“* (P5 Z.163). An dieser Stelle wird deutlich, dass zum einen „Handlungsbereitschaft und Tatendrang (...) den modernen Helden [die moderne Heldin] kennzeichnen“ (Leonhardt 2019, S.173). Zum anderen spielen Mut und die Umstände eine wichtige Rolle, denn wer am richtigen Ort zur richtigen Zeit mit den richtigen Fähigkeiten agiert, ist oft Gewinner*in und/oder Held*in (ebd.). P3 führt seinen Gedankengang, dass ein Held sich entscheidet das Richtige zu tun, weiter aus, indem er sagt:

„[D]ie Sache ist ja, das kann ja schon ein bisschen relativ sein, was das Richtige zu tun ist. Leute können ja verschiedene Meinungen haben zu was ist moralisch okay und was ist moralisch nicht okay, also allgemeinesagt ist ein Held jemand, der konsequent seine eigenen moralischen Vorstellungen vertritt, aber diese Person ist dann auch wirklich nur ein Held für andere Leute, die eine ähnliche moralische Vorstellung haben, also quasi das ein Held relativ ist (...)“ (P3 Z.187-192).

An dieser Stelle lässt sich der Bezug zum Normen- und Werterahmen herstellen, da hier deutlich wird, dass ein Verhalten immer in Bezug zu gewissen Normen und Werten einer bestimmten Gruppe entweder konform oder nicht konform ist. Einigt sich eine Gruppe somit darauf, dass es nicht geduldet wird, wenn jemand beispielsweise ausgegrenzt oder gemobbt wird, dann wird es sicherlich als heldenhaft angesehen, wenn sich eine Person für eine andere einsetzt, die Mobbing ausgesetzt ist. Liegen in einer Gruppe dagegen beispielsweise rassistische Überzeugungen zugrunde, dann wird gegebenenfalls eine rassistische Handlung als eine Heldentat angesehen. Wie durch die Aussage von P3 deutlich wird, bleibt ein*e Held*in seinen/ihren eigenen Werten treu und setzt sich für diese ein, unabhängig davon, was andere tun oder nicht tun. Die entspricht auch der Aussage von P2, dass ein*e Held*in *„wenn jemand Hilfe braucht, auf jeden Fall nicht nach rechts und links zuerst schaut, sondern direkt handelt und auch selbstlos handelt, nicht im Sinne von ‘ich hoffe ich kriege auch irgendwas zurück’“* (P2 Z.233ff.).⁴¹ Nicht nach links und rechts zu schauen um zu warten, dass eine andere Person handelt, ist genau das

⁴¹ Im Hinblick auf Mobbing spielt dieser Aspekt eine wesentliche Rolle: Setzen sich die Beteiligten aktiv für ihre Werte und Normen ein, so kann sich kein dissozialer Normen und Werterahmen in der Gruppe durchsetzen.

Verhalten, dass durch die Sensibilisierung für den Bystander Effekt gefördert werden soll (siehe Kapitel 2.2.3.1).

P5 spricht ein für sie weiteres Charakteristikum eines Helden / einer Heldin an: Der Versuch **jeden Menschen so zu akzeptieren, wie er ist und anderen vorurteilsfrei** zu begegnen (vgl. P5 Z.164). So zeigt sich durch die verschiedenen Äußerungen, dass der Begriff des Helden/ der Heldin viele Facetten hat. P1 gibt in diesem Zusammenhang den Impuls, in der Heldenakademie danach zu fragen, was für die Teilnehmenden ein*e Held*in ist und was es in unserer Gesellschaft braucht, um ein*e Held*in zu sein (vgl. P1 Z.291f.).

Zusammenfassend können neben dem Aspekt der **Akzeptanz und Vorurteilsfreiheit gegenüber anderen Menschen** folgende Ergebnispunkte in den Aussagen der Interviewpartner*innen identifiziert werden: In Bezug auf heldenhaftes Handeln gilt es immer eine bewusste **Entscheidung** zu treffen, die ein **Heraustreten aus der Komfortzone** erfordert. Dabei vertritt der Held/ die Heldin konsequent seine/ ihre **eigenen moralischen Vorstellungen** und bleibt diesen treu. Die Entscheidung zu handeln kann sowohl in Bezug auf besonders herausfordernde Situationen getroffen werden, aber auch im Hinblick auf kleinere Entscheidungen im Alltag. So kann jede*r zum **Alltaghelden/ zur Alltagsheldin** werden, **Zivilcourage** zeigen und durch aktives Handeln die Situation verändern, um einen **Unterschied** zu machen.

4.6.2 Selbst ein*e Held*in sein

Nachdem herausgestellt wurde, was es für die Befragten bedeutet ein*e Held*in zu sein, wird nun Bezug zur Frage genommen, inwiefern die Teilnehmenden selbst als Held*in tätig geworden sind.

P3 fällt in diesem Kontext keine konkrete Situation ein, in der er als Held tätig geworden ist, da er sich nicht erinnern kann, *„dass wirklich irgendwas Schlimmes passiert ist (...)“* (P3 Z.182). Im Kontrast zu dieser Ansicht, dass ein Held demnach in besonders herausfordernden Situationen heldenhaft handelt, kommt in den Äußerungen der anderen Interviewpartner*innen eher der von P1 genannte *„Alltagsheld“* (P1 Z.281) zum Vorschein. So führt P2 an, dass es *„vielleicht so ganz alltägliche Sachen [sind] (...) wie Menschen an der Kasse vorlassen oder Menschen, wenn man in die Bahn einsteigt zuerst den Eintritt zu gewähren oder sich zu bedanken, wenn das für einen gemacht wird“* (P2 Z.227ff.). In diesen Beispielen lässt sich nicht erkennen, dass eine der Personen dringend Hilfe benötigt, sondern es kommt eher eine

zuvorkommende und freundliche Handlungsbereitschaft zum Vorschein. Vergleicht man diese Beispiele mit den Ausführungen, was der Held*innenbegriff für P2 bedeutet, (Ein Held ist jemand der, „*wenn jemand Hilfe braucht, auf jeden Fall nicht nach rechts und links zuerst schaut, sondern direkt handelt(..)*“) dann wird in ihrer Ausführung nicht der Aspekt deutlich, dass eine Person hilfebedürftig ist. So sieht P2 diese Aspekte auch nicht als richtig heldenhaft an (vgl. P2 Z.227). Betrachtet man jedoch die weiteren Ausführungen von P2, was für sie ein*e Held*in ist, kommt ein weiterer Faktor hinzu, der sich auf selbstloses Handeln bezieht, bei dem etwas getan wird, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten (vgl. P2 Z.234f.). Diese Eigenschaft lässt sich somit auch auf alltägliche Handlungen beziehen, bei dem durch aufmerksames Beobachten kleine Gesten, wie von P2 genannt, vollzogen werden, ohne dafür etwas zu erwarten.

Auch P1 spricht von einer „*Alltagssituation*“ (P1 Z.271), die oft an Bahnhöfen eintritt, wenn Obdachlose nach Geld fragen. Diesbezüglich äußert er sich, dass er glaube „*von der Mentalität zu sagen ´ne ich hab nichts´ eher dahingekommen [ist] zu sagen, ´ganz ehrlich, was tut mir das jetzt weh dem 1 oder 2 Euro zu geben´, so von wegen das macht für ihn einen großen Unterschied und für mich ist es in Anführungszeichen egal*“ (P1 Z.273ff.). Diese Ausführungen entsprechen seinem Bild eines Helden, der durch kleine Entscheidungen zum Helden für andere Leute wird (vgl. P1 Z.286). So kann eine Handlung, der man selbst keine große Bedeutung beimisst, für einen anderen Menschen dennoch einen Unterschied machen und bedeutsam sein. P2 berichtet von ihrer Arbeit mit Kindern, wo sie bei Konflikten eingreift und lösungsorientiert agiert. „*Ja in solchen Situationen ist man dann schon Held[in]*“ (...) (P2 Z.223f.). Auch hier zeigt sich, dass für die betroffenen Kinder in dem Moment ein Konflikt oder ein Problem sehr ernst sein kann, so dass das Agieren „am richtigen Ort zur richtigen Zeit mit den richtigen Fähigkeiten“ (Leonhardt 219, S.173) durchaus von großer Relevanz ist.

So lässt sich sowohl bei P1 als auch bei P2 eine **Sensibilisierung** für das erkennen, was um einen herum passiert und wo **Menschen Hilfe oder Unterstützung gebrauchen können**. Besonders deutlich wird dies anhand des folgenden Zitats: „*Wenn jemand zum Beispiel ein Bedürfnis hat: Im Alltag laufen viele Leute dran vorbei und man ist eigentlich in der Position, wo man vielleicht mal helfen könnte, aber das fällt vielen Leuten nicht auf*“ (P1 Z.8f.). So berichtet P1 des Weiteren von einer Situation, in der er wahrgenommen hat, wie eine ältere Frau sich an ihrem Wägelchen zu schaffen machte und den Eindruck hatte, dass sie Hilfe gebrauchen könne. Nachdem er die ältere Dame angesprochen hatte, bestätigte sich dies und er konnte ihr helfen. „*Aber da sind relativ viele Leute vorbeigegangen und denen ist es nicht aufgefallen, die haben auf jeden Fall nichts getan*“ (P1 Z.13). P1 schreibt der Heldenakademie in diesem

Zusammenhang einen Effekt bezüglich dieser Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer im Alltag zu (vgl. P1 Z.14). An dieser Stelle lässt sich somit der Wirkmechanismus **Förderung der Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer** erkennen. Auch das bereits in Zusammenhang mit dem Bystander Effekt genannte Beispiel von P1 bezüglich des Motorradunfalls (siehe Kapitel 4.3) zeigt die **Bereitschaft in den entscheidenden Situationen zu handeln**: „Dann bin ich zu ihm gegangen und hab getan was ich konnte“ (P1 Z.209).

P5 äußerte sich bezüglich des Held*innenbegriffs, dass diese*r „nicht wegschaut, wenn etwas passiert oder wenn einem etwas auffällt“ (P5 Z.163). Diesem Bild entsprechen auch ihre weiteren Ausführungen: „Also wenn ich zum Beispiel gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, dass ich auch nachfrage, ob ich helfen kann oder der Person meine Hilfe anbiete, gucken, ob ich andere Leute finde, die der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich“ (P5 Z.170ff.). Als konkretes Beispiel führt P5 eine Situation in einem Club an, bei dem sie ein Mädchen registrierte, das allein war und „ziemlich benommen aus[sah]“ (P5 Z.173). Ebenso wie P1 lässt P5 im nachfolgenden Zitat erkennen, dass sie der Heldenakademie einen gewissen Einfluss auf die Situation zuschreibt:

„(...) also vor dem Seminar hätte ich wahrscheinlich gedacht ‘ja die wird schon irgendwie klar kommen, wenn die alleine rumläuft oder so’, aber dann dachte ich mir so ‘nein – es kann sein, dass es ihr gerade richtig scheiße geht, dass sie gar nicht weiß wo sie ist‘ und deswegen bin ich dann halt auch hingegangen und habe nachgefragt, ob alles okay ist und geguckt, wo sind die Freundinnen“ (P5 Z.174ff.).

Ihr Handeln entspricht in diesem Fall ihren Worten, dass ein*e Held*in nicht wegschaut, wenn ihr/ihm etwas auffällt. P4 bezieht sich in ihrem Handeln als Heldin auf den schulischen Rahmen ihrer Ausbildung. Wie bereits erläutert wurde, sieht P4 heldenhaftes Handeln unter anderem darin, aus der eigenen Komfortzone herauszukommen (vgl. P4 Z.357). Dementsprechend berichtet sie davon, wie sie bei Äußerungen, in denen sich andere gegen eine Person richten, aus ihrer Komfortzone austritt:

„(...) [W]enn zum Beispiel in meinem Freundeskreis über diese Person, über die ich vorhin etwas gesagt habe, wieder schlecht geredet wird, oft ist es auch eine Lehrerin (...), dass ich, (...) aus meiner Komfortzone austrete und statt quasi mitzuziehen, gegen den Strom schwimme (...) und ich sage dann auch immer Kritik ist eins aber lästern und verurteilen ist etwas anderes und das ist nicht immer einfach, weil Komfortzone heißt nicht einfach so Komfortzone und einfach da herauszutreten und zu sagen nicht mit mir oder ich mache das halt nicht und wir sollten das alle nicht machen“ (P4 Z.364ff.).

Das **Heraustrreten aus der Komfortzone** ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt in Bezug auf couragiertes Verhalten (primäres Ziel des Wirkmodells) und stellt insbesondere dann eine

Herausforderung dar, wenn man sich in einer Minderheitenposition befindet und gewissermaßen „gegen den Strom schwimmen“ (Z.368) muss, wie P2 es beschreibt. Dies entspricht auch den Ausführungen von Brandstätter et al. (2006, S.3), die auf die Studien von Moscovici & Lage (1976) verweisen, bei denen es um den Einfluss von Mehr- und Minderheiten in Gruppen geht.⁴²

Als Ergebnispunkt kristallisiert sich der Aspekt der **Sensibilisierung** und der **Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer im Alltag** heraus, besonders wo Menschen Hilfe oder Unterstützung brauchen. So wird aus den Äußerungen der Teilnehmenden ihre **Bereitschaft** erkennbar, in den entscheidenden Situationen **zu handeln** und aus ihrer **Komfortzone herauszutreten**. Es lässt sich erkennen, dass Held*innenhaftes Verhalten in vielen Punkten identisch zu Zivilcouragiertem Verhalten ist. Somit lässt sich festhalten, dass das **primäre Ziel der Förderung von Zivilcourage** an vielen Stellen positiv sichtbar wird.

4.7 Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus

Da es sich bei Mobbing und Rassismus um zwei sehr komplexe Themenfelder handelt, wird im Folgenden dargestellt, inwiefern sich die Befragten diesbezüglich sensibilisiert fühlen und wofür genau sich diese Sensibilisierung bezieht. Durch die Aussagen von P3 wird deutlich, dass er mit dem Thema Mobbing auch **persönliche Erfahrungen** verbindet:

„Ich muss auch ehrlich sein, so früher war ich auch die Art von Mensch, ich war auch ein Arschloch zu anderen Kindern, deswegen fühle ich mich auch schlecht. Deswegen habe ich auch schon mit denen darüber geredet aber – also ich weiß wirklich dieses Machtgefühl, das ist schon eine Sache, ich hab das gespürt und ich dachte mir, ‘ah okay jetzt verstehe ich, wieso die es machen’. Ich hatte zu der Zeit schon im Gedächtnis, dass das nicht okay war und alles (...)“ (P3 Z.85ff.).

Auch wenn diese Ereignisse schon Jahre zurückliegen, lässt P3 in seinen Ausführungen erkennen, dass ihn das Thema immer noch beschäftigt und er schon lange Schuldgefühle mit sich herumträgt. So berichtet er davon, dass er die betroffene Person nach der Heldenakademie getroffen habe und sich bei ihr für seine Taten entschuldigte (vgl. P3 Z.97ff.). P3 äußert sich, dass er sich vorstellen könnte, dass die Heldenakademie einen gewissen Einfluss auf die Aussprache hatte. P4 äußert sich bezüglich Mobbing positiv darüber, dass in der Heldenakademie Themen wie Mobbing präventiv behandelt werden, jedoch *„nicht auf so eine Art, wie man das in der*

⁴² **Moscovici, S. & Lage, E.** (1976): Studies in social influence III: Majority vs. minority influence in a group. European Journal of Social Psychology, 6, S.149-174.

Schule zum Beispiel hat“ (P4 Z.96), sondern „*teamstärkender, aktiver*“ (Z.102). Darüber hinaus berichtet P4 von ihrer Erfahrung, dass sie im Nachhinein durch die verschiedenen Methoden bemerkt hat, welche Mechanismen einen beeinflussen können und die Heldenakademie dadurch „*auf das Leben quasi geschult hat, wie man dann mit sowas umgeht und ja sensibilisiert sagt es eigentlich schon ganz gut, man wurde aufmerksamer auf sowas*“ (P4 Z.394ff.). Zu dieser Sensibilisierung gehört laut P4 auch das theoretische Hintergrundwissen, sodass eher erkannt werden kann, wenn es jemandem nicht gut geht und die Person von Mobbing betroffen ist (vgl. P4 Z.122-128). Auch P1 spricht ebenfalls davon „*ein bisschen aufmerksamer für sowas geworden [zu] sein*“ (P1 Z.103f.) und bezieht sich dabei konkret auf das Wissen über die Rollen bei Mobbing (siehe Kapitel 2.2.2.1). Diesbezüglich berichtet P1, dass er aus der Retrospektive in bestimmten Situationen den Beteiligten die Rollen, wie „*Angreifer, Zuschauer, Unterstützer, Beschützer*“ (P1 Z.102), zuordnen konnte. Er erinnert sich ebenfalls noch an die Testphase beim Mobbing, „*wo sozusagen ein Angreifer testet, ob ein Opfer potentiell sich dafür eignet für so einen weiteren Angriff oder für das Weiterführen von Mobbing*“ (P1 Z.106f.). Diesem Wissen schreibt er auch über die Heldenakademie hinaus eine Relevanz zu. So habe er in seinem Praktikum an einer Schule im Unterricht die Testphase wahrgenommen, wo der Lehrer dies jedoch nicht bemerkte: „*(...) [D]a hätte er vielleicht direkt was sagen müssen, um diesen Testversuch sofort zu unterbinden, wenn da dann irgendwie ein aufmüppiger Schüler durch einen Einwurf irgendwen kritisiert hat und diese Person hat sich dann nicht verbal gewehrt (...)*“ (P1 Z.108-111). P1 ist der Ansicht, dass er durch das **Wissen über die Entstehung von Mobbing** beziehungsweise **die Sensibilisierung für die Rollen bei Mobbing** für Situationen wie diese aufmerksamer geworden ist (vgl. Z.101ff.). Darüber hinaus teilt P1 mit, dass sowohl er als auch die ganze Gruppe im Hinblick auf die Thematiken sensibler geworden ist und auch „*viel gewillter, sich anti-Mobbing mäßig oder anti-Rassistisch zu verhalten als vorher*“ (P1 Z.297). Bezüglich der Skalierungsfrage entspreche dies laut P1 einer 9 von 10 mit der Begründung, dass er sich „*kein Seminar vorstellen könnte, das einen ähnlichen oder besseren Effekt hätte*“ (P1 Z.299). Auch P2 bezieht sich auf Rollen bei Mobbing und hebt in diesem Zusammenhang die **Rolle der Außenstehenden** besonders hervor: „*Ich glaube mir wurde dann erst vielleicht die Rolle der Außenstehenden klar, die nicht aktiv was dagegen machen*“ (Z.81f.). Da die Außenstehenden durch ihr Verharren zu Bystandern werden, wird hier die Verknüpfung und die Wichtigkeit dieses Effektes in Bezug auf Mobbing deutlich. In diesem Kontext lässt sich auch an die Äußerung von P4 anknüpfen: „*[I]ch würde mir wünschen sozusagen, dass wenn ich an der Stelle des Opfers wäre, dass da jemand wäre, der auch anders denkt (...)und keiner möchte so behandelt werden, wie zum Beispiel das Opfer eines Mobbers und gleichzeitig ja auch in so*

eine Rolle gesteckt werden“ (P4 Z.381-385). In den Aussagen von P4 knüpft sie häufig an ihren christlichen Glauben an (vgl. P4 Z.71ff./Z.144ff./Z.261ff.). So bezieht sie sich auch in diesem Kontext auf den Aspekt der Nächstenliebe, da dies letztendlich der Kern eines sozialen Miteinanders ist: „[B]ehandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest“ (P4 Z.383). Dementsprechend richtet P4 auch ihre Handlungen im Alltag aus:

„Also und wenn ich das jetzt zum Beispiel irgendwo sehe, dass ein Mensch ausgegrenzt wird und das fällt einem viel mehr auf als anderen oder die sehen das dann gar nicht so wie du vielleicht, ich finde man handelt ganz anders, also ich weiß, dass ich dann auch einfach auf diese Menschen zugegangen bin und ihnen einfach ganz anders begegnet bin, als vielleicht die es gewohnt sind. Also ich meine ich habe ja eine christliche Grundeinstellung, da ist ja auch Nächstenliebe ein hohes Gebot und das bestärkt es einfach nur noch damit, ja das Nächstenliebe einfach wichtig ist für die Menschen (...)“ (P4 Z.140-146).

Es zeigt sich durch die bisherigen Äußerungen somit ein **Transfer in den Alltag**. Die Gesamtbewertung von P4 im Hinblick auf eine Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus liegt bei einer 10. P2 gibt eine ebenso hohe Bewertung ab, fügt jedoch auch hinzu, dass sie sich auch sehr in die Thematiken reingefühlt und „darauf eingelassen habe“ (P2 Z.253). So wirft sie ein, dass sie sich vorstellen könnte, „dass die Leute, die vielleicht in der Hinsicht noch nicht so viel nachgedacht haben, dass die sich vielleicht nicht so schnell mitreißen lassen in diesem Thema, dann wäre das vielleicht eine 9,5 oder ne 9“ (P2 Z.253ff.). P5, die in der gleichen Gruppe war wie P2, spricht darüber hinaus den Punkt an, dass das Thema Rassismus nicht im Vordergrund stand und somit nicht intensiv behandelt wurde. Daher liegt hier die Bewertung bei einer 8 (vgl. P5 Z.185ff.). An dieser Stelle wird eine Schwachstelle des Leitfadens deutlich, da die beiden Themen Mobbing und Rassismus gemeinsam in einer Frage angesprochen wurden.

Das der Fokus in den Heldenakademien im Hinblick auf Mobbing und Rassismus unterschiedlich sein kann, zeigen auch die Äußerungen von P3 und P4, die ebenfalls gemeinsam an einem Durchlauf der Heldenakademie teilnahmen. Beide berichten von dem Besuch des Exneonazis Sascha Bisley (vgl. P3 Z.31ff.)⁴³ im Rahmen der Heldenakademie, der mit den Teilnehmenden seine persönliche Geschichte teilte und ihnen davon erzählte, wie er wieder „auf den richtigen Weg gefunden hat“ (P4 Z.39). In den Ausführungen von P4 lässt sich mehrfach erkennen, dass es sich hierbei um eine sehr einprägsame Erfahrung für sie gehandelt hat. Besonders verdeutlicht dies folgende Aussage: „[E]s war einfach mega krass, weil seine Geschichte auch echt heftig war und er hat auch echt heftige Sachen erlebt und das ist auch etwas was einem auch voll im Kopf bleibt“ (P4 Z.42). Auch P3 äußert sich ähnlich: „[D]as war schon etwas, was in

⁴³ Vgl. dazu auch Laurin (2015, online): Wie man weiterlebt, wenn man jemanden getötet hat.

Erinnerung bleibt, ja“ (P3 Z.45). So sprechen beide Teilnehmenden von einem „*sehr interessante[n] Gespräch*“ (P3 Z.39/ P4 Z.40). P3 führt in Bezug auf Sascha Bisley positiv an, wie dieser davon berichtet „*wie er so einer Sache verfallen ist [und] wie er da rausgekommen ist*“ (Z.39f.). An dieser Stelle kann demnach erneut auf die **nachhaltige Wirkung von Storytelling** hingewiesen werden (vgl. Thier 2017, S.3). Darüber hinaus erinnert sich P3: „*Also wir hatten vorher einiges an Material durchgenommen zu dem 2 Weltkrieg und alles, Nazi Einheiten in Polen, wie Menschen böse werden, Nazieinheiten, die zum Beispiel aus der eigenen Bevölkerung Polen halt erstellt wurden, ihre eigenen Leute da zu ermorden*“ (P3 Z.26ff.). Diese Ausführungen zeigen, dass im breiten Spektrum des Themenfeldes Rassismus hier der Fokus eher auf Rechtsextremismus liegt.⁴⁴ P3 erklärt, dass er nach der Heldenakademie sensibler für diese Themen geworden ist, gibt aber auch zu bedenken, dass er vielleicht auch schon vorher „*auf der richtigen Laufbahn war*“ (P3 Z.223). Eine Einschätzung seinerseits beinhaltet ein Spektrum von „*das könnte alles von einer 5 bis zu einer 10 sogar sein*“ (Z.221ff.). Dies zeigt ähnlich wie bei P2, dass es auch darauf ankommt, inwiefern sich die Teilnehmenden auf das Seminar einlassen oder auch welches Vorwissen und welche Haltungen vorhanden sind.

Zusammenfassend lassen sich die in diesem Kapitel erläuterten Erfahrungen der Teilnehmenden folgendermaßen bündeln: Sie berichten von einer **Sensibilisierung für die Rollen bei Mobbing**, sowie der Bedeutung der **Rolle der Außenstehenden**. Darüber hinaus zeigt sich hierfür das **Element des Storytellings** als sehr wirksam, wodurch bei den Teilnehmenden auch ein **Perspektivenwechsel** angeregt wurde. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen ermöglicht darüber hinaus eine **Anknüpfung an eigene Erfahrungen** mit den Themen Mobbing und Rassismus. Es zeigt sich darüber hinaus, dass das erworbene Wissen einen **Transfer in den Alltag** gefunden hat, die Teilnehmenden aufmerksamer geworden sind und auch dementsprechend handeln.

4.8 Persönlichkeitsentwicklung

Bezüglich der Frage, wie sich die Teilnehmenden nach der Heldenakademie persönlich weiterentwickelt haben führt P3 auf: „*Doch für meine Entwicklung, wenn ich so zurückdenke, nehme ich das generell als Schlüsselereignis, wo ich denke – da war ich die Art von Person und*

⁴⁴ So beginnt mit den Critical Whiteness Studies im deutschsprachigen Raum erst in den letzten Jahren „eine grundlegendere Auseinandersetzung mit Rassismen jenseits von Rechtsextremismus, der als Randerscheinung behandelt wurde; eine Auseinandersetzung mit dem Rassismus in der Mitte der Gesellschaft“ (Tissberger 2017, S.91).

nachher war ich die Art von Person. Da wäre es dann denke ich mal auf der Skala so ne 9. Das war schon ziemlich hoch“ (P3 Z.226ff.) P3 schildert, wie er durch die Heldenakademie sozial kompetenter wurde, wie er mit Menschen umgehen kann, *„dass sie einen mögen“ (P3 Z.197)* und er zuvor nicht wusste, wie andere Leute ihn sehen. An dieser Stelle verweist P3 auch auf die warme und kalte Dusche (siehe 4.4), die für ihn sehr einprägsam war (vgl. P3 Z.200ff.). Auch P5 nimmt an dieser Stelle noch einmal Bezug zu der Methode der warmen und kalten Dusche und gibt ebenfalls eine Gesamtbewertung von 9 von 10, *„weil, das war schon ziemlich krass das alles so zu erleben (...)“ (P5 Z.189)⁴⁵*. P3 schildert darüber hinaus, wie die Heldenakademie ein paar Monate nach seinem FSJ, mitten im Semester an der Universität bei ihm nachwirkte:

„Ja ich hatte einfach mit Leuten geredet, es war kein Problem sozial Kontakte zu knüpfen, es lief einfach gut und es war allgemein einfach eine gute Zeit in meinem Leben, ich hatte viele neue Freunde gefunden, ich fühlte mich einfach gut. Es war also kein spezielles Ereignis, sondern irgendwann kam ich einfach darauf, dass das etwas mit der Akademie zu tun haben könnte“ (P3 Z.214-217).

Daraufhin schrieb er Sven Fritze, dem Ausbilder und gleichzeitig Mitbegründer des Helden e.V. eine Nachricht, in der er sich für alles bedankte, was er aus der Heldenakademie mitnehmen konnte. *„Sven hatte mal gesagt, wenn er in allen Seminaren auch nur einer Person helfe, dann hat sich das gelohnt – und dann dachte ich mir, dann hat es sich wohl gelohnt und ich bereite ihm eine Freude, sage ihm, was er gemacht hatte“ (P3 Z.209ff.)*. So wird an dieser Stelle deutlich, dass P3 der Heldenakademie über das Seminar hinaus eine bedeutsame Rolle für seine persönliche Entwicklung zuschreibt und sich nach dem Seminar *„ziemlich positiv verändert [hat]“ (P3 Z.131)*. P4 hebt die Sensibilität sich selbst und anderen Menschen gegenüber hervor und führt darüber hinaus auf:

„(...) [A]lso viel in diesem Seminar hat einem so gezeigt, wer bin ich eigentlich oder wer will ich sein und ich weiß bei mir gab es nach dem Seminar eine Phase, da wusste ich gar nicht, wer ich bin, aber oft auch während des Seminars wurde ich einfach voll gestärkt, in dem was ich bin, auch viel durch Gespräche mit Sven zum Beispiel. Und es hat mir auch viele andere Perspektiven auf das Leben gezeigt und auch gezeigt, wie viele coole Möglichkeiten es gibt, der 'bösen Gesellschaft' sage ich jetzt einfach mal entgegen zu wirken durch die Heldenakademie, weil es echt mega cool ist“ (P4 Z.423-429).

Aus diesen Gründen gibt P4 eine Bewertung von 7,5 (vgl. P4 Z.421). Des Weiteren nennt P2 *„den Aspekt der **Achtsamkeit**“ (P2 Z.281)* in Bezug auf ihre Persönlichkeitsentwicklung und

⁴⁵ Bezüglich der Skalierungsfragen hätte in der Durchführung der Interviews durch gezieltes Nachfragen noch mehr in die Tiefe gegangen werden können. Gerade bei Angaben, die noch Spielraum nach oben lassen, wäre ein möglicher Frageimpuls: *„Was hätte es für eine 10/10 gebraucht?“*.

führt diesbezüglich aus, dass sie „*viel achtsamer durchs Leben gehe*“ (P2 Z.283f.). So äußert sie sich, dass sie schnell bemerke, wenn bei einzelnen Personen etwas nicht stimmt. Darüber hinaus nimmt sie für sich mit, dass sie auch bezogen auf Gruppendynamiken achtsamer ist (vgl. P2 Z.284-289). An dieser Stelle greift somit auch der Wirkmechanismus **Sensibilisierung für Gruppenprozesse** für Situationen außerhalb des Seminars. P1 berichtet davon, dass ihm die Heldenakademie „*definitiv etwas für [s]eine persönliche Entwicklung gebracht*“ (P1 Z.304) und einen „*Prozess in Gang gesetzt (...) [hat]*“ (Z.301). Er bezeichnet dies als „*eine Art Selbstoptimierungsprozess, der sich mehr in den Alltag einschleicht, also dass man schneller drauf achtet, sich in der Situation bewusst ein bisschen anders, positiver, sozialer, couragierter zu verhalten*“ (P1 Z.301ff.).

Zu dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung lässt sich zusammenfassend festhalten, dass Teilnehmende von einer **positiven Veränderung** und einem **Selbstoptimierungsprozess** im Hinblick auf ihre Entwicklung berichten und dass sie in vielen Dingen **Achtsamer im Alltag** sind. Diese Achtsamkeit gilt besonders im Hinblick auf **soziales und couragiertes Verhalten im Alltag**. Darüber hinaus wird eine **Sensibilität sich selbst und anderen Menschen gegenüber** erkennbar, sowie eine **Sensibilisierung für Gruppenprozesse und Dynamiken**.

4.9 Allgemeine Äußerungen zur Heldenakademie

Im Bisherigen wurde auf bestimmte Elemente der Heldenakademie eingegangen. Im Folgenden sollen die Ergebnisse präsentiert werden, die sich auf die Heldenakademie als Ganzes beziehen. So berichtet P2, von einem **positiven „Grundgefühl, dass einem gemacht und vermittelt wird“** (P2 Z.291) und sich ihrer Meinung nach nicht richtig in Worte fassen lässt (vgl. Z.290). Auch P5 spricht davon, dass jedes Mal, wenn sie sich an die Zeit zurückerinnert „*(...) so ein schönes Gefühl irgendwie hoch [kommt]*“ (P5 Z.5). Darüber hinaus wird von P3 und P4 in diesem Zusammenhang betont (ebenso wie in Kapitel 4.2), wie **eng die Gruppe zusammengewachsen** ist (vgl. P3 Z.59ff./ P4 Z.179f.).

P1 schreibt dem Seminar „*für jeden der da war*“ (P1 Z.156) einen **positiven Effekt im Hinblick auf soziale Schlüsselkompetenzen** zu (vgl. Z.157). Darüber hinaus hebt er die **Verknüpfung von Praxis und Theorie** positiv hervor, wodurch die Inhalte einprägsam wurden (vgl. P1 Z.91). Ein weiterer Ergebnispunkt bezieht sich auf die **Gruppenleitung**, die im Rahmen dieser Durchläufe der Heldenakademie bei Sven Fritze und Thorsten Kröber lag. So heben drei der Teilnehmenden (P2/P3/P4) die gute Beziehung zwischen den Teilnehmenden und den Trainern

hervor. Darunter fällt die Vermittlung der Inhalte auf eine „*sehr, sehr gute Art und Weise*“ (P2 Z.296), das angemessene variieren zwischen einer ernsten und lockeren Stimmung (P2 Z.41f.), die Offenheit gegenüber den Teilnehmenden (P4 Z.197) und das Individuelle Eingehen auf jede einzelne Person (P4 Z.88), sowie die Unvoreingenommenheit der Trainer (P4 Z.89f.). P3 führt außerdem positiv die Art und Weise an, wie auf verschiedene Situationen reagiert wurde (P3 Z.66). P4 erläutert, dass sie „*viel auch über sich selber dabei gelernt hat*“ (P4 Z.3f.). Dies lässt sich mit Kapitel 4.8 verknüpfen, da hier somit auch die **persönliche Weiterentwicklung** gefördert wurde. Ein weiterer Ergebnispunkt bezieht sich auf die **Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer**. So beschreibt P1, dass er in „*sehr interessante Thematiken hineingerückt [wurde], die so im Alltag passieren, aber für die man nicht so ein offenes Auge hat*“ (P1 Z.4f.) und sich danach beispielsweise für die Bedürfnisse anderer sensibilisiert gefühlt hat (vgl. P1 Z.7f.). Auf die Frage danach, was den Teilnehmenden nicht so gut gefiel, gibt es von Seiten der Befragten kaum Kritikpunkte. So äußert P2 sich diesbezüglich: „*Also es ist jetzt schwer irgendwas Negatives zu finden, weil letztendlich saß ich da sehr gerne und habe sehr gerne zugehört. Ich fand die haben das ganz gut gemacht*“ (P2 Z.33f.). Auch P4 erklärt, dass sie „*nichts anzuzweifeln habe*“ (P4 Z.178), ebenso wie P5, der zu dem Programm „*nichts Schlechtes einfällt*“ (P5 Z.117). Da den Teilnehmenden keine negativen Aspekte präsent sind⁴⁶, werden auch **keine konkreten Verbesserungsvorschläge** genannt: „*Spontan fällt mir da kein gravierender Verbesserungsvorschlag einfallen, ich fand die haben das eigentlich alles sehr gut gemacht*“ (P1 Z.119).

Abschließend lassen sich die folgenden Punkte festhalten: Ebenso wie bereits in Kapitel 4.2 wird erneut darauf eingegangen, wie **gut die Gruppe zusammengewachsen** ist. Die Teilnehmenden berichten von einem **positiven Grundgefühl** sowie einem **positiven Effekt im Hinblick auf soziale Schlüsselkompetenzen**. Die **Verknüpfung von Praxis und Theorie** wurde ebenfalls positiv erfahren, ebenso wie die gesamte Gestaltung durch die **Gruppenleitung**. Darüber hinaus sprechen die Interviewpartner*innen von einer **Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer** und der **Förderung ihrer persönlichen Entwicklung**. Es werden **keine konkreten Verbesserungsvorschläge** genannt.

⁴⁶ Ein Kritikpunkt kommt von P1 und bezieht sich darauf, dass er die Seminartage manchmal als „*ganz schön lang*“ (Z.94) empfand. Diese Aussage wird aber gleichzeitig von ihm selbst relativiert, indem er sagt, dass immer wieder aktivierende Elemente integriert und auch die Pausen angemessen waren (vgl. Z.96f.).

5 Diskussion

Nachdem die Ergebnisse aus den Interviews im Vorherigen dargelegt wurden, sollen diese im Folgenden in Bezug zu dem aktuellen wissenschaftlichen Diskurs gesetzt werden. Durch die Darstellung der Ergebnisse wird deutlich, dass **die Heldenakademie auf unterschiedliche Arten erlebt und wahrgenommen werden kann**⁴⁷, da diese an der individuellen Erfahrungswelt der Personen anknüpft. In der Heldenakademie wird durch die Trainer*innen ein Angebot an Ereignissen geschaffen und anschließend Möglichkeiten zur Reflexion aufgezeigt. Es obliegt jedoch jedem Einzelnen, wie diese Ereignisse zu Erlebnissen verarbeitet - und wie diese eingeordnet werden (vgl. Michl 2011, S.9). In den Interviews wird deutlich, dass der Vorgang des Einordnens immer in Zusammenhang mit der eigenen Biografie, der Einstellung, dem sozialen Umfeld und vielen weiteren Faktoren zusammenhängt (vgl. ebd.). Dies entspricht ebenfalls dem Ansatz des qualitativen Forschungszugangs: „Wenn Menschen die Welt verstehen und ihr einen Sinn geben, dann tun sie dies im Kontext ihrer Lebenswelt“ (Helffferich 2011, S.23). In diesem Sinne knüpft beispielsweise P4 in ihren Äußerungen sehr stark an ihren christlichen Glauben an und verbindet den Aspekt Zivilcourage mit Nächstenliebe. P3 hingegen knüpft an dem für ihn wichtigen Thema soziale Kontakte an und kann hier viel im Hinblick auf sich und den Umgang mit anderen Menschen lernen und reflektieren (siehe Kapitel 4.8). Was bei einem Großteil der Befragten jedoch auch nach 1-2 Jahren noch präsent ist, sind die **Erlebnispädagogischen Elemente**. Daher lässt sich an dieser Stelle noch einmal Bezug zu Rousseau nehmen: „Und denkt daran, dass ihr in allen Fächern mehr durch Handlungen als durch Worte belehren müsst. Denn Kinder vergessen leicht, was sie gesagt haben und was man ihnen gesagt hat, aber nicht, was sie getan haben und was man ihnen tat“ (Rousseau 1975, S.80). Im Hinblick auf das Ziel von Erlebnispädagogik der „ganzheitliche[n] Entwicklung der Persönlichkeit der TeilnehmerInnen sowie die Förderung individueller Kompetenzen bei der Bewältigung von Alltagsproblemen“ (Moch 2002, S.84), wird dieses in verschiedenen pädagogischen Anwendungsbereichen sichtbar. So belegen zahlreiche Studien die Wirksamkeit der Erlebnispädagogik (vgl. Fischer/Kölblinger 2004, S. 72 ff.). Beispielsweise wurde im Jahr 1992 von Michael Jagenlauf die „Wirkungsanalyse Outward Bound (WOB)“ veröffentlicht, eine der ersten Analysen, ob und wie Erlebnispädagogik wirkt.⁴⁸ Die Ergebnisse zeigten eine Steigerung der Selbstsicherheit und des Körperbewusstseins sowie ein Wachstum der sozialen Kompetenz. Darüber hinaus

⁴⁷ Die zentralen Aspekte, die in diesem Kapitel diskutiert werden, sind zur besseren Übersicht für den Leser/die Leserin fettgedruckt dargestellt.

⁴⁸ Es wurden Befragungen mit 2300 Teilnehmern zu Beginn, am Ende und einige Wochen nach Kursteilnahme durchgeführt sowie von 1200 Teilnehmern früherer Kursjahre (vgl. Jagenlauf 1992, S.83ff., nach: Michl 2011, S.56).

wurden durch das Angebot intensive Gruppendynamiken ausgelöst. Auch diejenigen, deren Teilnahme bereits 20 Jahre zurücklag bestätigten eine nachhaltige Verhaltensänderung durch die besonderen Erlebnisse während des Kurses. So führten 80% der Befragten eine starke Verbesserung, in Bereichen wie Situationen erkennen, in denen Hilfe benötigt wird oder Hilfe anfragen, an (vgl. Jagenlauf 1992, S.83ff., nach: Michl 2011, S.56). Verknüpft man diese Ergebnisse mit den Erkenntnissen dieser Arbeit lassen sich viele Parallelen erkennen. So lässt sich auch der Aspekt Auslösung von intensiven Gruppendynamiken in dieser Arbeit erkennen (siehe Kapitel 4.2. /vgl. ebenso Moch 2002, S.556). Dabei wurde in den Interviews besonders der starke Gruppenzusammenhalt betont, was auch der Studie von Moch (2002) entspricht.⁴⁹ Darüber hinaus ist der Aspekt Steigerung der Selbstsicherheit kompatibel mit dem Ergebnispunkt Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens. Dem entspricht auch das Ergebnis der Feldstudie von Janne Fengler (2007) zum Thema Erlebnispädagogik und Selbstkonzept, bei der eine signifikant positive Veränderung des Selbstwertgefühls nachgewiesen werden konnte (vgl. Fengler 2007, S.188ff.). Jagenlaufs Ergebnis der Verbesserung in Bereichen wie Situationen erkennen, in denen Hilfe benötigt wird oder Hilfe anfragen, bietet an dieser Stelle einen Verknüpfungspunkt mit dem Aspekt Zivilcourage als primäres Ziel des Helden e.V.

Laut Bierhoff (2000) gibt es bestimmte situationale und personale Einflussfaktoren für **Zivilcourage**. So hängt es zu einem hohen Grad von den persönlichen Überzeugungen und den Werthaltungen eines Menschen ab, ob dieser Zivilcourage zeigt oder nicht. Dienen Werte wie Solidarität, soziale Verantwortung, Hilfsbereitschaft und/oder Fürsorglichkeit als verbindliche Leitlinien des Handelns, fördert dies die Bereitschaft, sich zivilcouragiert zu verhalten (vgl. Bierhoff 2000, nach Brandstätter et al. 2006, S.7). Bezogen auf die Heldenakademie lässt sich diesbezüglich auf die Etablierung des positiven Normen- und Werterahmens eingehen. Auch hier setzen sich die Teilnehmenden mit Werten auseinander, die ihnen selbst und in der Gruppe wichtig sind. Ergänzend dazu wurde in den Ergebnissen die Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte deutlich, insbesondere für den Bystander Effekt. Damit gehen die Werte soziale Verantwortung und Hilfsbereitschaft einher, da die Teilnehmenden lernen, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen und sich zu entscheiden, Hilfe zu leisten. Darüber hinaus spielen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale für Zivilcourage eine Rolle: „Personen, die sich durch geringe Ängstlichkeit, hohes Selbstvertrauen und Empathiefähigkeit auszeichnen,

⁴⁹ In einer Studie von Moch (2002) zeigten sich nach einer einwöchigen erlebnispädagogischen Maßnahme positive und zeitlich stabile Veränderungen im eingeschätzten Gruppenzusammenhalt und Selbstvertrauen (vgl. S.90).

werden sich in bedrohlichen Situationen mutiger für andere einsetzen als ängstliche, unsichere und wenig einfühlsame Personen“ (ebd.). Gerade die Förderung des Selbstvertrauens, sowie des Selbstwirksamkeitserlebens findet sich als eindeutiger Ergebnispunkt in den Aussagen der Befragten wieder. Dieses wird darüber hinaus konkret mit der Entscheidung für couragiertes Handeln in Beziehung gesetzt, da es in dem Moment der Entscheidung „(...) *super wichtig [ist] genug Selbstvertrauen zu haben, dass man sich auch sagt, auch wenn die Situation mich jetzt erstmal überfordert, traue ich mir zu, zu improvisieren (...)*“ (P1 Z.321ff.).

Ebenfalls lässt sich Bezug auf die bereits in Kapitel 2.2.1 erläuterte Wirkung von Erlebnissen auf die **Persönlichkeitsentwicklung** nehmen (vgl. Raithel et al. 2007, S.209). Es geht demnach in erster Linie um das persönliche Wachstum, sowie um die individuelle Haltung jedes/r Einzelnen. Da Erlebnispädagogik eine handlungsorientierte Methode ist, bietet sie das Potential diese entwicklungsfördernden Prozesse bei den Teilnehmenden anzustoßen und sie in ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Dazu werden die (jungen) Menschen durch exemplarische Lernprozesse vor „physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt“ (Michl 2011, S.11). Auch wenn persönlichkeitsentwickelnde Aspekte in der Heldenakademie nicht nur durch die erlebnispädagogischen Elemente gefördert werden, lässt sich an dieser Stelle darauf verweisen, dass die Teilnehmenden der Heldenakademie insgesamt einen positiven Einfluss auf ihre persönliche Entwicklung zuschreiben.

Wie bereits durch das vorgestellte Konformitätsexperiment von Asch (siehe Kapitel 2.2.3.1) deutlich gemacht wurde, ist es ein tiefes Bedürfnis des Menschen, als soziales Wesen, zu einer Gruppe dazuzugehören und sich akzeptiert zu fühlen. „Fühlt er sich zugehörig, erlebt er sich als gleichwertiger Partner, hat Selbstvertrauen und sein Streben richtet sich darauf, zum Wohle der Gemeinschaft beizutragen“ (Schoenaker 2010, S.26). Auch wenn jede*r der Teilnehmenden seine/ ihre Wahrnehmungen anders schildert, zeigen die dargestellten Aussagen eben jenes positive Gefühl der Zugehörigkeit und der Akzeptanz. Sei es, dass P2 sich in einem geschützten Rahmen „gut aufgehoben gefühlt“ hat (P2 Z.46f), P3 davon spricht, wie gut die Gruppe synergisiert hat (vgl. P3 Z.91) oder was für einen tollen und starken Zusammenhalt (vgl. P1 Z.90/ P4 Z.22) die Gruppe hatte und zu einem Team wurde, dass immer mehr zusammengewachsen ist (vgl. P5 Z.57f.) und wo „jeder so akzeptiert wurde, wie er ist (P1 Z.93): In jedem Fall wird eine **positive Gruppendynamik** angesprochen, in der sich jede*r wohl und akzeptiert gefühlt hat. Gerade der Aspekt, dass jede*r so akzeptiert wird, wie er oder sie ist, ohne Angst haben zu müssen Opfer von Rassismus, Mobbing oder Gewalt zu werden, ist die Intention hinter der

Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens. Zu betonen ist an dieser Stelle noch einmal, dass diese Wahrnehmungen sich auf drei verschiedenen Seminargruppen beziehen. Schaut man sich die bisherigen Ergebnispunkte an, lässt sich erkennen, dass in der Heldenakademie ein positiver Normen- und Werterahmen geschaffen wurde und persönliche Kompetenzen wie Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit gestärkt wurden (siehe Kapitel 4.1 und 4.2). Dies sind Elemente, die auch im Kontext mit der Erläuterung zur **Prävention von Mobbing** von Bedeutung sind. So zielt primäre und sekundäre Mobbing Prävention „insbesondere auf die Stärkung personenbezogener Kompetenzen, die Beziehungsgestaltung sowie die Schaffung eines strukturellen präventiven Rahmens“ (Wallner 2018, S.47). Als Ziele von Primärprävention werden darüber hinaus die Stabilisierung des Selbstwertgefühls bzw. des Vertrauens in andere Personen, sowie die Stärkung prosozialer Einstellungen und die Förderung von Kommunikations- und Interaktionskompetenzen aufgeführt (vgl. ebd.).

Der **Heldenbegriff** taucht sowohl im Namen des Vereins als auch in dem Titel des Programms auf und wurde in der Arbeit bisher auf unterschiedliche Weise charakterisiert. Zu dem Begriff „Held“ findet sich im Duden folgender Eintrag:

„[J]emand, der sich mit Unerschrockenheit und Mut einer schweren Aufgabe stellt, eine ungewöhnliche Tat vollbringt, die ihm Bewunderung einträgt“ (Duden 2020 (a), online) als auch „jemand, der sich durch außergewöhnliche Tapferkeit im Krieg auszeichnet und durch sein Verhalten zum Vorbild [gemacht] wird“. Als „Heldin“ wird neben der weiblichen Form des Helden eine „*besonders tapfere, opfermütige Frau, die sich für andere einsetzt*“ (Duden 2020 (b), online) beschrieben. Es fällt an dieser Stelle auf, dass für die Frau als Heldin eine weitere Definition hinzukommt, die sich von der des Helden unterscheidet. Im direkten Vergleich zwischen diesen Charakteristiken von Held*innen und dem Verständnis der Teilnehmenden lassen sich deutliche Unterschiede erkennen. So geht es weder um Tapferkeit im Krieg noch um Bewunderung oder um Opfermütigkeit. Ebenfalls wird in den Aussagen der Interviewpartner*innen kein Unterschied in der Definition von einem Helden und einer Heldin gemacht. Kompatibel sind hingegen die Aspekte, dass ein*e Held*in durch das eigene Handeln auch Vorbild ist, sich für andere einsetzt und sich mutig auch schwierigen Aufgaben stellt. Ergänzend dazu können die Ausführungen von Leonhardt (2019) hinzugezogen werden, wonach „Handlungsbereitschaft und Tatendrang (...) den modernen Helden [die moderne Heldin] kennzeichnen“ (Leonhardt 2019, S.173).

Durch die reflektierten Aussagen der Teilnehmenden darüber, was einen Helden/ eine Heldin für sie ausmacht (siehe Kapitel 4.6.1) sowie ihre Schilderungen selbst im Alltag als Held*in zu

handeln (siehe Kapitel 4.6.2), wird deutlich, dass diese Handlungsbereitschaft vorhanden ist und in die Tat umgesetzt wird.

6 Fazit und Ausblick

„Die Rolle des Helden ist in unserer Zeit eine gänzlich andere geworden. Helden und Heldinnen unserer Zeit sind authentische Persönlichkeiten mit all ihren Brechungen, Ecken und Kanten“ (Leonhardt 2019, S.174).

Im Rahmen dieser Arbeit wurden ebenjene „authentische[n] Persönlichkeiten“ in einem qualitativen Leitfadenterview befragt, um der Frage nachzugehen, welche Erfahrungen Teilnehmende der Heldenakademie im Rahmen der Schulung machen und welchen Einfluss sie ihr darüber hinaus nach zeitlichem Abstand beimessen. Nach der qualitativen inhaltsanalytischen Auswertung nach Mayring kann die Forschungsfrage abschließend wie folgt beantwortet werden:

Die Erfahrungen der Teilnehmenden in der Heldenakademie sind in vielen Aspekten sehr individuell, da jede*r an unterschiedlichen Punkten anknüpft und Lernen und Verstehen immer im Kontext der eigenen Lebenswelt stattfindet (vgl. Helfferich 2011, S.23). Daher bleiben unterschiedliche Aspekte und Elemente der Heldenakademie in verschiedenen Intensitäten in Erinnerung, auch bei den Interviewpartner*innen, die an demselben Durchlauf der Heldenakademie teilgenommen haben. Im Hinblick auf die Schichtungskriterien lassen sich dabei keine Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Interviewpartner*innen oder bezüglich des zeitlichen Abstandes identifizieren. Die Aussagen und Schilderungen in den Interviews zeigen, dass Erlebnisse auch nach einem zeitlichen Abstand von 1-2 Jahren noch präsent sind. Ein Aspekt, in dem sich jedoch ein Unterschied zwischen Gruppe c (P3&P4) und den Befragten aus den anderen beiden Gruppen zeigt, besteht in der Fokussierung auf Rechtsextremismus. Durch die Aussagen von P3 und P4 wird in diesem Zusammenhang die **Wirksamkeit des Storytellings** deutlich, da beide von dem Besuch eines Exneonazis berichten, der den Teilnehmenden seine persönliche Geschichte erzählte und dadurch auch einen **Perspektivenwechsel** ermöglichte. P5 berichtet hingegen, dass das Thema Rassismus kaum in der Heldenakademie behandelt wurde und auch in den anderen Äußerungen der Teilnehmenden nimmt dieses Thema wenig Raum ein. Daher ist der Punkt Sensibilisierung für Mobbing *und* Rassismus kritisch zu sehen, da es sich um jeweils sehr umfangreiche Themengebiete handelt. So bedarf es rückblickend auch einer bewussteren Trennschärfe in der Formulierung des Leitfadens. Im Hinblick auf eine **Sensibilisierung für Mobbing** lässt sich bei den Interviewpartner*innen erkennen, dass sie **Kenntnisse über die Entstehung und die Rollen von Mobbing** besitzen. Diesem

Wissen wird auch eine **Relevanz über das Seminar** hinaus zugeschrieben, wodurch bestimmte Situationen im Alltag aufmerksamer wahrgenommen werden, sowie rückblickend die einzelnen Rollen zugeordnet werden konnten. Darüber hinaus knüpfen einige der Teilnehmenden an **eigene Erfahrungen** an, die sie **mit Mobbing und Rassismus** gemacht haben. Der Aspekt der Erfahrung spielt ebenfalls in Bezug auf die erlebnispädagogischen Elemente in der Heldenakademie eine große Rolle. So können einige der Teilnehmenden noch sehr detaillierte Beschreibungen von Methoden geben, was sich auf die Tatsache zurückführen lässt, dass sie diese selbst erlebt haben. In diesem Kontext schildern die Befragten, wie die gemeinsame Bewältigung von herausfordernden Teamaufgaben auf individueller Ebene zu einer **Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens** geführt hat. Besonders deutlich wird dieser Aspekt bei der Nachtwanderung, von der drei der Teilnehmenden als **besonderes Erlebnis** berichten. Der Stärkung des Selbstvertrauens wird über die Heldenakademie hinaus eine wichtige **Bedeutung für couragiertes Handeln** zugeschrieben. Des Weiteren berichten die Teilnehmenden davon, wie die erlebnispädagogischen Teamaufgaben auch zur **Stärkung der Gruppe** geführt haben und der Zusammenhalt sehr groß war. Im Hinblick auf die **positive Gruppendynamik** äußern sich alle Befragten, dass sie sich in ihrer Gruppe sehr wohl und akzeptiert gefühlt haben. Auch wenn jede*r der Teilnehmenden seine/ ihre Wahrnehmungen anders schildert, zeigen die dargestellten Aussagen eben jenes positive Gefühl der Zugehörigkeit und der Akzeptanz. Gerade der Aspekt, dass jede*r so akzeptiert wird, wie er oder sie ist, ohne Angst haben zu müssen Opfer von Rassismus, Mobbing oder Gewalt zu werden, ist die Intention hinter der **Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens**. Da alle Teilnehmenden aus insgesamt drei Durchläufen der Heldenakademie ihre positiven Erfahrungen mit und in der Gruppe betonen, wird deutlich, dass dieser Rahmen erfolgreich geschaffen und eingehalten wurde. Da sich bei der Etablierung des Normen- und Werterahmens intensiv mit den eigenen Werten auseinandergesetzt wird, aber auch für die Gruppe eine gemeinsame Grundlage gefunden werden muss, wird diesbezüglich auch der Aspekt der **aktiven Selbstreflexion** und einer **demokratischen Entscheidungsfindung** genannt. Es lässt sich in diesem Kontext ebenfalls ein Bewusstsein **für die entscheidende Rolle der Außenstehenden**, die beispielsweise nichts gegen Mobbing unternehmen, erkennen. In den Äußerungen der Teilnehmenden wird ebenfalls eine **Sensibilisierung** dahingehend deutlich, **was es bedeutet, nicht zu helfen**, sondern wegzuschauen, wenn ein Mensch in Not ist. Dementsprechend ist der Bystander Effekt bei den Teilnehmenden sehr präsent in Erinnerung geblieben. Das eine **Sensibilisierung für den Bystander Effekt** stattgefunden hat, lässt sich daran erkennen, dass die Teilnehmenden von Erlebnissen nach der Heldenakademie berichten, in denen ihnen nicht nur der Effekt aufgefallen

ist, sondern sie sich auch bewusst zu **couragiertem Handeln** entschieden haben. Damit einhergehend berichten die Befragten auch davon, dass sie **Achtsamer gegenüber den Bedürfnissen Anderer** geworden sind und zum Beispiel eher wahrnehmen, wenn jemand im Alltag Hilfe benötigt. Im Hinblick auf die sozialpsychologischen Experimente wurde die **Methode Gorleben** durch den **Selbsterlebnisteil** als besonders einprägsam empfunden. Darüber hinaus wurden jedoch keine Bezüge zu sozialpsychologischen Experimenten von den Befragten hergestellt. Dies zeigt noch einmal, dass die praktischen Elemente gerade langfristig einprägsamer bei den Teilnehmenden sind.

In Bezug auf den Aspekt der Feedbackkultur führte die Einführung von sogenannten Reality Checks zur **Auflösung von Konflikten** im Rahmen des Seminars. Besonders hervorgehoben wird darüber hinaus die **Methode der warmen und kalten Dusche**. Diese wird von ausnahmslos allen Befragten genannt und **als sehr einprägsame Erfahrung** beschrieben. So wird diesbezüglich deutlich, dass den Teilnehmenden durch diese Methode die Möglichkeit eröffnet wurde, die **Selbst- und Fremdwahrnehmung abzugleichen** und auch konstruktive Kritik in dem **geschützten Rahmen** als Chance zur Veränderung zu nutzen (**Veränderungsmotivation**).

Im Hinblick auf die gesamte Heldenakademie heben die Teilnehmenden erneut hervor, wie gut die **Gruppe zusammengewachsen** ist und berichten von einem **positiven Grundgefühl**, dass bei den Teilnehmenden entsteht, wenn sie rückblickend an die Heldenakademie denken. Die **Verknüpfung von Praxis und Theorie** wurde ebenfalls positiv erfahren sowie die gesamte Gestaltung durch die **Gruppenleitung**. Des Weiteren wird dem Seminar eine wichtige Rolle im Hinblick auf die Bildung von **sozialen Schlüsselkompetenzen** zugeschrieben und diesen auch über das Seminar hinaus ein Einfluss beigemessen. Darüber hinaus sprechen die Interviewpartner*innen von einer **Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer** und der **Förderung ihrer persönlichen Entwicklung**. Es werden allgemein **keine konkreten Verbesserungsvorschläge** genannt, jedoch finden sich in den Interviews insgesamt zwei Empfehlungen: Zum einen eine noch intensivere Vorbereitung auf die kalte und warme Dusche (vgl. P2 Z.122) und zum anderen aufzugreifen, was für die Teilnehmenden ein*e Held*in ist und was es braucht, um in der Gesellschaft dazu zu werden (vgl. P1 Z.291f.). Für die Interviewpartner*innen ist der **Held*innen** Begriff mit einer **bewussten Entscheidung** und **zivilcouragiertem Verhalten** verbunden, sowie der **Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer**. In den Aussagen der Befragten zeigt sich ein **Transfer** dieser Aspekte in ihren **Alltag**, wo sie **aus ihrer**

Komfortzone heraustreten, ihren eigenen moralischen Vorstellungen treu bleiben, um einen Unterschied zu machen.

In den Darstellungen der Forschungsergebnisse fällt auf, dass sich fast alle der im Wirkmodell aufgelisteten Wirkmechanismen in den Äußerungen der Befragten wiederfinden. Diese sind jedoch nicht so trennscharf den einzelnen Methodiken zuzuordnen, wie es in dem Wirkmodell dargestellt wird. Gerade die Vermischung der Wirkmechanismen zeigt jedoch auch die Stärke des Konzepts, aufgrund des Zusammenspiels der verschiedenen methodischen Säulen.

Insgesamt kristallisieren sich in den Ergebnissen zwei Ebenen heraus, auf denen die Heldenakademie wirkt: Auf Gruppenebene wird ein positiver Normen- und Werterahmen geschaffen, so dass jede*r Einzelne auf individueller Ebene die Chance hat, sich selbst zu reflektieren und sich persönlich weiterzuentwickeln. Vor allem werden für die **persönliche Entwicklung** die Fähigkeiten gestärkt, die ein moderner Held/ eine moderne Heldin von heute braucht, um sich zivilcouragiert einzusetzen: Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben, Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer und ein Bewusstsein und Einstehen für die eigenen Werte. So verlassen die Teilnehmenden die Heldenakademie in der Rolle des/der wartenden Helden*in und sind bereit, im Alltag „held*innenhafte“ Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen dieser Arbeit ging es um die Erfahrungen von Teilnehmenden mit der Heldenakademie aus der Retrospektive. In diesem Kontext wurden die qualitativen Interviews mit Absolvent*innen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) durchgeführt. Damit ist der Kontext ein anderer als bei einer Befragung von Schüler*innen, die mit ihrer Schulklasse an der Heldenakademie teilgenommen haben. So bildet die Klasse ein bereits zuvor bestehendes Gefüge, in dem die Kinder jeden Tag über einen langen Zeitraum zusammenkommen. Während die FSJ Gruppe lediglich insgesamt fünf Mal für fünf Tage in der Konstellation aufeinander trifft, bietet sich in einer Forschung mit Schüler*innen das Potential, das Klassengefüge vor der Heldenakademie zu erforschen und in einem zeitlichen Abstand danach. Ein Abgleich dieser Vorher-Nachher Situation ist in Bezug auf die FSJ Gruppe im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich. Da diese Arbeit jedoch klar herausgestellt hat, wie durch das Zusammenspiel von erlebnispädagogischen Teamaufgaben, sozialpsychologischen Effekten und der Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens sowie der Feedbackkultur ein positives und stärkendes Gruppengefüge entsteht, erschließt sich daraus ein zentraler Gedanke im Hinblick auf die Arbeit mit Schulklassen: Im Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule werden Kinder, die sich völlig fremd sind, aus unterschiedlichen Kontexten kommen und verschiedenen Nationalitäten angehören, in einer Klasse zusammengeführt. Im Falle der Absolvent*innen des FSJ

kamen ebenfalls völlig unterschiedliche Individuen zusammen und wurden durch die Heldenakademie zu einer Gruppe, in der jede*r sich akzeptiert gefühlt hat und ein positiver Normen- und Werterahmen etabliert wurde. Daher wäre eine konkrete Idee, die sich aus dieser Arbeit ableiten ließe, die Heldenakademie nicht erst in einem bestehenden Gruppengefüge durchzuführen, sondern bereits in der Phase, wo sich die Gruppe zuallererst bilden muss, also im Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule. Hier liegt das Potential, die Weichen für einen starken Gruppenzusammenhalt zu stellen und damit Ausgrenzungsprozessen und Mobbing entgegenzuwirken. Der Grundgedanke liegt dementsprechend in dem bereits zu Beginn genannten Zitat (siehe Kapitel 2.2.3.2): „Wenn ich sensibel für die Mechanismen bin, welche mich manipulieren, kann ich mich dagegen wehren und meine eigenen Entscheidungen treffen – auch unter dem Druck, der von einer Gruppe oder einer Autorität ausgeht. Die Sensibilisierung für diese Prozesse ist das Ziel der Heldenakademie“ (Helden e.V., online). Je früher Kinder darüber Bescheid wissen, umso höher sind auch die Chancen, dass sich sowohl jede*r einzelne, als auch die Gruppe im Sinne eines prosozialen Verhaltens für andere einsetzt.

Ein positiver Nebeneffekt meiner Forschung lässt sich darin erkennen, dass Einzelne der Befragten äußern, die Beschäftigung mit den Inhalten in dem Interview führe zu einer erneuten Auseinandersetzung und Reflexion.⁵⁰ Dies zeigt sich beispielsweise an der Aussage von P1: *„Also ich merke das gerade jetzt, wenn man nochmal darüber reflektiert, dass man nochmal zu neuen Erkenntnissen und Ideen kommt, weil man das sich noch mehr aus einem zeitlichen Abstand anschauen kann (...)“* (P1 Z.381ff.). So beschreibt P1 das Interview als *„sehr intensive Erfahrung“* (P1 Z.291), während P4 berichtet, dass ihr während des Interviews bestimmte Aspekte der Heldenakademie wieder präsenter geworden sind (P4 Z.479). Ähnliches zeigt sich auch im Verlauf des Interviews mit P3, beispielsweise durch seine Aussage: *„[J]a so langsam bringt mich das wieder rein“* (P3 Z.216). Darüber hinaus ist P3 der Meinung, dass er sich bei noch gezielteren Fragen zu einzelnen Aspekten *„noch an tausend andere Details erinnern könnte (...)“* (P3 Z.320). Somit zeigt sich, dass ich in meiner Rolle als Forscherin gleichzeitig die Teilnehmenden dazu angeregt habe, sich auch nach einem längeren Zeitraum weiterhin mit den Thematiken auseinanderzusetzen und dadurch auch die Möglichkeit besteht, diese wieder dazu anzuregen, das Gelernte im Alltag umzusetzen. In diesem Kontext lässt sich somit weiterführend der Gedanke von P1 aufgreifen:

„(...) vielleicht wäre das sogar ein Verbesserungsvorschlag, dass man ähnlich wie du jetzt mit deiner Masterarbeit auf die Leute nochmal zugeht und nochmal so review

⁵⁰ Diese Erkenntnis entspricht auch den Ausführungen von König (2005): „Das gezielte Nachfragen führt dazu, dass einem selbst auch Punkte klar wurden, die vielleicht intuitiv vorhanden, aber nicht bewusst waren“ (S.115).

Gespräche durchführt, so was waren jetzt deine Erfahrungen damit, um dadurch vielleicht auch nochmal die Erinnerung aufzufrischen“ (P1 Z.382-385).

Diesbezüglich wäre beispielsweise ein gemeinsames Treffen nach einem Jahr denkbar, bei dem die Gruppe wieder zusammengeführt wird und aus der Retrospektive über ihre Erfahrungen in den Austausch treten kann. Dadurch bietet sich die Möglichkeit einer erneuten Aktivierung der erworbenen Kenntnisse und der Erinnerung: „Everything you do makes a difference“.

7 Literatur- und Abbildungsverzeichnis

- Abels, H. (2019): Einführung in die Soziologie. Band 2: Die Individuen in ihrer Gesellschaft. 5. überarb. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Allport, G. W. (1954): The historical background of modern social psychology. In: Gardner, L. (Hg.): Handbook of social psychology. Vol. 2. New York: Russell & Russell. S.3-56.
- Arnold, R. (1999): Qualität ist viereckig – Reflexionen zum Umgang mit Qualität in der Weiterbildung. In: PÄD Forum, Heft 1. S.35–38.
- Baumann, F. (2012): „Bei uns gibt es kein Mobbing!“ Welches Potential müsste ein Präventionsprogramm enthalten, um optimal gegen Mobbing im Klassenzimmer wirksam zu sein? Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Baumrind, D. (1964): Some thoughts on ethics of research: After reading Milgram's 'Behavioral Study of Obedience'. In: American Psychologist, 19. S.421ff.
- Bandura, A. (1997): Self efficacy: The exercise of control. New York: WH Freeman.
- Bierbrauer, G. (2005): Sozialpsychologie. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2009): Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. 4. überarb. Aufl. Berlin: Springer Verlag.
- Brandstätter, V./ Frey, D./ Schneider, G. (2006): Zivilcourage in Theorie und Training als Beitrag zu Werteverwirklichung und Demokratieverständnis. Edelstein, W. & Fauser, P. (Hrsg.): Beiträge zur Demokratiepädagogik. Eine Schriftenreihe des BLK-Programms „Demokratie lernen & leben“. Berlin.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2018): Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. 8. Aufl. Marburg: Eigenverlag.
- Eggers, M/ Kilomba, G./ Pesche, P/ Arndt, S. (2017): Mythen, Masken und Subjekte: Kritische Weisheitsforschung in Deutschland. Münster: Unrast Verlag.
- Felnhöfer, A. / Heurix, I. (2011): Eine Geschichte der Ethik in der Psychologie. In: Felnhöfer, A./Kothgassner, O.D. / Ksypin- Exner, I. (Hrsg.): Ethik in der Psychologie. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG. S.34-44.
- Fengler, J. (2007): Erlebnispädagogik und Selbstkonzept: Eine Evaluationsstudie. Berlin. Logos Verlag.
- Fengler, J. (2017): Feedback geben. Weinheim: Beltz Verlag.
- Fengler, J./ Markus, S./ Eberle, T. (2016): „Ich schaff das“! Wie die Bewältigung von Herausforderungen die Selbstwirksamkeit steigern kann: Ein empirischer Beitrag zur Wirkungsforschung in der Erlebnispädagogik. In: erleben und lernen. Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen. Heft 5. S.21-24.
- Fischer, T./ Kölblinger, M. (2004): Zur Wirksamkeit des Erfahrungslernens. In: Ferstl, A. Schettgen, P./Scholz, M. (2004): Der Nutzen des Nachklangs. Neue Wege der

Transfersicherung bei handlungs- und erfahrungsorientierten Lernprojekten. Augsburg: ZIEL-Verlag. S.72-85.

- Fischer, U. /Fischer, P. / Greitemeyer, T./ Schulz-Hardt, S./ Frey, D. /Jonas, E./ Rudukha, T. (2004): Zivilcourage und Hilfeverhalten. Der Einfluss negativer sozialer Konsequenzen auf die Wahrnehmung prosozialen Verhaltens. In: Zeitschrift für Sozialpsychologie, 35 (2). S.61–66.
- Flick, U. (2010): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Reinbek bei Hamburg.
- Flick, U. (1995): Stationen des qualitativen Forschungsprozesses. In: Flick, U. E. v. Kardoff, E.v./ Keupp, H./ Rosenstiel, L.v. /Wolff, S. (Hrsg.): Handbuch qualitative Sozialforschung: Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. München: Beltz Verlag. S.147-173.
- Flick, U. (1996): Qualitative Forschung. Theorien, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften. 2. Auflage.Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Flick, U. v. Kardorff, E./ Keupp, H./ v. Rosenstiel, L./ Wolff, S. (Hrsg.) (1995): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union. S.147-173.
- Fuhs, B. (2007): Qualitative Methoden in der Erziehungswissenschaft. Darmstadt: WBG Verlag.
- Frindte, W.: Geschke, D. (2016): Stanley Milgram: Obedience to Authority. In: Salzborn, S. (Hrsg.): Klassiker der Sozialwissenschaften. 100 Schlüsselwerke im Portrait. 2 Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S.296-301.
- Hahn, K. (1954): Erziehung zur Verantwortung. Aus den deutschen Landerziehungsheimen, Heft 2. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
- Heiner, M. (1995): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. 2 Aufl. Lambertus Verlag.
- Helfferrich, C. (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden.
- Hug, T. & Poscheschnik, G. (2015): Empirisch forschen. Die Planung und Umsetzung von Projekten im Studium. 2., überarb. Aufl. Konstanz: UVK-Verl.-Ges.
- Jonas, K. J., & Brandstätter, V. (2004). Brennpunkt Zivilcourage. Definition, Befunde und Maßnahmen. In: Zeitschrift für Sozialpsychologie 35 (4). S.185–200.
- Kade, J. (1997): Vermittelbar/nicht vermittelbar: Vermitteln: Aneignen. Im Prozess der Systembildung des Pädagogischen. In: Lenzen, D./Luhmann, N. (Hrsg.): Bildung und Weiterbildung im Erziehungssystem. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag. S.30–70.
- Katzer, C. (2014): Cybermobbing. Wenn das Internet zur W@ffe wird. Berlin, Heidelberg: Springer VS.
- Kessler, Thomas & Fritsche, Immo (2018): Sozialpsychologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH.
- König, E. (2005): Das Konstruktinterview. Grundlagen, Forschungsmethodik, Anwendung. In: König, E./Volmer, G. (Hrsg.): Systemisch Denken und Handeln. Weinheim/Basel. S.83-117.

- Krüger, H.H. (2009):** Einführung in die Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft. Opladen: Leske & Budrich.
- Kuckartz, U./ Dresing, T./ Rädiker, S./ Stefer, C. (2008):** Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis. Wiesbaden: VS, Verlag f. Sozialwiss.
- Leonhardt, R. (2019):** Modern Heroes. Das Bild und Selbstbildnis des Managers – Wie aus den Siegertypen der Antike die Superhelden von heute werden konnten. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Liebig, B. & Nentwig-Gesemann, I. (2009):** Gruppendiskussion. In: Kühl, S./ Strodtholz, P./ Taffertshofer, A. (Hrsg.): Handbuch Methoden der Organisationsforschung. Quantitative und Qualitative Methoden. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. S.102-123.
- Lippke, S. (2020):** Self-Efficacy. In: Zeigler-Hill, V. / Shackelford, T.K. (Hrsg.): Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG. S.4713-4718.
- Mayring, P. (2010):** Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken, 12. überarb. Aufl. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2016):** Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. 6 Aufl. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Manstead, A. & Livingstone, A. (2014):** Forschungsmethoden in der Sozialpsychologie. In: Jonas, K./ Stroebe, W. & Hewstone, M. (Hrsg.): Sozialpsychologie. 6., vollständig überarb. Aufl. Berlin und Heidelberg: Springer Verlag. S.29-64.
- Mecheril (2004):** Einführung in die Migrationspädagogik. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Mecheril, P./Melter, C. (2009):** Rassismustheorie und -forschung in Deutschland. Kontur eines wissenschaftlichen Feldes. In: Ebd. (Hrsg.): Rassismuskritik. Band 1: Rassismustheorie und -forschung, Schwalbach/Taunus: Wochenschau Verlag. S. 13-24.
- Memmi, A. (1992):** Rassismus. Hamburg: Europ. Verl.-Anst.
- Menesini, E. & Salmivalli, C. (2017):** Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. In: Psychology, Health & Medicine, 22 (1), S.240-253.
- Miller, A. G. (1986).** The obedience experiments: A case study of controversy in social science. New York: Praeger.
- Milgram, S. (1974):** Das Milgram-Experiment. Zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autoritäten. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Michl, W. (2011):** Erlebnispädagogik. 2. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Moch, M. (2002):** Entwicklung von Gruppenstruktur, Zusammenhalt und Selbstvertrauen im Verlauf erlebnispädagogischer Segelmaßnahmen. In: Gruppendynamik und Organisationsberatung, 33. Jahrg., Heft 1. S.83-95.
- Moscovici, S. & Lage, E. (1976):** Studies in social influence III: Majority vs. minority influence in a group. European Journal of Social Psychology, 6, S.149-174.
- Piontkowski, U. (2011):** Sozialpsychologie. Eine Einführung in die Psychologie sozialer Interaktion. 4. Aufl. Oldenburg: Wissenschaftsverlag GmbH.

- Raab, G./ Unger, A./Unger, F. (2010):** Marktpsychologie. Grundlagen und Anwendung. 3 überarb. Aufl. Wiesbaden: Gabler Verlag. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Raithel, J./ Dollinger, B./ Hörmann, G. (2007):** Einführung Pädagogik. Begriffe. Strömungen. Klassiker. Fachrichtungen. 2 erw. Aufl. Wiesbaden: GWV Fachverlage GmbH.
- Rousseau, J.-J. (1978).** Emil oder Über die Erziehung. 4. Aufl. Paderborn [u.a.]: Schöningh.
- Schäfer, M. (2005):** Immer gleich oder manchmal anders? Zur Stabilität der Opfer-, Täter- und Mitschülerrollen beim Bullying in Abhängigkeit von Kontextmerkmalen. In: Ittel, A. (Hrsg.): Lügen, lästern, leiden lassen. Aggressives Verhalten von Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Kohlhammer. S.220-236.
- Schäfer, M. & Korn, S. (2004):** Bullying als Gruppenphänomen. Eine Adaption des „Participant Role“- Ansatzes. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 36 (1). S.19-29.
- Schäfer, M. (2008):** Mobbing unter Schülern: Phänomenologie, Dynamik und Ansätze zur Prävention/Intervention. In: F. Petermann & W. Schneider (Hrsg.): Enzyklopädie der Angewandten Entwicklungspsychologie. Göttingen: Hogrefe Verlag. S.521-546.
- Schäfer, M. & Herpell, G. (2010):** Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertig machen. Der Mobbingreport. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Scherr, A. (2009):** Rassismus oder Rechtsextremismus? Annäherung an eine vergleichende Betrachtung zweier Paradigmen jenseits rhetorischer Scheinkontroversen. In: Melter, C./Mecheril, P. (Hrsg.): Rassismuskritik. Band 1: Rassismustheorie und -forschung, Schwalbach/Taunus: Wochenschau Verlag. S.75-97.
- Schoenaker, T. (2010):** Das Leben selbst gestalten. Mut zur Unvollkommenheit. RDI Verlag.
- Sommerfeld, P. (2001):** Erlebnispädagogik. In: Otto, H.-U./Thiersch, H. (Hrsg.): Handbuch Sozialarbeit Sozialpädagogik. Neuwied: Luchterhand. S.394-402.
- Steinke, I. (2000):** Gütekriterien qualitativer Forschung. In: Flick, U., von Kardorff, E. & Steinke, I. (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, Reinbek b. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch. S.319-331.
- Thier, K. (2017):** Storytelling. Eine Methode für das Change-, Marken-, Qualitäts- und Wissensmanagement. 3 überarb. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Tissberger, M. (2017):** Critical Whiteness. Zur Psychologie hegemonialer Selbstreflexion an der Intersektion von Rassismus und Gender. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Urton, K. (2017):** Selbstwirksamkeitserwartung – Was bedingt sie und wie kann sie gefördert werden? In: Potsdamer Zentrum für empirische Inklusionsforschung (ZEIF), Nr. 3.
- Wallner, F. (2018):** Mobbingprävention im Lebensraum Schule. Herausgegeben vom Österreichischen Zentrum für Persönlichkeitsbildung und Soziales Lernen. Wien.
- Wiswede, G./ Gabriel, M./ Gressner, F./ Haferkamp, A. (2004):** Sozialpsychologie Lexikon. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.
- Woods, S. & Wolke, D. (2004):** Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement. In: Journal of School Psychology, 42 (2). S.135-155.
- Zimbardo, P. (2007):** The Lucifer Effect. Understanding How Good People Turn Evil. New York: Random House.

Zimbardo, P. (2008): Der Luzifer Effekt. Die Macht der Umstände und die Psychologie des Bösen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Zuber, J. (2015): Gegenwärtiger Rassismus in Deutschland. Zwischen Biologie und kultureller Identität. Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.

Internetquellen

Der Tagesspiegel (2019): Mobbing in Berliner Schulen: "Meine Tochter hielt es einfach nicht mehr aus". Online abrufbar unter: <https://www.tagesspiegel.de/berlin/mobbing-in-berliner-schulen-meine-tochter-hielt-es-einfach-nicht-mehr-aus/21160592.html> [10.08.20].

Duden Online (2020) (a): Online abrufbar unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/Held_Held_Recke#Bedeutung-1b [Stand 23. Juni 2020].

Duden Online (2020) (b): Online abrufbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Heldin> [Stand 23. Juni 2020].

Heroic Imagination Project. Online abrufbar unter: <https://www.heroicimagination.org> [Stand 10. April 2020].

Helden – Verein für Nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V. Online abrufbar unter: <http://www.helden-ev.de> [Stand 23. Mai 2010].

Helden – Verein für Nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V. (a). Online abrufbar unter: <https://helden-ev.de/social-media-heroes/> [Stand 23. Juli 2020].

Helden – Verein für Nachhaltige Bildung und Persönlichkeitsentwicklung e.V. (b). Online abrufbar unter: <https://helden-ev.de/seminarangebot-mobbing-rassismus-schulen/heldenakademie-gegen-cyber-mobbing-und-rassismus/> [Stand 23. Juli 2020].

Katholische Presseagentur Österreich (2018). Online abrufbar unter: <https://www.katholisch.at/aktuelles/2018/05/22/landau-gesellschaft-braucht-menschen-die-nicht-wegschauen> [10.09.20].

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung (2016): Miteinander leben – Grundrechte vertreten – Gesellschaft gestalten, a&c Druck und Verlag GmbH, Hamburg, [online PDF]. Online abrufbar unter: <https://li.hamburg.de/contentblob/5172856/ae3caebb3d714d9d69063fa5c081b139/data/pdf-wertebildung-komplett.pdf> [Stand 03. August 2020].

Laurin, S. (2015): Wie man weiterlebt, wenn man jemanden getötet hat. Online abrufbar unter: <https://www.welt.de/regionales/nrw/article138852526/Wie-man-weiterlebt-wenn-man-jemanden-getoetet-hat.html> [Stand: 26.08.20].

Stangl, W. (2020): Stichwort: 'Spiel'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/18874/spiel/> [Stand 18.09.20].

Zimbardo (2015): Interview mit Bild der Wissenschaft: Jeder kann ein Held sein. Online abrufbar unter: https://www.focus.de/wissen/bild-der-wissenschaft/tid-11431/interview-jeder-kann-ein-held-sein_aid_324089.html Stand [30.08.20].

Abbildungsverzeichnis

Abbildung I: Wirkmodell der Programme des Helden e.V. Quelle: helden-ev.de. [Stand 15 Juli 2020].

Abbildung II: Darstellung der erlebnispädagogischen Aufgabe Moorpfad. Erstellt von Johanna Griese

Abbildung III: Darstellung der erlebnispädagogischen Aufgabe Heißer Draht. Erstellt von Johanna Griese

Abbildung IV: Übersicht der ausgewählten Interviewpartner*innen. Erstellt von Johanna Griese

8 Eigenständigkeitserklärung

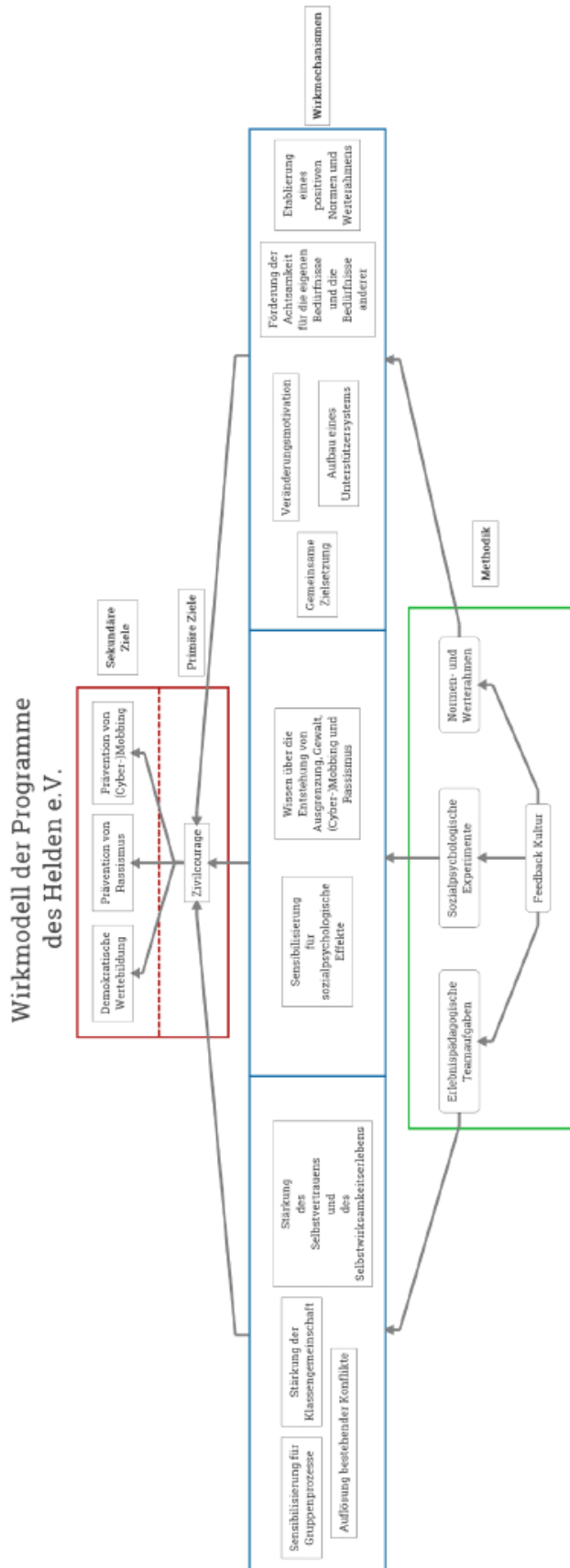
Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbständig verfasst habe. Ich habe keine anderen Quellen als die angegebenen benutzt und habe die Stellen der Arbeit, die anderen Werken entnommen sind - einschl. verwendeter Tabellen und Abbildungen - in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht.

Bielefeld, den 29.10.20

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Griese', written over a horizontal line.

9 Anhang

9.1 Wirkmodell



9.2 Interviewleitfaden

Wann wurde das Seminar besucht? _____

<p>Ebene 1: persönliches Erleben der Heldenakademie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einstiegsfrage: Wenn du an dein FSJ zurückdenkst, hast du in diesem Zusammenhang an der Heldenakademie teilgenommen. Mich würde interessieren, wie hast du die Heldenakademie erlebt? • Was ist dir rückblickend besonders in Erinnerung geblieben? • Was hat dir besonders gut gefallen? • Was eher nicht? • Inwiefern hat sich durch das Seminar etwas an deiner Sichtweise in Bezug auf (Cyber-) Mobbing und Rassismus verändert? • Gibt es etwas in der Heldenakademie was dir gefehlt hat? / was du dir gewünscht hättest?
<p>Überleitung Einbettung in Gesamtkontext</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Wichtigkeit hatte das Seminar für dich in deinem FSJ?
<p>Ebene 2: Wie ist die Relevanz darüber hinaus?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gab es nach der Heldenakademie Situationen, in denen du nochmal an die Schulung oder an bestimmte Themen oder Inhalte daraus gedacht hast? → Wenn ja, wann hast du daran gedacht? • Vlt. trägt jemand noch das Armband *„Everything you do makes a difference“ → Darauf eingehen: Ich sehe du trägst noch das Armband. Welche Bedeutung hat es für dich? (Ansonsten fragen: „Hast du dein Band noch?“ → Was bedeutet für dich der Satz „Everything you do makes a difference?“ • Gab es Situationen, wo das Thema (Cyber) Mobbing / Rassismus für dich/ in deinem Umfeld relevant wurde?

	<p>Wenn ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Was waren das für Situationen? ➔ Wie hast du dich verhalten? ➔ Welche Inhalte der Schulung haben dir in dieser Situation geholfen? ➔ Stell dir vor, du hättest nicht an der Heldenakademie teilgenommen. Wie wäre die Situation wohl ohne die Schulung verlaufen? <ul style="list-style-type: none"> • Kannst du von einer Situation berichten, in der du dich für andere eingesetzt hast, in denen du „als Held“ tätig geworden bist?“ • Was ist für dich ein Held/ eine Heldin? • Abschließend: Auf einer Skala von 1-10: Wie hilfreich fandest du die Schulung im Hinblick auf eine Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus? • Auf einer Skala von 1-10 wie hilfreich fandest du die Schulung für deine persönliche Entwicklung? • Wie hast du dich nach dem Seminar persönlich weiterentwickelt? ➔ Was wäre das für dich auf einer Skala von 1-10?
Abschlussfrage	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt es noch Punkte, die du ergänzen möchtest/ die für dich offen geblieben sind?

*Everything you do makes a difference!"⁵¹ ("Alles was du tust, macht einen Unterschied!"), welches Menschen daran erinnern soll das richtige zu tun, wenn sie andere Menschen in Notsituationen sehen. Viele Probleme in unserer Gesellschaft lassen sich lösen, wenn weniger Menschen wegsehen!

⁵¹ Dieses Zitat stammt von Michelle Werning, Gründerin und ehemalige Vorsitzende des Vereins *Hero Construction Company*.

9.3 Kategoriensystem und Kodierleitfaden

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
1. Erlebnispädagogische Teamaufgaben	1.1 Methodik	Hierunter fallen alle Äußerungen, in denen sich auf konkrete erlebnispädagogische Teamaufgaben bezogen wird, die von den TN entweder explizit benannt oder beschrieben werden.	P1 Z.313f. „Sowas wie eine Nachtwanderung, wo wir ein Wegstück ganz alleine gehen, in fast totaler Dunkelheit (...)“
	1.2 Wirkung	Hierunter fallen alle Äußerungen der TN darüber, welche Wirkung sie den erlebnispädagogischen Aufgaben zuschreiben. Dabei kann sich die Wirkung auf konkrete Beispiele beziehen oder allgemein auf die erlebnispädagogischen Teamaufgaben.	P1 Z.314f. „(...) dass war eine super intensive Erfahrung, wo man sich mit eigener Angst oder dem Überwinden von eigener Angst auch auseinandergesetzt hat (...)“
2. Sozialpsychologische Experimente	2.1 Methodik	Hierunter fallen alle Äußerungen, in denen sich auf konkrete sozialpsychologische Experimente (siehe Kapitel 2.3.2.2) bezogen wird und/ oder die anschließende Reflexion beziehungsweise den Input durch die Leitung im Hinblick auf sozialpsychologische Effekte. Die Methoden können dabei von den TN entweder explizit benannt oder beschrieben werden.	P5 Z.122ff. „(...) also das ist ja der Bystander Effekt – also das man so dazu bewegt ist, einfach wegzuschauen, einfach nichts zu machen (...)“ P5 Z. 95-105 „Danach sind wir dann in die Reflexion gegangen und als erstes wurde gefragt: Wer hat sich da unwohl gefühlt?“
	2.2 Wirkung	Hierunter fallen alle Äußerungen der TN darüber, welche Wirkung sie den sozialpsychologischen Experimenten zuschreiben und/ oder das	P1 Z. 265-267 „Ich glaube die Aufklärung über den Bystander Effekt, einfach weil ich das auch so super relevant fand,

		<p>Wissen über bestimmte sozialpsychologische Effekte. Dabei kann sich die Wirkung auf konkrete Beispiele beziehen oder allgemein auf die sozialpsychologischen Experimente.</p>	<p>weil man viel zu oft im Alltag Situationen hat, wo jemand Stress hat, ein Problem hat und viele Leute gucken, aber keiner macht was, weil jeder denkt, oh macht schon wer anders und niemand ist dann bereit so direkt Verantwortung zu übernehmen.“</p>
<p>3. Positiver Normen & Werte Rahmen</p>	<p>3.1 Methodik</p>	<p>Hierunter fallen alle Äußerungen, die sich auf die Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmen beziehen</p>	<p>P5 Z.104ff. „Also wir haben alle 5 Zettel bekommen, auf denen wir unsere wichtigsten Werte aufschreiben sollten und die haben wir dann gesammelt (...) und wir mussten aus diesen ganzen verschiedenen Werten 5 Werte festlegen, die für uns als Gruppe die Wichtigsten sind, also diese Werte sollten unter uns als Gruppe gelten und dann zu unserer Norm gemacht werden.“</p>
	<p>3.2 Wirkung</p>	<p>Hierunter fallen alle Äußerungen, die sich allgemein auf das positive Gefühl in der Gruppe beziehen, so dass deutlich wird, dass der positive Normen- und Wertesrahmen eingehalten wurde.</p>	<p>P2 Z.44ff. „Man hat sich gut aufgehoben gefühlt und halt in einem geschützten Rahmen. Man konnte deshalb auch wirklich sich da reinfühlen, (...) man wusste, dass egal was man jetzt macht oder was man sagt – es ist halt alles in Ordnung, man ist ja dafür da, um darüber</p>

			dann auch zu lernen.“
4.Feedbackkultur	4.1 Methodik	Hierunter fallen alle Äußerungen, die sich auf Methodiken beziehen, bei denen die TN sich ehrliches und konstruktives Feedback geben.	P1 Z.21ff. „(...) warme kalte Dusche, wo man dann in der Mitte saß und selbst persönliche Kritik oder positives Feedback bekommen hat (...)“
	4.2 Wirkung	Hierunter fallen alle Äußerungen der TN darüber, welche Wirkung sie der Feedbackkultur im Allgemeinen und/oder einzelnen Methoden zum Thema Feedback zuschreiben.	P3 Z.202ff. „(...) so ich fand es allein hilfreich zu wissen, dass Leute mich so wahrnehmen, das hat schon sehr geholfen, weil nur wenn ich das weiß, kann ich das ja auch ändern oder daran arbeiten.“
5.Allgemeine Äußerungen über die Heldenakademie		Hierunter fallen alle Äußerungen, die sich rückblickend auf das Erleben der gesamten Heldenakademie beziehen	P2 Z. 321-323 „(...) das ist so viel, was man aus der Heldenakademie mitnimmt und so richtig in Worte fassen kann man das eigentlich gar nicht, weil das so ein Grundgefühl ist, was einem gemacht und vermittelt wird.“

6.Sensibilisierung für Rassismus und Mobbing		Hierunter fallen alle Äußerungen, die als Antwort auf die konkrete Frage nach einer Sensibilisierung für Rassismus und Mobbing genannt werden. Auch die Äußerungen auf die Frage, inwiefern sich durch das Seminar etwas an der Sichtweise in Bezug auf	P4 Z.391ff. „10 (lacht). Doch ja, es war eine 10 (...) im Nachhinein merkt man halt viel, was einen da beeinflusst hat und auf das Leben quasi geschult hat, wie man dann mit so was umgeht und ja sensibilisiert sagt es eigentlich schon ganz gut, man wurde
---	--	---	--

		(Cyber) Mobbing und Rassismus verändert hat, werden dieser Kategorie zugeordnet.	aufmerksamer auf sowas.“
7. Persönliche Entwicklung		Hierunter fallen alle Äußerungen, die als Antwort auf die Frage nach der persönlichen Entwicklung genannt werden.	P5 Z.189f. „Da würde ich dann vielleicht 9 sagen, weil, das war schon ziemlich krass das alles so zu erleben und vor allem diese Methodik mit der kalten und warmen Dusche.“

8. Held*in sein	8.1 Was ist für dich ein Held/ eine Heldin?	Hierunter fallen alle Äußerungen, die als Antwort auf die Frage nach diesem Satz genannt wurden.	P4 Z.357f. „Ein Held zu sein bedeutet für mich, wenn du aus deiner Komfortzone austrittst, um jemanden anderen zu helfen und einen Unterschied zu machen, genau.“
	8.2 Selbst Held*in sein	Hierunter fallen alle Äußerungen, die die Teilnehmenden entweder unmittelbar auf die Frage als direkte Antwort ausführen, aber auch Äußerungen darüber hinaus, in denen erkennbar wird, dass die Person sich für andere eingesetzt hat.	P5 Z.170ff. „Also, wenn ich zum Beispiel gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, dass ich auch nachfrage, ob ich helfen kann oder der Person meine Hilfe anbiete, gucken, ob ich andere Leute finde, die der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich.“
9. Everything you do makes a difference		Hierunter fallen alle Äußerungen, die als Antwort auf die Frage nach diesem Satz genannt wurden.	P1 Z.260f. „Das bedeutet für mich, dass man in jedem Moment seines Lebens, die Möglichkeit hat,

			sich bewusst zu entscheiden etwas zu tun (...)“.
--	--	--	--

9.4 Auswertungen der Kategorien

9.4.1 Kategorie 1: Erlebnispädagogische Teamaufgaben

Ergebnispunkte

Stärkung der Gruppe

Stärkung des Selbstvertrauens & des Selbstwirksamkeitserlebens

Besonderes Erlebnis

Förderung von Zivilcourage durch Stärkung des Selbstvertrauens

Methode	Wirkung
<p>Moorpfad (P5)</p> <p>P5 Z.9f.</p> <p>„Also unsere allererste Teamaufgabe war dieser Moorpfad und da kann ich mich auf jeden Fall noch daran erinnern, weil es halt unsere aller erste Teamaufgabe war (...)“</p>	<p>P5 Z.10ff.</p> <p>„Wir haben da auch richtig dran gehadert, also das hat richtig lange gedauert, bis wir das geschafft haben, aber danach war das Erlebnis, also das Gefühl, dass wir es geschafft haben, richtig gut.“</p>
<p>Nachtwanderung (P1/P4/P5)</p> <p>P1 Z.356</p> <p>„Sowas wie eine Nachtwanderung, wo wir ein Wegstück ganz alleine gehen, in fast totaler Dunkelheit, (...)“</p> <p>P4 Z.186ff.</p> <p>„(...) dieses Erlebnispädagogische: Einfach rauszugehen, einfach in die Natur zu gehen und dabei mit anderen Menschen also / wir haben eine Nachtwanderung gemacht (...)“</p> <p>P5 Z.203ff.</p> <p>„Also mir ist jetzt gerade noch eingefallen, dass wir auch so eine Nachtwanderung gemacht haben, also wer Lust dazu hatte, deswegen waren wir da auch nicht Alle. Und</p>	<p>P1 Z.357-360</p> <p>„(...) das war eine super intensive Erfahrung, wo man sich mit eigener Angst oder dem Überwinden von eigener Angst auch auseinandergesetzt hat oder eine Sache, die mir super prägnant in Erinnerung geblieben ist, weil ich es so eine coole Idee fand.“</p> <p>P4 Z.188ff.</p> <p>„(...) und das war mega cool, weil wir irgendwie/ es war dunkel und man konnte irgendwie anders miteinander reden, das war richtig komisch, also ich weiß nicht, ob du das kennst, wenn es dunkel ist kann man irgendwie immer besser mit anderen Menschen reden (lacht), das fand ich mega cool.“</p> <p>P5 Z.206ff.</p>

<p>dann haben wir das so gemacht, dass wir ein Stück zusammengegangen sind und ab einem bestimmten Punkt sollte jeder nacheinander alleine weitergehen. Also da sind wir dann wirklich im Dunkeln allein durch den Wald gelaufen.“</p>	<p>„Das fand ich auch nochmal so richtig krass, da habe ich auch nochmal öfter dran gedacht, aber halt auch als schönes Erlebnis, weil normalerweise geht man ja nicht ohne Taschenlampe, ohne Handy, alleine durch den Wald im Dunkeln und dann zu bemerken, wie sich die Sinne dann daran gewöhnen, dass man im Dunkeln ist und das es halt auch gar nicht schlimm ist, dass man da alleine ist, das war halt richtig schön und ja das war auch ein richtig gutes Erlebnis.“</p> <p>P5 Z.216ff.</p> <p>„Ja genau, das war auch so ein bisschen, so Persönlichkeitsentwicklungsmäßig, dass man so merkt, ich kann auch so was schaffen, wenn ich das will und ich dachte halt auch als ich irgendwie losgegangen bin , irgendwann dachte ich mir so „nein ich muss stehen bleiben, ich kann jetzt nicht mehr weitergehen“ aber dann habe ich es halt trotzdem gemacht und dann habe ich das auch geschafft und dann war ich so ‘Oh mein Gott, ich habe es ja doch geschafft’ – also das war richtig gut.“</p>
<p>Heißer Draht (P1)</p> <p>P1 Z.329f.</p> <p>„Wir hatten zum Beispiel so ein Spiel, da sollten wir über so eine Leine kommen und es gab so ein paar Bedingungen, dass sich alle berühren müssen und die nur in einer bestimmten Reihenfolge darüber dürfen und so was.“</p>	<p>P1 Z.331ff.</p> <p>„(...) und das war erstmal so ‘fuck, das kriegen wir nie hin’, dann haben wir es am ersten Tag auch nicht geschafft, aber dann, nach dem wir 101 Versuche hatten/ keiner hatte mehr Bock mehr das zu machen aber als wir das dann hinkommen haben, war das so ein hammer Moment für diese Gruppe, wo sich jeder einen Ast abgefremt hat, das wir das endlich zusammen geschafft haben, obwohl wir das so für unmöglich gehalten haben. Wirklich super gut für diese Gruppe.“</p> <p>P1 Z.336ff.</p> <p>„Also das ist vielleicht ein Punkt, den ich jetzt in Rückreflexion für das Aufstellen des Normen- und Werterahmens für mich merke, es ist gut für diesen positiven Normen und Werte Rahmen und für den Zusammenhalt einer Gruppe, wenn man Erfolgserlebnisse hat.“</p>

Methode	Wirkung
<p>Allgemeines zu Teamaufgaben (P1/P4/P5)</p> <p>P5 Z.50</p> <p>„Also generell die Teamaufgaben, die fand ich immer richtig schön (...“</p> <p>P4 Z.9ff.</p> <p>„Weil man gesehen hat, wie quasi 20 unterschiedliche Menschen und 20 sich komplett fremde Menschen quasi in einen Topf geworfen wurden und dann halt so Teamaufgaben lösen mussten, obwohl man sich gar nicht kannte und man erstmal lernen musste sich zu öffnen einerseits (...“</p>	<p>P5 Z.50ff.</p> <p>„(...) weil danach hat man immer total gemerkt, dass wir irgendwie mehr zusammengewachsen sind und dadurch halt mehr ein Team werden.“</p> <p>P5 Z.52ff.</p> <p>„Und generell habe ich mich selber dadurch auch immer ein bisschen selbstsicherer gefühlt, weil ich so gemerkt habe, dass ich bei den Aufgaben auch mithelfen kann und genau wie alle anderen, ein Teil dazu beitrage und wir haben dann auch immer gefragt – können wir noch eine Teamaufgabe machen können wir noch eine Teamaufgabe machen? Ja das fand ich richtig schön.“</p> <p>P4 Z.211ff.</p> <p>„Ja oft war das ja auch so, dass wir durch viele Spiele einfach unsere Hemmungen verloren haben und wir gemerkt haben, jedes Seminar wurden wir viel vertrauter miteinander, es war viel lockerer und das hat auch jeder gemerkt.“</p> <p>P4 Z.11ff.</p> <p>„(...) und andererseits war das auch total spannend wie das so funktioniert hat, dass man sich gar nicht kannte und sich durch die Seminare richtig intensiv kennengelernt hat. Quasi am Ende waren wir halt voll die krasse Gruppe, die voll den starken Zusammenhalt hatte und viele konnten miteinander einfach voll gut reden und es sind halt einfach Beziehungen entstanden, quasi dadurch.“</p> <p>P4 Z.191ff.</p> <p>„(...) und diese Teamfähigkeit/ also diese Spiele fand ich halt/ die einem manchmal eigentlich total bescheuert überkommen, wo du denkst oh ich habe da jetzt echt gar keinen Bock drauf, aber im Endeffekt waren sie doch einfach mega witzig und man konnte einfach voll viel gemeinsam lachen, das fand ich so cool, es macht etwas mit einem, aber du merkst es gerade einfach nicht, weil du voll in diesem Spiel quasi drin bist, aber eigentlich stecken da noch so viele andere Sachen hinter und das ist richtig gut, also das würde ich auf jeden Fall beibehalten.“</p> <p>P1 Z.317ff.</p> <p>„(...) ich glaube es gibt einen sehr großen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen, und dem Moment, wo man entscheidet, ob man sich jetzt couragiert verhält oder nicht, also wenn man jemandem helfen will oder nicht. Also dieser Entscheidungsmoment wenn ich entscheide, okay handle ich jetzt helfend oder nicht, also ganz egal in</p>

	<p>welcher Situation, ist es denke ich für diesen Moment, um richtig zu entscheiden für „ich handle“ ist es super, super wichtig genug Selbstvertrauen zu haben, dass man sich auch sagt, auch wenn die Situation mich jetzt erstmal überfordert, traue ich mir zu, zu improvisieren und zumindest mehr helfen zu können als ich im Weg stehe oder schaden könnte in der Situation.“</p> <p>P1 Z.324ff.</p> <p>„Dieser Punkt Selbstvertrauen wurde da glaube ich auch super gut unterstützt, also vor allen Dingen du kannst dich in der Gruppe wohlfühlen und das alles führt finde ich auch dazu, dass man auch ein bisschen mehr Selbstvertrauen gewinnt und daran glaubt, dass man mit neuen Situationen umgehen kann. Sowas wurde finde ich in den Spielen auch immer wieder gut unterstützt. Auch vor allen Dingen das man Dinge als Gruppe schaffen kann, und Dinge schaffen kann, von denen man nicht dachte, dass man sie hinkriegt.“</p>
--	---

9.4.2 Kategorie 2: Sozialpsychologische Experimente

Ergebnispunkte

Kognitive Dissonanz

Sensibilisierung für den Bystander Effekt im Alltag führt zu Zivilcouragiertem Verhalten

Einprägsamkeit durch „Selbsterlebnis“

Methode	Wirkung
<p>Allgemein</p> <p>P1 Z.20f.</p> <p>„Einige von den Sachen, wo man selbst aktiv wurde beziehungsweise auf einen aktiv eingewirkt wurde, diese Gruppenspiele oder eher Experimente.“</p> <p>P1 Z.60ff.</p>	<p>P1 Z.70ff.</p> <p>„(...)so dass man direkt persönlich in der Thematik drin war. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das bei vielen Leuten ein Punkt war, der durch den Aufbau dazu</p>

<p>„Was mir generell noch sehr gut an dem Seminar in Erinnerung geblieben ist, waren die theoretischen Teile auch, wo über die psychosozialen Dynamiken dabei aufgeklärt wurde, also zum Beispiel die - was man sich ja nie wirklich bewusst macht- die Rollen bei Mobbing oder was ich eben so angeschnitten hatte, mit der Situation mit der alten Dame, dieser Bystander Effekt hieß der glaube ich- also die sind mir auch noch recht gut in Erinnerung.“</p> <p>P1 Z.68ff.</p> <p>„Wenn ich mich richtig erinnere war es verknüpft, in dem Sinne, dass wir oft an die Thematik herangeführt wurden mit einem praktischen Element, ein Experiment, einem Spiel und dann haben wir oft dadurch persönliche Erfahrungen gemacht, die den theoretischen Teil gut eingeleitet hat, (...)“</p> <p>P1 Z.76ff.</p> <p>„Absolut. Wenn man selbst noch außer Atem ist vom Spiel und dann erzählt bekommt, warum man sich da gerade so gefühlt hat, ist das wesentlich einprägsamer, als wenn man in der Uni im Seminar sitzt oder in einer großen Vorlesung und ist noch halb am Einschlafen.“</p>	<p>geführt hat, dass es bei vielen tiefer in Erinnerung geblieben ist, dass halt so ein Selbsterlebnisteil dabei war.“</p>
---	--

Methodik	Wirkung
<p>Gorleben (P1/P2/P5)</p> <p>P1 Z.42ff.</p> <p>„Ich weiß nicht mehr genau, wie das Spiel hieß, da haben sich alle so an den Armen aneinander gehakt und dann sollten so ein paar Leute, die ausgewählt wurden, uns auseinanderziehen und jeder der dann rausgezogen wurde sollte dann mithelfen zu ziehen.“</p> <p>P5 Z.84ff.</p> <p>„(...) am Anfang bei den Regeln zum Spiel wurde noch gesagt, dass wenn sich jemand unwohl fühlt, dann darf diese Person direkt „stopp“ sagen, die Person darf aus der Menschenmenge herausgehen, an die Seite (...)“</p> <p>P2 Z.13-34</p>	<p>P1 Z.46</p> <p>„Ja das war auf jeden Fall sehr einprägsam.“</p> <p>P1 Z.42</p> <p>„(..) das ist auf jeden Fall körperlich sehr in Erinnerung geblieben.“</p> <p>P1 Z.48ff.</p> <p>„Direkt die subjektive Erfahrung, dass man obwohl man wusste, es ist nur ein Spiel so ein bisschen in Panik geraten ist, weil ja wirklich sehr aktiv an einem gezogen wurde und dann dieser plötzliche Rollenwechsel von 'ich habe eben noch voll Panik und werde da versucht auseinandergerissen zu werden' und bin dann plötzlich selbst in der Rolle man soll</p>

„Also so das Pränanteste war dieses eine Wärter und Gefangene Spiel glaub ich, wo man ja in zwei Teams aufgeteilt wurde und entweder ja die Leute aus dem Kreis reißen musste oder eben das andere Team war, das im Kreis saß und da bleiben musste. Und wenn man Wärter war und ich glaube ich war als erstes Wärter – da weiß man ja dann noch gar nicht wie es den Leuten geht. Die Leute, die zuerst Gefangene waren, die spüren ja dann die Gewalt, die von außen ausgeht und machen das dann gegebenenfalls in der zweiten Runde – also im zweiten Durchlauf etwas sanfter, weil die die wissen, dass es auch schmerzhaft sein kann und dann nicht so aggressiv vorgehen wollen aber dadurch, dass ich als erstes Wärter war - ich wusste das gar nicht.“

P5 Z.56ff.

„So die Methoden, die wir gemacht haben, die fand ich auch sehr interessant, wir haben halt auch das mit diesem – wie heißt das nochmal – wo diese Demonstranten sind und die Polizeigewalt, die die da rauszerren sollten, das haben wir gemacht.“

P5 Z.61-78

„Also es war so, dass ein Viereck auf dem Boden war aus Tape oder so, das war sozusagen der Hambacher Forst und die Gruppe wurde in zwei Hälften aufgeteilt und die eine Gruppe waren die Demonstranten, die anderen die Polizisten und es war so, dass dieser Hambacher Forst unbedingt geschützt werden muss durch die Demonstranten, da sobald die Demonstranten aus diesem Viereck herausgebracht worden sind, würden halt die Maschinen kommen und das alles niederreißen. Und die Demonstranten wollen das auf jeden Fall mit allen Mitteln verhindern, aber die Polizisten wollen natürlich, dass die Demonstranten daraus kommen, damit die Firma ihren Job machen kann. Und dann wurden die Polizisten herausgeschickt, um sich zu besprechen und die Demonstranten

jetzt ziehen. Ja das glaub ich war es, was mir da so am pränantesten geblieben ist und die Schürfwunden vom Raufaserteppich.“

P1 Z.55ff.

„(...) das ist jetzt ein Jahr her, deshalb kann ich nicht exakt sagen, was ich da gedacht habe, aber ich meine mich daran erinnern zu können, dass ich das zum Beispiel super unangenehm fand, wenn jemand super stark nur an den Füßen gerissen hat, wenn dann jemand eher so zwischen den Verbindungen an den Leuten gezogen hat, ohne mir jetzt dabei aktiv Schmerzen zuzufügen, fand ich das angenehmer und hab dann auch versucht mehr so zu handeln in der angreifenden Rolle.“

P2 Z.21ff.

„Und wir hatten tatsächlich ein Mädels in unserem Seminar – sie hatte letztens erst etwas an der Schulter gehabt und ich hab das voll vergessen und ich habe einfach während dieses Spiels irgendwie an ihrem Arm gezogen und dann hat sie halt „stopp“ gerufen und ich dachte mir so „oh nein“, das habe ich total außer Acht gelassen jetzt und halt solche Sachen, ja.“

P2 Z.29ff.

„Ja und vor allem wird halt von außen ein Ziel vorgegeben und man weiß, dass es ein Spiel ist und man denkt in erster Linie, dass es halt ums Gewinnen geht und blendet dann solche Sachen wie Rücksichtnahme irgendwie aus, weil man denkt das ist nicht Teil davon, ja.“

P5 Z.82-93

„Danach sind wir dann in die Reflexion gegangen und als erstes wurde gefragt: Wer hat sich da unwohl gefühlt? (...) es hatte niemand „stopp“ gesagt und deswegen wurde dann in der Reflexion gefragt, wer hat sich

<p>haben sich auch einzeln besprochen und dann ging das auch schon los. Ich glaube ich war als erstes in der Polizistengruppe und wir haben halt einfach direkt so gesagt, „ja wir müssen die einfach rausziehen, wenn wir die Kette durchbrechen, die die wahrscheinlich bilden werden, dann kriegen wir da auch alle raus und so“, mehr haben wir eigentlich auch gar nicht besprochen und nach der Besprechung sind wir dann da reingekommen, die saßen dann da alle verknotet mit ihren Armen und Beinen darin und wir haben die dann da einfach rausgezogen und danach wurde auch nicht viel reflektiert oder besprochen, dann hat nämlich die andere Gruppe die Polizisten gespielt und wir haben die Demonstranten gespielt. Und dann lief das Gleiche eigentlich nochmal ab. Wir Demonstranten haben uns einfach besprochen, dass wir noch verknoteter zusammenhalten müssen als die anderen. Die Polizisten haben uns jedoch noch schneller, als das bei der ersten Gruppe war, daraus gezogen.“</p>	<p>denn so unwohl gefühlt, dass er hätte „stopp“ sagen wollen, hat es dann aber nicht gemacht. Dabei haben sich dann aber auch so 4 -5 Leute gemeldet und dann haben wir darüber gesprochen, warum die denn nicht „stopp“ gesagt haben, obwohl die das ja klar hätten sagen dürfen. Die Personen meinten dann so was wie, dass sie ja die Gruppe auch nicht im Stich lassen wollten, dass die sich dann vielleicht auch schuldig gefühlt hätten, wenn die da jetzt rausgegangen wären und dachten so „ja ein bisschen geht noch – es geht ja noch“- ja und da haben wir noch -ich meine wir haben dann auch ich so generell über Gewalt geredet.“</p> <p>P5 Z.99ff.</p> <p>„Also es wurde halt auch gesagt, dass man sich eigene Grenzen setzen muss, die dann auch versuchen muss einzuhalten.“</p>
---	---

Methode/Effekt	Wirkung nach dem Seminar
<p>Bystander Effekt</p> <p>P1 Z.63ff.</p> <p>„(...) was ich eben so angeschnitten hatte, mit der Situation mit der alten Dame, dieser Bystander Effekt hieß, der glaube ich – also die sind mir auch noch recht gut in Erinnerung.“</p> <p>P5 Z.48</p> <p>„Ja genau also das war ja sozusagen so der Bystander Effekt.“</p>	<p>P2 Z.198ff.</p> <p>„(...) da waren auf jeden Fall viele Steine im Rollen und ja schon die einzelnen Seminare haben die vielleicht weiter gerollt und die HelDENakademie - ja einfach dieses Verständnis für Gründe und dieses ruhigere Angehen und mehr Fokus darauf, das auch Leute, die nicht aktiv etwas verhindern halt auch irgendwo schuld sind an solchen Sachen.“</p> <p>P5 Z.121ff.</p> <p>„(...) dass man Mobbing auf keinen Fall tolerieren soll, beziehungsweise das wenn man einfach wegschaut es sowas ist wie tolerieren, das ist mir vorher auch gar nicht so deutlich klar gewesen – also das ist ja der Bystander Effekt – also das man so dazu bewegt ist, einfach wegzuschauen, einfach nichts zu machen und das es halt dann einen richtig großen Unterschied macht, wenn man etwas tut, aber das es halt auch einen Unterschied macht, wenn man nichts tut und das halt dann sehr negativ ist. Und ich würde sagen, dass wir alle auf jeden Fall so ein bisschen sensibler für dieses ganze Thema gemacht</p>

P5 Z.122ff.

„(..) also das ist ja der Bystander Effekt – also das man so dazu bewegt ist, einfach wegzuschauen, einfach nichts zu machen und das es halt dann einen richtig großen Unterschied macht, wenn man etwas tut, aber das es halt auch einen Unterschied macht, wenn man nichts tut und das halt dann sehr negativ ist.“

P1 Z.198f.

„(..) mit einem anderen Effekt Effekt, auf den auch im Seminar aufmerksam gemacht wurde, diesen Bystander Effekt, (...)“

geworden sind, dadurch, dass wir uns ja so viel damit beschäftigt haben.“

P1 Z.188-209

„(..) dann war da ein junger Mann der ist mit seinem Roller bei regennasser Straße um die Kurve gefahren, der ist dann ausgerutscht, gab einmal ordentlich Funkenschweif und der hat sich dann halt auf die Klappe gelegt und da waren bestimmt so 8/ 9 Leute so verteilt über Bahnstation, Straße und so, die haben den alle angeschaut und erstmal geguckt und gar nichts gemacht und dann war ich ehrlich gesagt total perplex, als dann meine Kommilitoninnen irgendwie so ein bisschen hysterisch angefangen haben zu lachen und ich war total irritiert, weil ich dachte so, ey da hatte jemand gerade einen Unfall, der könnte theoretisch sehr schwer verletzt sein, warum fängt da jetzt überhaupt wer an zu lachen. Ich kann natürlich verstehen, das war eine Stresssituation für die, und jeder hat so seine Art damit umzugehen, das fand ich aber in dem Moment sehr unqualifiziert und dann haben die so untereinander gesagt, mh sollten wir da jetzt mal rüber gehen und dann hab ich gesagt ich gehe da jetzt rüber, weil ich mir dachte, da muss man jetzt einfach schnell handeln. Und das war ein Moment, wo ich dann auch ein bisschen daran zurückgedacht habe und mich gefragt habe, okay habe ich da jetzt schneller gehandelt, weil ich das Seminar zum Beispiel mitgemacht habe oder was war das Problem hier, waren die jetzt Opfer des Bystander Effekts, dass die nichts gemacht haben. So der junge Mann ist sehr schnell wieder aufgestanden, aber durch die Erfahrung im Krankenhaus ist mir halt auch klar, dass Leute, die unter Schock stehen, teilweise auch mit gebrochenen Beinen wieder aufstehen. Dem lief halt auch Blut am Arm herunter und da fragte ich mich halt, ist das nicht ein Moment, wo man mal helfen sollte. Dann bin ich halt zu ihm gegangen und hab halt getan was ich konnte. (...) Das Seminar hat da auf jeden Fall auch Unterstützung geleistet, dass ich da schneller reagiert habe und mir vor allem dieser Prozess noch nebenbei dann aufgefallen ist.“

P5 Z.139

„Also dieser Bystander Effekt ist mir immer in den Sinn gekommen.“

P5 Z.142ff.

„Also generell, wenn ich über die Seminare nachgedacht habe und auch wenn man so Situationen auf der Straße gesehen hat, wo einer Person nicht geholfen wurde oder erst sehr spät, nachdem da schon viele Leute drum herum standen.“

P5 Z.145ff.

„Also ich habe das jetzt nicht so oft beobachtet, aber das war jetzt schon so 1 oder 2 Mal, dass ich das so gesehen habe und dann dachte, „ach das ist der Bystander Effekt“ oder wenn man sowas in der Zeitung gelesen hat.“

P5 Z.149ff.

„Also ich bin dann auf jeden Fall auch immer dann hingegangen, auch wenn mir dann erst im Kopf der Gedanke kam, weitergehen, da hab ich dann schon gemerkt „ja das ist der Bystander Effekt und da muss ich mich gegen Wehren“ und dann halt zu gucken, kann ich irgendwas machen? Kann ich nichts machen? Wird der Person schon geholfen? Also auf jeden Fall dieses Sichergehen, dass da auch geholfen wird. Aber war jetzt nicht irgendwie so ein konkreter Fall an den ich jetzt so denken könnte, da habe ich richtig krass geholfen und kein anderer hat geholfen.“

P5 Z.157ff.

„Ja das kann sehr gut sein, dass ich mich dann anders verhalten hätte. Ja das glaube ich schon, auf jeden Fall. Also wenn ich da gerade so drüber nachdenke, ja doch, wenn ich die Heldenakademie nicht besucht hätte, hätte ich mich anders verhalten. So in Bezug darauf dafür sensibilisiert zu werden, wenn im Alltag jemand Hilfe braucht.“

P5 Z.170ff.

„Also wenn ich zum Beispiel gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, dass ich auch nachfrage, ob ich helfen kann oder der Person meine Hilfe anbiete, gucken, ob ich andere Leute finde, die der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich. Zum Beispiel als ich feiern war, da habe ich ein Mädchen gesehen, die war alleine und die sah ziemlich benommen aus und hätte ich das Seminar jetzt – also vor dem Seminar hätte ich wahrscheinlich gedacht „ja die wird schon irgendwie klar kommen, wenn die alleine rumläuft oder so“, aber dann dachte ich mir so „nein – es kann sein, dass es ihr gerade richtig scheiße geht, dass sie gar nicht weiß wo sie ist“ und deswegen bin ich dann halt auch hingegangen und habe nachgefragt, ob alles okay ist und geguckt, wo sind die Freundinnen.“

P1 Z.222ff.

Ich glaube die Aufklärung über den Bystander Effekt, einfach weil ich das auch so super relevant fand, weil man viel zu oft im Alltag Situationen hat, wo jemand Stress hat, ein Problem hat und viele Leute gucken, aber keiner macht was, weil jeder denkt, oh macht schon wer anders und niemand ist dann bereit so direkt Verantwortung zu übernehmen. Und ich fand das halt so von wegen hey ich bin

	gerade selber in einer Situation, wo ich Hilfe brauche, da möchte ich doch, dass mir jemand sofort und möglichst schnell hilft. Ja, da finde ich hat sich dann durch das Seminar, dadurch, dass das dann so schön sensibilisiert hat dieses Baader Meinhof Phänomen, also das ein Eindruck, auf den du hingewiesen wirst, dir in den nächsten Tagen auf einmal auffällt, als er der überall in deinem Leben. Also das hat mich dafür in dem Seminar sehr sensibilisiert und jetzt fällt es mir an ganz vielen Stellen im Alltag wieder auf.
--	---

9.4.3 Kategorie 3: Normen- und Werterahmen

Ergebnispunkte:

- **Etablierung eines positiven Normen- und Werte Rahmens**
- **Demokratische Entscheidungsfindung**
- **Möglichkeit zur aktiven Selbstreflexion**
- **Sensibilisierung, was es bedeutet nicht zu helfen und wegzuschauen, wenn ein Mensch in Not ist.**

Methode	Wirkung
Allgemeine Äußerungen	<p>P2 Z.45ff.</p> <p>„Man hat sich gut aufgehoben gefühlt und halt in einem geschützten Rahmen. Man konnte deshalb auch wirklich sich da reinfühlen, (...) man wusste, dass egal was man jetzt macht oder was man sagt – es ist halt alles in Ordnung, man ist ja dafür da, um darüber dann auch zu lernen.“</p> <p>P1 Z.86ff.</p> <p>„Und die Gruppe hatte einen total tollen Zusammenhalt und eine super, super tolle Dynamik, ich glaube da waren viele Charaktere bei, die sich sonst nicht so gut verstanden hätten, wenn wir auf ganz normaler Basis uns getroffen hätten und trotzdem gab es da einen guten Ablauf zwischen uns, einen sehr, sehr glatten und wo ich das Gefühl hatte, das jeder so akzeptiert wurde wie er ist. Also die Gruppendynamik war auf jeden Fall super cool, habe ich bisher selten bei anderen Gruppen so erlebt.“</p>

Methode

Wirkung

Erarbeitung eines pos. Normen & Werte Rahmens in der Gruppe (P1& P5)

P1 Z.123f.

„Das, wie Sven es so passend beschrieben hat, dass man so einen Werte- und Normenrahmen sehr früh schafft, in dem sich alle gut ausleben können, ohne aneinander anzuecken (...)“

P5 Z.104ff.

„Also wir haben alle 5 Zettel bekommen, auf denen wir unsere wichtigsten Werte aufschreiben sollten und die haben wir dann gesammelt. Die Aufsichtspersonen, sag ich jetzt mal sind dann aus dem Raum gegangen und haben uns das selber machen lassen und wir mussten aus diesen ganzen verschiedenen Werten 5 Werte festlegen, die für uns als Gruppe die Wichtigsten sind, also diese Werte sollten unter uns als Gruppe gelten und dann zu unserer Norm gemacht werden. Also ich erinnere mich, dass es auch ziemlich schwierig war, das festzulegen, aber wir haben das trotzdem ganz gut geschafft (...)“

P1 Z.132f.

„Das man für diese Gruppen ein paar Grenzen oder Gesetzmäßigkeiten schafft, in denen es empfohlen ist, sich zu bewegen, um einen guten sozialen Ablauf zu gewährleisten (...)“

P5 Z.100f.

„Ich glaube es wurde auch nochmal auf den Normen- und Werte Rahmen eingegangen, weil wir so einen Normen- und Werte Rahmen erarbeitet hatten und uns auch damit auseinandergesetzt hatten.“

P1 Z.304ff.

„Wir haben zum Beispiel auch in einer Aufgabe die für uns persönlich wichtigsten Werte schriftlich festgehalten. Da wurde uns zum Beispiel, um Ideen anzureißen so ein größerer Katalog an Werten dargelegt, aktiven

P5 Z.110f.

„(...) also der **Rahmen wurde dann auch nicht missachtet**, also ich würde schon sagen, dass es der Gruppe auch geholfen hat irgendwie.“

P1 Z.124f.

„(...) das finde ich muss auf jeden Fall so bleiben, weil das bei allen auch schwierigeren Experimenten da geholfen hat, dass da niemand sich ans Bein gepinkelt gefühlt hat.“

P5 Z.113f.

„Genau, also das man nicht alles irgendwie so hinnehmen muss, sondern dass man auch in der Gruppe über alles entscheiden kann und dass dann halt auch so, dass es demokratisch ist beziehungsweise, dass da jeder auch irgendwie seine Stimme zu abgeben muss.“

P1 Z.306ff.

„(...) ich erinnere mich sowas wie Ausdauer, Zielstrebigkeit, Solidarität, Freundlichkeit, ich glaube noch Effizienz, aber auf jeden Fall haben wir da so einen Katalog für bekommen, das war super hilfreich und haben Möglichkeiten bekommen uns selbst damit – unter Anleitung so ein bisschen weiter mit auseinanderzusetzen – und das hat für mich – wir hatten zum Beispiel auch „the Self authoring program“ – man hatte super viele **Möglichkeiten zur aktiven Selbstreflexion** und zum **aktiven Verstehen der eigenen Persönlichkeit**.“

Methode

Wirkung

Was geht mich das an? (P2/P5)

P2 Z.34ff.

„(...) das einzige, was vielleicht war, wo wir irgendwie Situationen sammeln mussten, in denen wir schonmal Menschen gesehen haben, die Hilfe gebraucht haben und denen auch tatsächlich geholfen haben und da wir eine sehr große Gruppe von 30 Leuten waren, hat das einfach nur ein bisschen gedauert bis da allen etwas eingefallen ist, aber das ist jetzt auch kein richtiger Kritikpunkt, das braucht halt seine Zeit.“

P5 Z.31ff.

„Also die Übung war so, dass wir alle, ich glaube zwei Personen auf einen Zettel aufschreiben sollten, die uns gerade am wichtigsten sind und dann hat Thorsten uns gefragt ob jemand eine Situation erzählen möchte, wo eine von diesen beiden Personen Hilfe gebraucht hat und vielleicht war Hilfe da, vielleicht aber auch nicht und dann haben halt ein paar Leute ihre Situation erzählt und Thorsten selber hat dann 4 oder 5 große Zettel geholt und hat dann auf jedem Zettel zu jeder Geschichte einen Ort aufgeschrieben, wo das stattfinden könnte oder stattgefunden hat. Sowas wie Schule, Supermarkt oder einfach auf der Straße. Und nachdem dann einzelne Geschichten erzählt wurden, sollte dann jeder seine Zettel auf das jeweilige Papier drauflegen und dann hat Thorsten uns die Frage gestellt, was wäre denn, wenn jetzt zum Beispiel in der Schule jemand Hilfe braucht, eine von deinen wichtigen Personen, - also er hat uns dann so direkt angesprochen - du aber gerade nicht da bist, dann würdest du doch auch wollen, dass die Person Hilfe bekommt und ich glaube dann hat er das auch nochmal anders herum erzählt, wenn man selber da ist und dann da eine Person ist, die Hilfe braucht, dann ist es vielleicht nicht gerade eine Person, die man kennt oder die einem wichtig ist, aber es gibt ja jemand anderes, dem diese Person wichtig ist und der möchte ja auch, dass dieser Person geholfen wird. So hat er uns das dann ungefähr erklärt und

Siehe
8.4.9.

danach dann das mit dem ´everything you do makes a difference´ (...)\“	
--	--

Method	Wirkung
<p>Storytelling</p> <p>P2 Z.88ff.</p> <p>„(...) so dieses Wegschauen, das war im Beispiel, was Thorsten gebracht hat, das irgendwann, ich glaube das ist auch ein wahrer Fall, das in der Sparkasse mal ein Mensch lag, bewusstlos - und irgendwie voll viele Leute dran vorbeigegangen sind und keiner was gemacht hat – vielleicht ist da irgendwie so ein bisschen eine Hemmschwelle: Spricht man jetzt die Person an? was ist mir ihr? oder man denkt sich dann irgendwie ja- ist eh betrunken oder auf Drogen oder sonst was. Ja und dann meinte Thorsten halt, ja stellt euch vor, also irgendwie macht man sich diese Gedanken auch aber er hat das nochmal auf den Punkt gebracht, aber stellt euch vor das ist halt irgendwie ein Mensch, der hat Kinder und Enkel zu Hause und die wissen nicht wo er ist und was mit ihm passiert und das einzige, was sie sich wünschen ist, wenn er alleine unterwegs ist und irgendwas passiert ist, dass die anderen Menschen helfen und jetzt stellt euch vor, das wäre euer Opa, der da irgendwie hingefallen wäre und es ihm nicht gut gehen würde und ihr sitzt zu Hause und wisst nicht was los ist und erfährt dann, das keiner was gemacht hat(...)\“</p>	<p>P2 Z.98ff.</p> <p>„(...) und das hat das für mich irgendwie nochmal total deutlich gemacht, was es heißt, dann irgendwie weg zu schauen und nicht aktiv was dagegen zu tun.“</p>

9.4.4 Kategorie 4: Feedbackkultur

Ergebnisse

Warme & kalte Dusche als besonders einprägsame Erfahrung

Veränderungsmotivation

Geschützter Rahmen/ Etablierung eines positiven Normen- & Werte Rahmen

Abgleich von Selbst – und Fremdwahrnehmung

Auflösung bestehender Konflikte

Methode	Wirkung
<p>Warme & kalte Dusche</p> <p>(P1/P2/P3/P4/P5)</p> <p>P1 Z.21ff.</p> <p>„(...) warme kalte Dusche, wo man dann in der Mitte saß und selbst persönliche Kritik oder positives Feedback bekommen hat, (...)“</p> <p>P2 Z.107</p> <p>„(...) die warme und kalte Dusche war gut.“</p> <p>P3 Z.69</p> <p>„Ahaja Warme und Kalte Dusche (...)“</p> <p>P4 Z.282</p> <p>„Ja also wir hatten halt warme und kalte Dusche.“</p> <p>P5 Z.12f.</p>	<p>P1 Z.23</p> <p>„(...) das fand ich zum Beispiel sehr intensiv.“</p> <p>P1 Z.225</p> <p>„(...) es war natürlich zum einen eine super krasse, intensive Erfahrung“</p> <p>P3 Z.73f.</p> <p>„Ja das war wirklich, das war wirklich eins der Sachen, wo ich mich allgemein von den fünf Wochen am meisten dran erinnere.“</p> <p>P4 Z.282</p> <p>„Das war auf jeden Fall echt krass.“</p> <p>P5 Z.13</p> <p>„(...),das war schon ziemlich krass.“</p> <p>P5 Z.194</p> <p>„Das war halt so ein richtig einschneidendes Erlebnis, das war mega intensiv (...)“</p> <p>P1 Z.32ff.</p> <p>„Jeder kam auch glaube ich damit klar, persönliche Kritik zu hören, weil die nicht beleidigend war, die war vielleicht auch manchmal ein bisschen verletzend, aber weniger, weil es beleidigend war, sondern eher, weil die Leute gemerkt haben, okay das ist ein Punkt, an dem ich wirklich noch arbeiten muss, der mir auch selbst schmerzhaft auffällt.“</p> <p>P3 Z.202f.</p> <p>„(...) so ich fand es allein hilfreich zu wissen, dass Leute mich so wahrnehmen, das hat schon sehr geholfen, weil nur wenn ich das weiß, kann ich das ja auch ändern oder daran arbeiten.“</p> <p>P4 Z.305ff.</p> <p>„Ja ich habe das auch so als Chance empfunden, also ich persönlich kann auch mit sowas umgehen, also kommt natürlich drauf an, was es ist, aber doch ich habe das so empfunden, dass ich dann daran arbeiten kann und ich denke, das war auch so beabsichtigt von den Teamern.“</p>

„Und dann fällt mir noch die kalte -und warme Dusche ein, (...)"

P2 Z.274

„Ich bin ja schon länger so irgendwie mehr oder weniger mit mir selbst im Reinen, aber es gibt auch ein paar Aspekte, von denen ich eigentlich selber weiß, dass sie nicht gut sind, so wie ich sie lebe und ich versuche daran zu arbeiten aber wenn das einem so vor Augen geführt wird und jetzt habe ich vielmehr Impulse, wie ich an mir weiterzuarbeiten habe und dass ich mit mir so voll in Ordnung sein kann (...), dass man da nochmal mehr als über den Tellerrand hinausschaut, weil man so viele Leute um sich herum hat, die einen gut beobachten und dann auch konstruktiv Kritik geben.“

P5 Z.201

„(...), weil ich dann wusste, woran ich noch arbeiten kann.“

P5 Z.194ff.

„(...) und da hab ich auch auf jeden Fall viel von mitgenommen und konnte dann auch davon die Kritik annehmen und habe dann auch versucht das irgendwie umzusetzen.“

P1 Z.39f.

„Absolut. Ich glaube jeder war sich da auch sicher, dass es niemanden in der Gruppe gibt, der einen irgendwie fertig machen will.“

P3 Z.78f.

„Also bei uns lief das wirklich super, also ich glaube das lag auch daran, wir waren eine ziemlich synergierende Gruppe, (...)"

P4 Z.297f.

„Und bei der kalten Dusche, ist es einfach Kritik, die du bekommst, aber das ist auch gute Kritik, also da hat sich jetzt keiner fertig gemacht oder so, (...)"

P1 Z.28ff.

„(...) vor allem war die kalte Dusche glaube ich für keinen so ein Angstmoment, einfach weil - und das finde ich einen super, super positiven Effekt an diesem Normen und Werterahmen- ich glaube keiner hatte da so groß Angst davor, weil jeder sich glaube ich in diesem Normen und Werterahmen sehr wohl gefühlt hat und jeder sich in dieser Gruppe sehr wohlgeföhlt hat. Jeder kam auch glaube ich damit klar, persönliche Kritik zu hören, weil die nicht beleidigend war.“

P4 Z.282f.

„(...) und wir waren da auf jeden Fall ehrlich zueinander und das war richtig gut.“

P4 Z.292ff.

„(...) du erwartest gar nicht, dass zum Beispiel von einer Person kommt, weil du mit dieser Person gar nicht so viel geredet hast (...) „ja als wir unser erstes Seminar hatten, da bist du mir sofort aufgefallen, weil du hast immer gelächelt“ oder solche Sachen und du sagst immer jedem, was dir an einem gefällt und solche Sachen und man bekommt voll das andere Gefühl für sich selber und das ist einfach voll das schöne Gefühl. (...) aber solche Sachen, was andere mitbekommen, was du selber vielleicht einfach gar nicht siehst.“

P4 Z.288

„Und bei der warmen Dusche war das halt einfach mega schön, weil du hast einfach Meinungen bekommen, die, ich sag mal deine EgoPflanze gegossen haben.“

P5 Z.198f.

„Es war nichts Schlimmes, es war einfach nur interessant das zu hören, würde ich sagen und aufschlussreich, wie andere Leute einen sehen und einschätzen.“

P5 Z.192f.

„So die Kritik aber auch das Schöne so zu hören, das hat mir das alles nochmal so bewusst gemacht. Auch den anderen Leuten irgendwie Kritik zu geben oder denen zu sagen das und das fand ich schön.“

P3 Z.199ff.

„Ich wusste nicht wirklich, wie andere Leute mich sehen, - da war dann auch die kalte und warme dusch gut - ich hatte da nicht wirklich ein Bild von und sobald ich das wusste, ich fand das auch nicht schlimm, dass Leute mich sahen als – das ich jemand bin der – okay desinteressiert vielleicht nicht aber jemand der einfach da sitzt und ruhig ist“

P2 Z.262ff.

„Also das Größte, was ich jetzt aus der Heldenakademie für mich gezogen habe ist tatsächlich, wie das mit Selbst- und Fremdwahrnehmung ist, weil ich dann auch bei der warmen Dusche Sachen gesagt bekommen habe, die mir irgendwie schon bewusst waren, dass die so in mir sind und das ich die wahrscheinlich auch ausstrahle und die auch auf jeden Fall präsent sind, aber mir war nie bewusst, dass die so präsent sind und wie die auch auf Leute wirken und das fand ich dann sehr schön.“

P2 Z.272f.

	„(...) da ich Leute habe, die um mich herum sind und die mich wahrnehmen, ist glaube ich für mich einiges aus dem Unbewussten herausgekommen, in das Bewusste und das finde ich sehr spannend.“
--	---

Methode	Wirkung
Reality Checks (P1/P4) P1 Z.132ff. „(...) sowas hat zum Beispiel beinhaltet, dass Sven meinte: Wenn ihr mit jemandem aus der Gruppe Stress habt oder sich ein persönlicher Konflikt anbahnt, dann führt ihr mit dieser Person einen sogenannten Reality Check durch, dass man hinget und sagt 'hey, was ist jetzt Sache zwischen uns?'“ P4 Z.104ff. „(...) und wenn es so zu Auseinandersetzungen kam, das hat man einfach gemerkt in der Gruppe, was vielleicht die Teamer gar nicht mitbekommen haben, man hat/ dass es auch diese Einstellung war von wegen wir klären das jetzt vernünftig und wenn wir ein Problem miteinander haben, dann reden wir darüber (...)“	P1 Z.136f. „Und ich glaube, dass gab es auch nur zwei oder drei Mal, weil dadurch auch direkt so ein Klima geschaffen war, in dem sich alle sehr vertraut waren.“ P1 Z.135f. „(...) und dass man sehr konfliktlösungsorientiert gearbeitet hat und nicht konfliktführend sozusagen.“ „P4 Z.107ff. (...) also ich glaube es gab einige Fälle bei uns in der Gruppe, da gab es ein paar Auseinandersetzungen und dann haben die sich miteinander hingesetzt und gesagt hey können wir bitte kurz reden und dann, also ohne, dass es halt jemand mitbekommen hat und dann wurde das halt ausdiskutiert und ausgeredet ohne irgendwelche Vorurteile (...) und das war halt vieles nicht so einfach aber man konnte auf jeden Fall immer miteinander reden und ich glaube jeder war aber auch bereit dafür und ich glaube die Seminare auch irgendwie dazu gebracht, dass man bereit für sowas ist.“

9.4.5 Kategorie 5: Allgemeine Äußerungen zur Heldenakademie

Ergebnispunkte:

Positiver Effekt auf Soziale Schlüsselkompetenzen

Positives Grundgefühl

Gute Gruppenleitung

Verknüpfung von Praxis und Theorie

Keine Verbesserungsvorschläge

Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer

Selbstreflexion

Gruppe ist sehr zusammengewachsen

P1	P2	P3	P4	P5
<p>P1 Z.3ff. „Sehr positiv auf jeden Fall, also ich fand die Gestaltung auf jeden Fall/ also ich habe mich als Teilnehmer gut aufgenommen gefühlt und in sehr interessante Thematiken hineinge- rückt, die so im Alltag passieren, aber für die man nicht so ein offenes Auge hat und ich hab mich danach definitiv so ein bisschen sensibilisiert gefühlt. Wenn jemand zum Beispiel ein Bedürfnis hat im Alltag (...).“</p> <p>P1 Z.85f. „Also ich hatte generell super viel Spaß bei den Seminaren, also ich hab mich da halt total immer</p>	<p>P2 Z.33ff. „Also es ist jetzt schwer irgendwas Negatives zu finden, weil letztendlich saß ich da sehr gerne und habe sehr gerne zugehört. Ich fand die haben das ganz gut gemacht.“</p> <p>P2 Z.295f. „Sven und Thorsten können das gut vermitteln! Also ich finde da sind echt die richtigen Leute für sowas, um die Leute abzuholen, auf einer sehr, sehr gute Art und Weise.“</p> <p>P2 Z.41ff. „Ich fand sowohl Thorsten als auch Sven haben sehr gut die Stimmung zwischen Ernst und locker variiert. Also man konnte auf jeden Fall sehr gut sich reinfühlen in die Thematik, aber das war generell auch so ein Pluspunkt von Sven, der kann sowas</p>	<p>P3 Z.136 „Es war eine gute Zeit.“</p> <p>P3 Z.64ff. „(...) ich glaube Sven war wirklich gut darin so Leute aneinander zu binden – ich kann mich wirklich an kein genaues Beispiel erinnern, aber halt so von der Art her, wie er auf Situationen reagiert, wenn jemand mal nicht aufpasst oder so.“</p> <p>P3 Z.59ff. „naja es war einfach dieses Zusammensein, es hat schon extrem gut gewirkt, wie schnell man so</p>	<p>P4 Z.3f. „Für mich war das ein sehr spannendes Experiment würde ich sogar sagen, weil man sehr viel auch über sich selber dabei gelernt hat (...).“</p> <p>P4 Z.196ff. „Und einfach diese coole Beziehung zwischen Teamer und den Teilnehmern, die trotzdem so offen für einen sind, auf einen zu gehen oder auch einfach mal zu zweit Gespräche suchen, dieses Gefühl hey ich will dich auch mal kennenlernen und du bist irgendwie voll interessant so mit deiner Art, weil jeder ist irgendwie voll verschieden und das ist halt das coole, genau.“</p> <p>P4 Z.178ff. „Also an sich habe ich nichts anzuzweifeln, was ich doof fand oder so. Es waren einfach so persönliche Dinge, die viel mit einem gemacht haben, es sind Beziehungen entstanden, freundschaftliche als auch engere Beziehungen.“</p>	<p>P5 Z.117 „Also zu dem Programm fällt mir jetzt nichts Schlechtes ein.“</p> <p>P5 Z.3ff. „Also, wenn ich mich so zurückerrinnere, würde ich das als eine der schönsten Zeitspannen/ Zeitabschnitte in meinem Leben bezeichnen, weil ich mich immer mega gerne zurückerrinnere und das tue ich jetzt nicht so oft, aber wenn ich so daran denke, kommt halt auch so ein schönes Gefühl irgendwie hoch, also ich kann mich da auch an gar nichts Negatives erinnern.“</p>

<p>drauf ge- freut.“</p> <p>P1 Z.91f. „Und halt positiv – da doppelt es sich dann- diese Verknüpfung von Praxis und Theorie, die ich halt einfach einprägsam fand.“</p> <p>P1 Z.119f. „Spontan fällt mir da kein gravierender Verbesserungsvorschlag einfal- len, ich fand die haben das eigentlich alles sehr gut gemacht.“</p> <p>P1 Z.155ff. „(...) aber dann auch wieder positiv über- rascht, weil es dann etwas war, was dann auch über mein FSJ hinaus, auch für jeden der da war einen positiven Effekt hatte – für soziale Schlüssel- kompeten- zen.“</p>	<p>halt einfach – so für lockere Stim- mung sorgen aber auf einer voll res- pektvollen Ebene und das lief alles sehr so gut ab.“</p> <p>P2 Z.290ff. „(...) das ist so viel, was man aus der Heldenakade- mie mitnimmt und so richtig in Worte fassen kann man das eigentlich gar nicht, weil das so ein Grundgefühl ist, was einem ge- macht und vermit- telt wird.“</p> <p>P2 Z.7ff. „(...), dass die Heldenakademie irgendwie für so mehr „aha“ und „wow“ Effekte gesorgt hat, weil man ja letztend- lich das alles auf sich selbst erlebt hat und Zusam- menhänge, von denen man eigent- lich dachte, man weiß über die Be- scheid und weiß wie man sich da zu verhalten hat, dann irgendwie selber doch kom- plett anders ge- macht hat.“</p>	<p>aneinan- derwächst. Das war halt mit je- dem Semi- nar auch mehr vor allem auch in dem dritten, also in der Helden- akademie, ja man kennt diese Leute kaum 15 Tage lang und schon vertraut man de- nen.“</p>	<p>P4 Z.86ff. „Ich finde cool/ oder ich fand gut, wie die sich für die Menschen jeweils einsetzten also klar, die haben natür- lich ihre Methoden auch an uns angewen- det, auch wenn wir jetzt keine Problem- gruppe waren oder so, aber man hat einfach gemerkt, dass die auf jede Person einzeln eingegangen sind, auch wenn es jetzt nicht so überkam, egal wie dieser Mensch quasi war, also die waren halt voll unvoreingenom- men, das habe ich halt einfach gemerkt und die haben/ man hat sich einfach irgendwie vielleicht auch- Ich finde Sven wirkte manchmal so als ob er einen analysiert (lacht) und man hat sich schon irgendwie beobachtet gefühlt in vielen Sachen, aber man hat sich auch voll oft verstanden gefühlt und das fand ich cool, dass die einem das Ge- fühl gegeben haben `hey ich sehe dich und ich helfe dir und ich kann dir helfen`.“</p>	
---	--	--	--	--

9.4.6 Kategorie 6: Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus

Sensibilisierung für die Rollen bei Mobbing

Wirksamkeit von Storytelling: Gespräch mit ehemaligem Nazi besonders in Erinnerung geblieben

Teilnehmende fühlen sich im Hinblick auf Mobbing und Rassismus sensibilisiert

Perspektivenwechsel

Anknüpfung an eigene Erfahrungen mit den Themen Mobbing und Rassismus

Transfer in den Alltag

P1	P2	P3	P4	P5
<p>P1 Z.296ff.</p> <p>„Ich glaube ich kann fast für jeden aus der Gruppe sagen, dass er sensibler dafür geworden ist, mich eingeschlossen. Und ich halte auch alle jetzt viel gewillter, sich anti- Mobbing mäßig oder anti- Rassistisch zu verhalten als vorher. Also ich würde dem ganzen auf jeden Fall eine Stabile 8 geben oder 9, eher 9, weil ich mir kein Seminar vorstellen könnte, das einen ähnlichen oder besseren Effekt hätte.“</p> <p>P1 Z.60ff.</p> <p>„Was mir generell noch sehr gut an dem Seminar in Erinnerung geblieben ist, waren die theoretischen Teile auch, wo über die psychosozialen Dynamiken dabei aufgeklärt wurde, also zum Beispiel die die Rollen bei Mobbing.“</p> <p>P1 Z.105ff.</p>	<p>P2 Z.252ff.</p> <p>„Also für mich wäre das schon eine 10, aber weil ich mich da auch wirklich sehr reingefühlt habe und mich da sehr drauf eingelassen habe. Ich könnte mir vorstellen, dass die Leute, die vielleicht in der Hinsicht noch nicht so viel nachgedacht haben, dass die sich vielleicht nicht so schnell mitreißen lassen in diesem Thema, dann wäre das vielleicht eine 9,5 oder ne 9.“</p> <p>P2 Z.81ff.</p> <p>„Ich glaube mir wurde dann erst vielleicht die Rolle der Außenstehenden klar, die nicht aktiv was dagegen machen, also es gibt ja auch die Leute, die einfach am Rande stehen und zuschauen und</p>	<p>P3 Z.221ff.</p> <p>„Mh, das ist wirklich schwer zu sagen, ich könnte mir vorstellen, dass könnte alles von einer 5 bis zu einer 10 sogar sein. Ich weiß wirklich nicht, wie ich es zuordnen kann, ich weiß auf jeden Fall, danach wurde ich schon dafür sensibler, aber ob ich vielleicht auf einfach schon auf der richtigen Laufbahn war. Ich habe wirklich Probleme das zu sagen. Vorsichtig gesehen würde ich eine 8 sagen, aber ja.“</p>	<p>P4 Z.391ff.</p> <p>„10 (lacht). Doch ja es war eine 10. Also klar wir haben jetzt nicht jedes Seminar nur über Mobbing und Rassismus geredet und quasi so ein Crashkurs gemacht also das so intensiv durchgenommen, aber man hat so schleichend durchgenommen und so durch verschiedene Methoden und im Nachhinein merkt man halt viel, was einen da beeinflusst hat und auf das Leben quasi geschult hat wie man dann mit sowas umgeht und ja sensibilisiert sag es</p>	<p>P5 Z.236ff.</p> <p>„Ich würde sagen eine 8 – aber ich würde es jetzt einfach nicht höher bewerten, weil wir jetzt zu Rassismus nicht so viel gemacht haben, wenn wir da noch mehr und deutlicher was zu Rassismus gemacht hätten, dann würde ich vielleicht auch eine 10 sagen.“</p>

<p>„(...) also Sven hat uns damals von einer Testphase im Mobbing erzählt, wo sozusagen ein Angreifer testet, ob ein Opfer potentiell sich dafür eignet für so einen weiteren Angriff oder für das Weiterführen von Mobbing (...)“</p> <p>P1 Z.101ff. „Also ich finde ich konnte im Nachhinein zum Beispiel über die Rollen, die uns da mal erklärt wurden mit Angreifer, Zuschauer, Unterstützer, Beschützer/ konnte ich da Rollen zuordnen, sozusagen in der Retrospektive und ich wage es zu behaupten ein bisschen aufmerksamer für sowas geworden zu sein. Also zum Beispiel habe ich ja gerade ein Praktikum in der Schule am laufen und habe da zum Beispiel mitbekommen/ also Sven hat uns damals von einer Testphase im Mobbing erzählt, wo sozusagen ein Angreifer testet, ob ein Opfer potentiell sich dafür eignet für so einen weiteren Angriff oder für das Weiterführen von Mobbing und diese Testphase hab ich dann zum Beispiel öfter im Unterricht gesehen, wo ich dann dachte ´okay, der Lehrer hat das nicht gesehen´, aber da hätte er vielleicht direkt was sagen müssen, um diesen Testversuch sofort zu unterbinden, wenn da dann irgendwie</p>	<p>einfach nichts tun und das ist für mich dann auch - also die tragen dann ja auch dazu bei, dass Mobbing überhaupt erst stattfinden kann.“</p> <p>P2 Z.155ff. „Ich hab halt eine russische Familie und das ist eine Katastrophe. Eigentlich jedes Mal bei irgendwelchen Verwandtenessen und Feiern – also ich versuche schon mich da zusammenzureißen und wenn es zu solchen Themen kommt einfach nichts mehr zu sagen, weil das sind Menschen, die einfach völlig anders aufgewachsen sind und irgendwo ist es vielleicht nachvollziehbar, dass sie so denken wie sie denken, weil sie einfach eine völlig andere Erziehung genossen haben und deshalb versuche ich da gar nicht mehr so wirklich reinzureden, weil die überzeugen kann ich eh nicht und dann wird die Stimmung nur versaut, das ist halt so das Ding, was immer wieder vorkommt aber so</p>	<p>P3 Z.22f. „(...) wo wir mit einem Ex Neonazi geredet haben, wir hatten zum Nazi Deutschland einiges gemacht, allgemein zu Populismus und sowas.“</p> <p>P3 Z.26ff. „Also wir hatten vorher einiges an Material durchgenommen zu dem 2 Weltkrieg und alles, Nazi Einheiten in Polen, wie Menschen böse werden, Nazieinheiten, die zum Beispiel aus der eigenen Bevölkerung Polen halt erstellt wurden, ihre eigenen Leute da zu ermorden halt sowas.“</p> <p>P3 Z.30ff. „Am ersten Tag haben wir das so gemacht und dann wurde uns halt gesagt, ja da ist dieser</p>	<p>eigentlich schon ganz gut, man wurde aufmerksamer auf sowas.“</p> <p>P4 Z.312ff. „(...) also man konnte die Rollen sehen, sage ich jetzt mal so ganz offen. Aber auch in meiner eigenen Klasse merke ich einfach so wenn negativ über eine Person geredet wird, ich kann persönlich einfach gar nicht dabei mitziehen, also ich merke, also in meiner Klasse ist krass viel Negativität und ich finde das richtig anstrengend bei so was zuzuhören, weil ich mir denke, kümmert euch doch nicht um den Scheiß anderer, sage ich jetzt mal so, und dann sage ich das auch voll oft zu den Personen, also ignoriere das doch einfach, wenn die sich wieder über eine andere Person</p>	
--	---	--	--	--

<p>ein aufmüpfiger Schüler durch einen Einwurf irgendwen kritisiert hat und diese Person hat sich dann nicht verbal gewehrt zum Beispiel.“</p>	<p>richtig schlimm war das leider tatsächlich an Weihnachten. Ich weiß gar nicht ob das so richtig Rassismus war – aber es ging so um das Ausschließen von Menschen. Da habe ich mich schon sehr stark mit meiner Tante gestritten, weil ich das nicht fassen konnte, dass tatsächlich Leute in meiner Familie so denken, wie sie denken und mir einfach mein Fest damit versaut haben. Ja also in der Familie sehe ich das leider öfter. Ich muss sagen, dass ich da sehr stolz auf meine Mutter bin, obwohl sie Teil davon ist, dass sie sich da in den letzten Jahren schon sehr verbessert hat in dieser Hinsicht. Vielleicht werden manche rassistischen Gedanken irgendwo noch tief in ihr drin bleiben, aber was so Ausschluss von Menschen bezüglich anderer Kriterien angeht, da ist sie schon sehr viel toleranter und sehr viel reflektierter geworden.“</p>	<p>Mann, Sascha Bisley, er kommt mit jemandem vom Verfassungsschutz, er war schon wegen Mord im Gefängnis. Und ja haben uns halt so ein bisschen darauf eingestellt. Sven hatte uns dann erzählt, wenn die Gruppe nicht aktiv mitmacht und keine Fragen stellt, dann ist es wohl auch schon mal passiert, dass er dann einfach aufgestanden ist und gesagt hat „okay genug“ und ist dann gegangen. Deswegen haben wir uns halt gut vorbereitet, jeder hat sich Fragen aufgeschrieben. Irgendwann war es dann so weit, er kam und noch ein Mann vom Verfassungsschutz und dann fing er uns an zu erzählen. Wir haben das dann so gemacht: Er</p>	<p>aufregen, solche Sachen, also das ist quasi kein richtig offensichtliches Mobbing, aber es ist trotzdem nicht richtig finde ich, eine Person hinter ihrem Rücken so krass fertig zu machen, nur weil du ein persönliches Problem mit ihr hast und das offensichtlich so zu seigen. Ich meine ich bin selber kein Fan von jedem aus meiner Klasse, aber ich persönlich finde es einfach nicht richtig, mich da jetzt über eine Person zu stellen, weil wer bin ich denn, sage ich jetzt mal so. Ich habe den das auch schon gesagt, aber es bringt irgendwie nichts, deswegen versuche ich da auf jeden Fall nicht mitzuziehen und dieser Person trotzdem mit einem</p>	
<p>P1 Z.171ff.</p>	<p>„Ich hab dann auch in Situationen, wo es dann zu so Ausgrenzungsmomenten kam, vielleicht auch nur in einem spielerischen Sinne, habe ich mich dann oft gefragt, okay, ist das jetzt so eine Testphase von jemandem, oder ist es das nicht oder überschätze ich das jetzt. Das habe ich jetzt oft vielleicht nicht so verbal gedacht, aber schon, dass da so eine Erinnerung auf jeden Fall hochkam. Also ich würde schon sagen, dass das so einen Weg in meinen Alltag gefunden hat oder das ich das öfter mal merke, vor allen Dingen, wenn man über Gruppendynamiken nachdenkt.“</p>	<p>P2 Z.177ff.</p>		

	<p>„(...) und irgendwie habe ich das übernommen, das ich da nicht versuche den Menschen von Grund auf fertig zu machen, weil seine Meinung falsch ist, sondern zu verstehen, warum sie so ist wie sie ist und zu versuchen da irgendwie ein bisschen tiefer zu gehen und auf dieser Ebene zu argumentieren.“</p>	<p>hat dann einfach erzählt und wenn relevante Fragen kamen, haben wir die dann einfach so reingeworfen. Und ja war wirklich ein sehr interessantes Gespräch, er war halt sympathisch und alles, das war wirklich sehr cool so anzusehen, wie er so einer Sache verfallen ist, wie er da rausgekommen ist – vor allem seine Gedanken – immer Selbstmitleid, als er dann im Gefängnis war und merkte so kann es nicht weiter gehen – das war wirklich sehr gut.“</p> <p>P3 Z.45f. „Ja das war schon ein Highlight. Also ich meine ich fand alles schon gut, aber das war schon etwas was in Erinnerung bleibt, ja.“</p>	<p>gewissen Respekt gegenüber zu treten, auch wenn ich die jetzt auch nicht unbedingt mag, aber ich muss sie nicht so behandelt, wie andere sie behandeln und ich glaube das hat auch viel das Seminar einfach gemacht, dass man dieses Menschenverständnis hat und eigentlich sollte das auch jeder andere wissen, der im sozialen Bereich arbeiten möchte, aber anscheinend ist das nicht für alle klar.“</p> <p>P4 Z.333ff. „Also das sieht man ja auch einfach in den Klassen, wie die Menschen sich einfach geben, ob die jetzt zu den coolen gehören und die, die sich einfach aus allem raushalten, also man kann das einfach voll gut filtern und sehen, also auch</p>	
--	--	---	--	--

			<p>Rollen wie Alpha Rolle, Mitspieler, Opfer Rolle also das war interessant zu sehen, wenn man darauf achtet, dann kann man das sogar richtig gut sehen und einfach richtig sehen, wie diese Rollen einfach voll wirken, dass ist voll interessant.</p> <p>Das war ja auch Thema in der Heldenakademie, also so diese Rollenverteilung und dass man das auch sehen kann, so Verstärker und Unterstützer und sowas. Aber ich habe das auch schon irgendwann mal in der Schule gelernt und seitdem weiß ich das irgendwie.“</p>	
--	--	--	---	--

P3	P4
<p>P3 Z.85ff.</p> <p>„Ich muss auch ehrlich sein, so früher war ich auch die Art von Mensch, ich war auch ein Arschloch zu anderen Kindern, deswegen fühle ich mich auch schlecht. Deswegen habe ich auch schon mit denen darüber geredet aber – also ich weiß wirklich dieses Machtgefühl, das</p>	<p>P4 Z.35ff.</p> <p>„Ja, wir hatten einen Ex Nazi eingeladen und er hat uns dann erstmal seine Geschichte erzählt und das war mega heftig, also man hört so was eigentlich wirklich nur im Fernsehen oder im Radio und dort saß dann wirklich jemand vor dir, der diese ganzen Sachen wirklich gemacht hat und der in dieser Szene quasi gelebt hat und erzählt dir das, erzählt</p>

ist schon eine Sache, ich hab das gespürt und ich dachte mir, „ah okay jetzt verstehe ich, wieso die es machen“. Ich hatte zu der Zeit schon im Gedächtnis, dass das nicht okay war und alles, ich hatte die Person auch vor einem halben Jahr wiedergetroffen.

(...) es war lange her und wir waren danach auch noch lange auf der Schule und wir hatten da nicht wirklich gesprochen und wir haben es irgendwie ignoriert, das war auch ungefähr zu der Zeit, 8 Klasse. Und dann, wir haben uns einfach verabredet, auf einem Jahrmarkt und das war so eine Sache, da habe ich ihn einfach mal drauf so stehen lassen angesprochen, das war so eine Sache, da ist fast schon Gras drüber gewachsen, aber ich dachte mir, ich will das nicht.“

dir auch wie er quasi die Wende gemacht hat, also wie er umgekehrt ist und auf den richtigen Weg gefunden hat und das war richtig interessant und du konntest ihm Fragen stellen und das war wirklich voll intensiv dieses Gespräch, weil wir alle saßen da wirklich in dieser Runde und keiner hat irgendwas gesagt, weil wir alle einfach so baff waren – aber es war einfach mega krass, weil seine Geschichte auch echt heftig war und er hat auch echt heftige Sachen erlebt und das ist auch etwas was einem auch voll im Kopf bleibt.“

P4 Z.400ff.

„Das viele mit sich selber beschäftigen auch, wer bin ich und wer will ich sein oder auch, dass ein ehemaliger Nazi bei uns zu Besuch war. Ich glaube da war es auch voll so, dass viele unbewusst – man denkt ja so ´oh krass ein Nazi kommt´ und hat sofort eine negative Einstellung, aber umso mehr man ihn kennengelernt hat, also wir haben dem dann direkt auf Instagram gefolgt (lacht), das war ein richtig cooler Typ fand ich und **dass man Menschen nicht vorschnell verurteilt, für das, was sie getan haben, sondern wer sie halt jetzt sind.**“

P4 Z.45ff.

„Ja das weiß ich noch ganz genau, er hatte erzählt, dass er auf der Straße – er ist rumgegangen abends mit seinen Freunden und dann war da ein Obdachloser und er meinte dieser Mann war einfach zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort, weil diese Jungs – also er auch, die waren halt einfach in diesem Modus ´jo, lass man einfach irgendwie Randalen machen´ und dann haben sie auch diesen Mann angegriffen und er ist quasi fast gestorben dabei, also die haben ihn echt fast zu Tode geschlagen dabei – er war einfach ein obdachloser, wehrloser Mann quasi – und dieser Mann kam dann ins Krankenhaus auch und dann kam das alles vor Gericht und dieser obdachlose Mann hat zu ihm einfach gesagt hey/ also ihm hat das dann am Ende dann natürlich auch leidgetan, ne, also er hat sich dann voll geschämt für seine Tat, er wusste aber, dass er es halt nicht rückgängig machen konnte und dieser obdachlose Mann hat dann am Ende zu ihm gesagt, ´hey es ist okay, also ich vergebe dir in dem Sinne, weil ich war einfach halt/ es war einfach nicht der richtige Zeitpunkt für mich so da zu sein und ich konnte für die Situation nichts und es war einfach eine blöde Situation´ aber er hat ihm einfach wirklich vergeben. Und das ist das, was diesen Mann auch richtig – wie soll ich das sagen – also das hat ihn richtig zum Nachdenken gebracht und dann auch wirklich zu dieser Umkehr gebracht, weißt du. Und das ist so ein krasser Wendepunkt einfach, dass sich das Leben eines anderen Menschen komplett verändert, weißt du. Durch diese Vergebung dieses zusammengeschlagenen Mannes hatte er nochmal so einen richtigen Umkehrschluss irgendwie und das war richtig krass. Und al er das erzählt hat, war er auch selber ein bisschen auch mehr berührt, aber man hat einfach gesehen, dass er auch mega dankbar ist für das, was der andere Mann ihm damit auch geschenkt hat, quasi seine **Vergebung.**“

P4 Z.125ff.

„(...) man erkennt vielleicht auch, woran kann Mobbing liegen, oder wie kommen Menschen rüber, die öfter vielleicht auch gemobbt werden, denen es nicht so gut geht, was sind Anzeichen dafür,

halten die sich oft zurück oder so und das man so dieses Fachwissen bekommt und gerade/ also das lerne ich gerade auch in meiner Ausbildung, einfach so dieses menschliche Denken zum Beispiel, warum handelt ein Mensch, wie er handelt, dadurch hast du einfach **so eine Sensibilität entwickelt auf andere Menschen**. Also an meiner alten Schule war das halt ganz präsent so oder ich kann mich genau an ein Mädchen erinnern, die das quasi voll abbekommen hat und ja es ist halt einfach voll ungerecht, sag ich jetzt mal so, dass es so/ die Person konnte sich halt nicht wehren oder sie hat versucht sich zu wehren, aber auf eine sehr starke verbale Art und Weise und das hat sie quasi noch unbeliebter gemacht, weil sie es halt nicht irgendwie anders wusste. Und dann weiß ich nicht, war das halt immer, man hat das von außen so gesehen aber man selber hat halt irgendwie nicht eingegriffen so weil ja – weil man halt nicht dazu gehören wollte, weißt du? Dazu gehören wollte, im Sinne von man hat ihr nicht geholfen, weil man dann Angst hatte, dass man dann mit ihr ins Boot kommt, weißt du, dass man dann mit Opfer wird sozusagen. Also und wenn ich das jetzt zum Beispiel irgendwo sehe, dass ein Mensch ausgegrenzt wird und das fällt einem viel mehr auf als anderen oder die sehen das dann gar nicht so wie du vielleicht, ich finde man handelt ganz anders, also ich weiß, dass ich dann auch einfach auf diese Menschen zugegangen bin und ihnen einfach ganz anders begegnet bin, als vielleicht die es gewohnt sind. Also ich meine ich habe ja eine christliche Grundeinstellung, da ist ja auch Nächstenliebe ein hohes Gebot und das bestärkt es einfach nur noch damit, ja das Nächstenliebe einfach wichtig ist für die Menschen, weil es sonst einfach ohne kaputt geht, sag ich jetzt mal so.“

P4 Z.153ff.

„Wenn ich eingreifen kann und ich weiß ich kann diese Person jetzt gerade vor irgendwas echt heftigem beschützen, sag ich jetzt mal so, würde ich auf jeden Fall eingreifen, weil ich glaube ich würde nicht eingreifen, indem ich die Mobber einfach zurück angreife, ich würde einfach zu dieser Person hingehen und sagen/ ich würde diese Person auch selber ermutigen oder danach vielleicht auch einfach zu ihr gehen, weil ich das nicht richtig finde, wie andere Menschen sich das Recht heraus nehmen so mit anderen Menschen umzugehen und das ich sie quasi auch davor beschütze unter zu gehen, sage ich jetzt mal so seelisch und dass sie so viel in sich hineinfressen kann quasi und mit ihr darüber reden und die Mobber halt auch selber darauf aufmerksam zu machen, dass das was die jetzt gerade machen eigentlich gar keinen Sinn macht und ich würde das aber nicht auf so eine „ich kämpfe zurück“ Art machen, sondern einfach auf eine ruhige, normale gesprächssuchende Art, weil, das bringt auch viel mehr als zurückzuschlagen, sag ich jetzt mal so.“

P4 Z.170ff.

„Ja auf jeden Fall, also ich weiß auf jeden Fall das wir auch darüber gesprochen haben, wir hatten halt nicht nur über Mobbing auch gesprochen auch viele Leute allgemein, die sich mega ausgrenzen zum Beispiel , die vielleicht von unserer Gesellschaft nicht so beachtet werden aber trotzdem eigentlich einen riesengroßen Korb mit sich tragen mit irgendwelchem Ballast(...), dass man da auch **nicht einfach weg schaut** und diesen Menschen irgendwie Unterstützung bietet.“

P4 Z.381ff.

„Genau, also ich würde mir wünschen sozusagen, dass wenn ich an der Stelle des Opfers wäre, dass da jemand wäre, der auch anders denkt und halt einfach – ja Nächstenliebe bedeutet ja auch einfach behandle andere so , wie du selbst behandelt werden möchtest und keiner möchte so behandelt werden, wie zum Beispiel das Opfer eines Mobbers und gleichzeitig ja auch in so eine Rolle gesteckt zu werden.“

P4 Z.94ff.

„(...) das finde ich richtig cool bei denen, dass die mit den Gruppen einfach diese Themen durchnehmen, so was wie Mobbing, aber nicht auf so eine Art wie man das in der Schule zum Beispiel hat, so ja mobben ist schlecht und macht das nicht, sondern so, dass Mobbing gar nicht erst/ also eher eine präventive Art quasi und das fand ich halt mega cool.“

P4 Z.102ff.

„Teamstärkend, aktiver. Also in der Schule, da sitzen wir und hören halt zu und hören vielleicht auch viele Erfahrungsberichte, so ja oder so Falleispiele sage ich jetzt mal so aber dort war das halt – ich weiß nicht aktiv gemacht- also wir waren halt voll mit involviert.“

P4 Z.67ff.

„Also ich glaube viele aus unserer Runde haben über das Thema Vergebung zum Beispiel auch gar nicht richtig nachgedacht oder auch so Leuten in so einer Situation, also den Mobbern zum Beispiel – die vielleicht mit einer anderen Sicht zu sehen, mit einer anderen Perspektive zu sehen oder den Leuten zu vergeben. Es waren einige in der Runde, die wurden gemobbt, ich glaube es gab auch einige, die haben gemobbt, weiß ich nicht, also für mich persönlich, ich bin halt christlich aufgewachsen, ich kannte das Thema Vergebung halt schon und für mich hat das einfach nochmal gezeigt, was für eine Wirkung das hat und klar, ich hab halt sehr viel auch auf meinen Glauben bezogen, aber ich denke für die Anderen war das auch einfach so, ja dieser Perspektivenwechsel und das und das man einfach nochmal darüber nachdenkt und den Wert von so etwas einfach mehr erkennt und das es auch gar nicht erst zu so einer Situation überhaupt kommen muss und das es auch quasi gute Menschen auf der Welt gib, weil ich denke viele/ das habe ich auch viel durch Gespräche mitbekommen, dass viele einfach so einen Hass auf andere Menschen entwickeln und das halt nicht loswerden und das dann quasi für die voll der Ballast ist und das Thema dann auch kam, mit dem Nazi, der noch eine zweite Chance bekommt, dass die bereit waren auch eine zweite Chance zu verteilen, weißt du und vielleicht auch gemerkt haben okay ich habe auch eine zweite Chance verdient und ich nutze sie jetzt sozusagen oder ich habe sie bekommen und die werde ich jetzt auch anders nutzen so. Das war glaube ich so der Auslöser nach diesem Interview mit ihm sozusagen.“

9.4.7 Kategorie 7: Persönlichkeitsentwicklung

Ergebnisse

Positive Veränderung der eigenen Persönlichkeit

Selbstopтимierungsprozess

Achtsamer im Alltag

Soziales und couragiertes Verhalten im Alltag

Sensibilität sich selbst und anderen Menschen gegenüber

Sensibilisierung für Gruppenprozesse und Dynamiken

P1	P2	P3	P4	P5
<p>P1 Z.301ff.</p> <p>„Ich glaube das hat super einen Prozess in Gang gesetzt, einen Stein ins Rollen gebracht, so eine Art Selbstoptimierungsprozess, der sich mehr in den Alltag einschleicht, also, dass man schneller drauf achtet, sich in der Situation bewusst ein bisschen anders, positiver, sozialer, couragierter zu verhalten. Also mir hat das definitiv etwas für meine persönliche Entwicklung gebracht.“</p>	<p>P2 Z.281ff.</p> <p>„Ja der Aspekt der Achtsamkeit, aber das ist ja dann jetzt auch wieder auf andere Menschen bezogen, wobei das irgendwie auch meine Persönlichkeitsentwicklung dann ist, also das ich viel achtsamer durchs Leben gehe und da irgendwie drauf schaue. Mir fällt das sowieso recht schnell auf, wenn bei Menschen irgendwie was nicht stimmt, aber das ist immer in Einzelsituationen, also wenn ich dann irgendwie nur mit wenigen Menschen auf einem Fleck bin und so in Gruppen</p>	<p>P3 Z.226</p> <p>„Doch für meine Entwicklung, wenn ich so zurückdenke, nehme ich das generell als Schlüsselerignis, wo ich denke – da war ich die Art von Person und nachher war ich die Art von Person. Da wäre es dann denke ich mal auf der Skala so ne 9. Das war schon ziemlich hoch.“</p> <p>P3 Z.197ff.</p> <p>„Ja ich wurde einfach sozial kompetenter, ich hatte bemerkt, wie man mit Leuten umgeht, dass sie einen mögen, ohne dass jetzt manipulativ zu meinen, aber halt, dass es eigentlich gar nicht mal so schwer ist, wie man sich präsentiert. Ich wusste nicht wirklich, wie andere Leute mich sehen, (...)“</p> <p>P3 Z.206ff.</p> <p>„Ich hatte Sven ein paar Monate nach dem FSJ, mitten in meinem ersten Semester, eine Nachricht geschrieben – da fiels mir dann wirklich – das war das erste Mal, dass mir das aktiv auffiel: ah okay, könnte das an der Heldenakademie, an den Seminaren liegen – da hatte ich ihm mal eine lange Nachricht geschrieben „ja hey</p>	<p>P4 Z.423ff.</p> <p>„Also so diese Sensibilität auf andere Menschen, die Sensibilität mir gegenüber, also viel in diesem Seminar hat einem so gezeigt, wer bin ich eigentlich oder wer will ich sein und ich weiß bei mir gab es nach dem Seminar eine Phase, da wusste ich gar nicht, wer ich bin, aber oft auch während des Seminars wurde ich einfach voll gestärkt, in dem was ich bin, auch viel durch Gespräche mit Sven zum Beispiel. Und es hat mir auch viele andere Perspektiven auf das Leben gezeigt und auch gezeigt, wie viele coole Möglichkeiten es gibt, der „bösen Gesellschaft“ sage ich jetzt einfach mal, entgegen zu</p>	<p>Da würde ich dann vielleicht 9 sagen, weil, das war schon ziemlich krass das alles so zu erleben und vor allem diese Methodik mit der kalten und warmen Dusche.</p>

	<p>merkt man manchmal auf Grund der Dynamik, dass da irgendwie was nicht stimmt, aber man kann nicht so richtig reinschauen und das habe ich so ein bisschen für mich mitgenommen, dass ich da ein bisschen achtsamer herangehe.“</p>	<p>Sven, danke für alles und so was“. Sven hatte mal gesagt, wenn ich in allen Seminaren auch nur einer Person helfe, dann hat sich das gelohnt – und dann dachte ich mir, dann hat es sich wohl gelohnt und ich bereite ihm eine Freude, sage ihm, was er gemacht hatte.“</p> <p>P3 Z.214ff.</p> <p>„Ja ich hatte einfach mit Leuten geredet, es war kein Problem sozial Kontakte zu knüpfen, es lief einfach gut und es war allgemein einfach eine gute Zeit in meinem Leben, ich hatte viele neue Freunde gefunden, ich fühlte mich einfach gut. Es war also kein spezielles Ereignis, sondern irgendwann kam ich einfach darauf, dass das etwas mit der Akademie zu tun haben könnte.“</p> <p>P3 Z.127ff.</p> <p>„Also Sichtweise so vom Sozialen her auf jeden Fall. Es ist immer schwierig zu sagen, hatte ich ja gerade eben auch schon erwähnt, es kann sein, dass ich allgemein gerade in meinem Leben an einem Zeitpunkt war, wo ich mich gerade viel verändert hatte, es kann auch sein, dass das Seminar quasi sehr gut synergisiert hat mit der Veränderung,</p>	<p>wirken durch die Heldenakademie, weil es echt mega cool ist.“</p> <p>P4 Z.412</p> <p>„Also so als Zahl würde ich das vielleicht mit einer so vielleicht 7,5 einschätzen.“</p> <p>P4 Z.269ff.</p> <p>„Also wir haben ein Spiel gespielt – also daran erinnere ich mich gerade irgendwie – da ging es um eine Rollenverteilung und jeder hat quasi eine Rolle bekommen und wir sollten uns quasi während wir dieses Spiel gespielt haben in dieser Rolle halt bewegen quasi und uns so verhalten und es war einfach so krass, weil man da natürlich auch eine andere Sichtweise bekommen hat auf jeden Fall und das war so ein Perspektivenwechsel von – da gab es dann so Rollen wie du bist jetzt</p>	
--	---	---	--	--

		<p>dass es mir deswegen geholfen hatte. Ich kann auf jeden Fall sagen, ich ging aus dem Seminar raus und habe mich ziemlich positiv verändert. Das kann ich jedenfalls mit Sicherheit sagen.“</p> <p>P3 Z.143ff.</p> <p>„Also das ist jetzt eine Sache, die ich nicht wirklich damit in Verbindung gebracht hatte, aber bezüglich der Arbeit. Ja ich war halt ein bisschen ruhiger auf der Arbeit, ein bisschen schüchterner und später habe ich mich dann mehr geöffnet, aber ich weiß nicht genau, ob das mit dem Seminar zu tun hatte oder ob ich – schwer zu sagen – ob ich mich nach 9 Monaten dort auch einfach an die Leute dort gewöhnt hatte – aber das ist auf jeden Fall passiert.“</p>	<p>eine Muslima zum Beispiel, du bist der Komiker, du bist ständig sauer oder so – also das dann ständig zu spielen und dann ist das irgendwann aus dem Ruder gelaufen und du bist halt nicht weiter gekommen mit seiner Rolle sozusagen und am Ende dachte man sich dann irgendwie bringt das nichts (...) man hat voll gelernt, dass man halt echt sein sollte und wenn du echt bist, dann bring dich das auch letztendlich am weitesten, als nur eine Rolle zu spielen.“</p>	
--	--	---	--	--

9.4.8 Kategorie 8: „Held*in sein“

Ergebnispunkte

- Entscheidung
- Alltagsheld*in
- Zivilcourage zeigen
- Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen Menschen
- Einen Unterschied machen
- Aus Komfortzone heraustreten
- Eigene moralische Vorstellungen vertreten

P1	P2	P3	P4	P5
<p>P1 Z.283ff.</p> <p>„Ich glaube, das ist bei mir auch so, weil es sich über Geschichten, die man früher gelesen oder gehört hat auch so geistig eingepägt hat, dass man Held sein oft mit super viel Aufopferung und super viel Drama verbindet, obwohl es das ja im Alltag oft gar nicht unbedingt sein muss, also das kann ja mit total wenig Aufwand oder einfach mit einer kleinen Entscheidung verbunden sein, die einen zum Held für andere Leute macht.“</p> <p>P1 Z.291f.</p> <p>„(...) vielleicht ist das auch schonmal eine schöne Idee auch dafür zu sagen, so was ist für euch ein Held und was braucht es überhaupt in unserer Gesellschaft, um ein Held zu sein.“</p> <p>P1 Z.276ff.</p> <p>„Aber wo du gerade meinstest wo man zum „Held“ wurde in der Situation. Ich finde die Formulierung halt immer ein bisschen sehr blumig. Man hat ja bei einem Held immer so im Kopf eher von einem</p>	<p>P2 Z.233</p> <p>„Ein Held ist für mich jemand, der wenn jemand Hilfe braucht, auf jeden Fall nicht nach rechts und links zuerst schaut, sondern direkt handelt und auch selbstlos handelt, nicht im Sinne von 'ich hoffe ich kriege auch irgendwas zurück'.“</p>	<p>P3 Z.186ff.</p> <p>Ich schätze ein Held ist jemand, der das Richtige tut, selbst wenn, oder gerade wenn, das Richtige zu tun eine schwere Entscheidung ist,</p> <p>also das dachte ich zu mindestens jetzt so zuerst, aber die Sache ist ja, das kann ja schon ein bisschen relativ sein, was das Richtige zu tun ist. Leute können ja verschiedene Meinungen haben zu was ist moralisch okay und was ist moralisch nicht okay, also allgemein gesagt ist ein Held jemand, der konsequent seine eigenen moralischen Vorstellungen vertritt, aber diese Person ist dann auch wirklich nur ein Held für andere Leute, die eine ähnliche moralische Vorstellung haben,</p>	<p>P4 Z.357f.</p> <p>„Ein Held zu sein bedeutet für mich, wenn du aus deiner Komfortzone austrittst, um jemanden anderen zu helfen und einen Unterschied zu machen, genau.“</p> <p>Z.353f.</p> <p>„(...) also ein Held kann eine Person aus einer Situation retten und es kann einen großen Unterschied machen.“</p> <p>Es ist halt so eine Entscheidung, die du treffen musst, genau und jede Entscheidung bringt halt so seine Konsequenzen mit sich.“</p>	<p>P5 Z.162ff.</p> <p>Das man sich für andere einsetzt, also auch Zivilcourage und sowas zeigt, dass man halt irgendwie nicht wegschaut, wenn etwas passiert oder wenn einem etwas auffällt,</p> <p>dass man auch ohne jegliche Vorurteile/ Vorbehalte auf Menschen zugeht, dass man auf jeden Fall jeden toleriert und das man auch versucht jeden so zu akzeptieren wie er ist, also da wird es dann vielleicht auch mal ein bisschen schwieriger, weil man kann jetzt vielleicht auch nicht jeden so akzeptieren, aber das man auf jeden Fall</p>

Ritter in Rüstung der den Drachen besiegt hat oder so und nicht so diesen Alltagshelden , der einfach mal nett war, weil es ihm nicht weh tut und der damit jemandem den Tag versüßen konnte, das finde ich würde es aber auch wieder ein bisschen runter machen zu sagen 'Alltagsheld' weil das ja eigentlich auch super cool ist.“		also quasi das ein Held relativ ist und ja.“		die Menschen so toleriert, wie sie sind.“
---	--	--	--	---

Selbst Held sein

- Bereitschaft anderen zu helfen
- Verlassen der Komfortzone
- Förderung der Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer
- Couragiertes Verhalten

P1	P2	P3	P4	P5
P1 Z.271ff. „Also mir fällt da diese Alltagssituation ein, die vielen Leuten passiert, die viel so an Bahnhöfen stehen, wenn man dann z.B. von Obdachlosen nach Geld gefragt wird, da glaube ich, dass ich von der Mentalität zu sagen 'ne ich hab nichts' eher	P2 Z.216ff. „Also es passiert eigentlich ständig in der Arbeit mit den Kindern, weil es da schon oft zu irgendwelchen banalen Streitigkeiten kommt, vielleicht auch mal mehr mal weniger banal, aber in der letzten Zeit hatten wir eigentlich keine Auseinandersetzungen. Aber es ist	P3 Z.182f. „Ah ich weiß nicht wirklich, ich habe nichts in Erinnerung, dass wirklich irgendwas Schlimmes passiert ist oder so.“	P4 Z.363ff. „Also als Beispiel meine Schule, klar ich kann das nicht immer von mir behaupten, aber ich versuche es, das habe ich bei mir so gemerkt, wenn zum Beispiel in meinem Freundeskreis über diese Person, über die ich vorhin etwas gesagt habe, wieder schlecht geredet wird, oft ist es auch eine Lehrerin, die ist auch	P5 Z.170ff. „Also, wenn ich zum Beispiel gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, dass ich auch nachfrage, ob ich helfen kann oder der Person meine Hilfe anbiete, gucken, ob ich andere Leute finde, die der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich. Zum Beispiel

<p>dahingekommen zu sagen, 'ganz ehrlich, was tut mir das jetzt weh dem 1 oder 2 Euro zu geben', so von wegen das macht für ihn einen großen Unterschied und für mich ist es in Führungszeiten egal. Sonst fällt mir tatsächlich keine explizite Situation ein. Gerade durch das Gespräch sind mir die auch nochmal hochgekommen.“</p>	<p>der ständige Kampf um Legezimmer, wir haben eine neue Regelung, dass da immer nur drei Kinder spielen dürfen und die sich irgendwann abwechseln müssen und es klaut ja ständig jemand irgendwas, so wie die Kinder es berichten. Und da muss man sich dann schon irgendwie auf die Seite von jemandem stellen, wenn da tatsächlich einer Recht und einer Unrecht hat und wenn halt nicht, muss man neutral versuchen, eine Lösung zu finden. Ja in solchen Situationen ist man dann schon „Held“ aber da ist man dann auch als Erwachsener und Mitarbeiter in einer gewissen Pflicht. Und so eine Situation, wo ich von mir heraus gehandelt habe – ich weiß es tatsächlich gar nicht – das sind vielleicht so ganz alltäglich Sachen – das finde</p>	<p>ein bisschen komisch, aber trotzdem hat sie es halt nicht verdient so schlecht behandelt zu werden, dass ich, wie ich es gerade auch schon gesagt habe, aus meiner Komfortzone heraustrete und statt quasi mitzuziehen, gegen den Strom schwimme sage ich jetzt mal so und einfach sage „hey, in welchem Fall nehmen wir uns das Recht so etwas zu sagen und in welchem Fall können wir uns davon freisprechen, gar keine Fehler zu machen?“ Oder einfach zu sagen wir können es nicht jedem recht machen und es gibt Zehnmillionen andere Menschen, die vielleicht das gleiche von uns behaupten, dass ich einfach versuche diese Person mit in Schutz zu nehmen, weil ich einfach denke, diese Person hat es nicht verdient, dass hinter ihrem Rücken oder ihr auch einfach direkt ins Gesicht Dinge gesagt werden, für die</p>	<p>als ich feiern war, da habe ich ein Mädchen gesehen, die war alleine und die sah ziemlich benommen aus und hätte ich das Seminar jetzt – also vor dem Seminar hätte ich wahrscheinlich gedacht „ja die wird schon irgendwie klar kommen, wenn die alleine rumläuft oder so“, aber dann dachte ich mir so „nein – es kann sein, dass es ihr gerade richtig scheiße geht, dass sie gar nicht weiß wo sie ist“ und deswegen bin ich dann halt auch hingegangen und habe nachgefragt, ob alles okay ist und geguckt, wo sind die Freundinnen.“</p>
<p>P1 Z.8ff. „Wenn jemand zum Beispiel ein Bedürfnis hat: Im Alltag laufen viele Leute dran vorbei und man ist eigentlich in der Position, wo man vielleicht mal helfen könnte, aber das fällt vielen Leuten nicht auf. Ich hatte zum Beispiel eine Situation am Jahnplatz letztes, da war so eine ältere Frau und die hat an ihrem Wägelchen irgendwas</p>			

<p>rumgemacht so mit der Hand und dann hab ich gesehen, okay vielleicht könnte man da irgendwie helfen und habe dann gefragt und man konnte ihr helfen. Aber da sind relativ viele Leute vorbeigegangen und denen ist es nicht aufgefallen, die haben auf jeden Fall nichts getan, nur mal so als ein Beispiel, wo ich denke, dass das einen Effekt darauf hatte.“</p>	<p>ich jetzt auch nicht so richtig heldenhaft aber sowas wie Menschen an der Kasse vorlassen oder Menschen, wenn man in die Bahn einsteigt zuerst den Eintritt zu gewähren oder sich zu bedanken, wenn das für einen gemacht wird- ja sowas.“</p>		<p>sie einfach nichts kann oder was einfach ihr Charakter ist, ich sage dann auch immer Kritik ist eins aber lästern und verurteilen ist etwas anderes und das ist nicht immer einfach, weil Komfortzone heißt nicht einfach so Komfortzone und einfach da herauszutreten und zu sagen „nicht mit mir oder ich mache das halt nicht und wir sollten das alle nicht machen.“</p>	
--	---	--	--	--

9.4.9 Kategorie 9: Everything you do makes a difference

Ergebnispunkte

Entscheidung (P1/P4)

Einfluss auf die Situation (P3/P4/P5)

Verknüpfung mit Methode „Was geht mich das an?“ (P5)

P1	P2	P3	P4	P5
<p>P1 Z.260ff. „Das bedeutet für mich, dass man in</p>	<p>P2 Z.210 „Also abgesehen davon</p>	<p>P3 Z.178f. „Ja ich schätze</p>	<p>P4 Z.351f. „Dass ich einen Einfluss auf die</p>	<p>P5 Z.21ff. „Also als wir die bekommen haben,</p>

<p>jedem Moment seines Lebens, die Möglichkeit hat, sich bewusst zu entscheiden etwas zu tun, jetzt ganz unabhängig davon um was es geht und das man im Prinzip in jedem Moment die Möglichkeit hat, die Situation zu verändern, egal in welche Richtung und das Zitat spezifiziert ja auch überhaupt nichts, das sagt ja erstmal nur wenn du was machst, ändert sich was und ich finde das ruft einem immer wieder diesen Entscheidungsmoment ins Bewusstsein, das man so entscheiden kann okay, mach ich jetzt was freundlich hilfreiches und ändere dadurch die Situation zum Positiven oder entscheide ich mich nichts zu tun oder wegzugehen und nehme dafür möglicherweise diesen moralischen Ballast in Kauf.“</p>	<p>das er so ein bisschen wie so ein Kalenderspruch klingt trifft es halt schon. Also es stimmt ja auch, wie dieser Fokus, den ich angesprochen habe- also ich finde den einfach nur richtig und auf den Punkt getroffen. Ich glaube mehr dazu sagen kann ich jetzt gar nicht.“</p>	<p>mal, dass man mit jeder Aktion einen Einfluss hat auf, das Handeln anderer, ja.“</p>	<p>Situation habe und dass ich Situationen verändern kann, das bedeutet das für mich, also das ich was bewirken kann, auch Thema Helden e.V. also ein Held kann eine Person aus einer Situation retten und es kann einen großen Unterschied machen. Es ist halt so eine Entscheidung, die du treffen musst, genau und jede Entscheidung bringt halt so seine Konsequenzen mit sich.“</p>	<p>hat Thorsten das ja alles angeleitet, ich weiß nicht mehr genau, was er da erzählt hat. Wir haben aber vorher so eine Übung mit Zetteln gemacht, wo wir so Geschichten erzählt haben, wo jemand Hilfe braucht, von Leuten, die uns wichtig sind und danach wurde dann halt auch dieser Satz gesagt „everything you do makes a difference“ und dann konnte ich das halt nochmal so richtig realisieren und beziehe das halt auch immer direkt auf diese Methode mit den Zetteln und so, dass halt alles was man tut und sogar alles was man nicht tut, das macht halt alles einen Unterschied und ja ich finde es schwierig das so in Worten zu beschreiben, aber ich finde vor allem durch diese Übung mit den Zetteln, wurde einem das nochmal richtig klar, das halt alles irgendwie wirklich die Welt verändern kann.“</p>
---	---	--	---	--

9.5 Übersicht der Ergebnisse

Wirkmechanismen des Wirkmodells

Erlebnis-pädagogische Teamaufgaben	Sozialpädagogische Experimente & Effekte	Normen- und Werterahmen	Everything you do makes a difference	Held*in sein	Feedback-Kultur	Allgemeine Äußerungen	Persönlichkeitsentwicklung	Prävention Mobbing und Rassismus
Stärkung der Gruppe	Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen Anderer	Demokratische Entscheidungsfindung	Aspekt der Entscheidung	Aspekt der Entscheidung	Auflösung bestehender Konflikte	Positives Grundgefühl	Positive Veränderung der eigenen Persönlichkeit	Transfer in den Alltag
Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwirksamkeitserlebens	Sensibilisierung für Sozialpsychologische Effekte: Bystander Effekt	Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens	Aspekt der Einflussnahme	Transfer in den Alltag Zivilcouragiertes Verhalten	Geschützter Rahmen/ Etablierung eines positiven Normen- & Werterahmens	Gute Gruppenleitung	Sensibilität sich selbst und anderen Menschen gegenüber	Teilnehmende fühlen sich im Hinblick auf Mobbing und Rassismus sensibilisiert
Zusammenhang zwischen dem Aspekt des Selbstvertrauens und der Entscheidung für couragiertes Handeln	Zivilcourage	Sensibilisierung, was es bedeutet nicht zu helfen und wegzuschauen, wenn ein Mensch in Not ist.	Verknüpfung mit Methode „Was geht mich das an?“	Förderung der Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer	Veränderungsmotivation	Verknüpfung von Praxis und Theorie	Achtsamkeit im Alltag für soziales und couragiertes Verhalten	Wirksamkeit von Storytelling: Gespräch mit ehemaligem Nazi besonders in Erinnerung geblieben
besonderes Erlebnis	Einprägsamkeit durch Selbsterlebnis	Möglichkeit zur aktiven Selbstreflexion und zum aktiven Verstehen der eigenen Persönlichkeit.		Einen Unterschied machen Akzeptanz und Vorurteilsfreiheit gegenüber anderen Menschen	Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung	Keine Verbesserungsvorschläge Gruppe ist sehr zusammengewachsen	Sensibilisierung für Gruppenprozesse und Dynamiken	Wissen über die Rollen und Entstehung von Mobbing
	kognitive Dissonanz			Heraustreten aus der Komfortzone Alltagsheld*in	Wärme und kalte Dusche als sehr einprägsame Erfahrung	Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer	Selbstoptimierungsprozess angeregt	Anknüpfung an eigene Erfahrungen mit den Themen Mobbing und Rassismus
				Den eigenen moralischen Vorstellungen treu bleiben		Positiver Effekt im Hinblick auf Soziale Schlüsselkompetenzen		Perspektivenwechsel

1

9.6 Transkriptionen

9.6.1 Transkription P1

1 **I: Das Ganze war ja im Rahmen von deinem FSJ und wenn du nochmal daran zurückdenkst, wie hast**
2 **du die Heldenakademie erlebt, ganz allgemein?**

3 **P1: Sehr positiv auf jeden Fall, also ich fand die Gestaltung auf jeden Fall/ also ich habe mich als**
4 **Teilnehmer gut aufgenommen gefühlt und in sehr interessante Thematiken hineingerückt, die so im**
5 **Alltag passieren, aber für die man nicht so ein offenes Auge hat und ich hab mich danach definitiv so ein**
6 **bisschen sensibilisiert gefühlt.**

7 **I: Sensibilisiert worauf genau?**

8 **P1: Wenn jemand zum Beispiel ein Bedürfnis hat: Im Alltag laufen viele Leute dran vorbei und man ist**
9 **eigentlich in der Position, wo man vielleicht mal helfen könnte, aber das fällt vielen Leuten nicht auf. Ich**
10 **hatte zum Beispiel eine Situation am Jahnplatz letztes, da war so eine ältere Frau und die hat an ihrem**
11 **Wägelchen irgendwas rumgemacht, so mit der Hand und dann hab ich gesehen, okay vielleicht könnte**
12 **man da irgendwie helfen und habe dann gefragt und man konnte ihr helfen. Aber da sind relativ viele**
13 **Leute vorbeigegangen und denen ist es nicht aufgefallen, die haben auf jeden Fall nichts getan, nur mal**
14 **so als ein Beispiel, wo ich denke, dass das einen Effekt darauf hatte.**

15 **I: Also zum einen, dass man die Situation überhaupt erstmal wahrnehmen muss, also was passiert um**
16 **mich herum und zum anderen dann aber auch nicht nur wahrnehmen und weitergehen, sondern auch**
17 **aktiv gucken, wie ich handeln kann. Passt das so?**

18 P1: Definitiv, ja. Sehr gut zusammengefasst.

19 **I: Was ist dir denn rückblickend besonders in Erinnerung geblieben?**

20 P1: Einige von den Sachen, wo man selbst aktiv wurde beziehungsweise auf einen aktiv eingewirkt
21 wurde, diese Gruppenspiele oder eher Experimente. **Ich weiß nicht, ob dir das was sagt: warme kalte**
22 **Dusche, wo man dann in der Mitte saß und selbst persönliche Kritik oder positives Feedback bekommen**
23 **hat, das fand ich zum Beispiel sehr intensiv.**

24 **I: Und wie hast du die kalte Dusche empfunden?**

25 P1: Man hatte ja bei dem Ganzen auch total/ also es war natürlich zum einen eine super krasse, intensive
26 Erfahrung und man hatte so die Kontrolle darüber, mache ich es jetzt heiß oder kalt. Ich konnte also
27 selbst sagen, ich möchte es jetzt warm haben oder kalt. Das fand ich hat einem so ein bisschen Kontrolle
28 über die Situation gegeben und vor allem war die kalte Dusche glaube ich für keinen so ein
29 Angstmoment, einfach weil - und das finde ich einen super, super positiven Effekt an diesem Normen
30 und Werterahmen- ich glaube keiner hatte da so groß Angst davor, weil jeder sich glaube ich in diesem
31 Normen und Werterahmen sehr wohl gefühlt hat und jeder sich in dieser Gruppe sehr wohlgeföhlt hat.
32 Jeder kam auch glaube ich damit klar, persönliche Kritik zu hören, weil die nicht beleidigend war, die war
33 vielleicht auch manchmal ein bisschen verletzend, aber weniger, weil es beleidigend war, sondern eher,
34 weil die Leute gemerkt haben, okay das ist ein Punkt, an dem ich wirklich noch arbeiten muss, der mir
35 auch selbst auffällt. Ich persönlich muss ganz ehrlich zugeben, dass zumindest aus meiner Erinnerung
36 heraus, ich da super gut weggekommen bin.

37 **I: Also es war durch den gesetzten Rahmen trotz dieser kalten Dusche, für die jeweilige Person, die**
38 **dann in der Mitte saß in Ordnung?**

39 P1: Absolut. Ich glaube jeder war sich da auch sicher, dass es niemanden in der Gruppe gibt, der einen
40 irgendwie fertig machen will.

41 **I: Okay. Gibt es darüber hinaus noch etwas, war dir noch in Erinnerung geblieben ist?**

42 P1: Ich weiß nicht mehr genau, wie das Spiel hieß, aber das ist auf jeden Fall körperlich sehr in Erinnerung
43 geblieben, da haben sich alle so an den Armen aneinander gehakt und dann sollten so ein paar Leute,
44 die ausgewählt wurden, uns auseinanderziehen und jeder der dann rausgezogen wurde sollte dann
45 mithelfen zu ziehen und wir haben das auf so einem schönen ähnlichen Raufaserboden gemacht, da
46 blieb es körperlich auch gut in Erinnerung. Ja das war auf jeden Fall sehr einprägsam.

47 **I: Und was genau fandest du daran so einprägsam?**

48 P1: Direkt die subjektive Erfahrung, dass man, obwohl man wusste, es ist nur ein Spiel, so ein bisschen
49 in Panik geraten ist, weil ja wirklich sehr aktiv an einem gezogen wurde und dann dieser plötzliche
50 Rollenwechsel von 'ich hab eben noch voll Panik und werde da versucht auseinandergerissen zu werden'
51 und bin dann plötzlich selbst in der Rolle man soll jetzt ziehen. Ja das glaub ich war es, was mir da so am
52 prägnantesten geblieben ist und die Schürfwunden vom Raufaserteppich.

53 **I: Und hattest du das Gefühl, weil du ja vorher quasi selber in der Situation warst und hast dann deine**
54 **Rolle gewechselt, inwiefern hat das deine Art, wie du das dann gemacht hast beeinflusst?**

55 P1: Gute Frage. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass das unterbewusst ein Effekt war, ich meine das ist
56 jetzt ein Jahr her, deshalb kann ich nicht exakt sagen, was ich da gedacht habe, aber ich meine mich
57 daran erinnern zu können, dass ich das zum Beispiel super unangenehm fand, wenn jemand super stark
58 nur an den Füßen gerissen hat, wenn dann jemand eher so zwischen den Verbindungen an den Leuten
59 gezogen hat, ohne mir jetzt dabei aktiv Schmerzen zuzufügen, fand ich das angenehmer und hab dann
60 auch versucht mehr so zu handeln in der angreifenden Rolle. Was mir generell noch sehr gut an dem
61 Seminar in Erinnerung geblieben ist, waren die theoretischen Teile auch, wo über die psychosozialen
62 Dynamiken dabei aufgeklärt wurde, also zum Beispiel die -was man sich ja nie wirklich bewusst macht-
63 die Rollen bei Mobbing oder was ich eben so angeschnitten hatte, mit der Situation mit der alten Dame,
64 dieser Bystander Effekt hieß der glaube ich— also die sind mir auch noch recht gut in Erinnerung.

65 **I: Und wie war das so von der Verknüpfung her – denn du hast ja als erstes gesagt, ihr habt sehr viel**
66 **aktiv gemacht, ihr habt sehr viel Spiele gemacht und dann gab es eben auch Theorie. Wie war da die**
67 **Verknüpfung?**

68 P1: Wenn ich mich richtig erinnere war es verknüpft, in dem Sinne, dass wir oft an die Thematik
69 herangeführt wurden mit einem praktischen Element, ein Experiment, einem Spiel und dann haben wir
70 oft dadurch persönliche Erfahrungen gemacht, die den theoretischen Teil gut eingeleitet hat, so dass
71 man direkt persönlich in der Thematik drin war. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das bei vielen Leuten
72 ein Punkt war, der durch den Aufbau dazu geführt hat, dass es bei vielen tiefer in Erinnerung geblieben
73 ist, dass halt so ein Selbsterlebnisteil dabei war.

74 **I: Also das man nicht nur eine Person vorne hat, die dann was erzählt, sondern ihr konntet das auch**
75 **im Vorfeld selbst erleben?**

76 P1: Absolut. Wenn man selbst noch außer Atem ist vom Spiel und dann erzählt bekommt, warum man
77 sich da gerade so gefühlt hat, ist das wesentlich einprägsamer, als wenn man in der Uni im Seminar sitzt
78 oder in einer großen Vorlesung und ist noch halb am Einschlafen. Gerade da/ Sven hat jedes Mal mit uns
79 ein Warm-up gemacht vor dem eigentlichen Seminar Beginn, was auch glaube ich gar nicht schlecht war,
80 um uns generell wieder ein bisschen aktiver zu machen.

81 **I: Also, um die Gruppe erstmal zu aktivieren?**

82 P1: Ja genau.

83 **I: Vielleicht doppelt sich das jetzt, aber vielleicht gibt es ja auch noch etwas anderes: Was würdest du**
84 **sagen hat dir besonders gut gefallen?**

85 P1: Also ich hatte generell super viel Spaß bei den Seminaren, also ich hab mich da halt total immer drauf
86 gefreut. Und die Gruppe hatte einen total tollen Zusammenhalt und eine super, super tolle Dynamik,
87 ich glaube da waren viele Charaktere bei, die sich sonst nicht so gut verstanden hätten, wenn wir auf
88 ganz normaler Basis uns getroffen hätten und trotzdem gab es da einen guten Ablauf zwischen uns,
89 einen sehr, sehr glatten und wo ich das Gefühl hatte, das jeder so akzeptiert wurde wie er ist. Also die
90 Gruppendynamik war auf jeden Fall super cool, habe ich bisher selten bei anderen Gruppen so erlebt.
91 Und halt positiv – da doppelt es sich dann- diese Verknüpfung von Praxis und Theorie, die ich halt einfach
92 einprägsam fand.

93 **I: Gab es auch etwas, was dir nicht so gut gefallen hat?**

94 P1: Gab es das? Manchmal fand ich die Seminartage ganz schön lang, da war es manchmal schwierig
95 den Fokus so zu behalten, aber da haben diese Spiele dann definitiv geholfen, dass man da schnell
96 wieder einen Bezug zu hatte, weil die ja dann auch immer wieder dann in den Tagesablauf eingebracht
97 wurden und ich fand die Pausen auch eigentlich für Leute unseres Alters angemessen. Also das ist
98 meckern auf hohem Niveau.

99 **I: Inwiefern hat sich denn nach dem Seminar etwas auf deine Sichtweise auf (Cyber-) Mobbing und**
100 **Rassismus verändert?**

101 P1: Auf jeden Fall schon. Also ich finde ich konnte im Nachhinein zum Beispiel über die Rollen, die uns
102 da mal erklärt wurden mit Angreifer, Zuschauer, Unterstützer, Beschützer/ konnte ich da Rollen
103 zuordnen, sozusagen in der Retrospektive und ich wage es zu behaupten ein bisschen aufmerksamer für
104 sowas geworden zu sein. Also zum Beispiel habe ich ja gerade ein Praktikum in der Schule am laufen und
105 habe da zum Beispiel mitbekommen/ also Sven hat uns damals von einer Testphase im Mobbing erzählt,
106 wo sozusagen ein Angreifer testet, ob ein Opfer potentiell sich dafür eignet für so einen weiteren Angriff
107 oder für das Weiterführen von Mobbing und diese Testphase hab ich dann zum Beispiel öfter im
108 Unterricht gesehen, wo ich dann dachte 'okay, der Lehrer hat das nicht gesehen', aber da hätte er
109 vielleicht direkt was sagen müssen, um diesen Testversuch sofort zu unterbinden, wenn da dann
110 irgendwie ein aufmüppiger Schüler durch einen Einwurf irgendwen kritisiert hat und diese Person hat
111 sich dann nicht verbal gewehrt zum Beispiel.

112 **I: Also das man für solche Prozesse auch einfach sensibler wird? Also du merkst das gerade in deinem**
113 **Schulkontext?**

114 P1: Absolut. Also ich merke das in dem Schulkontext jetzt schon an einigen Stellen, da frage ich mich
115 dann, ob ich das dann zu stark sehe oder vielleicht überschätze, weil ich ja noch nicht so viele
116 Erfahrungen damit habe, auch aus der Position des Lehrenden.

117 **I: Okay. Dann stell dir vor, du könntest die Heldenakademie selbst konzipieren. Würdest du etwas an**
118 **der Heldenakademie ändern?**

119 P1: Spontan fällt mir da kein gravierender Verbesserungsvorschlag ein, ich fand die haben das eigentlich
120 alles sehr gut gemacht.

121 **I: Kannst du das vielleicht nochmal konkretisieren, welche Dinge es gibt, wo du sagen würdest, die**
122 **müssen unbedingt so belassen werden?**

123 P1: Das, wie Sven es so passend beschrieben hat, das man so einen Werte und Normenrahmen sehr früh
124 schafft, in dem sich alle gut ausleben können, ohne aneinander anzuecken, das finde ich muss auf jeden
125 Fall so bleiben, weil das bei allen auch schwierigeren Experimenten da geholfen hat, dass da niemand
126 sich ans Bein gepinkelt gefühlt hat und vor allen Dingen die systematische Verbindung von Praxis und
127 Theorie, dass das dadurch so einprägsam bleibt. Ich finde diese beiden Elemente müssen auf jeden Fall
128 so bleiben.

129 **I: Du hast gerade den Werte- und Normenrahmen angesprochen, kannst du das vielleicht noch mal**
130 **ein bisschen ausführen?**

131 P1: Das man für diese Gruppen ein paar Grenzen oder Gesetzmäßigkeiten schafft, in denen es empfohlen
132 ist, sich zu bewegen, um einen guten sozialen Ablauf zu gewährleisten und sowas hat zum Beispiel
133 beinhaltet, dass Sven meinte: Wenn ihr mit jemandem aus der Gruppe Stress habt oder sich ein
134 persönlicher Konflikt anbahnt, dann führt ihr mit dieser Person einen sogenannten Reality Check durch,
135 dass man hingehet und sagt 'hey, was ist jetzt Sache zwischen uns?' und das man sehr
136 konfliktlösungsorientiert gearbeitet hat und nicht konfliktführend sozusagen. Und ich glaube, dass gab
137 es auch nur zwei oder drei Mal, weil dadurch auch direkt so ein Klima geschaffen war, in dem sich alle
138 sehr vertraut waren.

139 **I: Und wie kam dieser Werte und Normen Rahmen zustande?**

140 P1: Ja, es wurde tatsächlich erarbeitet, ich hatte es bis eben nicht mehr in Erinnerung. Ich glaube da
141 hatte jeder die Möglichkeit auf Blätter zu schreiben, was ihm in einer Gruppe wichtig ist und was für
142 Werte und Normen er bei sich und bei anderen Personen wichtig findet und die haben wir dann auf
143 einer Tafel gesammelt und ich glaube, diese Tafel gab es dann auch auf jedem Seminar dann wieder,
144 dass die da stand und verfügbar war, das man sich das wieder ansehen und ins Gedächtnis rufen konnte,
145 also so wurde das schriftlich schon mal hergestellt, als direkte Aktion und auf jeden Fall auch und auch
146 im Prozess, also wenn jemand da mal irgendwie über die Stränge geschlagen hat, das auch entsprechend
147 geahndet wurde von Sven oder Maria, ich würde mal sagen, das war das Zusammenspiel aus direktem
148 Moment und Prozess.

149 **I: Dann würde ich jetzt so eine kleine Überleitung machen, hierbei ging es ja jetzt um dein persönliches**
150 **Erleben und vielleicht zur Einbettung, was würdest du sagen, wie wichtig war das Seminar für dein**
151 **FSJ?**

152 P1: Ich hatte mir tatsächlich damals etwas ganz anderes darunter vorgestellt, war dann auch erstmal
153 einen kleinen Moment enttäuscht, weil ich mir irgendwie dachte, bei den FSJ Seminaren kriegen wir
154 dann thematisch dann etwas zu unserem FSJ Inhalt bzw. Bereich, wo wir dann auch irgendwie in dem
155 Bereich weitergebildet werden, deswegen war ich dann erst enttäuscht, aber dann auch wieder positiv
156 überrascht, weil es dann etwas war, was dann auch über mein FSJ hinaus, auch für jeden der da war
157 einen positiven Effekt hatte – für soziale Schlüsselkompetenzen.

158 **I: Jetzt geht es um deine Erfahrungen, die du danach gemacht hast. Gab es nach der Heldenakademie**
159 **noch Situationen, wo du an die Schulung oder an bestimmte Inhalte daraus gedacht hast?**

160 P1: Ja auf jeden Fall. Die Akademie hat ja auch zum Beispiel persönlichkeitsbildende Elemente gehabt,
161 also Persönlichkeitsreflexion und auch viel diese Gruppendynamiken, die beschrieben wurden und
162 immer mal wieder, wenn ich in neue soziale Umfeldler reinkam, habe ich dann überlegt, wie das
163 vergleichbar ist mit der Gruppe von vorher und wenn sich die Gruppe, in der ich dann war, in eine etwas
164 andere Richtung entwickelt hat, als zum Beispiel diese FSJ Gruppe, habe ich für mich oft überlegt, warum
165 ist das jetzt so, wie hätte man jetzt/ weil ich das selbst noch nicht so geschafft habe und das selbst für
166 nicht so eine super geile Idee gehalten habe, bei meinen Freunden zu sagen, 'komm wir schreiben jetzt
167 mal alle unsere Werte und Normen auf und tragen die mal zusammen' oder auch weil man die Leute
168 noch nicht so gut kennt, habe ich mich dann gefragt, wie kann ich das schaffen, vielleicht auch so ein

169 bisschen so auf Metaebene mehr einen Normen- und Werterahmen zu schaffen, ohne das jetzt vielleicht
170 jemandem aufzudrücken, der aber so ist, dass man sich in jeder Gruppe soweit ausleben kann, wie man
171 es eben kann ohne jemandem anderen dabei zu schaden. Ich hab dann auch in Situationen, wo es dann
172 zu so Ausgrenzungsmomenten kam, vielleicht auch nur in einem spielerischen Sinne, habe ich mich dann
173 oft gefragt, okay, ist das jetzt so eine Testphase von jemandem, oder ist es das nicht oder überschätze
174 ich das jetzt. Das habe ich jetzt oft vielleicht nicht so verbal gedacht, aber schon, dass da so eine
175 Erinnerung auf jeden Fall hochkam. Also ich würde schon sagen, dass das so einen Weg in meinen Alltag
176 gefunden hat oder das ich das öfter mal merke, vor allen Dingen, wenn man über Gruppendynamiken
177 nachdenkt.

178 **I: Also du hast bisher noch nicht die Lösung für deine Etablierung des Normen- und Werterahmens auf**
179 **Metaebene gefunden? (lachend)**

180 P1: Nein tatsächlich nicht (lachend). Aber ich finde das sehr interessant das zu lernen tatsächlich, das
181 wäre ja vielleicht auch noch ein Punkt, den man da vielleicht noch mehr verschärfen könnte oder
182 erweitern könnte in der Heldenakademie, finde ich.

183 **I: Der Punkt mit dem Normen und Werterahmen?**

184 P1: Ja, wie man den selbst in Gruppen einbringen kann. Also ein bisschen sensiblere Taktiken, die sich
185 für andere Rahmen auch eignen, wären da gut.

186 **I: Okay, ja interessanter Punkt auf jeden Fall. Gab es danach noch Situationen, wo das Thema Mobbing**
187 **oder Rassismus für dich oder in deinem Umfeld relevant wurde?**

188 P1: Mir fällt gerade etwas ein, das hat nicht direkt etwas mit Mobbing oder Rassismus zu tun, aber mit
189 einem anderen Effekt, auf den auch im Seminar aufmerksam gemacht wurde, diesen Bystander Effekt.
190 Da fällt mir gerade eine krasse Situation ein: Ich war sehr frisch hier an der Uni, das waren gerade so
191 diese Ersti Tage und dann wollten wir abends noch feiern gehen und sind die Straße bei der Uni zur Bahn
192 runtergegangen und dann war da ein junger Mann der ist mit seinem Roller bei regennasser Straße um
193 die Kurve gefahren, der ist dann ausgerutscht, gab einmal ordentlich Funkenschweif und der hat sich
194 dann halt auf die Klappe gelegt und da waren bestimmt so 8/9 Leute so verteilt über Bahnstation, Straße
195 und so, die haben den alle angeschaut und erstmal geguckt und gar nichts gemacht und dann war ich
196 ehrlich gesagt total perplex, als dann meine Kommilitoninnen irgendwie so ein bisschen hysterisch
197 angefangen haben zu lachen und ich war total irritiert, weil ich dachte so, 'ey da hatte jemand gerade
198 einen Unfall, der könnte theoretisch sehr schwer verletzt sein, warum fängt da jetzt überhaupt wer an
199 zu lachen'. Ich kann natürlich verstehen, das war eine Stresssituation für die, und jeder hat so seine Art
200 damit umzugehen, das fand ich aber in dem Moment sehr unqualifiziert und dann haben die so
201 untereinander gesagt: 'sollten wir da jetzt mal rübergehen?' Und dann hab ich gesagt: 'Ich gehe da
202 jetzt rüber', weil ich mir dachte, da muss man jetzt einfach schnell handeln. Und das war ein Moment,
203 wo ich dann auch ein bisschen daran zurückgedacht habe und mich gefragt habe, okay habe ich da jetzt
204 schneller gehandelt, weil ich das Seminar zum Beispiel mitgemacht habe oder was war das Problem hier,
205 waren die jetzt Opfer des Bystander Effekts, dass die nichts gemacht haben. So der junge Mann ist sehr
206 schnell wieder aufgestanden, aber durch die Erfahrung im Krankenhaus ist mir halt auch klar, dass Leute,
207 die unter Schock stehen, teilweise auch mit gebrochenen Beinen wieder aufstehen. Dem lief halt auch
208 Blut am Arm herunter und da fragte ich mich halt, ist das nicht ein Moment, wo man mal helfen sollte.
209 Dann bin ich zu ihm gegangen und hab getan was ich konnte.

210 **I: Ja es geht ja auch gar nicht darum, kann ich da überhaupt was tun, sondern erst einmal überhaupt**
211 **hinzugehen und vielleicht erstmal zu signalisieren, ich habe registriert, dass du dir gerade weh getan**
212 **hast und wenn du Hilfe brauchst, bin ich da.**

213 P1: Ganz genau. Das war für mich im Nachhinein auch eine Situation, in der ich im Nachhinein einen
214 totalen Groll auf diese Menschen gehegt habe, also auf meine Kommilitoninnen, weil ich mich total

215 darüber geärgert haben, das die so blöd reagiert haben einfach, also so überhaupt nicht hilfreich und
216 aus meiner Sicht auch echt rücksichtslos bzw. verantwortungslos. Und eine von denen hat dann auch
217 zum Beispiel als wir dann bei mir waren/ sie fing dann an so ein bisschen provokanter zu werden und
218 ich dachte mir so ´nach der Erfahrung von vorhin ist das jetzt wahrscheinlich so eine Testphase´, ich war
219 an dem Punkt aber auch schon ziemlich sauer wegen der Situation davor, also ich hab das dahingehend
220 schon sehr aktiv dann bemerkt.

221 **I: Wenn es so sein sollte -welche Inhalte der Schulung haben dir da geholfen?**

222 P1: Ich glaube die Aufklärung über den Bystander Effekt, einfach weil ich das auch so super relevant
223 fand, weil man viel zu oft im Alltag Situationen hat, wo jemand Stress hat, ein Problem hat und viele
224 Leute gucken, aber keiner macht was, weil jeder denkt, oh macht schon wer anders und niemand ist
225 dann bereit so direkt Verantwortung zu übernehmen. Und ich fand das halt so von wegen ´hey ich bin
226 gerade selber in einer Situation, wo ich Hilfe brauche, da möchte ich doch, dass mir jemand sofort und
227 möglichst schnell hilft.´ Ja, da finde ich hat sich dann durch das Seminar, dadurch, dass das dann so schön
228 sensibilisiert hat, dieses Baader Meinof Phänomen, also das ein Eindruck, auf den du hingewiesen wirst,
229 dir in den nächsten Tagen auf einmal auffällt, als sei er überall in deinem Leben. Also das hat mich dafür
230 in dem Seminar sehr sensibilisiert und jetzt fällt es mir an ganz vielen Stellen im Alltag wieder auf.

231 **I: Wie wäre die Situation mit dem Rollerfahrer deiner Meinung nach ohne das Seminar verlaufen?**

232 P1: Also ich persönlich hatte halt schon recht früh ein Interesse an Krankenhaus, Helfen, Notfall und so
233 gehabt, also auch in früherer Kindheit und deshalb auch immer so ein bisschen mehr Lust auf Initiative
234 in solchen Fällen gehabt oder mir das auch eher zugetraut. Das Seminar hat da auf jeden Fall auch
235 Unterstützung geleistet, dass ich da schneller reagiert habe und mir vor allem dieser Prozess noch
236 nebenbei dann aufgefallen ist.

237 **I: Also auch zu schauen, wie verhalten sich die anderen Menschen in dieser Situation?**

238 P1: Genau. Das ist mir dann halt sehr schnell als so ein super negativer Nebenpunkt so aufgefallen.

239 **I: Okay. Und du warst im Vorfeld auch schon sehr bemüht oder sehr offen dafür, was um dich herum
240 passiert und wo kann ich helfen?**

241 P1: Ja, also so ein grundlegendes Interesse ist da auf jeden Fall schon da gewesen, also ich find das halt
242 super wichtig, dass wenn Leute da sind und man kann denen helfen, dass man das auch tut.

243 **I: Auf jeden Fall.**

244 P1: Auch ein Grund warum ich zum Beispiel das hier mitmache, ich denke, hey was tut mir das weh,
245 wenn ich dich in deiner Masterarbeit so ein bisschen unterstütze.

246 **I: Sehr nett von dir, danke.**

247 P1: Super gerne. Es ist auch eine sehr intensive Erfahrung für mich gerade.

248 **I: Ja ich glaube, wir wissen ja viel, aber vieles davon ist gar nicht so präsent oder so da und wenn man
249 dann über gewisse Fragen oder Elemente nochmal nachdenkt, dann merkt man ´ach ja stimmt, das
250 war ja auch noch´, dann kommt das wieder so ein bisschen an die Oberfläche. Ich hab mich ein
251 bisschen schlau gemacht und weiß ihr habt ja ein Armband bekommen, ich sehe du trägst das jetzt
252 nicht mehr, aber das hat wahrscheinlich auch Gründe bezüglich deiner Arbeit gehabt, da darf man das
253 wahrscheinlich aus hygienischen Gründen gar nicht tragen?**

254 P1: Ja ganz genau.

255 **I: Hast du das Band denn noch?**

256 P1: Ja tatsächlich, ich hab so eine Festival Bändchen Schublade und da wurde das dann in süßer
257 Erinnerung direkt der Kollektion hinzugefügt. Viele der anderen Teilnehmer mussten das halt aus
258 hygienischen Gründen abmachen, aber ich glaube es haben alle als Geste sehr zu schätzen gewusst.

259 **I: Was bedeutet für dich der Satz „Everything you do makes a difference“ in eigenen Worten?**

260 P1: Das bedeutet für mich, dass man in jedem Moment seines Lebens, die Möglichkeit hat, sich bewusst
261 zu entscheiden etwas zu tun, jetzt ganz unabhängig davon um was es geht und das man im Prinzip in
262 jedem Moment die Möglichkeit hat, die Situation zu verändern, egal in welche Richtung und das Zitat
263 spezifiziert ja auch überhaupt nichts, das sagt ja erstmal nur wenn du was machst, ändert sich was und
264 ich finde das ruft einem immer wieder diesen Entscheidungsmoment ins Bewusstsein, das man so
265 entscheiden kann ´okay, mach ich jetzt was freundlich hilfreiches und ändere dadurch die Situation zum
266 Positiven oder entscheide ich mich nichts zu tun oder wegzugehen und nehme dafür möglicherweise
267 diesen moralischen Ballast in Kauf´.

268 **I: Du hast jetzt schon einige Beispiele erzählt, trotzdem nochmal explizit die Frage: Kannst du von einer
269 Situation berichten, in der du dich für andere eingesetzt hast? Es heißt ja „Heldenakademie“ und ihr
270 werdet als „Helden“ ausgebildet sozusagen – deswegen in denen du als „Held“ tätig geworden bist?**

271 P1: Also mir fällt da diese Alltagssituation ein, die vielen Leuten passiert, die viel so an Bahnhöfen stehen,
272 wenn man dann z.B. von Obdachlosen nach Geld gefragt wird, da glaube ich, dass ich von der Mentalität
273 zu sagen ´ne ich hab nichts´ eher dahingekommen zu sagen, ´ganz ehrlich, was tut mir das jetzt weh dem
274 1 oder 2 Euro zu geben´, so von wegen das macht für ihn einen großen Unterschied und für mich ist es
275 in Führungszeichen egal. Sonst fällt mir tatsächlich keine explizite Situation ein. Gerade durch das
276 Gespräch sind mir die auch nochmal hochgekommen. Aber wo du gerade meinstest wo man zum Held
277 wurde in der Situation. Ich finde die Formulierung halt immer ein bisschen sehr blumig. Man hat ja bei
278 einem Held immer so im Kopf eher von einem Ritter in Rüstung der den Drachen besiegt hat oder so
279 und nicht so diesen Alltagshelden, der einfach mal nett war, weil es ihm nicht weh tut und der damit
280 jemandem den Tag versüßen konnte, das finde ich würde es aber auch wieder ein bisschen runter
281 machen zu sagen ´Alltagsheld´, weil das ja eigentlich auch super cool ist.

282 **I: Was verstehst du denn unter einem Helden?**

283 P1: Ich glaube, das ist bei mir auch so, weil es sich über Geschichten, die man früher gelesen oder gehört
284 hat auch so geistig eingepägt hat, dass man Held sein oft mit super viel Aufopferung und super viel
285 Drama verbindet, obwohl es das ja im Alltag oft gar nicht unbedingt sein muss, also das kann ja mit total
286 wenig Aufwand oder einfach mit einer kleinen Entscheidung verbunden sein, die einen zum Held für
287 andere Leute macht.

288 **I: Das ist ja auch eine Wahrnehmungssache. Du kannst ja selber denken, ´ach das war ja nichts Großes´,
289 für jemand anderes hat es aber den großen Unterschied gemacht**

290 P1: Auf jeden Fall. Ich könnte drum wetten, dass das so auch mal aufgegriffen wurde in der
291 Heldenakademie, aber vielleicht ist das auch schonmal eine schöne Idee auch dafür zu sagen, so was ist
292 für euch ein Held und was braucht es überhaupt in unserer Gesellschaft, um ein Held zu sein.

293 **I: Ja das ist schön. Wenn du dir jetzt eine Skala vorstellst, von 1-10, wie hilfreich fandest du die
294 Schulung im Hinblick auf eine Sensibilisierung auf Mobbing und Rassismus? 1 wäre halt grottig und 10
295 wäre top.**

296 P1: Ich glaube ich kann fast für jeden aus der Gruppe sagen, dass er sensibler dafür geworden ist, mich
297 eingeschlossen. Und ich halte auch alle jetzt viel gewillter, sich anti- mobbing mäßig oder anti -rassistisch
298 zu verhalten als vorher. Also ich würde dem ganzen auf jeden Fall eine Stabile 8 geben oder 9, eher 9,
299 weil ich mir kein Seminar vorstellen könnte, das einen ähnlichen oder besseren Effekt hätte.

300 **I: Was würdest du denn sagen, wie hast du dich nach dem Seminar persönlich weiterentwickelt?**

301 P1: Ich glaube das hat super einen Prozess in Gang gesetzt, einen Stein ins Rollen gebracht, so eine Art
302 Selbstoptimierungsprozess, der sich mehr in den Alltag einschleicht, also dass man schneller drauf
303 achtet, sich in der Situation bewusst ein bisschen anders, positiver, sozialer, couragierter zu verhalten.
304 Also mir hat das definitiv etwas für meine persönliche Entwicklung gebracht. Wir haben zum Beispiel
305 auch in einer Aufgabe die für uns persönlich wichtigsten Werte schriftlich festgehalten. Da wurde uns
306 zum Beispiel um Ideen anzureißen so ein größerer Katalog an Werten dargelegt, ich erinnere mich sowas
307 wie Ausdauer, Zielstrebigkeit, Solidarität, Freundlichkeit, ich glaube noch Effizienz, aber auf jeden Fall
308 haben wir da so einen Katalog für bekommen, das war super hilfreich und haben Möglichkeiten
309 bekommen uns selbst damit – unter Anleitung so ein bisschen weiter mit auseinanderzusetzen – und
310 das hat für mich /wir hatten zum Beispiel auch „the Self authoring program“ /man hatte super viele
311 Möglichkeiten zur aktiven Selbstreflexion und zum aktiven Verstehen der eigenen Persönlichkeit und
312 auch außerhalb der Heldenakademie die Erlebnisteile mit der Wildnispädagogik, die ich zum Beispiel
313 super interessant fand, haben da viel gemacht. Sowas wie eine Nachtwanderung, wo wir ein Wegstück
314 ganz alleine gehen, in fast totaler Dunkelheit, das war eine super intensive Erfahrung, wo man sich mit
315 eigener Angst oder dem Überwinden von eigener Angst auch auseinandergesetzt hat war eine Sache die
316 mir super prägnant in Erinnerung geblieben ist, weil ich es so eine coole Idee fand. Und was mir da
317 gerade noch einfällt, ich glaube es gibt einen sehr großen Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen,
318 und dem Moment, wo man entscheidet, ob man sich jetzt couragiert verhält oder nicht, also wenn man
319 jemandem helfen will oder nicht. Also dieser Entscheidungsmoment, wenn ich entscheide, okay handle
320 ich jetzt helfend oder nicht, also ganz egal in welcher Situation, ist es denke ich für diesen Moment, um
321 richtig zu entscheiden für ich handle, ist es super, super wichtig genug Selbstvertrauen zu haben, dass
322 man sich auch sagt, auch wenn die Situation mich jetzt erstmal überfordert, traue ich mir zu, zu
323 improvisieren und zumindest mehr helfen zu können als ich im Weg stehe oder schaden könnte in der
324 Situation. Dieser Punkt Selbstvertrauen wurde da glaube ich auch super gut unterstützt, also vor allen
325 Dingen du kannst dich in der Gruppe wohlfühlen und das alles führt finde ich auch dazu, dass man auch
326 ein bisschen mehr Selbstvertrauen gewinnt und daran glaubt, dass man mit neuen Situationen umgehen
327 kann. Sowas wurde finde ich in den Spielen auch immer wieder gut unterstützt. Auch vor allen Dingen
328 das man Dinge als Gruppe schaffen kann, und Dinge schaffen kann, von denen man nicht dachte, dass
329 man sie hinkriegt. Wir hatten zum Beispiel so ein Spiel, da sollten wir über so eine Leine kommen und
330 es gab so ein paar Bedingungen, dass sich alle berühren müssen und die nur in einer bestimmten
331 Reihenfolge darüber dürfen und so was und das war erstmal so „fuck, das kriegen wir nie hin“, dann
332 haben wir es am ersten Tag auch nicht geschafft, aber dann nach dem wir 101 Versuche hatten, keiner
333 hatte mehr Bock mehr das zu machen aber als wir das dann hinbekommen haben war das so ein hammer
334 Moment für diese Gruppe, wo sich jeder einen Ast abgefremt hat, das wir das endlich zusammen
335 geschafft haben, obwohl wir das so für unmöglich gehalten haben. Wirklich super gut für diese Gruppe.
336 Also das ist vielleicht ein Punkt, den ich jetzt in Rückreflexion für das Aufstellen des Normen- und
337 Werterahmens für mich merke, es ist gut für diesen positiven Normen und Werte Rahmen und für den
338 Zusammenhalt einer Gruppe, wenn man Erfolgserlebnisse hat. Also ich merke das gerade jetzt, wenn
339 man nochmal darüber reflektiert, dass man nochmal zu neuen Erkenntnissen und Ideen kommt, weil
340 man das sich noch mehr aus einem zeitlichen Abstand anschauen kann und vielleicht wäre das sogar ein
341 Verbesserungsvorschlag, das man ähnlich wie du jetzt mit deiner Masterarbeit auf die Leute nochmal
342 zugeht und nochmal so review Gespräche durchführt, so was waren jetzt deine Erfahrungen damit um
343 dadurch vielleicht auch nochmal die Erinnerung aufzufrischen.

344 **I: Ja das ist auf jeden Fall eine schöne Anregung. Dann wäre jetzt nur noch der Punkt, ob von deiner**
345 **Seite noch etwas offengeblieben ist, oder du etwas ergänzen möchtest. Das ist ja jetzt auch schon ein**
346 **Jahr her bei dir und dann merkt man, ah okay jetzt komme ich wieder so langsam rein.**

P1/ männlich/ Durchführung: 20.02.20/ Dauer: 49:30 Min.

347 P1: Ja und dann fällt einem doch viel wieder ein, aber ich habe an dieser Stelle erstmal nichts mehr
348 hinzuzufügen.

9.6.2 Transkription P2

1 **I: Es ist ja jetzt schon eine Weile her hast du gesagt- ein Jahr zurück – und wenn du jetzt**
 2 **nochmal an dein FSJ zurückdenkst, hast du ja in diesem Zusammenhang an der Helden-**
 3 **akademie teilgenommen. Mich würde jetzt interessieren, wie du die Heldenakademie er-**
 4 **lebt hast – ganz allgemein erstmal.**

5 P2: Also ich kann zu mir sagen, dass ich schon ein Mensch bin, der sich auch vor der Helden-
 6 akademie über solche Zusammenhänge Gedanken gemacht hat und da irgendwie seine Verhal-
 7 tensweisen geändert hat, aber ich fand trotzdem, dass die Heldenakademie irgendwie für so
 8 mehr „aha“ und „wow“ Effekte gesorgt hat, weil man ja letztendlich das alles auf sich selbst
 9 erlebt hat und Zusammenhänge, von denen man eigentlich dachte man weiß über die Bescheid
 10 und weiß wie man sich da zu verhalten hat, dann irgendwie selber doch komplett anders ge-
 11 macht hat. Also ich kann Beispiele nennen oder vielleicht erfragst du das auch gleich noch?

12 **I: Du kannst ruhig gerne schon Beispiele nennen, wenn dir gerade welche einfallen.**

13 P2: Also so das Prägnanteste war dieses eine Wärter und Gefangene Spiel glaub ich, wo man
 14 ja in zwei Teams aufgeteilt wurde und entweder ja die Leute aus dem Kreis reißen musste
 15 oder eben das andere Team war, das im Kreis saß und da bleiben musste. Und wenn man Wärter
 16 war und ich glaube ich war als erstes Wärter – da weiß man ja dann noch gar nicht wie es den
 17 Leuten geht. Die Leute, die zuerst Gefangene waren, die spüren ja dann die Gewalt, die von
 18 außen ausgeht und machen das dann gegebenenfalls in der zweiten Runde – also im zweiten
 19 Durchlauf etwas sanfter, weil die wissen, dass es auch schmerzhaft sein kann und dann nicht so
 20 aggressiv vorgehen wollen aber dadurch, dass ich als erstes Wärter war - ich wusste das gar
 21 nicht. Und wir hatten tatsächlich ein Mädels in unserem Seminar – sie hatte letztes erst etwas
 22 an der Schulter gehabt und ich hab das voll vergessen und ich habe einfach während dieses
 23 Spiels irgendwie an ihrem Arm gezogen und dann hat sie halt „stopp“ gerufen und ich dachte
 24 mir so ´oh nein´, das habe ich total außer Acht gelassen jetzt und halt solche Sachen, ja.

25 **I: Also du hast ja jetzt von dir aus schon dieses Spiel genannt, wenn ich das nochmal in**
 26 **eigenen Worten wiedergebe, dass du gemerkt hast, dass man in diesem Setting oft so drin**
 27 **ist oder dann durch die Anweisung so da drin ist und dann nicht wirklich rücksichtsvoll**
 28 **oder sensibel für die Bedürfnisse der anderen ist, habe ich das so richtig verstanden?**

29 P2: Ja und vor allem wird halt von außen ein Ziel vorgegeben und man weiß, dass es ein Spiel
 30 ist und man denkt in erster Linie, dass es halt ums Gewinnen geht und blendet dann solche
 31 Sachen wie Rücksichtnahme irgendwie aus, weil man denkt das ist nicht Teil davon, ja.

32 **I: Ja okay. Was hat dir denn nicht so gut gefallen in der Heldenakademie?**

33 P2: Also es ist jetzt schwer irgendwas Negatives zu finden, weil letztendlich saß ich da sehr
 34 gerne und habe sehr gerne zugehört. Ich fand die haben das ganz gut gemacht, so das einzige,
 35 was vielleicht war, wo wir irgendwie Situationen sammeln mussten, in denen wir schonmal
 36 Menschen gesehen haben, die Hilfe gebraucht haben und denen auch tatsächlich geholfen haben
 37 und da wir eine sehr große Gruppe von 30 Leuten waren, hat das einfach nur ein bisschen

P2/ weiblich/ Durchführung:

38 gedauert bis da allen etwas eingefallen ist, aber das ist jetzt auch kein richtiger Kritikpunkt, das
39 braucht halt seine Zeit. Aber ansonsten habe ich da eigentlich nichts Negatives zu sagen.

40 **I: Und besonders gut?**

41 **P2: Ich fand sowohl Thorsten als auch Sven haben sehr gut die Stimmung zwischen Ernst und**
42 **locker variiert. Also man konnte auf jeden Fall sehr gut sich reinfühlen in die Thematik, aber**
43 **das war generell auch so ein Pluspunkt von Sven, der kann sowas halt einfach – so für lockere**
44 **Stimmung sorgen aber auf einer voll respektvollen Ebene und das lief alles sehr so gut ab. Man**
45 **hat sich gut aufgehoben gefühlt und halt in einem geschützten Rahmen. Man konnte deshalb**
46 **auch wirklich sich da reinfühlen, aber man war dann auch wirklich auch – ja wie soll man das**
47 **sagen – man wusste, dass egal was man jetzt macht oder was man sagt – es ist halt alles in**
48 **Ordnung, man ist ja dafür da, um darüber dann auch zu lernen.**

49 **I: Also ich höre gerade so ein bisschen raus, der gesamte Rahmen, das Setting war so, dass**
50 **man sich respektiert gefühlt hat, dass man sich selber so als Teil der Gruppe wahrgenom-**
51 **men hat und es war in Ordnung, wenn man sich da eingebracht hat, wenn man seine**
52 **Meinung gesagt hat?**

53 P2: ja.

54 **I: Okay. Du hast es gerade schon am Anfang ein bisschen angesprochen, dass du dir im**
55 **Vorfeld auch schon Gedanken über „so Zusammenhänge“ gemacht und dich damit be-**
56 **schäftigt hast. Kannst du das vielleicht noch ein bisschen ausführen oder konkretisieren?**

57 Ich hatte halt in der 10 Klasse irgendwie so einen Gedankenumbbruch, weil es mir auch selber
58 nicht so gut ging und dann habe ich halt angefangen, so über mich nachzudenken und wie Men-
59 schen mit mir umgehen und wie ich mit Menschen umgehe und so ein bisschen versucht nach-
60 zuzvollziehen, warum es mir grade nicht gut geht und ich glaube so diese Gedanken haben an-
61 gefangen mich da irgendwie reinzuleiten, wie man sich mit Menschen benimmt, was man mit
62 seinem Verhalten oder nicht Verhalten vermittelt und was man eigentlich möchte, ob man wirk-
63 lich das extra macht, dass der Mensch vielleicht merkt, dass man ihn gerade nicht gut behandelt
64 oder ob man das unbeabsichtigt macht und das man eben dann so ein Gefühl dafür entwickelt
65 und dann habe ich in der 11. Klasse auch Pädagogik LK gewählt und das war halt auch das,
66 was mein Denken komplett verändert hat. Ich habe auch vor der 11 Klasse gesagt, dass ich
67 niemals was Soziales machen werde und jetzt habe ich ein FSJ hinter mir, arbeite dann noch
68 ehrenamtlich weiter, und studiere Psychologie. Ja und da haben wir dann auch ganz viel darüber
69 gelernt und wir hatten auch eine super Lehrerin, die uns da nicht nur so theoretisch weiterge-
70 bracht hat, sondern auch praktisch was es mit Kindern vor Allem auch ausmachen kann, die
71 eben da deprimiert sind. Ja und so hat sich das Ganze irgendwie entwickelt. Und dann kam halt
72 das FSJ dazu und das war dann nochmal so die Kirsche auf der Sahnehaube.

73 **I: Ja da gehe ich gleich auch nochmal drauf ein. Also du hast quasi so ein bisschen dich**
74 **damit reflektiert auseinandergesetzt und dir einfach Gedanken darüber gemacht, so über**
75 **gewisse Prozesse oder auch wie das Miteinander so unter deinen Mitschülern oder gene-**
76 **rell in deinem Umfeld ist?**

77 P2: Ja, genau.

P2/ weiblich/ Durchführung:

78 **I: Jetzt hast du ja gerade schon gesagt, du hattest dann eben dieses Seminar und inwiefern**
79 **hat sich dadurch dann etwas an deiner Sichtweise nochmal in Bezug auf (Cyber) Mobbing**
80 **oder auch Rassismus geändert?**

81 P2: Ich glaube mir wurde dann erst vielleicht die Rolle der Außenstehenden klar, die nicht
82 aktiv was dagegen machen, also es gibt ja auch die Leute, die einfach am Rande stehen und
83 zuschauen und einfach nichts tun und das ist für mich dann auch/ also die tragen dann ja auch
84 dazu bei, dass Mobbing überhaupt erst stattfinden kann. Aber nochmal mehr prägnanter war -
85 also das ist jetzt nicht direkt Mobbing aber trotzdem - so dieses Wegschauen, das war im Bei-
86 spiel, was Thorsten gebracht hat, das irgendwann, ich glaube das ist auch ein wahrer Fall, das
87 in der Sparkasse mal ein Mensch lag, bewusstlos - und irgendwie voll viele Leute dran vorbeig-
88 gegangen sind und keiner was gemacht hat – vielleicht ist da irgendwie so ein bisschen eine
89 Hemmschwelle: Spricht man jetzt die Person an? was ist mir ihr? oder man denkt sich dann
90 irgendwie ja- ist eh betrunken oder auf Drogen oder sonst was. Ja und dann meinte Thorsten
91 halt, ja stellt euch vor, also irgendwie macht man sich diese Gedanken auch aber er hat das
92 nochmal auf den Punkt gebracht, aber stellt euch vor das ist halt irgendwie ein Mensch, der hat
93 Kinder und Enkel zu Hause und die wissen nicht wo er ist und was mit ihm passiert und das
94 einzige, was sie sich wünschen ist, wenn er alleine unterwegs ist und irgendwas passiert ist,
95 dass die anderen Menschen helfen und jetzt stellt euch vor, das wäre euer Opa, der da irgendwie
96 hingefallen wäre und es ihm nicht gut gehen würde und ihr sitzt zu Hause und wisst nicht was
97 los ist und erfährt dann, das keiner was gemacht hat und das hat das für mich irgendwie nochmal
98 total deutlich gemacht, was es heißt, dann irgendwie weg zu schauen und nicht aktiv was dage-
99 gen zu tun.

100 **I: Also so diese Empathie, es könnte auch ein Mensch sein, der mir sehr nahesteht und**
101 **wie würde ich dann Handeln oder mir wünschen, das andere handeln?**

102 P2: Ja genau.

103 **I: Dann wäre jetzt noch einmal so ein bisschen ergänzend, also wenn du jetzt noch einmal**
104 **an deine Erfahrungen denkst und du würdest jetzt dieses Konzept selbst entwickeln: Was**
105 **würdest du so belassen?**

106 P2: Also dieses Beispiel, so wie es Thorsten erklärt hat mit dem Sparkassenvorfall würde ich
107 auf jeden Fall drin lassen, das Spiel mit Gefangenen und Wärtern war gut und die warme und
108 kalte Dusche war gut. Dazu muss ich aber sagen, dass da irgendwie Leute im Kreis sitzen müs-
109 sen, die, finde ich die richtigen Worte finden müssen. Dann hat sich irgendwann jemand ge-
110 meldet und hat irgendwie gesagt ich sei manchmal zu forsch, dass aber so schnell und unerklärt,
111 dass ich mir dachte „okay“ was meinst du damit? Und dann als die warme Dusche kam, kamen
112 dann Leute die meinten, ja ich mag deinen Style – wo ich mir dachte, das ist gerade irgendwie
113 nicht so das Richtige also da sollte man vielleicht im Vorfeld mit den Leuten irgendwie ein
114 bisschen abklären, wie man solche Sachen irgendwie sagen kann und wie man eine Person dann
115 aufgrund ihrer Charaktereigenschaften dann irgendwie konstruktiv kritisieren kann – das man
116 da bessere Kritik geben kann und nicht sowas.

117 **I: Das ist ja dann letztendlich eine Form von konstruktivem Feedback, man gibt ja Feed-**
118 **back auf die Person und dann zu klären, worauf wollen wir uns beziehen, also sowas wie**
119 **Äußerlichkeiten oder Charaktereigenschaften und wie kann ich das vermitteln.**

P2/ weiblich/ Durchführung:

120 P2: Ja genau, wie kann ich das auch sagen, ohne die Person zu verletzen.

121 **I: Ja okay. Das würdest du also so lassen, gibt es auch etwas was du ändern würdest?**

122 P2: Außer diese Vorbereitung auf die warme und kalte Dusche fällt mir gerade nichts ein.

123 **I: Gut. Ein bisschen zur Einordnung: Was würdest du sagen wie wichtig war das Seminar**
124 **für dein FSJ?**

125 P2: Schon sehr wichtig. Also ich fand das sehr gut, dass wir das auch reingewählt haben, auch
126 wenn ich am Anfang also nicht so ganz dafür war, weil wir hatten ja am Anfang eine Auswahl
127 an Themen bekommen und Sven hat alle kurz erklärt und ich hatte schon Interesse daran, seine
128 Arbeit quasi kennenzulernen aber es gab auch Themenbereiche, die sich so ein bisschen damit
129 überschneiden haben und deswegen haben wir ja auch Teile davon im zweiten Seminar gemacht,
130 das war auch das Psychologie Seminar und ja aber das war schon sehr wichtig. Aber auch das
131 Wildnis Seminar war sehr wichtig.

132 **I: Das war jetzt quasi so der erste Teil, da ging es jetzt erstmal so um deine Persönlichen**
133 **Erfahrungen, um dein Erleben und auf der zweiten Ebene würde ich jetzt darauf einge-**
134 **hen jetzt so nach dem Seminar was jetzt in diesem einen Jahr, seitdem du das gemacht**
135 **hast – was da sich vielleicht noch entwickelt hat oder was du rückblickend dazu noch**
136 **sagen kannst. Und zwar: Gab es nach der Heldenakademie noch Situationen, in denen du**
137 **nochmal an die Schulung oder auch nur an bestimmte Inhalte oder Teile daraus gedacht**
138 **hast?**

139 P2: Ich habe halt sehr viel mit meinen Freunden über diese Seminare geredet, weil ich jedes
140 Mal zurückkam und begeistert war, weil das waren für mich dann schon Wochen, wo ich dann
141 begeistert war und ganz viel mitnehmen konnte und deshalb immer wieder mal drüber gespro-
142 chen habe und auch immer wieder bei der Arbeit vom FSJ darüber erzählt. Ob es so richtige
143 Situationen gab, wo ich dann nochmal später drüber nachgedacht habe... Ja ich bin ja noch eh-
144 renamtlich dort geblieben und manchmal hat man schon so Gruppensituationen mit den Kin-
145 dern, wo man vielleicht an gewisse Sachen zurückdenkt, also jetzt nicht explizit an irgendein
146 Vorgehen, aber einfach an die Erkenntnisse, also was in so einer Gruppe falsch laufen kann und
147 wo man dann einfach anfängt Diskriminierung zu bemerken und das kommt bei Kindern natür-
148 lich dann auch vor und ja das man das dann einfach rechtzeitig auch bemerkt – ich glaube in
149 solchen Situationen ist das dann am präsentesten.

150 **I: Also es war nochmal präsent, aber das du jetzt sagen kannst, dann und dann genau ist**
151 **schwer zu sagen?**

152 P2: Ja genau.

153 **I: Okay, und gab es nach der Heldenakademie Situationen wo das Thema (Cyber-) Mob-**
154 **bing oder Rassismus für dich in deinem Umfeld relevant wurde?**

155 P2: Ich hab halt eine russische Familie und das ist eine Katastrophe. Eigentlich jedes Mal bei
156 irgendwelchen Verwandtenessen und Feiern – also ich versuche schon mich da zusammenzu-
157 reißen und wenn es zu solchen Themen kommt einfach nichts mehr zu sagen, weil das sind
158 Menschen, die einfach völlig anders aufgewachsen sind und irgendwo ist es vielleicht

P2/ weiblich/ Durchführung:

159 nachvollziehbar, dass sie so denken wie sie denken, weil sie einfach eine völlig andere Erzie-
160 hung genossen haben und deshalb versuche ich da gar nicht mehr so wirklich reinzureden, weil
161 die überzeugen kann ich eh nicht und dann wird die Stimmung nur versaut, das ist halt so das
162 Ding, was immer wieder vorkommt aber so richtig schlimm war das leider tatsächlich an Weih-
163 nachten. Ich weiß gar nicht ob das so richtig Rassismus war –aber es ging so um das Ausschlie-
164 ßen von Menschen. Da habe ich mich schon sehr stark mit meiner Tante gestritten, weil ich das
165 nicht fassen konnte, dass tatsächlich Leute in meiner Familie so denken, wie sie denken und
166 mir einfach mein Fest damit versaut haben. Ja also in der Familie sehe ich das leider öfter. Ich
167 muss sagen, dass ich da sehr stolz auf meine Mutter bin, obwohl sie Teil davon ist, dass sie sich
168 da in den letzten Jahren schon sehr verbessert hat in dieser Hinsicht. Vielleicht werden manche
169 rassistischen Gedanken irgendwo noch tief in ihr drin bleiben, aber was so Ausschluss von
170 Menschen bezüglich anderer Kriterien angeht, da ist sie schon sehr viel toleranter und sehr viel
171 reflektierter geworden.

172 **I: Gibt es denn Inhalte aus der Schulung, die dir da in diesem Konflikt geholfen haben?**

173 P2: Also das ruhiger bleiben tatsächlich. Wir haben da auch teilweise über die Flüchtling Situ-
174 ation geredet, wir hatten ja auch das Global Bystander Seminar und irgendwie hat da auch Sven-
175 das war jetzt wieder das mit dem geschützten Rahmen- vermittelt, das es halt in Ordnung ist,
176 darüber negativ zu denken und kritisch darüber nachzudenken und er ging mit sowas total ruhig
177 um und irgendwie habe ich das übernommen, das ich da nicht versuche den Menschen von
178 Grund auf fertig zu machen, weil seine Meinung falsch ist, sondern zu verstehen, warum sie so
179 ist wie sie ist und zu versuchen da irgendwie ein bisschen tiefer zu gehen und auf dieser Ebene
180 zu argumentieren.

181 **I: Also zu versuchen die Hintergründe herauszufinden?**

182 P2: ja.

183 **I: Und wenn du dir jetzt vorstellst, du hättest nicht an der Heldenakademie teilgenommen,
184 wie wäre die Situationen dann wohl ohne die Schulung verlaufen?**

185 P2: Also ich habe mich ja generell in den letzten zwei Jahren in dieser Hinsicht verändert und
186 entwickelt und selbst wenn die Heldenakademie als solches nicht da wäre, weiß ich nicht ob
187 das so großartig was verändert hätte, weil wir auch in jedem Seminar sensibilisiert wurden für
188 dieses Thema. Aber vermutlich würde ich dann oberflächlicher argumentieren, wäre ganz
189 schnell aggressiver geworden und es wäre auf jeden Fall schneller ausgeartet von meiner Seite
190 aus.

191 **I: Du hast gerade einen schönen Punkt angesprochen, und zwar deine eigene persönliche
192 Entwicklung- hat das Seminar diesbezüglich auch einen Einfluss gehabt?**

193 P2: Ja das hat es auf jeden Fall verstärkt. Also so, wie die gesamte FSJ Zeit – ich musste dann
194 auf einmal super viel Verantwortung übernehmen, weil ich hab gleichzeitig mein FSJ angefan-
195 gen und noch einen Nebenjob, das heißt ich hab dann in dieser Zeit 50 Stunden in der Woche
196 gearbeitet und bin dann ausgezogen und das halt alles auf einmal und da musste ich dann halt
197 schon irgendwie erwachsener werden und reflektierter denken und dann das FSJ an sich, die
198 Arbeit mit den Kindern und die Seminare – da waren auf jeden Fall viele Steine im Rollen und
199 ja schon die einzelnen Seminare haben die vielleicht weiter gerollt und die Heldenakademie -

P2/ weiblich/ Durchführung:

200 ja einfach dieses Verständnis für Gründe und dieses ruhigere Angehen und mehr Fokus darauf,
201 das auch Leute, die nicht aktiv etwas verhindern halt auch irgendwo schuld sind an solchen
202 Sachen.

203 **I: Ihr habt ja so ein Armband bekommen, „everything you do makes a difference“. Ich**
204 **sehe du trägst es nicht mehr hast du das noch?**

205 P2: Ja. Ich hab es tatsächlich nicht angezogen, weil ich diese Armbänder mit dem Verschluss
206 nicht so mag, aber es liegt die ganze Zeit bei mir im Regal neben meinem Bett, ich sehe das
207 also.

208 **I: Was würdest du sagen bedeutet der Satz „everything you do makes a difference“ für**
209 **dich?**

210 P2: Also abgesehen davon das er so ein bisschen wie so ein Kalenderspruch klingt trifft es halt
211 schon. Also es stimmt ja auch, wie dieser Fokus, den ich angesprochen habe- also ich finde den
212 einfach nur richtig und auf den Punkt getroffen. Ich glaube mehr dazu sagen kann ich jetzt gar
213 nicht.

214 **I: Gib es eine Situation, in der du dich für andere eingesetzt hast, also das „Heldin“ tätig**
215 **geworden bist?**

216 P2: Also es passiert eigentlich ständig in der Arbeit mit den Kindern, weil es da schon oft zu
217 irgendwelchen banalen Streitigkeiten kommt, vielleicht auch mal mehr mal weniger banal, aber
218 in der letzten Zeit hatten wir eigentlich keine großen Auseinandersetzungen. Aber es ist der
219 ständige Kampf um Legozimmer, wir haben eine neue Regelung, dass da immer nur drei Kinder
220 spielen dürfen und die sich irgendwann abwechseln müssen und es klaut ja ständig jemand
221 irgendwas, so wie die Kinder es berichten. Und da muss man sich dann schon irgendwie auf
222 die Seite von jemandem stellen, wenn da tatsächlich einer Recht und einer Unrecht hat und
223 wenn halt nicht, muss man neutral versuchen, eine Lösung zu finden. Ja in solchen Situationen
224 ist man dann schon Held, aber da ist man dann auch als Erwachsener und Mitarbeiter natürlich
225 in einer gewissen Pflicht. Und so eine Situation, wo ich von mir heraus gehandelt habe – ich
226 weiß es tatsächlich gar nicht – das sind vielleicht so ganz alltägliche Sachen – das finde ich jetzt
227 auch nicht so richtig heldenhaft aber sowas wie Menschen an der Kasse vorlassen oder Men-
228 schen, wenn man in die Bahn einsteigt zuerst den Eintritt zu gewähren oder sich zu bedanken,
229 wenn das für einen gemacht wird- ja sowas.

230 **I: Ja das sind alltägliche Dinge, aber das ist ja deswegen nicht unbedingt weniger wichtig.**

231 P2: Ja das stimmt.

232 **I: Was bedeutet denn für dich ein Held oder eine Heldin zu sein?**

233 P2: Ein Held ist für mich jemand, der wenn jemand Hilfe braucht, auf jeden Fall nicht nach
234 rechts und links zuerst schaut, sondern direkt handelt und auch selbstlos handelt, nicht im Sinne
235 von „ich hoffe ich kriege auch irgendwas zurück“.

236 **I: Und eine Situation, wo du mitbekommen hast, dass jemand in richtiger Not war oder**
237 **dass jemand von anderen fertig gemacht wurde, gemobbt wurde, gab es sowas auch?**

P2/ weiblich/ Durchführung:

238 P2: Also höchstens bei mir auf der Arbeit. Manchmal haben die Kinder so Tage, wo die dann
239 anfangen eine bestimmte Person auszuschließen. Also wir haben ja Kinder, die alle so ein biss-
240 chen ihre Problemchen haben und auch manche mit ADHS und natürlich nervt das dann auch
241 mal die anderen Kinder, wenn die dann so ein bisschen hibbeliger sind und verhaltensauffälliger
242 und dann kam das schon ein paar Mal vor, dass wenn zum Beispiel eine Gruppe von 3-4 Kin-
243 dern gespielt hat und dann das 5 Kind dazukommen wollte, das die dann gesagt haben, „ne mit
244 dir will ich nicht“ und da habe ich dann halt auch eingegriffen und versucht nachzufragen,
245 neutral zu bleiben „ja warum nicht?“ und „das ist nicht nett“ und so weiter und dann musste
246 man halt schauen, dass man eine Lösung findet. Also durch die Seminare ist man auch ein
247 bisschen selbstsicherer geworden, in der Hinsicht, wie man mit den Kindern arbeitet und wie
248 man mit denen umzugehen hat, wie man Streit schlichtet, wie man Probleme löst und wie man
249 denen hilft, zu merken warum deren Verhalten falsch war.

250 **I: Abschließend würde ich gerne noch wissen, wenn du dir eine Skala von 1-10 vorstellst,**
251 **wie hilfreich fandest du dann die Schulung im Hinblick auf Mobbing/ Rassismus?**

252 P2: Also für mich wäre das schon eine 10, aber weil ich mich da auch wirklich sehr reingefühlt
253 habe und mich da sehr darauf eingelassen habe. Ich könnte mir vorstellen, dass die Leute, die
254 vielleicht in der Hinsicht noch nicht so viel nachgedacht haben, dass die sich vielleicht nicht so
255 schnell mitreißen lassen in diesem Thema, dann wäre das vielleicht eine 9,5 oder ne 9.

256 **I: Aber jeder hat ja eh immer einen anderen Stand, wo er oder sie gerade ist. Das heißt**
257 **man holt jeden von wo anders ab und so kann der Inhalt ja bei jedem anders ankommen.**
258 **Wie sehe denn die Skala bei dir aus, wenn es um deine persönliche Entwicklung geht?**

259 P2: mh, so ne 11 von 10 (lacht).

260 **I: oh das ist hoch. Kannst du das genauer erläutern?**

261 P2: Also die ersten Impulse für meine Persönlichkeitsentwicklung kamen ja schon davor und
262 die Heldenakademie hat das halt quasi aufgegriffen und optimiert. Also das Größte, was ich
263 jetzt aus der Heldenakademie für mich gezogen habe ist tatsächlich, wie das mit Selbst- und
264 Fremdwahrnehmung ist, weil ich dann auch bei der warmen Dusche Sachen gesagt bekommen
265 habe, die mir irgendwie schon bewusst waren, dass die so in mir sind und das ich die wahr-
266 scheinlich auch ausstrahle und die auch auf jeden Fall präsent sind, aber mir war nie bewusst,
267 dass die so präsent sind und wie die auch auf Leute wirken und das fand ich dann sehr schön.
268 Also ich gebe dann ja doch recht viel von mir preis, sei es gedanklich oder verhaltensmäßig und
269 das ist dann für mich selber dann irgendwie eine Bereicherung. Klar komme ich dann auch
270 irgendwie auf gegenteilige Rückmeldungen, weil zum Beispiel meine Charaktereigenschaften
271 bei mir teilweise sowohl in der kalten als auch in der warmen Dusche genannt wurden und
272 somit habe ich das dann halt, dass ich so viel preisgebe und da ich Leute habe, die um mich
273 herum sind und die mich wahrnehmen, ist glaube ich für mich einiges aus dem Unbewussten
274 herausgekommen, in das Bewusste und das finde ich sehr spannend. Ich bin ja schon länger so
275 irgendwie mehr oder weniger mit mir selbst im Reinen, aber es gibt auch ein paar Aspekte, von
276 denen ich eigentlich selber weiß, dass sie nicht gut sind, so wie ich sie lebe und ich versuche
277 daran zu arbeiten aber wenn das einem so vor Augen geführt wird und jetzt habe ich vielmehr
278 Impulse, wie ich an mir weiterzuarbeiten habe und dass ich mit mir so voll in Ordnung sein
279 kann, wie es halt ist und ich glaube das ist so die 11 von 10, dass man da nochmal mehr als über

P2/ weiblich/ Durchführung:

280 den Tellerrand hinausschaut, weil man so viele Leute um sich herum hat, die einen gut beobach-
281 ten und dann auch konstruktiv Kritik geben. Was kann ich sonst sagen? Ja der Aspekt der Acht-
282 samkeit, aber das ist ja dann jetzt auch wieder auf andere Menschen bezogen, wobei das irgend-
283 wie auch meine Persönlichkeitsentwicklung dann ist, also das ich viel achtsamer durchs Leben
284 gehe und da irgendwie drauf schaue. Mir fällt das sowieso recht schnell auf, wenn bei Menschen
285 irgendwie was nicht stimmt, aber das ist immer in Einzelsituationen, also wenn ich dann ir-
286 gendwie nur mit wenigen Menschen auf einem Fleck bin und so in Gruppen merkt man manch-
287 mal auf Grund der Dynamik, dass da irgendwie was nicht stimmt, aber man kann nicht so richtig
288 reinschauen und das habe ich so ein bisschen für mich mitgenommen, dass ich da ein bisschen
289 achtsamer herangehe. Ich glaube mehr kann ich dazu auch jetzt gar nicht sagen, weil, das ist so
290 viel, was man aus der Heldenakademie mitnimmt und so richtig in Worte fassen kann man das
291 eigentlich gar nicht, weil das so ein Grundgefühl ist, was einem gemacht und vermittelt wird.

292 **I: Aber das war ja trotzdem schon vieles, was du mir erzählen konntest. So als Abschluss-**
293 **frage: Gibt es noch etwas zu ergänzen:**

294 P2: Sven und Thorsten können das gut vermitteln! Also ich finde da sind echt die richtigen
295 Leute für sowas, um die Leute abzuholen, auf einer sehr, sehr gute Art und Weise.

1

9.6.3 Transkription P3

1 **I: Wenn du jetzt nochmal versuchst 2 Jahre zurückzudenken, mich würde einfach ganz allgemein inter-**
2 **ressieren, wie du die Heldenakademie erlebt hast?**

3 P3: Naja, ich hatte das FSJ angefangen, weil ich einfach nix anderes zu tun hatte für die Zeit. Ich wusste
4 nicht, wohin ich jetzt sollte, was wollte ich studieren, wollte ich eine Ausbildung machen und einfach
5 bevor ich jetzt gar nichts mache, habe ich auf den letzten Drücker noch eine Stelle bekommen. Ich hatte
6 keine Ahnung, was ein FSJ alles beinhaltet und habe erst dann erfahren: Seminare! Da dachte ich mir
7 zuerst 'ja, okay, verdammt muss ich da jetzt hin?' Ich dachte, wenn es schon Seminar heißt, dann sitzt
8 man da und lernt irgendwas, wie man mit Patienten umgeht und sowas, aber naja gleich nach dem
9 ersten Seminar war ich eigentlich schon direkt ziemlich überzeugt. Es war halt- wie soll man sagen -
10 **größtenteils ziemlich casual – man sitzt da, lernt ein bisschen was, aber hauptsächlich geht es darum,**
11 **dass man eine Verbindung zu den Leuten schließt, etwas, das ich erst später zuordnen konnte, dass das**
12 **etwas war, was Sven wirklich versucht hatte zu erreichen, schätze ich mal.**

13 **I: Ich sag mal, es ist ja eine Sache, was er versuchen wollte, aber jetzt geht es auch tatsächlich nur darum,**
14 **wie du es wahrgenommen hast. Also für dich war das so mit den anderen in Kontakt zu kommen?**

15 P3: Ja genau. Ich dachte zuerst im ersten Seminar „okay dann sitze ich halt die Zeit ab“, aber mit der
16 Zeit lernt man schon die Leute halt gut kennen.

17 **I: Du hattest jetzt gesagt nach dem ersten Seminar, weil du hattest ja mehrere Seminare...**

18 P3: Fünf.

19 **I...und das war ja nicht alles Heldenakademie. War das erste Seminar schon Heldenakademie?**

20 P3: Achso nein, das müsste das dritte Seminar gewesen sein.

21 **I: Ich weiß nicht, wie da die Reihenfolge war.**

22 P3: Das Dritte, wo wir mit einem Ex Neonazi geredet haben, wir hatten zum Nazi Deutschland einiges
23 gemacht, allgemein zu Populismus und sowas. Ja das war das dritte Seminar.

24 **I: Du hast jetzt schon so ein konkretes Beispiel gerade gesagt, dass ihr mit einem Ex Neonazi geredet**
25 **habt, kannst du das noch näher ausführen?**

26 P3: Also wir hatten vorher einiges an Material durchgenommen zu dem 2 Weltkrieg und alles, Nazi Ein-
27 heiten in Polen, wie Menschen böse werden, Nazieinheiten, die zum Beispiel aus der eigenen Bevölke-
28 rung Polen halt erstellt wurden, ihre eigenen Leute da zu ermorden halt sowas.

29 **I: Also in der Heldenakademie?**

30 P3: Ja genau, das lief dann über 5 Tage. Am ersten Tag haben wir das so gemacht und dann wurde uns
31 halt gesagt, ja da ist dieser Mann, Sascha Bisley, er kommt mit jemandem vom Verfassungsschutz, er
32 war schon wegen Mord im Gefängnis. Und ja haben uns halt so ein bisschen darauf eingestellt. Sven
33 hatte uns dann erzählt, wenn die Gruppe nicht aktiv mitmacht und keine Fragen stellt, dann ist es wohl

P2/ weiblich/ Durchführung:

34 auch schon mal passiert, dass er dann einfach aufgestanden ist und gesagt hat „okay genug“ und ist
35 dann gegangen. Deswegen haben wir uns halt gut vorbereitet, jeder hat sich Fragen aufgeschrieben.
36 Irgendwann war es dann so weit, er kam und noch ein Mann vom Verfassungsschutz und dann fing er
37 uns an zu erzählen. Wir haben das dann so gemacht: Er hat dann einfach erzählt und wenn relevante
38 Fragen kamen, haben wir die dann einfach so reingeworfen. Und ja war wirklich ein sehr interessantes
39 Gespräch, er war halt sympathisch und alles, das war wirklich sehr cool so anzusehen, wie er so einer
40 Sache verfallen ist, wie er da rausgekommen ist – vor allem seine Gedanken – immer Selbstmitleid, als
41 er dann im Gefängnis war und merkte so kann es nicht weiter gehen – das war wirklich sehr gut.

42 I: Ja ich denke gerade so, es sind ja jetzt schon 2 Jahre her und wenn dir das jetzt so als erstes quasi
43 einfällt und du das auch so relativ detailliert auch beschreiben kannst, also das scheint dir schon rück-
44 blickend besonders in Erinnerung geblieben zu sein.

45 P3: Ja das war schon ein Highlight. Also ich meine ich fand alles schon gut, aber das war schon etwas
46 was in Erinnerung bleibt, ja.

47 I: Gibt es sonst noch etwas, was dir besonders in Erinnerung geblieben ist, also von der Heldenakade-
48 mie?

49 P3: Wir hatten auf jeden Fall noch Allgemeineres gemacht, auch zu Sekten und alles, wir hatten dazu
50 Material und haben das dann vorgetragen, ich erinnere mich daran, dass wir ziemlich lange deprimie-
51 rende Dokumentarfilme über den zweiten Weltkrieg geguckt haben.

52 I: Lange deprimierende Filme also (lacht).

53 P3: Ja, das war auch zur Vorbereitung auf Sascha Bisley und ja.

54 I: Und wenn du jetzt so sagst „lange deprimierende Filme“, dann zielt meine Frage jetzt darauf ab, was
55 hat dir besonders gut gefallen und was nicht?

56 P3: Also nicht, dass es schlecht war, ich glaube nicht, dass man über das Thema reden kann, ohne dass
57 es ein bisschen melancholisch wird.

58 I: Ja klar. Und was hat dir allgemein besonders gut gefallen?

59 P3: Also ich kann über das Seminar sagen, was ich über alle Seminare auch sagen kann: naja es war
60 einfach dieses Zusammensein, es hat schon extrem gut gewirkt, wie schnell man so aneinanderwächst.
61 Das war halt mit jedem Seminar auch mehr vor allem auch in dem dritten, also in der Heldenakademie,
62 ja man kennt diese Leute kaum 15 Tage lang und schon vertraut man denen.

63 I: Was würdest du denn sagen, wodurch ist das so entstanden, dieses Gruppengefühl?

64 P3: Also ich könnte es nicht eindeutig einer Sache zuordnen, aber ich glaube Sven war wirklich gut darin
65 so Leute aneinander zu binden – ich kann mich wirklich an kein genaues Beispiel erinnern, aber halt so
66 von der Art her, wie er auf Situationen reagiert, wenn jemand mal nicht aufpasst oder so. Also es gab ja
67 auch in der Heldenakademie noch Sachen wie Icebraker, Kennenlernspiele und so.

68 I: Also so methodische Elemente?

69 P3: Ja sowas. Ahaja Warme und Kalte Dusche, falls du weißt, was das ist?

P2/ weiblich/ Durchführung:

70 I: Kenne ich, ja.

71 P3: Ja das haben wir gemacht.

72 I: Und wie fandest du das?

73 P3: Ja das war wirklich, das war wirklich eins der Sachen, wo ich mich allgemein von den fünf Wochen
74 am meisten dran erinnere.

75 I: Ja, weil es ja einfach darum geht, dass man sich gegenseitig Feedback gibt, sowohl was schätze ich an
76 dem anderen als auch kritisches Feedback. Und wie fandest du die Umsetzung, also gerade kalte Dusche
77 ist ja vielleicht auch eher, das was kritisch ist, wie war das für dich?

78 P3: Also bei uns lief das wirklich super, also ich glaube das lag auch daran, wir waren eine ziemlich sy-
79 nergierende Gruppe, also es war wirklich gut – ja kalte Dusche – ich weiß nicht, wie ich das sagen soll,
80 es war aber gut.

81 I: Also es war trotzdem wertschätzendes Feedback?

82 P3: Ja.

83 I: Und im Hinblick auf die Themen Mobbing und Rassismus, in wie fern hat sich da deine Sichtweise in
84 Bezug auf (Cyber-) Mobbing und Rassismus geändert?

85 P3: Ja, also ich denke gerne ich war zu der Zeit schon relativ erwachsen. Ich muss auch ehrlich sein, so
86 früher war ich auch die Art von Mensch, ich war auch ein Arschloch zu anderen Kindern, deswegen fühle
87 ich mich auch schlecht. Deswegen habe ich auch schon mit denen darüber geredet aber – also ich weiß
88 wirklich dieses Machtgefühl, das ist schon eine Sache, ich hab das gespürt und ich dachte mir, „ah okay
89 jetzt verstehe ich, wieso die es machen“. Ich hatte zu der Zeit schon im Gedächtnis, dass das nicht okay
90 war und alles, ich hatte die Person auch vor einem halben Jahr wiedergetroffen.

91 I: Du sagst früher, kannst du das noch näher erklären?

92 P3: Ja so 5-8 Klasse.

93 Und welche Person genau hast du wiedergetroffen?

94 P3: Wo ich quasi auch Täter war, in gewisser Weise. Also so verbal mich so arschlochmäßig verhalten
95 habe.

96 I: Und wie war das Treffen?

97 P3: Ja es war eher so, es war lange her und wir waren danach auch noch lange auf der Schule und wir
98 hatten da nicht wirklich gesprochen und wir haben es irgendwie ignoriert, das war auch ungefähr zu der
99 Zeit, 8 Klasse. Und dann, wir haben uns einfach verabredet, auf einem Jahrmarkt und das war so eine
100 Sache, da habe ich ihn einfach mal drauf angesprochen, das war so eine Sache, da ist fast schon Gras
101 drüber gewachsen, aber ich dachte mir, ich will das nicht so stehen lassen.

102 I: War dieses Treffen nach der Heldenakademie?

103 P3: Ja.

P2/ weiblich/ Durchführung:

104 I: Was würdest du denn der Heldenakademie diesbezüglich für deine Bedeutung beimessen?

105 P3: Das ist schwer zu sagen, ich weiß nicht, wie sehr ich das zuordnen kann. Ich weiß auf jeden Fall
106 schon, dass die Ausbildung auf andere Teile von mir eine Auswirkung hatte, so im Hinblick auf soziale
107 Kompetenzen und so sozialer sein und so. Ich kann mir schon vorstellen, dass das auch ein Einfluss war,
108 aber Schuldgefühle hatte ich schon lange deswegen.

109 I: Du hast gerade gesagt Auswirkungen auf dein soziales Verhalten, vielleicht auch so ein bisschen im
110 Hinblick auf Selbstreflexion oder wie gehe ich mit anderen um, also so Persönlichkeitsentwicklung...in
111 die Richtung?

112 P3: ja auch, aber ich würde sagen nicht nur, okay ich weiß auch nicht genau wie ich das definieren soll...

113 I: Vielleicht kannst du es ja umschreiben?

114 P3: Ich war auch nicht komplett inkompetent, aber ich wusste auch nicht so wirklich, wie man mit Leuten
115 reden soll und so und mir wurde vor allem auch in der warmen und kalten Dusche auch gesagt, ich hab
116 halt oft so einen Gesichtsausdruck und wirke Desinteressiert, so eine Art ich sitze da und bin einfach
117 ruhig und entspanne mich aber es wirkt, als ob mir alles egal ist, auch wenn es vielleicht nicht so ist und
118 ich da einfach nur sitze und versuche zu wirken – ich hoffe ich sehe normal aus. Ich schätze mal das
119 habe ich – ja okay man könnte sagen das ist Persönlichkeitsentwicklung, ja stimmt.

120 I: Also es muss jetzt nicht dieser Begriff Persönlichkeitsentwicklung sein. Ich sag mal so ein Begriff ist ja
121 auch immer relativ – aber das ist spannend – du hast quasi gemerkt, wie wirke ich auf andere und hast
122 darüber dann nochmal geguckt: Ist das überhaupt so oder wie möchte ich vielleicht auch auf andere
123 wirken – so was in die Richtung?

124 P3: Ja das trifft es schon.

125 I: Ich leite nochmal zurück zu der Frage, würdest du denn sagen, da hat sich etwas verändert auf deine
126 Sichtweise nach der Heldenakademie?

127 P3: Also Sichtweise so vom Sozialen her auf jeden Fall. Es ist immer schwierig zu sagen, hatte ich ja
128 gerade eben auch schon erwähnt, es kann sein, dass ich allgemein gerade in meinem Leben an einem
129 Zeitpunkt war, wo ich mich gerade viel verändert hatte, es kann auch sein, dass das Seminar quasi sehr
130 gut synergisiert hat mit der Veränderung, dass es mir deswegen geholfen hatte. Ich kann auf jeden Fall
131 sagen, ich ging aus dem Seminar raus und habe mich ziemlich positiv verändert. Das kann ich jedenfalls
132 mit Sicherheit sagen.

133 I: Das ist wirklich schön zu hören. Genau, dann hätte ich noch eine Frage, würdest du an der Heldenaka-
134 demie, wenn du könntest irgendetwas verändern?

135 P3: Ich versuche mich zurückzuerinnern, was mir nicht gefiel...es war eigentlich immer ziemlich ent-
136 spannt, kann mich da an nichts wirklich erinnern. Es war eine gute Zeit.

137 I: Okay. Gab es Dinge, die du unbedingt so belassen würdest?

138 P3: Ja also ich erinnere mich an nichts Schlechtes. Vom Aufbau her war das schon sehr gut und von der
139 Durchführung her, die waren schon in der richtigen Richtung.

140 I: Okay. Und wie wichtig war das Seminar für dein FSJ?

P2/ weiblich/ Durchführung:

141 P3: Also wie es mich beeinflusst hat auf der Arbeit? Oder von den Mechaniken her?

142 I: **Ruhig Beides.**

143 P3: Also das ist jetzt eine Sache, die ich nicht wirklich damit in Verbindung gebracht hatte, aber bezüglich
144 der Arbeit. Ja ich war halt ein bisschen ruhiger auf der Arbeit, ein bisschen schüchterner und später
145 habe ich mich dann mehr geöffnet, aber ich weiß nicht genau, ob das mit dem Seminar zu tun hatte
146 oder ob ich – schwer zu sagen – ob ich mich nach 9 Monaten dort auch einfach an die Leute dort ge-
147 wöhnt hatte – aber das ist auf jeden Fall passiert.

148 I: **Ja klar das ist die Frage, kann man das jetzt auf eine bestimmte Sache zurückführen, aber vielleicht ist**
149 **es ja auch ein Teil, wo du dich nochmal weiterentwickelt hast. Gibt es denn sonst noch etwas, was dir**
150 **einfällt bezüglich irgendwelcher Methoden, die ihr gemacht habt?**

151 P3: ja so langsam bringt mich das wieder rein. Ich erinnere mich wir hatten etwas – politische Fragen
152 wurden gestellt und wir mussten uns in den Raum stellen, wo wir stehen und wir hatten dann eine
153 Diskussion darüber. Ich erinnere mich es kam schon zu hitzigen Gesprächen – aber schon auf produktive
154 Art und Weise.

155 I: **Ist ja auch verständlich - es liegt zwei Jahre zurück und man brauch ja erstmal wieder ein bisschen, um**
156 **da so rein zu finden. Gab es denn nach der Heldenakademie Situationen, in denen du nochmal an die**
157 **Schulung oder an bestimmte Inhalte oder Themen daraus gedacht hast?**

158 P3: Naja es gab keine konkrete Situation, wo das so aufkam. Also ich habe dann zurückgedacht, aber
159 eher im Sinne von, ah ja das waren Zeiten.

160 I: **Das waren Zeiten...schöne Zeiten?**

161 P3: ja genau.

162 I: **Gabe es denn Situationen, wo das Thema (Cyber-) Mobbing und Rassismus für dich in deinem Umfeld**
163 **relevant wurde?**

164 P3: Ich kann auf jeden Fall sagen, ich wurde aktiver, also ich habe mich nicht irgendwo eingesetzt, aber
165 mir mehr Gedanken gemacht, aber sonst eigentlich nicht.

166 I: **Aber das du da jetzt irgendetwas in deinem Umfeld direkt mitbekommen hast gab es nicht?**

167 P3: Ne, nicht wirklich.

168 I: **Ihr hab ja so ein Armband bekommen, ich sehe du trägst es nicht mehr...**

169 P3: ich hab es tatsächlich in meinen Koffer gepackt und direkt verloren, das war wirklich schade, ich
170 habe es sehr lange gesucht aber...

171 I: **ah okay. Weißt du noch was drauf stand?**

172 P3: Heldenakademie, es war auf jeden Fall von dem Verein.

173 I: **Genau und da stand drauf: Everything you do makes a difference.**

174 P3: Ah ja.

P2/ weiblich/ Durchführung:

175 I: Erinnerst du dich wieder?

176 P3: Ein bisschen. Ich erinnere mich an das Symbol, das Herz.

177 I: Und was bedeutet dieser Satz „everything you do makes a difference“ für dich?

178 P3: Ja ich schätze mal, dass man mit jeder Aktion einen Einfluss hat auf, das Handeln anderer, ja.

179 I: Okay. Kannst du von einer Situation berichten, in der du dich für andere eingesetzt hast, wo du sozusagen als „Held“ tätig warst – es heißt ja Heldenakademie und ihr wurdet ja sozusagen zu „Helden“ ausgebildet

182 P3: Ah ich weiß nicht wirklich, ich habe nichts in Erinnerung, dass wirklich irgendwas Schlimmes passiert ist oder so.

184 I: Muss ja auch nicht schlimm sein, kann ja auch im kleineren Rahmen sein, aber vielleicht an der Stelle noch die Frage, was bedeutet denn „Held“ sein für dich?

186 P3: Ich schätze ein Held ist jemand, der das Richtige tut, selbst wenn, oder gerade wenn, das Richtige zu tun eine schwere Entscheidung ist, also das dachte ich zu mindestens jetzt so zuerst, aber die Sache ist ja, das kann ja schon ein bisschen relativ sein, was das Richtige zu tun ist. Leute können ja verschiedene Meinungen haben zu was ist moralisch okay und was ist moralisch nicht okay, also allgemeinesagt ist ein Held jemand, der konsequent seine eigenen moralischen Vorstellungen vertritt, aber diese Person ist dann auch wirklich nur ein Held für andere Leute, die eine ähnliche moralische Vorstellung haben, also quasi das ein Held relativ ist und ja.

193 I: Okay, danke dir. Dann frage ich jetzt nochmal nach in Bezug auf gerade nach, ob dir da noch eine Situation einfällt, wo du dich so verhalten hast?

195 P3: Nein, gerade fällt mich da nichts konkretes ein.

196 I: Dann würde ich jetzt gerne wissen, wie du dich nach dem Seminar persönlich weiterentwickelt hast?

197 Ja ich wurde einfach sozial kompetenter, ich hatte bemerkt, wie man mit Leuten umgeht, dass sie einen mögen, ohne dass jetzt manipulativ zu meinen, aber halt, dass es eigentlich gar nicht mal so schwer ist, wie man sich präsentiert. Ich wusste nicht wirklich, wie andere Leute mich sehen, - da war dann auch die kalte und warme Dusche gut - ich hatte da nicht wirklich ein Bild von und sobald ich das wusste, ich fand das auch nicht schlimm, dass Leute mich sahen als – das ich jemand bin der – okay desinteressiert vielleicht nicht aber jemand der einfach da sitzt und ruhig ist – so ich fand es allein hilfreich zu wissen, dass Leute mich so wahrnehmen, das hat schon sehr geholfen, weil nur wenn ich das weiß, kann ich das ja auch ändern oder daran arbeiten.

205 I: Also da hat sich schon bei dir auch was getan?

206 P3: Ja. Ich hatte Sven ein paar Monate nach dem FSJ, mitten in meinem ersten Semester, eine Nachricht geschrieben – da fiels mir dann wirklich – das war das erste Mal, dass mir das aktiv auffiel: ah okay, könnte das an der Heldenakademie, an den Seminaren liegen – da hatte ich ihm mal eine lange Nachricht geschrieben ´ja hey Sven, danke für alles und so was´. Sven hatte mal gesagt, wenn er in allen Seminaren auch nur einer Person helfe, dann hat sich das gelohnt – und dann dachte ich mir, dann hat es sich wohl gelohnt und ich bereite ihm eine Freude, sage ihm, was er gemacht hatte.

P2/ weiblich/ Durchführung:

212 I: Ja schön. Darf ich da nochmal nachhaken, weil du gesagt hast, das war in deinem Studium, wo dir das
213 aufgefallen ist – was genau ist dir denn da aufgefallen?

214 P3: Ja ich hatte einfach mit Leuten geredet, es war kein Problem sozial Kontakte zu knüpfen, es lief
215 einfach gut und es war allgemein einfach eine gute Zeit in meinem Leben, ich hatte viele neue Freunde
216 gefunden, ich fühlte mich einfach gut. Es war also kein spezielles Ereignis, sondern irgendwann kam ich
217 einfach darauf, dass das etwas mit der Akademie zu tun haben könnte.

218 I: Ah okay, das ist ja spannend. Abschließend noch die Frage, wenn du dir eine Skala von 1-10 vorstellst,
219 wie hilfreich fandest du dann die Schulung im Hinblick auf eine Sensibilisierung für Mobbing und Rassis-
220 mus?

221 P3: Mh, das ist wirklich schwer zu sagen, ich könnte mir vorstellen, dass könnte alles von einer 5 bis zu
222 einer 10 sogar sein. Ich weiß wirklich nicht, wie ich es zuordnen kann, ich weiß auf jeden Fall, danach
223 wurde ich schon dafür sensibler, aber ob ich vielleicht auch einfach schon auf der richtigen Laufbahn
224 war. Ich habe wirklich Probleme das zu sagen. Vorsichtig gesehen würde ich eine 8 sagen, aber ja.

225 I: Und wie hilfreich fandest du das für dich in deiner Entwicklung?

226 P3: Doch für meine Entwicklung, wenn ich so zurückdenke, nehme ich das generell als Schlüsselereignis,
227 wo ich denke – da war ich die Art von Person und nachher war ich die Art von Person. Da wäre es dann
228 denke ich mal auf der Skala so ne 9. Das war schon ziemlich hoch.

229 I: Alles klar. Gibt es bis hierhin noch Punkte, die du ergänzen möchtest?

230 P3: Ne, das fühlt sich erstmal alles komplett an. Ich kann mir vorstellen, wenn die richtigen Fragen kä-
231 men, dass ich mich dann irgendwie noch an tausend andere Details erinnern könnte, aber ich glaube im
232 Großen und Ganzen ist das schon so gut.

233 I: Ja, wenn man dann so sagt, weißt du noch da war das und das, dann kommt das natürlich auch wieder
234 alles hoch, das hat man ja jetzt gerade auch gemerkt.

235 P3: Genau, genau.

P2/ weiblich/ Durchführung:

9.6.4 Transkription P4

- 1 **I: Also, wenn du jetzt noch einmal zwei Jahre zurückdenkst würde mich einfach interessieren, wie**
2 **du die Heldenakademie im Rahmen deines FSJ ganz allgemein erlebt hast?**
- 3 P4: Für mich war das ein sehr spannendes Experiment würde ich sogar sagen, weil man sehr viel auch
4 über sich selber dabei gelernt hat und das hätte ich vorher zum Beispiel gar nicht gedacht, auch als ich
5 mein FSJ gemacht habe, dass es sowas gibt, deswegen war das voll krass, weil pro Seminar hatte man
6 ja immer ein anderes Thema und man musste sich quasi auf ganz unterschiedliche Weisen komplett
7 neu entdecken, das war so was bei mir hängen geblieben ist.
- 8 **I: Du hast gesagt, dass du das als Experiment wahrgenommen hast. Wie genau meinst du das?**
- 9 P4: Weil man gesehen hat, wie quasi 20 unterschiedliche Menschen und 20 sich komplett fremde Men-
10 schen quasi in einen Topf geworfen wurden und dann halt so Teamaufgaben lösen mussten, obwohl
11 man sich gar nicht kannte und man erstmal lernen musste sich zu öffnen einerseits und andererseits
12 war das auch total spannend wie das so funktioniert hat, dass man sich gar nicht kannte und sich durch
13 die Seminare richtig intensiv kennengelernt hat. Quasi am Ende waren wir halt voll die krasse Gruppe,
14 die voll den starken Zusammenhalt hatte und viele konnten miteinander einfach voll gut reden und es
15 sind halt einfach Beziehungen entstanden, quasi dadurch.
- 16 **I: Und wodurch wurde dieser Gruppenzusammenhalt geschaffen oder gefördert deiner Meinung**
17 **nach?**
- 18 P4: Durch die Teamer wahrscheinlich. Also dadurch, dass wir gemeinsam Aufgaben erledigen mussten,
19 Spiele gespielt haben, die Teamfördernd quasi sind, also wir konnten ja nicht einfach sagen, 'ne ma-
20 chen wir nicht, haben wir keine Lust drauf', sondern es wurde halt irgendwie gemacht und dieser Grup-
21 penzusammenhalt ist dann irgendwie das Ergebnis davon geworden, weißt du?
- 22 **I: Ja okay. Was ist dir denn rückblickend besonders in Erinnerung geblieben?**
- 23 P4: Oh das ist richtig schwer, weil da so viele Sachen waren, ich glaube was mich auch persönlich stark
24 berührt hat, war auch das letzte Seminar, da ging es auch um die Heldenakademie, da hatten wir so
25 einen Psychologen da und wir sollten uns dann in der Runde nochmal vorstellen und anhand unserer
26 Körpersprache, hat er einem dann quasi gesagt, wer du bist. Und das Ding war halt, er hatte recht
27 damit und ich habe daran erstmal gar nicht geglaubt, aber dann dachte ich 'okay' und dann hat er
28 schon irgendwie Sachen gesagt, wo ich dachte 'wow, okay, dass hätte er so nicht wissen können' und
29 dann ging es halt weiter, so zum Thema loslassen und das war halt ein richtig sensibles und sentimen-
30 tales Thema und was war halt richtig krass, weil man da voll in sich gehen musste, also das ging halt
31 schon ein bisschen tiefer.
- 32 **I: Okay und das scheint ja auch noch nach zwei Jahren präsent zu sein.**
- 33 P4: Ja.
- 34 **I: Spannend. Gibt es darüber hinaus noch etwas, was dir einfällt?**
- 35 P4: Ja, wir hatten einen Ex Nazi eingeladen und er hat uns dann erstmal seine Geschichte erzählt und
36 das war mega heftig, also man hört so was eigentlich wirklich nur im Fernsehen oder im Radio und dort
37 saß dann wirklich jemand vor dir, der diese ganzen Sachen wirklich gemacht hat und der in dieser Szene

38 quasi gelebt hat und erzählt dir das, erzählt dir auch wie er quasi die Wende gemacht hat, also wie er
39 umgekehrt ist und auf den richtigen Weg gefunden hat und das war richtig interessant und du konntest
40 ihm Fragen stellen und das war wirklich voll intensiv dieses Gespräch, weil wir alle saßen da wirklich in
41 dieser Runde und keiner hat irgendwas gesagt, weil wir alle einfach so baff waren – aber es war einfach
42 mega krass, weil seine Geschichte auch echt heftig war und er hat auch echt heftige Sachen erlebt und
43 das ist auch etwas was einem auch voll im Kopf bleibt.

44 **I: Ja das glaube ich, weißt du denn noch, was dich da besonders gecatcht hat?**

45 P4: Ja das weiß ich noch ganz genau, er hatte erzählt, dass er auf der Straße – er ist rumgegangen
46 abends mit seinen Freunden und dann war da ein Obdachloser und er meinte dieser Mann war einfach
47 zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort, weil diese Jungs – also er auch, die waren halt einfach in
48 diesem Modus ‘jo, lass man einfach irgendwie Randalen machen’ und dann haben sie auch diesen Mann
49 angegriffen und er ist quasi fast gestorben dabei, also die haben ihn echt fast zu Tode geschlagen dabei
50 – er war einfach ein obdachloser, wehrloser Mann quasi – und dieser Mann kam dann ins Krankenhaus
51 auch und dann kam das alles vor Gericht und dieser obdachlose Mann hat zu ihm einfach gesagt hey/
52 also ihm hat das dann am Ende dann natürlich auch leidgetan, ne, also er hat sich dann voll geschämt
53 für seine Tat, er wusste aber, dass er es halt nicht rückgängig machen konnte und dieser obdachlose
54 Mann hat dann am Ende zu ihm gesagt, ‘hey es ist okay, also ich vergebe dir in dem Sinne, weil ich war
55 einfach halt/ es war einfach nicht der richtige Zeitpunkt für mich so da zu sein und ich konnte für die
56 Situation nichts und es war einfach eine blöde Situation’ aber er hat ihm einfach wirklich vergeben.
57 Und das ist das, was diesen Mann auch richtig – wie soll ich das sagen – also das hat ihn richtig zum
58 Nachdenken gebracht und dann auch wirklich zu dieser Umkehr gebracht, weißt du. Und das ist so ein
59 krasser Wendepunkt einfach, dass sich das Leben eines anderen Menschen komplett verändert, weißt
60 du. Durch diese Vergebung dieses zusammengeschlagenen Mannes hatte er nochmal so einen richti-
61 gen Umkehrschluss irgendwie und das war richtig krass. Und als er das erzählt hat, war er auch selber
62 ein bisschen auch mehr berührt, aber man hat einfach gesehen, dass er auch mega dankbar ist für das,
63 was der andere Mann ihm damit auch geschenkt hat, quasi seine Vergebung.

64 **I: Also quasi wie so eine zweite Chance, die er da bekommen hat.**

65 P4: Ja genau.

66 **I: Ja schön. Und wie war so die Wirkung auf die Teilnehmenden?**

67 P4: Also ich glaube viele aus unserer Runde haben über das Thema Vergebung zum Beispiel auch gar
68 nicht richtig nachgedacht oder auch so Leuten in so einer Situation, also den Mobbern zum Beispiel –
69 die vielleicht mit einer anderen Sicht zu sehen, mit einer anderen Perspektive zu sehen oder den Leu-
70 ten zu vergeben. Es waren einige in der Runde, die wurden gemobbt, ich glaube es gab auch einige,
71 die haben gemobbt, weiß ich nicht, also für mich persönlich, ich bin halt christlich aufgewachsen, ich
72 kannte das Thema Vergebung halt schon und für mich hat das einfach nochmal gezeigt, was für eine
73 Wirkung das hat und klar, ich hab halt sehr viel auch auf meinen Glauben bezogen, aber ich denke für
74 die Anderen war das auch einfach so, ja dieser Perspektivenwechsel und das und das man einfach
75 nochmal darüber nachdenkt und den Wert von so etwas einfach mehr erkennt und das es auch gar
76 nicht erst zu so einer Situation überhaupt kommen muss und das es auch quasi gute Menschen auf der
77 Welt gib, weil ich denke viele/ das habe ich auch viel durch Gespräche mitbekommen, dass viele ein-
78 fach so einen Hass auf andere Menschen entwickeln und das halt nicht loswerden und das dann quasi
79 für die voll der Ballast ist und das Thema dann auch kam, mit dem Nazi, der noch eine zweite Chance
80 bekommt, dass die bereit waren auch eine zweite Chance zu verteilen, weißt du und vielleicht auch
81 gemerkt haben okay ich habe auch eine zweite Chance verdient und ich nutze sie jetzt sozusagen oder

82 ich habe sie bekommen und die werde ich jetzt auch anders nutzen so. Das war glaube ich so der
83 Auslöser nach diesem Interview mit ihm sozusagen

84 **I: Danke dir. Kann sein, dass sich das jetzt nochmal doppelt, dennoch die Frage, was hat dir an dieser
85 Heldenakademie besonders gut gefallen?**

86 P4: Ich finde cool/ oder ich fand gut, wie die sich für die Menschen jeweils einsetzten also klar, die
87 haben natürlich ihre Methoden auch an uns angewendet, auch wenn wir jetzt keine Problemgruppe
88 waren oder so, aber man hat einfach gemerkt, dass die auf jede Person einzeln eingegangen sind, auch
89 wenn es jetzt nicht so rüberkam, egal wie dieser Mensch quasi war, also die waren halt voll unvorein-
90 genommen, das habe ich halt einfach gemerkt und die haben/ man hat sich einfach irgendwie vielleicht
91 auch- Ich finde Sven wirkte manchmal so als ob er einen analysiert (lacht) und man hat sich schon
92 irgendwie beobachtet gefühlt in vielen Sachen, aber man hat sich auch voll oft verstanden gefühlt und
93 das fand ich cool, dass die einem das Gefühl gegeben haben „hey ich sehe dich und ich helfe dir und
94 ich kann dir helfen und das kann die Heldenakademie ja, die setzt sich halt, das finde ich richtig cool
95 bei denen, dass die mit den Gruppen einfach diese Themen durchnehmen, so was wie Mobbing, aber
96 nicht auf so eine Art wie man das in der Schule zum Beispiel hat, so ja mobben ist schlecht und macht
97 das nicht, sondern so, dass Mobbing gar nicht erst/ also eher eine präventive Art quasi und das fand
98 ich halt mega cool.

99 **I: Super spannender Punkt, da würde ich ganz gerne einhaken: Wenn du sagst das Thema Mobbing
100 wurde nicht so wie in der Schule thematisiert, was war denn das Besondere/ wie kam es denn bei
101 dir an? Wie haben die das denn gemacht?**

102 P4: Teamstärkend, aktiver. Also in der Schule, da sitzen wir und hören halt zu und hören vielleicht auch
103 viele Erfahrungsberichte, so ja oder so Falleispiele sage ich jetzt mal so aber dort war das halt – ich
104 weiß nicht aktiv gemacht- also wir waren halt voll mit involviert und wenn es so zu Auseinandersetz-
105 zungen kam, das hat man einfach gemerkt in der Gruppe, was vielleicht die Teamer gar nicht mitbe-
106 kommen haben, man hat/ dass es auch diese Einstellung war von wegen wir klären das jetzt vernünftig
107 und wenn wir ein Problem miteinander haben, dann reden wir darüber und das hatten wir auch also
108 ich glaube es gab einige Fälle bei uns in der Gruppe, da gab es ein paar Auseinandersetzungen und
109 dann haben die sich miteinander hingestellt und gesagt hey können wir bitte kurz reden und dann, also
110 ohne, dass es halt jemand mitbekommen hat und dann wurde das halt ausdiskutiert und ausgedet
111 ohne irgendwelche Vorurteile und das krasse war natürlich, was es alles nochmal ein bisschen intensi-
112 ver gemacht hat, wir waren halt 5 Tage aufeinander, ne und haben/ mussten irgendwie miteinander
113 klar kommen, weil sonst wären die 5 Tage halt echt blöd, weil wir auch in Gruppen zusammen auf den
114 Zimmern geschlafen haben und das war halt vieles nicht so einfach aber man konnte auf jeden Fall
115 immer miteinander reden und ich glaube jeder war aber auch bereit dafür und ich glaube die Seminare
116 auch irgendwie dazu gebracht, dass man bereit für sowas ist.

117 **I: Okay. Also es gab in der Gruppe so eine Art Rahmen, der dann das ganze gefördert hat, dass man
118 auch ansprechen konnte, wenn irgendwas war oder wenn es Probleme gab.**

119 P4: Ja genau.

120 **I: Ja jetzt sind wir schon bei dem Thema Mobbing und Rassismus. Inwiefern hat sich jetzt durch die-
121 ses Seminar etwas an deiner Sichtweisen Bezug auf (Cyber-) Mobbing und Rassismus verändert?**

122 P4: Also durch die Seminare auch, ich/ das ist so/ ja das ist so und zwar man versteht/ also durch die
123 Seminare/ man hat verschiedene Sichtweisen und Meinungen bekommen, auch durch die Anderen,

124 die halt dabei waren und quasi die professionelle Meinung der/ die Meinung eines richtig Wissenden
125 und man kennt quasi den Hintergrund und man erkennt vielleicht auch woran kann Mobbing liegen,
126 oder wie kommen Menschen rüber, die öfter vielleicht auch gemobbt werden, denen es nicht so gut
127 geht, was sind Anzeichen dafür, halten die sich oft zurück oder so und das man so dieses Fachwissen
128 bekommt und gerade/ also das lerne ich gerade auch in meiner Ausbildung, einfach so dieses menschi-
129 che Denken zum Beispiel, warum handelt ein Mensch, wie er handelt, dadurch hast du einfach so eine
130 Sensibilität entwickelt auf andere Menschen. Also an meiner alten Schule war das halt ganz präsent
131 so oder ich kann mich genau an ein Mädchen erinnern, die das quasi voll abbekommen hat und ja es
132 ist halt einfach voll ungerecht, sag ich jetzt mal so, dass es so/ die Person konnte sich halt nicht wehren
133 oder sie hat versucht sich zu wehren, aber auf eine sehr starke verbale Art und Weise und das hat sie
134 quasi noch unbeliebter gemacht, weil sie es halt nicht irgendwie anders wusste. Und dann weiß ich
135 nicht, war das halt immer, man hat das von außen so gesehen aber man selber hat halt irgendwie nicht
136 eingegriffen so weil ja – weil man halt nicht dazu gehören wollte, weißt du?

137 **I: Wozu gehören wollte?**

138 P4: Dazu gehören wollte, im Sinne von man hat ihr nicht geholfen, weil man dann Angst hatte, dass
139 man dann mit ihr ins Boot kommt, weißt du, dass man dann mit Opfer wird sozusagen. Also und wenn
140 ich das jetzt zum Beispiel irgendwo sehe, dass ein Mensch ausgegrenzt wird und das fällt einem viel
141 mehr auf als anderen oder die sehen das dann gar nicht so wie du vielleicht, ich finde man handelt
142 ganz anders, also ich weiß, dass ich dann auch einfach auf diese Menschen zugegangen bin und ihnen
143 einfach ganz anders begegnet bin, als vielleicht die es gewohnt sind. Also ich meine ich habe ja eine
144 christliche Grundeinstellung, da ist ja auch Nächstenliebe ein hohes Gebot und das bestärkt es einfach
145 nur noch damit, ja das Nächstenliebe einfach wichtig ist für die Menschen, weil es sonst einfach ohne
146 kaputt geht, sag ich jetzt mal so.

147 **I: Würdest du denn sagen, nachdem du jetzt durch das Seminar etwas mehr darauf sensibilisiert**
148 **wurdest, würdest du jetzt genauso handeln/ ich gehe mal auf das Beispiel zurück, was du gerade**
149 **gesagt hast mit dem Mädchen, dass gemobbt wurde wo du ja her als/ wie würdest du da deine Rolle**
150 **beschreiben?**

151 P4: Ich war Außenstehender, aber der nichts gemacht hat.

152 **I: Und wie würdest du jetzt nach dem Seminar handeln?**

153 P4: Wenn ich eingreifen kann und ich weiß ich kann diese Person jetzt gerade vor irgendwas echt hef-
154 tigem beschützen, sag ich jetzt mal so, würde ich auf jeden Fall eingreifen, weil ich glaube ich würde
155 nicht eingreifen, indem ich die Mobber einfach zurück angreife, ich würde einfach zu dieser Person
156 hingehen und sagen/ ich würde diese Person auch selber ermutigen oder danach vielleicht auch ein-
157 fach zu ihr gehen, weil ich das nicht richtig finde, wie andere Menschen sich das Recht heraus nehmen
158 so mit anderen Menschen umzugehen und das ich sie quasi auch davor beschütze unter zu gehen, sage
159 ich jetzt mal so seelisch und dass sie so viel in sich hineinfressen kann quasi und mit ihr darüber reden
160 und die Mobber halt auch selber darauf aufmerksam zu machen, dass das was die jetzt gerade machen
161 eigentlich gar keinen Sinn macht und ich würde das aber nicht auf so eine „ich kämpfe zurück“ Art
162 machen, sondern einfach auf eine ruhige, normale gesprächssuchende Art, weil, das bringt auch viel
163 mehr als zurückzuschlagen, sag ich jetzt mal so.

164 **I: Ja das ist auf jeden Fall ein guter Punkt. Das ist ja vielleicht auch ein bisschen der Aspekt, wenn du**
165 **mehr oder weniger zugesehen hast, aber nichts gemacht hast, ich weiß nicht, in wie fern ihr das auch**

166 **thematisiert habt, aber dass es letztendlich ja auch ein Verstärker für die Mobber ist, wenn andere**
167 **nichts machen und das man ja quasi auch durch das Nicht Handeln trotzdem...**

168 P4: handelt irgendwie...

169 **I: Genau, ist das auch so ein bisschen deutlich geworden durch das Seminar?**

170 P4: Ja auf jeden Fall, also ich weiß auf jeden Fall das wir auch darüber gesprochen haben, wir hatten
171 halt nicht nur über Mobbing auch gesprochen auch viele Leute allgemein, die sich mega ausgrenzen
172 zum Beispiel, die vielleicht von unserer Gesellschaft nicht so beachtet werden aber trotzdem eigent-
173 lich einen riesengroßen Korb mit sich tragen mit irgendwelchem Ballast, den sie halt mit sich schleppen
174 und das halt nicht nach außen tragen also ich sage jetzt mal Thema Depression oder solche Sachen,
175 dass man da auch nicht einfach weg schaut und diesen Menschen irgendwie Unterstützung bietet.

176 **I: Jetzt habe ich ja gefragt, was dir gut gefallen hat, gab es auch etwas was dir nicht so gut gefallen**
177 **hat?**

178 P4: Also an sich habe ich nichts anzuzweifeln, was ich doof fand oder so. Es waren einfach so persönli-
179 che Dinge, die viel mit einem gemacht haben, es sind Beziehungen entstanden, freundschaftliche als
180 auch engere Beziehungen und ich denke in so einer großen Gruppe von Menschen sind so gewisse
181 Konflikte nicht auszuschließen und das war so das, was bei mir Richtung Ende ein bisschen schwer auf
182 dem Herzen war, sage ich jetzt mal so, aber das hatte rein gar nichts mit den Seminaren zu tun, weil
183 da konnte man diese Dinge voll vergessen.

184 **I: Wenn du jetzt die Möglichkeit hättest so eine Heldenakademie selber zu gestalten, welche Aspekte**
185 **würdest du unbedingt so belassen?**

186 P4: Auf jeden Fall die abwechslungsreichen Themen oder dieses **Erlebnispädagogische: Einfach raus-**
187 **zugehen, einfach in die Natur zu gehen und dabei mit anderen Menschen also/ wir haben eine Nacht-**
188 **wanderung gemacht** und das war mega cool, weil wir irgendwie/ es war dunkel und man konnte ir-
189 gendwie anders miteinander reden, das war richtig komisch, also ich weiß nicht, ob du das kennst,
190 wenn es dunkel ist kann man irgendwie immer besser mit anderen Menschen reden (lacht), das fand
191 ich mega cool **und diese Teamfähigkeit/ also diese Spiele** fand ich halt/ die einem manchmal eigentlich
192 total bescheuert überkommen, wo du denkst oh ich habe da jetzt echt gar keinen Bock drauf, aber im
193 Endeffekt waren sie doch einfach mega witzig und man konnte einfach voll viel gemeinsam lachen, das
194 fand ich so cool, es macht etwas mit einem, aber du merkst es gerade einfach nicht, weil du voll in
195 diesem Spiel quasi drin bist, aber eigentlich stecken da noch so viele andere Sachen hinter und das ist
196 richtig gut, also das würde ich auf jeden Fall beibehalten **und einfach diese coole Beziehung zwischen**
197 **Teamer und den Teilnehmern, die trotzdem so offen für einen sind, auf einen zu gehen oder auch**
198 **einfach mal zu zweit Gespräche suchen, dieses Gefühl hey ich will dich auch mal kennenlernen und du**
199 **bist irgendwie voll interessant so mit deiner Art, weil jeder ist irgendwie voll verschieden und das ist**
200 **halt das coole, genau.**

201 **I: Diese Vielseitigkeit an Charakteren, die da zusammentrifft?**

202 P4: ja genau.

203 **I: Du hast gerade einen Punkt angesprochen, und zwar hast du gesagt, ihr habt diese Teamspiele**
204 **gemacht, wo man erst irgendwie dachte was soll das jetzt aber dann auch gemerkt hat irgendwie**
205 **macht das etwas mit der Gruppe und das wird einem erst hinterher klar. Wodurch ist dir das denn**
206 **klar geworden?**

207 P4: Lass mich kurz überlegen. Ich glaube so in der Gruppe haben wir nicht darüber gesprochen, aber
208 untereinander haben wir natürlich auch darüber gesprochen und wie wir das so fanden am Ende des
209 Seminars haben wir natürlich auch alles reflektiert.

210 **I: Und da hattet ihr den Eindruck, dass das für die Gruppe positiv war?**

211 P4: Ja oft war das ja auch so, dass wir durch viele Spiele einfach unsere Hemmungen verloren haben
212 und wir gemerkt haben, jedes Seminar wurden wir viel vertrauter miteinander, es war viel lockerer
213 und das hat auch jeder gemerkt, also dass man so als Gruppe zusammengewachsen ist.

214 **I: Okay dann würde ich jetzt überleiten in den zweiten Teil mit der Frage, wie wichtig war das Semi-
215 nar für dein FSJ?**

216 P4: Weiß ich gar nicht. Also es war immer eine coole Auszeit, aber ich kann mich weder über die Semi-
217 nare noch über das FSJ beschweren, also es war beides eine Zeit, die würde ich noch 10 mal wieder-
218 holen wollen, aber ich glaube einfach es war wichtig, dass man einfach mal rausgekommen ist und was
219 neues kennengelernt hat, andererseits hat es jetzt auf mein FSJ nicht viel ausgewirkt.

220 **I: Okay. Jetzt hast du mir erzählt, wie du das alles erlebt hast, jetzt im zweiten Teil geht es darum,
221 wie die Heldenakademie noch so nachwirkt. Und zwar: Gab es nach der Heldenakademie noch Situ-
222 ationen, wo du nochmal an die Schulung, oder auch nur an bestimmte Inhalte oder Themen daraus
223 gedacht hast?**

224 P4: Ja, sogar sehr oft. Also nach den Seminaren, so die ersten Monate, da natürlich total oft und man
225 hat das halt voll vermisst. Vieles hat mich auch an die Seminare erinnert durch die persönlichen Bezie-
226 hungen, ich habe auch mit einer aus dem Seminar jetzt immer noch Kontakt, sie geht auch auf meine
227 Schule und da hat man dann auch ab und zu mal darüber geredet, aber ja es gab einfach viele Sachen
228 jetzt in meinem Unterricht musste ich ein Präventionsprogramm vorbereiten und da habe ich die In-
229 halte des FSJ einfach voll gut nutzen können, weil es einfach voll inspirierend war und das waren dann
230 so Sachen, wo ich dann meinen Vorteil quasi auch daraus gesehen habe, dass ich die Sachen kenne
231 und auch anwenden kann, also das fand ich halt mega cool.

232 **I: Darf ich kurz einhaken, Prävention wofür?**

233 P4: Das war eine Alkoholprävention. Also wir hatten in der Klasse dann verschiedene Themen, zu de-
234 nen wir dann Präventionsmaßnahmen finden sollten und ich hatte das dann so für mich gemacht, dass
235 ich das in auch Schülergruppen mache und ja für mich kam das dann auch so, mehr Teambuilding auch
236 viel und was machen, wenn du siehst, dass ein anderer quasi von Alkohol süchtig geworden ist oder
237 solche Sachen und ich konnte halt viel von diesen Teamsachen mit einbringen und vielleicht auch viel
238 dahingehend, dass ich gar nicht erst dahin komme, dass ich dann vielleicht auch einfach mal in den
239 Wald gehe und ein Lagerfeuer mache oder solche Sachen. Das war einfach mega interessant und ich
240 konnte das halt gut anwenden und auch so denke ich voll oft oder auch voll gerne über die Seminare
241 nach, es war einfach so eine heftig prägende Zeit irgendwie.

242 **I: Du hast das jetzt schon ein paar Mal angesprochen, deswegen gehe ich da mal drauf ein, dieser
243 Aspekt, dass du da persönlich etwas raus mitgenommen hast oder dass das etwas mit dir gemacht
244 hat, was würdest du denn sagen, wie hast du dich nach diesem Seminar persönlich weiterentwi-
245 ckelt? Also hatte das da irgendwie einen Einfluss drauf, auf deine Entwicklung?**

246 P4: Schon...vor meinem FSJ, also war ich voll naiv sage ich jetzt mal so, also ich war so – weiß ich nicht
247 – also ich habe halt nichts schlechtes irgendwo gesehen oder irgendwie viele Sachen gar nicht so im

248 Blick gehabt, wie sie eigentlich sind, sage ich jetzt mal so und einfach das FSj hat mir einfach irgendwie
249 gezeigt – Ich habe mich einfach mich irgendwie neu erkennen lassen, wer will ich eigentlich sein und
250 wie sind die Dinge eigentlich wie sie sind und wie mache ich das Beste daraus und vor allem wie gehe
251 ich dabei mit anderen Menschen um, also das war vor allem, das Menschenverständnis mehr, also das
252 klar hat mir da jetzt auch nicht so viel daran gemangelt sage ich jetzt mal, aber es war einfach ein
253 anderes Wissen, was man bekommen hat, also grade wir hatten ein Seminar über psychische Krank-
254 heiten, das ist sowieso ein Thema, was mich übelst interessiert hat und da hat ein Mädchen aus ihrem
255 eigenen persönlichem Tagebuch vorgelesen, wo sie selbst an Depression gelitten hat und das war ein-
256 fach mega krass, dass so zu hören und so diesen Menschen zu hören, dem es wirklich so ging und das
257 nicht nur irgendwelche Geschichten sind, die man so hört oder so Beispiele, so kann es sein, sondern
258 so war es wirklich. Und das hat einen einfach nochmal aufgeweckt und einem eine andere Sicht auf
259 das Leben geschenkt, sage ich jetzt mal so und ich habe einfach auch gelernt, dass was mir wichtig ist,
260 also auch während der Seminarzeit wichtig war, konnte ich viel mehr filtern und viel mehr anwenden
261 also ich bin da halt mit der Einstellung reingegangen: „Ich bin voll der Christ“ und ich hab das auch
262 Sven immer so gesagt und das war immer richtig witzig mit ihm darüber zu diskutieren über diese
263 Glaubenstheorien und so, aber ich habe einfach gemerkt, dass so wie ich gelebt habe richtig war und
264 dann wurde das quasi nochmal gestärkt sozusagen.

265 **I: okay. Also wenn ich das richtig verstanden habe, dass dahingehend wie du mit anderen Menschen**
266 **umgehst, dass das nochmal präserter war?**

267 P4: Ja.

268 **I: Gab es da irgendetwas, wo du das Gefühl hattest, das Seminar unterstützt das irgendwie?**

269 P4: Ja, teilweise. Also wir haben ein Spiel gespielt – also daran erinnere ich mich gerade irgendwie –
270 da ging es um eine Rollenverteilung und jeder hat quasi eine Rolle bekommen und wir sollten uns quasi
271 während wir dieses Spiel gespielt haben in dieser Rolle halt bewegen quasi und uns so verhalten und
272 es war einfach so krass, weil man da natürlich auch eine andere Sichtweise bekommen hat auf jeden
273 Fall und das war so ein Perspektivenwechsel von – da gab es dann so Rollen wie du bist jetzt eine
274 Muslima zum Beispiel, du bist der Komiker, du bist ständig sauer oder so – also das dann ständig zu
275 spielen und dann ist das irgendwann aus dem Ruder gelaufen und du bist halt nicht weiter gekommen
276 mit seiner Rolle sozusagen und am Ende dachte man sich dann irgendwie bringt das nichts und – ich
277 weiß gar nicht ob das gerade dazu passt aber einfach, man hat voll gelernt, dass man halt echt sein
278 sollte und wenn du echt bist dann bring dich das auch letztendlich am weitesten, als nur eine Rolle zu
279 spielen.

280 **I: Und zu diesem Thema echt sein: Gab es auch etwas, wo ihr euch untereinander Feedback gegeben**
281 **habt oder so Rückmeldungen?**

282 P4: **Ja also wir hatten halt warme und kalte Dusche.** Das war auf jeden Fall echt krass und wir waren
283 **da auf jeden Fall ehrlich zueinander und das war richtig gut.**

284 **I: Und wie war die kalte und warme Dusche für dich? Also krass hast du gerade gesagt, aber vielleicht**
285 **kannst du das ja noch etwas genauer beschreiben.**

286 P4: **Also es ist schon erstmal unangenehm, weil du sitzt dann halt da in der Mitte und um dich herum**
287 **20 Menschen und du weißt, es geht jetzt gerade nur um dich und jeder macht sich Gedanken zu dir**
288 **und die überlegen jetzt, was ist da noch nicht so gut. Und bei der warmen Dusche war das halt einfach**

289 mega schön, weil du hast einfach Meinungen bekommen, die, ich sag mal deine EgoPflanze gegossen
290 haben

291 **I: Die EgoPflanze (lacht).**

292 P4: Ja das war halt mega cool und viele haben/ du erwartest gar nicht, dass zum Beispiel von einer
293 Person kommt, weil du mit dieser Person gar nicht so viel geredet hast, aber dann kommen so Sachen
294 wie „ja als wir unser erstes Seminar hatten da bist du mir sofort aufgefallen, weil du hast immer gelä-
295 chelt“ oder solche Sachen und du sagst immer jedem, was dir an einem gefällt und solche Sachen und
296 man bekommt voll das andere Gefühl für sich selber und das ist einfach voll das schöne Gefühl und bei
297 der kalten Dusche, ist es einfach Kritik, die du bekommst, aber das ist auch gute Kritik, also da hat sich
298 jetzt keiner fertig gemacht oder so, sondern einfach gesagt bekommen, ja du kannst in den und den
299 Situationen da nicht so wirklich mit umgehen oder ich mag nicht, dass du bei den Spielen immer ver-
300 suchst der Boss zu sein oder halt solche Sachen – also mir fällt jetzt gerade kein anderes Beispiel ein –
301 aber solche Sachen, was andere mitbekommen, was du selber vielleicht einfach gar nicht siehst.

302 **I: Also Feedback also Chance dann auch daran arbeiten zu können?**

303 P4: ja genau.

304 **I: Hats du das auch so empfunden?**

305 P4: Ja ich habe das auch so als Chance empfunden, also ich persönlich kann auch mit sowas umgehen,
306 also kommt natürlich drauf an, was es ist, aber doch ich habe das so empfunden, dass ich dann daran
307 arbeiten kann und ich denke, das war auch so beabsichtigt von den Teamern.

308 **I: Ja spannend. Gab es denn nach der Heldenakademie noch Situationen, wo das Thema Mobbing
309 und Rassismus für dich oder in deinem Umfeld relevant wurde?**

310 P4: Lange Zeit irgendwie nicht, also ich habe ja danach direkt meine Ausbildung angefangen und das
311 ist halt eine schulische Ausbildung und auf einer Schule ist Mobbing halt gerade das Präsenste so, jetzt
312 auf der Schule nicht unbedingt, aber man konnte sehen, oder ich konnte sehen, okay / also man konnte
313 die Rollen sehen, sage ich jetzt mal so ganz offen. Aber auch in meiner eigenen Klasse merke ich einfach
314 so wenn negativ über eine Person geredet wird, ich kann persönlich einfach gar nicht dabei mitziehen,
315 also ich merke, also in meiner Klasse ist krass viel Negativität und ich finde das richtig anstrengend bei
316 so was zuzuhören, weil ich mir denke, kümmert euch doch nicht um den Scheiß anderer, sage ich jetzt
317 mal so, und dann sage ich das auch voll oft zu den Personen, also ignoriere das doch einfach, wenn die
318 sich wieder über eine andere Person aufregen, solche Sachen, also das ist quasi kein richtig offensicht-
319 liches Mobbing, aber es ist trotzdem nicht richtig finde ich, eine Person hinter ihrem Rücken so krass
320 fertig zu machen, nur weil du ein persönliches Problem mit ihr hast und das offensichtlich so zu zeigen.
321 Ich meine ich bin selber kein Fan von jedem aus meiner Klasse, aber ich persönlich finde es einfach
322 nicht richtig, mich da jetzt über eine Person zu stellen, weil wer bin ich denn, sage ich jetzt mal so. Ich
323 habe den das auch schon gesagt, aber es bringt irgendwie nichts, deswegen versuche ich da auf jeden
324 Fall nicht mitzuziehen und dieser Person trotzdem mit einem gewissen Respekt gegenüber zu treten,
325 auch wenn ich die jetzt auch nicht unbedingt mag, aber ich muss sie nicht so behandelt, wie andere sie
326 behandeln und ich glaube das hat auch viel das Seminar einfach gemacht, dass man dieses Menschen-
327 verständnis hat und eigentlich sollte das auch jeder andere wissen, der im sozialen Bereich arbeiten
328 möchte, aber anscheinend ist das nicht für alle klar.

329 **I: Vielleicht müssen die auch noch die Heldenakademie besuchen.**

330 P4: Ja auf jeden Fall (lacht).

331 **I: Du hast gerade gesagt man konnte die Rollen sehen, kannst du das vielleicht noch konkretisieren,**
332 **was du damit meinst?**

333 P4: Also das sieht man ja auch einfach in den Klassen, wie die Menschen sich einfach geben, ob die
334 jetzt zu den coolen gehören und die, die sich einfach aus allem raushalten, also man kann das einfach
335 voll gut filtern und sehen, also auch Rollen wie Alpha Rolle, Mitspieler, Opfer Rolle also das war inte-
336 ressant zu sehen, wenn man darauf achtet, dann kann man das sogar richtig gut sehen und einfach
337 richtig sehen, wie diese Rollen einfach voll wirken, dass ist voll interessant. Das war ja auch Thema in
338 der Heldenakademie, also so diese Rollenverteilung und dass man das auch sehen kann, so Verstärker
339 und Unterstützer und sowas. Aber ich habe das auch schon irgendwann mal in der Schule gelernt und
340 seitdem weiß ich das irgendwie.

341 **I: Okay, also das ist jetzt nicht nur auf Grund der Akademie?**

342 P4: Ja, genau.

343 **I: Ihr habt so ein Armband bekommen, hast du das noch?**

344 P4: Leider habe ich das nicht mehr, ich habe das sogar während meines Seminars im See verloren, das
345 war richtig traurig.

346 **I: Weißt du noch was da draufstand?**

347 P4: Ich weiß, da stand Helden e.V. drauf, aber so genau weiß ich das nicht mehr.

348 **I: Da stand drauf, „everything you do makes a difference“**

349 P4: Ja.

350 **I: Was bedeutet dieser Satz für dich?**

351 P4: Dass ich einen Einfluss auf die Situation habe und dass ich Situationen verändern kann, dass be-
352 deutet das für mich, also das ich was bewirken kann, auch Thema Helden e.V. also ein Held kann eine
353 Person aus einer Situation retten und es kann einen großen Unterschied machen. Es ist halt so eine
354 Entscheidung, die du treffen musst und jede Entscheidung bringt halt so seine Konsequenzen mit sich.

355 **I: Jetzt hast du mir die perfekte Überleitung gegeben, weil du gerade von dem Begriff „Held“ gespro-**
356 **chen hast, was ist denn für dich ein Held oder eine Heldin?**

357 P4: Ein Held zu sein bedeutet für mich, wenn du aus deiner Komfortzone austrittst, um jemanden an-
358 deren zu helfen und einen Unterschied zu machen, genau.

359 **I: Punkt?**

360 P4: Punkt (lacht).

361 **I: Und gibt es eine Situation, wo du das von dir behaupten kannst, dass du da als Heldin tätig gewor-**
362 **den bist?**

363 P4: Also als Beispiel meine Schule, klar ich kann das nicht immer von mir behaupten, aber ich versuche
364 es, das habe ich bei mir so gemerkt, wenn zum Beispiel in meinem Freundeskreis über diese Person,
365 über die ich vorhin etwas gesagt habe, wieder schlecht geredet wird, oft ist es auch eine Lehrerin, die
366 ist auch ein bisschen komisch, aber trotzdem hat sie es halt nicht verdient so schlecht behandelt zu
367 werden, dass ich, wie ich es gerade auch schon gesagt habe, aus meiner Komfortzone heraustrete und
368 statt quasi mitzuziehen, gegen den Strom schwimme sage ich jetzt mal so und einfach sage „hey, in
369 welchem Fall nehmen wir uns das Recht so etwas zu sagen und in welchem Fall können wir uns davon
370 freisprechen, gar keine Fehler zu machen?“ Oder einfach zu sagen wir können es nicht jedem recht
371 machen und es gibt Zehnmillionen andere Menschen, die vielleicht das gleiche von uns behaupten,
372 dass ich einfach versuche diese Person mit in Schutz zu nehmen, weil ich einfach denke, diese Person
373 hat es nicht verdient, dass hinter ihrem Rücken oder ihr auch einfach direkt ins Gesicht Dinge gesagt
374 werden, für die sie einfach nichts kann oder was einfach ihr Charakter ist, ich sage dann auch immer
375 Kritik ist eins aber lästern und verurteilen ist etwas anderes und das ist nicht immer einfach, weil Kom-
376 fortzone heißt nicht einfach so Komfortzone und einfach da herauszutreten und zu sagen „nicht mit
377 mir oder ich mache das halt nicht und wir sollten das alle nicht machen.

378 **I: Ich habe vorhin auch bei dir diesen Punkt Nächstenliebe**

379 **gehört, also der alltägliche Umgang mit anderen Menschen, zu schauen, wo kann ich helfen, wo**
380 **kann ich Rücksicht nehmen.**

381 P4: Genau, also ich würde mir wünschen sozusagen, dass wenn ich an der Stelle des Opfers wäre, dass
382 da jemand wäre, der auch anders denkt und halt einfach/ ja Nächstenliebe bedeutet ja auch einfach
383 behandle andere so , wie du selbst behandelt werden möchtest und keiner möchte so behandelt wer-
384 den, wie zum Beispiel das Opfer eines Mobbers und gleichzeitig ja auch in so eine Rolle gesteckt wer-
385 den.

386 **I: Also sich immer bewusst zu machen, was würde ich mir wünschen, wenn ich in dieser Situation**
387 **wäre?**

388 P4: Ja, genau.

389 **I: Dann wäre jetzt noch die Frage, wenn du dir eine Skala von 1-10 vorstellst, wie hilfreich fandest**
390 **du dann die Schulung im Hinblick auf eine Sensibilisierung für Mobbing und Rassismus?**

391 P4: 10 (lacht). Doch ja es war eine 10. Also klar wir haben jetzt nicht jedes Seminar nur über Mobbing
392 und Rassismus geredet und quasi so ein Crashkurs gemacht also das so intensiv durchgenommen, aber
393 man hat so schleichend durchgenommen und so durch verschiedene Methoden und im Nachhinein
394 merkt man halt viel, was einen da beeinflusst hat und auf das Leben quasi geschult hat wie man dann
395 mit sowas umgeht und ja sensibilisiert sagt es eigentlich schon ganz gut, man wurde aufmerksamer
396 auf sowas.

397 **I: Auf solche Prozesse?**

398 P4: Ja genau.

399 **I: Und verschiedene Methoden, welche meinst du da als Beispiel?**

400 P4: Das viele mit sich selber beschäftigen auch, wer bin ich und wer will ich sein oder auch, dass ein
401 ehemaliger Nazi bei uns zu Besuch war. Ich glaube da war es auch voll so, dass viele unbewusst – man
402 denkt ja so ´oh krass ein Nazi kommt´ und hat sofort eine negative Einstellung, aber umso mehr man

403 ihn kennengelernt hat, also wir haben dem dann direkt auf Instagram gefolgt (lacht), das war ein richtig
404 cooler Typ fand ich und dass man Menschen nicht vorschnell verurteilt, für das, was sie getan haben,
405 sondern wer sie halt jetzt sind.

406 **I: Das ist ein sehr schöner Satz.**

407 P4: Danke (lacht). Ja sowas hat man halt gelernt. Also man hat nicht speziell gelernt okay das machen
408 Mobber und das sollten Mobber nicht machen – also schon auch, aber man hat es auch durch – Mob-
409 bing ist ja auch irgendwie ein Prozess, es fängt ja nicht von einem Tag auf den anderen sofort an, und
410 dass da viele Dinge mit einwirken also Sichtweisen auf andere Menschen, Verurteilungen, Hintergrund-
411 geschichten und das da halt auch so vieles hinter steckt, dass haben wir halt gelernt. Davor dachte ich
412 einfach okay Mobber und Opfer. Die Mobber sind halt meistens welche von den Coolen und die Opfer,
413 die haben halt einfach gelitten sage ich jetzt mal so, gibt's halt einfach. Und jetzt weiß ich, dass alles
414 irgendwie einen Grund hat, genau.

415 **I: Wenn man auch wieder sich ein bisschen mehr damit auseinandersetzt, dann kommt vieles dann**
416 **auch nochmal wieder hoch, oder?**

417 P4: Ja das stimmt, ja währenddessen, also während wir geredet haben, kamen mir so ein paar Sachen
418 wieder hoch, die wir so gemacht haben, eigentlich ganz cool.

419 **I: Jetzt kommt noch die allerletzte Frage in Bezug auf deine persönliche Entwicklung. Also von einer**
420 **Skala von 1-10, inwiefern hatte die Heldenakademie Einfluss auf deine persönliche Entwicklung?**

421 P4: Also so als Zahl würde ich das vielleicht mit einer so vielleicht 7,5 einschätzen.

422 **I: Wie würdest du denn diese Einschätzung begründen?**

423 P4: Ja so diese Sensibilität auf andere Menschen, die Sensibilität mir gegenüber, also viel in diesem
424 Seminar hat einem so gezeigt, wer bin ich eigentlich oder wer will ich sein und ich weiß bei mir gab es
425 nach dem Seminar eine Phase, da wusste ich gar nicht, wer ich bin, aber oft auch während des Semi-
426 nars wurde ich einfach voll gestärkt, in dem was ich bin, auch viel durch Gespräche mit Sven zum
427 Beispiel. Und es hat mir auch viele andere Perspektiven auf das Leben gezeigt und auch gezeigt, wie
428 viele coole Möglichkeiten es gibt, der 'bösen Gesellschaft' sage ich jetzt einfach mal, entgegen zu wir-
429 ken durch die Heldenakademie, weil es echt mega cool ist.

430 **I: Okay danke dir. Gibt es sonst noch Aspekte, die du ergänzen möchtest oder die für dich offen**
431 **geblieben sind?**

432 P4: Nein ich glaube nicht.

9.6.5 Transkription P5

1 **I: Zuerst würde ich gerne von dir erfahren, wie du die Heldenakademie so ganz allgemein erlebt**
2 **hast, wenn du nochmal an die Zeit deines FSJ zurückdenkst?**

3 P5: Also, wenn ich mich so zurückerinnere, würde ich das als eine der schönsten Zeitspannen/ Zeitab-
4 schnitte in meinem Leben bezeichnen, weil ich mich immer mega gerne zurückerinnere und das tue
5 ich jetzt nicht so oft, aber wenn ich so daran denke, kommt halt auch so ein schönes Gefühl irgendwie
6 hoch, also ich kann mich da auch an gar nichts Negatives erinnern.

7 **I: Das ist schön. Du hast jetzt gesagt, du kannst dich nicht an etwas Negatives erinnern. Was ist dir**
8 **denn rückblickend besonders in Erinnerung geblieben?**

9 P5: Also unsere allererste Teamaufgabe war dieser Moorpfad und da kann ich mich auf jeden Fall noch
10 daran erinnern, weil es halt unsere aller erste Teamaufgabe war, wir haben da auch richtig dran geha-
11 dert, also das hat richtig lange gedauert, bis wir das geschafft haben, aber danach war das Erlebnis,
12 also das Gefühl, dass wir es geschafft haben, richtig gut. Und dann fällt mir noch die kalte -und warme
13 Dusche ein, das war schon ziemlich krass. Und dieser eine Tag, wo Thorsten da war und da haben wir
14 glaube ich auch nochmal ausführlich über den Bystander Effekt geredet und da haben wir auch diese
15 Bändchen bekommen. Also das ist mir auf jeden Fall auch in Erinnerung geblieben.

16 **I: Weil du jetzt gerade von dem Bändchen gesprochen hast – hast du das noch?**

17 P5: Ich hab das nicht dran gemacht, weil bei meiner Arbeit beim FSJ durfte man Schmuck und so nicht
18 tragen, aber ich hab das immer noch zu Hause.

19 **I: Da steht ja der Satz drauf „everything you do makes a difference“, vielleicht kannst du mir erzäh-**
20 **len, was dieser Satz für dich bedeutet?**

21 P5: Also als wir die bekommen haben, hat Thorsten das alles angeleitet, ich weiß nicht mehr genau,
22 was er da erzählt hat. Wir haben aber vorher so eine Übung mit Zetteln gemacht, wo wir so Geschich-
23 ten erzählt haben, wo jemand Hilfe braucht, von Leuten, die uns wichtig sind und danach wurde dann
24 halt auch dieser Satz gesagt „everything you do makes a difference“ und dann konnte ich das halt
25 nochmal so richtig realisieren und beziehe das halt auch immer direkt auf diese Methode mit den Zet-
26 teln und so, dass halt alles was man tut und sogar alles was man nicht tut, das macht halt alles einen
27 Unterschied und ja ich finde es schwierig das so in Worten zu beschreiben, aber ich finde vor allem
28 durch diese Übung mit den Zetteln, wurde einem das nochmal richtig klar, das halt alles irgendwie
29 wirklich die Welt verändern kann.

30 **I: Du hast gerade gesagt Übung mit den Zetteln, was genau war das denn?**

31 P5: Also die Übung war so, dass wir alle, ich glaube zwei Personen auf einen Zettel aufschreiben sollten,
32 die uns gerade am wichtigsten sind und dann hat Thorsten uns gefragt ob jemand eine Situation er-
33 zählen möchte, wo eine von diesen beiden Personen Hilfe gebraucht hat und vielleicht war Hilfe da,
34 vielleicht aber auch nicht und dann haben halt ein paar Leute ihre Situation erzählt und Thorsten selber
35 hat dann vier oder fünf große Zettel geholt und hat dann auf jedem Zettel zu jeder Geschichte einen
36 Ort aufgeschrieben, wo das stattfinden könnte oder stattgefunden hat. Sowas wie Schule, Supermarkt
37 oder einfach auf der Straße. Und nachdem dann einzelne Geschichten erzählt wurden, sollte dann

38 jeder seine Zettel auf das jeweilige Papier drauflegen und dann hat Thorsten uns die Frage gestellt,
39 was wäre denn, wenn jetzt zum Beispiel in der Schule jemand Hilfe braucht, eine von deinen wichtigen
40 Personen, - also er hat uns dann so direkt angesprochen - du aber gerade nicht da bist, dann würdest
41 du doch auch wollen, dass die Person Hilfe bekommt und ich glaube dann hat er das auch nochmal
42 anders herum erzählt, wenn man selber da ist und dann da eine Person ist, die Hilfe braucht, dann ist
43 es vielleicht nicht gerade eine Person, die man kennt oder die einem wichtig ist, aber es gibt ja jemand
44 anderes, dem diese Person wichtig ist und der möchte ja auch, dass dieser Person geholfen wird. So
45 hat er uns das dann ungefähr erklärt und danach dann das mit dem „everything you do makes a difference“
46 und da ist mir das dann so richtig klar geworden.

47 **I: Also du verbindest das so mit dieser Übung bzw. mit diesem Effekt, den die Übung auf dich hatte?**

48 P5: Ja genau also das war ja sozusagen so der Bystander Effekt.

49 **I: Okay. Und was hat dir an der Heldenakademie besonders gut gefallen?**

50 P5: Also generell die Teamaufgaben, die fand ich immer richtig schön, weil danach hat man immer
51 total gemerkt, dass wir irgendwie mehr zusammengewachsen sind und dadurch halt mehr ein Team
52 werden. Und generell habe ich mich selber dadurch auch immer ein bisschen selbstsicherer gefühlt,
53 weil ich so gemerkt habe, dass ich bei den Aufgaben auch mithelfen kann und genau wie alle anderen,
54 einen Teil dazu beitrage und wir haben dann auch immer gefragt – können wir noch eine Teamaufgabe
55 machen, können wir noch eine Teamaufgabe machen? Ja das fand ich richtig schön. So die Methoden,
56 die wir gemacht haben, die fand ich auch sehr interessant, wir haben halt auch das mit diesem – wie
57 heißt das nochmal – wo diese Demonstranten sind und die Polizeigewalt, die die da rauszerren sollten,
58 das haben wir gemacht.

59 **I: Du hast gerade angesprochen eine Methode mit Demonstranten und Polizisten – was genau habt
60 ihr da gemacht?**

61 P5: Also es war so, dass ein Viereck auf dem Boden war aus Tape oder so, das war sozusagen der
62 Hambacher Forst und die Gruppe wurde in zwei Hälften aufgeteilt und die eine Gruppe waren die
63 Demonstranten, die anderen die Polizisten und es war so, dass dieser Hambacher Forst unbedingt be-
64 schützt werden muss durch die Demonstranten, da sobald die Demonstranten aus diesem Viereck her-
65 ausgebracht worden sind, würden halt die Maschinen kommen und das alles niederreißen. Und die
66 Demonstranten wollen das auf jeden Fall mit allen Mitteln verhindern, aber die Polizisten wollen na-
67 türlich, dass die Demonstranten daraus kommen, damit die Firma ihren Job machen kann. Und dann
68 wurden die Polizisten herausgeschickt, um sich zu besprechen und die Demonstranten haben sich auch
69 einzeln besprochen und dann ging das auch schon los. Ich glaube ich war als erstes in der Polizisten-
70 gruppe und wir haben halt einfach direkt so gesagt, „ja wir müssen die einfach rausziehen, wenn wir
71 die Kette durchbrechen, die die wahrscheinlich bilden werden, dann kriegen wir da auch alle raus und
72 so“, mehr haben wir eigentlich auch gar nicht besprochen und nach der Besprechung sind wir dann da
73 reingekommen, die saßen dann da alle verknotet mit ihren Armen und Beinen darin und wir haben die
74 dann da einfach rausgezogen und danach wurde auch nicht viel reflektiert oder besprochen, dann hat
75 nämlich die andere Gruppe die Polizisten gespielt und wir haben die Demonstranten gespielt. Und
76 dann lief das Gleiche eigentlich nochmal ab. Wir Demonstranten haben uns einfach besprochen, dass
77 wir noch verknoteter zusammenhalten müssen als die anderen. Die Polizisten haben uns jedoch noch
78 schneller, als das bei der ersten Gruppe war, daraus gezogen.

79 **I: Also war das wie so ein Wettkampf zwischen euch, wer hält länger durch?**

80 P5: Ja genau, also dadurch, dass bei der ersten Gruppe die Polizisten alle noch ein bisschen gezögert
81 haben erst da alle rauszuziehen, haben die dann auch ein bisschen länger gebraucht, aber eigentlich
82 war die Vorgehensweise bei beiden Gruppen genau gleich. Danach sind wir dann in die Reflexion ge-
83 gangen und als erstes wurde gefragt: Wer hat sich da unwohl gefühlt? – ach ja, das habe ich vergessen
84 zu sagen aber am Anfang bei den Regeln zum Spiel wurde noch gesagt, dass wenn sich jemand unwohl
85 fühlt, dann darf diese Person direkt „stopp“ sagen, die Person darf aus der Menschenmenge heraus-
86 gehen, an die Seite, aber es hatte niemand „stopp“ gesagt und deswegen wurde dann in der Reflexion
87 gefragt, wer hat sich denn so unwohl gefühlt, dass er hätte „stopp“ sagen wollen, hat es dann aber
88 nicht gemacht. Dabei haben sich dann aber auch so 4 -5 Leute gemeldet und dann haben wir darüber
89 gesprochen, warum die denn nicht „stopp“ gesagt haben, obwohl die das ja klar hätten sagen dürfen.
90 Die Personen meinten dann sowas wie, dass sie ja die Gruppe auch nicht im Stich lassen wollten, dass
91 die sich dann vielleicht auch schuldig gefühlt hätten, wenn die da jetzt rausgegangen wären und dach-
92 ten so „ja ein bisschen geht noch – es geht ja noch“- ja und da haben wir noch -ich meine wir haben
93 dann auch ich so generell über Gewalt geredet.

94 **I: Also da war so ein bisschen die Verknüpfung zu jetzt habt ihr das selbst erlebt und danach kam so**
95 **eine Art Input oder so eine Art Theorie und Reflexion?**

96 P5: Ja, genau.

97 **I: Bei euch war es ja schon irgendwie spielerisch, aber trotzdem hat man gemerkt, einige haben sich**
98 **nicht wohlgeföhlt.**

99 P5: Ja genau, genau. Also, es wurde halt auch gesagt, dass man sich eigene Grenzen setzen muss, die
100 dann auch versuchen muss einzuhalten. Ich glaube es wurde auch nochmal auf den Normen- und
101 Werte Rahmen eingegangen, weil wir so einen Normen- und Werte Rahmen erarbeitet hatten und uns
102 auch damit auseinandergesetzt hatten.

103 **I: Was genau meinst du mit dem Normen und Werte Rahmen?**

104 P5: Also wir haben alle 5 Zettel bekommen, auf denen wir unsere wichtigsten Werte aufschreiben soll-
105 ten und die haben wir dann gesammelt. Die Aufsichtspersonen, sag ich jetzt mal sind dann aus dem
106 Raum gegangen und haben uns das selber machen lassen und wir mussten aus diesen ganzen verschie-
107 denen Werten 5 Werte festlegen, die für uns als Gruppe die Wichtigsten sind, also diese Werte sollten
108 unter uns als Gruppe gelten und dann zu unserer Norm gemacht werden. Also ich erinnere mich, dass
109 es auch ziemlich schwierig war, das festzulegen, aber wir haben das trotzdem ganz gut geschafft, also
110 der Rahmen wurde dann auch nicht missachtet, also ich würde schon sagen, dass es der Gruppe auch
111 geholfen hat irgendwie.

112 **I: Das man da einmal einfach drüber redet, was ist uns wichtig?**

113 P5: Genau, also das man nicht alles irgendwie so hinnehmen muss, sondern dass man auch in der
114 Gruppe über alles entscheiden kann und dass dann halt auch so, dass es demokratisch ist beziehungs-
115 weise, dass da jeder auch irgendwie seine Stimme zu abgeben muss.

116 **I: Du hast gerade schon gesagt, dass dir nichts Negatives einfällt – fällt dir da noch was zu ein?**

117 P5: Also zu dem Programm fällt mir jetzt nichts Schlechtes ein.

118 **I: Okay. Jetzt zum Thema Mobbing und Rassismus. Mich würde interessieren, inwiefern hat sich durch**
119 **das Seminar etwas an deiner Sichtweise in Bezug auf (Cyber) Mobbing und Rassismus verändert?**

120 P5: Also auf jeden Fall, dass was du ja gerade schon angesprochen hattest mit dem Thema tolerieren
121 – dass man Mobbing auf keinen Fall tolerieren soll, beziehungsweise das wenn man einfach wegschaut
122 es sowas ist wie tolerieren, das ist mir vorher auch gar nicht so deutlich klar gewesen – also das ist ja
123 der Bystander Effekt – also das man so dazu bewegt ist, einfach wegzuschauen, einfach nichts zu ma-
124 chen und das es halt dann einen richtig großen Unterschied macht, wenn man etwas tut, aber das es
125 halt auch einen Unterschied macht, wenn man nichts tut und das halt dann sehr negativ ist. Und ich
126 würde sagen, dass wir alle auf jeden Fall so ein bisschen sensibler für dieses ganze Thema gemacht
127 geworden sind, dadurch, dass wir uns ja so viel damit beschäftigt haben.

128 I: Wie wurde dann an diese Thematik heran gegangen? Also du hast ja einmal schon die Methode mit
129 den Zetteln genannt.

130 P5: Also ich weiß gar nicht, ob wir so viel über Rassismus geredet haben, also auf jeden Fall haben wir
131 über Mobbing geredet. Also auf jeden Fall diese Methodik, wie du schon meintest, die hat da sehr
132 geholfen, das alles irgendwie zu veranschaulichen, generell einfach darüber zu reden und halt auch so
133 die Erfahrungen von anderen Leuten zu hören

134 I: Habt ihr euch dann untereinander ausgetauscht?

135 P5: Also es war auch bei der Methode mit den Zetteln, weil da auch so Mobbing Themen hochgek-
136 men sind, meine ich.

137 I: ah okay. Hast du nach der Heldenakademie denn noch an die Schulung oder an bestimmte Elemente
138 daraus gedacht?

139 P5: Also dieser Bystander Effekt ist mir immer in den Sinn gekommen.

140 I: Immer? Gab es da bestimmte Situationen, wann das so war?

141 P5: Also generell, wenn ich über die Seminare nachgedacht habe und auch wenn man so Situationen
142 auf der Straße gesehen hat, wo einer Person nicht geholfen wurde oder erst sehr spät, nachdem da
143 schon viele Leute drum herum standen.

144 I: Und du hast das dann beobachtet?

145 P5: Also ich habe das jetzt nicht so oft beobachtet, aber das war jetzt schon so 1 oder 2 Mal, dass ich
146 das so gesehen habe und dann dachte, „ach das ist der Bystander Effekt“ oder wenn man sowas in der
147 Zeitung gelesen hat.

148 I: Und wie hast du dich selbst in der Situation verhalten?

149 P5: Also ich bin dann auf jeden Fall auch immer dann hingegangen, auch wenn mir dann erst im Kopf
150 der Gedanke kam, weitergehen, da hab ich dann schon gemerkt „ja das ist der Bystander Effekt und
151 da muss ich mich gegen Wehren“ und dann halt zu gucken, kann ich irgendwas machen? Kann ich
152 nichts machen? Wird der Person schon geholfen? Also auf jeden Fall dieses sichergehen, dass da auch
153 geholfen wird. Aber war jetzt nicht irgendwie so ein konkreter Fall an den ich jetzt so denken könnte,
154 da habe ich richtig krass geholfen und kein anderer hat geholfen.

155 I: Und wenn du die Heldenakademie jetzt nicht besucht hättest, glaubst du hättest dich anders verhal-
156 ten?

157 P5: Ja das kann sehr gut sein, dass ich mich dann anders verhalten hätte. Ja das glaube ich schon, auf
158 jeden Fall. Also wenn ich da gerade so drüber nachdenke, ja doch, wenn ich die Heldenakademie nicht
159 besucht hätte, hätte ich mich anders verhalten. So in Bezug darauf dafür sensibilisiert zu werden, wenn
160 im Alltag jemand Hilfe braucht.

161 I: Okay. Was bedeutet für dich denn ein Held/ eine Heldin zu sein?

162 P5: Das man sich für andere einsetzt, also auch Zivilcourage und sowas zeigt, dass man halt irgendwie
163 nicht wegschaut wenn etwas passiert oder wenn einem etwas auffällt, dass man auch ohne jegliche
164 Vorurteile/ Vorbehalte auf Menschen zugeht, dass man auf jeden Fall jeden toleriert und das man auch
165 versucht jeden so zu akzeptieren wie er ist, also da wird es dann vielleicht auch mal ein bisschen
166 schwieriger, weil man kann jetzt vielleicht auch nicht jeden so akzeptieren, aber das man auf jeden Fall
167 die Menschen so toleriert, wie sie sind.

168 I: Und gab es in diesem Sinne Situationen, in denen du dich für andere eingesetzt hast, in denen du als
169 „Heldin“ tätig geworden bist?

170 P5: Also wenn ich zum Beispiel gemerkt habe, dass es einer Person nicht gut geht, dass ich auch nach-
171 frage, ob ich helfen kann oder der Person meine Hilfe anbiete, gucken, ob ich andere Leute finde, die
172 der Person vielleicht gerade besser helfen können als ich. Zum Beispiel als ich feiern war, da habe ich
173 ein Mädchen gesehen, die war alleine und die sah ziemlich benommen aus und hätte ich das Seminar
174 jetzt – also vor dem Seminar hätte ich wahrscheinlich gedacht ‘ja die wird schon irgendwie klar kom-
175 men, wenn die alleine rumläuft oder so’, aber dann dachte ich mir so ‘nein – es kann sein, dass es ihr
176 gerade richtig scheiße geht, dass sie gar nicht weiß wo sie ist’ und deswegen bin ich dann halt auch
177 hingegangen und habe nachgefragt, ob alles okay ist und geguckt, wo sind die Freundinnen.

178 I: Und brauchte sie dann auch deine Hilfe?

179 P5: Ja, ich habe dann mit ihr geguckt, wo ihre Freundinnen sind.

180 I: Aber allein die Tatsache, dass du dich da verantwortlich gefühlt hast, das ist ja auch schon sehr gut.
181 Gibt es sonst noch was zu ergänzen?

182 P5: Nein.

183 I: Dann auf einer Skala von 1-10: Wie hilfreich fandest du die Schulung im Hinblick auf eine Sensibili-
184 sierung für Mobbing und Rassismus?

185 P5: Ich würde sagen eine 8 – aber ich würde es jetzt einfach nicht höher bewerten, weil wir jetzt zu
186 Rassismus nicht so viel gemacht haben, wenn wir da noch mehr und deutlicher was zu Rassismus ge-
187 macht hätten, dann würde ich vielleicht auch eine 10 sagen.

188 I: Und wie hast du dich nach dem Seminar persönlich weiterentwickelt? Auch ruhig von 1-10.

189 P5: Da würde ich dann vielleicht 9 sagen, weil, das war schon ziemlich krass das alles so zu erleben und
190 vor allem diese Methodik mit der kalten und warmen Dusche.

191 I: Kannst du da vielleicht nochmal zu sagen, wie du die erlebt hast?

192 P5: So die Kritik aber auch das Schöne so zu hören, das hat mir das alles nochmal so bewusst gemacht.
193 Auch den anderen Leuten irgendwie Kritik zu geben oder denen zu sagen das und das fand ich schön.

194 Das war halt so ein richtig einschneidendes Erlebnis, das war mega intensiv und da hab ich auch auf
195 jeden Fall viel von mitgenommen und konnte dann auch davon die Kritik annehmen und habe dann
196 auch versucht das irgendwie umzusetzen.

197 I: Wie war die Kritik für dich, also wie hast du das so empfunden?

198 P5: Es war nichts Schlimmes, es war einfach nur interessant das zu hören, würde ich sagen und auf-
199 schlussreich, wie andere Leute einen sehen und einschätzen.

200 I: Und das fandest du hilfreich?

201 P5: Genau, ja, weil ich dann wusste, woran ich noch arbeiten kann.

202 I: Okay, ich danke dir. Gibt es denn noch Punkte, die du noch ergänzen möchtest?

203 P5: Also mir ist jetzt gerade noch eingefallen, dass wir auch so eine Nachtwanderung gemacht haben,
204 also wer Lust dazu hatte, deswegen waren wir da auch nicht Alle. Und dann haben wir das so gemacht,
205 dass wir ein Stück zusammengegangen sind und ab einem bestimmten Punkt sollte jeder nacheinander
206 alleine weitergehen. Also da sind wir dann wirklich im Dunkeln allein durch den Wald gelaufen. Das
207 fand ich auch nochmal so richtig krass, da habe ich auch nochmal öfter dran gedacht, aber halt auch
208 als schönes Erlebnis, weil normalerweise geht man ja nicht ohne Taschenlampe, ohne Handy, alleine
209 durch den Wald im Dunkeln und dann zu bemerken, wie sich die Sinne dann daran gewöhnen, dass
210 man im Dunkeln ist und das es halt auch gar nicht schlimm ist, dass man da alleine ist, das war halt
211 richtig schön und ja das war auch ein richtig gutes Erlebnis.

212 I: Ja bestimmt eine besondere Erfahrung.

213 P5: Genau.

214 I: Vielleicht ist einem ja zwischendurch auch mal ein bisschen mulmig und dann ist man ja auch be-
215 stimmt stolz, wenn man das dann geschafft hat, oder?

216 P5: Ja genau, das war auch so ein bisschen, so Persönlichkeitsentwicklungsmäßig, dass man so merkt,
217 ich kann auch so was schaffen, wenn ich das will und ich dachte halt auch als ich irgendwie losgegangen
218 bin , irgendwann dachte ich mir so „nein ich muss stehen bleiben, ich kann jetzt nicht mehr weiterge-
219 hen“ aber dann habe ich es halt trotzdem gemacht und dann habe ich das auch geschafft und dann
220 war ich so „Oh mein Gott, ich habe es ja doch geschafft“ – also das war richtig gut.

221 I: Kann man ja auch stolz sein dann.

222 P5: Ja auf jeden Fall.

223 I: Gibt es sonst noch was, was du loswerden möchtest?

224 I: Ich glaube nicht.