



Programm- und Notizheft Respect-Camp

Name: _____

Willkommen im Respect Camp!

Dieses Heft begleitet dich durch das Respect Camp. In 6 verschiedenen Zelten findest du die Trainingspoints, jeder zu einem anderen Thema. Zu jedem Trainingspoint findest du eine Seite in diesem Heft mit Fragen zum jeweiligen Thema. In der Mitte steht das grosse Chillout-Tipi. Dorthin kannst du dich zurückziehen, um die Fragen in Ruhe zu beantworten oder um über das Erlebte weiter zu diskutieren.

Das Betreuungspersonal vom Respect Camp steht für Fragen oder Gespräche bereit. Wir wünschen dir viel Spass und gute Begegnungen auf dem Weg durch das Respect Camp.

OK Respect Camp

Respect Camp-Special:

Deine Meinung interessiert uns.

Folge uns auf Instagram unter [#respectcamp](#).

Teile deinen wertvollsten Respect Camp Moment, poste Fotos oder kommentiere...

.....

- 1: Was macht dich so richtig wütend?
- 2: Was machst du mit deiner Wut?
- 3: Was macht dich glücklich?
- 4: Wann bist du zufrieden?
- 5: Wann fühlst du dich zuhause?
- 6: Was ist dir fremd in der Schweiz?
- 7: Kennst du einen/eine Friedensstifter/in?
- 8: Worum lohnt es sich zu streiten?
- 9: Welche Vorurteile hast du wegen deiner Religion oder Nationalität erlebt?
- 10: Was sollen wir tun, um den Frieden unter den Religionen aufzubauen?



Trainingspoint Frustrabbau

Suche dir eine/n Partner/in aus eurer Gruppe für das Interview über den Umgang mit Wut. Beantwortet beide alle Fragen unten so ehrlich wie möglich und schreibt die Antworten hin. Ihr könnt einander besser kennenlernen dabei.

1. Was macht dich wütend, bzw. was ärgert dich?

- a) _____
b) _____
c) _____

2. Was tust du, wenn du auf deine Freunde wütend bist?

Wie reagieren sie?

Was tust du, wenn du auf Deine Eltern wütend bist?

Wie reagieren sie?

3. Magst du dich, wenn du wütend bist? Ja Nein

Warum oder warum nicht?

4. Kannst du und darfst du immer Wut zeigen?

Ja Nein

Wann kannst du und darfst du keine Wut zeigen?

5. Wann ist es deiner Meinung nach wichtig und richtig, wütend zu werden?

6. Wie gehst du mit Wut um, nenne uns deinen besten Tipp!



Trainingspoint Zufriedenheit

Schau dich um im Zelt und lass dich inspirieren von den Bildern und Texten.
Mach dir Notizen in dein Heft.

Welches Zitat hat dich angesprochen?

Welches Zitat hat dich irritiert?

Beantworte selber auch die beiden Fragen:

Was bedeutet für dich Glück?

Wann bist du zufrieden?

Gewalt entsteht oft aus Unzufriedenheit und Frust. Manche Leute haben unerfüllbare Wünsche und freuen sich selten. Worüber kannst du dich heute richtig freuen? Suche dir jemand aus deiner Gruppe und tauscht darüber aus.

Ich freue mich über:



Trainingspoint Beziehungen – zwischen Fremdem und Vertrautem

Wieviel Vertrautes brauchst du? – Wieviel Fremdes erträgst du?

In unserer globalisierten Welt treffen wir immer öfter auf fremde Menschen mit fremden Gewohnheiten und uns vielleicht fremden Ansichten. Wenn du durch den Bilder-Wald gehst, siehst du Gesichter und Situationen, die von Begegnungen mit dem Fremden erzählen. Wenn du Lust hast, kannst du dir ein Bild auswählen und dir dazu überlegen...

- was dir darauf fremd vorkommt oder dir vertraut ist
- welche Geschichte sich hinter der dargestellten Situation verbirgt und ob dich das Bild an eigene Erfahrungen erinnert

Auf dem interaktiven Parcours hast du die Möglichkeit, dich mit dem Bild, das du vom Fremden und von dir selbst hast, auseinanderzusetzen.

Posten 1: «**Wie sie sind.**»

Notiere in deinem Heft, was für Adjektive dir zu den genannten Gruppen spontan in den Sinn kommen und vergleiche die Resultate mit deinen Kolleginnen und Kollegen!

Posten 2: «**Wie du bist.**»

Nachdem du den Psychotest gemacht hast, frage eine Freundin oder einen Freund, wie sie oder er dich sieht!

Posten 3: «**Was es auch sein könnte.**»

Suche drei MitspielerInnen und ertastet zusammen das Innere der gelben Box. Erzählt euch, was ihr fühlt. Überlegt euch, anhand wieviel Informationen ihr über eine andere Person urteilt. Fällt es dir leicht, dich in andere Personen hineinzuversetzen?

Am «Stopp Rassismus»-Kiosk gibt's das Auswertungsblatt zum Psychotest, Filme und Zeitschriften zum Anschauen und die Leute vom Respect Camp zum Reden.



Trainingspoint Kommunikation

Beschreibe eine abwertende und respektlose Äusserung, die du letzthin erlebt hast (unter KollegInnen oder in deinem Freundes- oder Familienkreis):

Das sagte die Person:

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Was brauchst du in dieser Situation? Was ist dir dabei wichtig?

Wie möchtest du gerne behandelt werden? Formuliere eine Bitte:

Fair streiten kann gelernt werden. Frage die Respect Camp Betreuer/innen wenn du Hilfe brauchst in einer aktuellen Streitsituation.

Weitere Ideen findest du im Internet auf:

- www.friedenserziehung.ch
- www.eingreifen.de
- www.ncbi.ch



Trainingspoint Friedenstiften

Wann hattest du zum letzten Mal einen Streit?

a) heute (mit wem, weshalb)

b) gestern (mit wem, weshalb)

c) letzte Woche (mit wem, weshalb)

Bei einer guten Streitlösung gibt es nicht eineN VerliererIn und eineN GewinnerIn, sondern zwei GewinnerInnen. Suche einige Lösungen für deinen Streit, wo ihr beide gewinnen könnt:

A gewinnt	beide gewinnen
beide verlieren	B gewinnt

Wenn ihr wollt, könnt ihr eine Streitsituation mit Polaroidbilder festhalten und im Thermometer aufzeigen, wie sich der Streit entwickelt hat. Frage die Leute im Respect Camp T-Shirt, ob sie euch zeigen, wie der Thermometer funktioniert.



Trainingspoint interreligiöser Frieden

Schau dir das Comic vor dem Zelt an. Notiere in deinen eigenen Worten was positive Glaubensfreiheit ist:

Notiere in deinen Worten was negative Glaubensfreiheit bedeutet:

Schau dir die sechs Schaukästen im Zelt an und beantworte die Fragen.

Judentum: _____

Christentum: _____

Islam: _____

Buddhismus: _____

Hinduismus: _____

Vergiss nicht auch die Antworten bei den Schaukästen anzuschauen!

Schau dir auch die Mitte des Zeltes an. Die Portraits der Jugendlichen berichten von Ausgrenzung und Vorurteilen. Was geht dir durch den Kopf, wenn du in den Spiegel schaust. Hast du auch schon Ausgrenzung aufgrund deiner Herkunft oder deiner Religion erlebt?

Im Zentrum ist die «goldene Regel» jeder Religion als Friedensbotschaft platziert.

Notiere die Version der goldenen Regel die dich am meisten anspricht:



Chill-out-Tipi

Hier kannst du die friedliche Stimmung geniessen und wieder auftanken, bevor du zurück in einen Trainingspoint gehst oder das Respect Camp verlässt. Die Betreuungspersonen des Respect Camps stehen für Fragen oder Gespräche zur Verfügung, falls du über deine Gedanken zu Gewalt oder deine Erlebnisse im Respect Camp reden möchtest. Musik, Kerzen und Texte helfen dir, dem Frieden nachzuspüren.

- Gewalt beginnt, wo das Reden aufhört.
- Es kann nur dort Frieden geben, wo Gerechtigkeit und Frieden sich treffen.
- Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.
- Wenn wir keinen Feind in uns tragen, kann uns der Feind draussen nichts anhaben.
- Gewalt macht den Menschen zur Sache.
- Die Blume, die mit Gewalt gebrochen wurde, verliert ihren Duft.
- Wir glauben – Gewalt hat nicht das letzte Wort!

Baum mit Friedensbotschaften

- Notiere hier deine Botschaft(en) für den Frieden:

Gehe zur St. Galler Erklärung sowie der goldenen Regel, lese dir diese durch. Überprüfe, ob das so für dich auch stimmt.