

## Emotionskochtopf

### Gefühle zum Israel-Palästina-Konflikt sichtbar und besprechbar werden lassen

#### Ziele

- ▶ Die Teilnehmenden erhalten den Raum, ihre Gefühle zum Israel-Palästina-Konflikt auszudrücken und zu besprechen und nehmen wahr, dass Gefühle relevant für die Beschäftigung mit dem Thema sind.
- ▶ Die Teilnehmenden erkennen, welche unterschiedlichen Gefühle im weiteren Verlauf des Workshops innerhalb der Gruppe eine Rolle spielen können.
- ▶ Die Teilnehmenden können für den weiteren Verlauf Verabredungen treffen, wie gemeinsam einer emotionalen Eskalation entgegengewirkt werden kann.
- ▶ Die Teilnehmenden können Erfahrungen und Strategien austauschen, wie mit auch schweren und belastenden Gefühlen umgegangen werden kann.

#### Hinweise & Tipps

Die Methode fußt darauf, dass die Relevanz von Emotionen in der politischen Bildung anerkannt wird. Die Umsetzung wird dadurch begünstigt, dass die Anleitenden sich mit dieser Thematik sowie auch selbstreflexiv mit ihren eigenen Gefühlen zum Israel-Palästina-Konflikt auseinandergesetzt haben.

Die Methode eignet sich nur bedingt für Gruppen, in denen ein hochskalativer Umgang mit dem Israel-Palästina-Konflikt oder andere schwierige Gruppendynamiken (bspw. Mobbing oder regelmäßige Diskriminierungen) vorherrschen.

Die Umsetzung wird erleichtert durch eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe und die Bereitschaft der Teilnehmer\*innen, sich sehr persönlich zu äußern. Zugleich sollte besonders mit Blick auf mögliche familiäre oder andere biografische Bezüge zu Israel und/oder Palästina dazu eingeladen werden, dass die Teilnehmenden sich gut überlegen, wie tief sie in ihre Gefühle hineingehen und was sie mit der Gruppe teilen, das möglicherweise Rückschlüsse auf Identitätsaspekte zulässt, die sie vielleicht nicht sichtbar werden lassen wollen.

Wenn aus der Gruppe heraus meist die gleichen Gefühle genannt werden, können die Teilnehmenden auch eingeladen werden, Emotionen, die sie bei anderen vermuten, zu nennen. Falls die Teilnehmenden große Vorbehalte haben, die eigenen Gefühle vor der Gruppe zu nennen und zu erläutern, können die Anleitenden die Kärtchen auch einsammeln, selbst an die Wand pinnen und danach fragen, was mit den benannten Gefühlen gemeint sein könnte.

#### Rahmenbedingungen

Altersempfehlung: ab 8. Klasse

Gruppengröße: 6-20 Personen

Zeitraumen: 40-70 Minuten

Räumlichkeit: ein Raum mit Stuhlkreis sowie eine freie Wand oder eine Pinnwand

#### Material

- ▶ großer Bogen Pinnwandpapier
- ▶ Pinnwand oder freie Wand zum Anbringen des Pinnwandpapiers

- ▶ ausreichend Moderationsmarker für alle Teilnehmenden
- ▶ ausreichend kleine Moderationskarten für alle Teilnehmenden
- ▶ Kreppband, Pinnadeln oder Magneten zum Befestigen der Moderationskarten am Pinnwandpapier

## Vorbereitung

Bereiten Sie die Methode vor, indem Sie auf das Pinnwandpapier einen großen Kochtopf zeichnen und ihn an der Pinnwand oder an einer freien Wand aufhängen. Legen Sie ausreichend Stifte für alle Teilnehmenden aus sowie ausreichend Moderationskarten, sodass jede\*r Teilnehmende\*r etwa 3-4 Karten hat.

## Durchführung

### 1. Einführung und Aufgabenstellung

Erklären Sie den Teilnehmer\*innen, dass der Israel-Palästina-Konflikt für viele Menschen mit starken Emotionen verbunden ist. Wie in einem Kochtopf kochen in der Debatte oft die Gefühle über und sorgen dafür, dass es schwerer wird, sich konstruktiv mit dem Thema zu befassen. Die Methode soll den Raum eröffnen, einander die eigenen Emotionen mitzuteilen und ggf. gemeinsame Strategien zu entwickeln, damit in der weiteren gemeinsamen Beschäftigung mit dem Thema ein „Überkochen des Topfes“ verhindert werden kann.

Bitten Sie die Teilnehmer\*innen nun, sich jeweils einen Stift und 3-4 Moderationskarten zu nehmen (bei größeren Gruppen ggf. auch weniger) und pro Karte ein Gefühl aufzuschreiben, das sie mit dem Israel-Palästina-Konflikt verbinden. Mögliche Emotionen können z. B. sein: Ohnmacht, Wut, Entsetzen, Gleichgültigkeit, Angst, Mitleid, Schuld, Bewunderung, Hass, Aggression, Hilflosigkeit, Trauer usw. In manchen Teilnehmendenkonstellationen ist es notwendig darauf hinzuweisen, dass mit Gefühlen ausdrücklich keine Gewalt- oder Vernichtungsphantasien gegenüber am Konflikt beteiligten Gruppen gemeint sind.

### 2. Aufhängen und Vorstellen der gesammelten Gefühle

Nach einigen Minuten Einzelarbeit werden die Teilnehmenden gebeten, nacheinander die geschriebenen Karten im Kochtopf anzuordnen und mit Klebeband zu befestigen. Jede\*r Teilnehmer\*in wird gebeten, der Gruppe zu den eigenen Kärtchen nur das zu erzählen, was sie\*er dazu sagen möchte. Die Äußerungen sollen unkommentiert bleiben.

### 3. Betrachten und Diskutieren der gesammelten Gefühle

Anschließend werden die Teilnehmer\*innen gebeten, das entstandene Bild zu betrachten und anhand folgender Fragen miteinander zu diskutieren:

- ▶ Was ruft das entstandene Bild bzw. rufen die gesammelten Gefühle in Euch/Ihnen hervor?
- ▶ Wie gehen Sie/geht Ihr mit belastenden Gefühlen um? Was hilft, solche Gefühle auszuhalten?
- ▶ Auf welche Weise können Gefühle die Art beeinflussen, wie Menschen über diesen oder andere Konflikte reden?
- ▶ Gibt es unter den genannten Gefühlen welche, die es leichter machen, den Konflikt lösungsorientiert zu besprechen? Gibt es welche, die das erschweren?
- ▶ Wann köchelt der Topf relativ friedlich vor sich hin, wann brodeln er?
- ▶ Was könnte den Emotionskochtopf bei unserem weiteren Arbeiten zum Israel-Palästina-Konflikt zum Überkochen bringen?

- ▶ Welche Vereinbarungen und Grundregeln des Miteinander-Sprechens können bei Konflikten und sehr emotionalisierten Gesprächsthemen hilfreich sein?
- ▶ Was können wir konkret dafür tun bzw. vereinbaren, dass unser gemeinsamer Emotionskochtopf nicht überkocht?

#### 4. Abschluss

Lassen Sie den Emotionskochtopf mit den Kärtchen sichtbar hängen, solange sich die Gruppe mit dem Thema Israel-Palästina-Konflikt beschäftigt. Sie können bei der weiteren Arbeit zum Thema bei Bedarf darauf zurückgreifen, wenn die Gefühlsebene die Sachebene zu überlagern droht. Die aufkommenden Emotionen (Trauer, Aggressionen, Wut ...) können dann benannt werden, und die Gruppe überlegt unter Bezug auf die zuvor erarbeiteten Vereinbarungen gemeinsam, wie der „Kochtopf“ wieder abgekühlt werden kann.

#### Tipps zum Weiterlesen

- ▶ Besand, Anja; Overwien, Bernd und Peter Zorn (Hrsg.) (2019): *Politische Bildung mit Gefühl*. Bundeszentrale für politische Bildung: Bonn.
- ▶ BildungsBausteine e. V. (2023). *Verknüpfungen – Ansätze für die antisemitismus- und rassismuskritische Bildung. Eine Methodenhandreichung*. 2. Aktualisierte Neuauflage. BildungsBausteine e.V.: Berlin. Online unter: [www.bildungsbausteine.org](http://www.bildungsbausteine.org).
- ▶ Debus, Katharina & Iven Saadi (2023). *Verletzlichkeit und Lernen zu Diskriminierung. Anregungen und Gedanken zu Safer und Braver Spaces in der Bildungsarbeit*. BildungsBausteine e. V.: Berlin. Online unter: <http://zusammen-denken-handeln.de/>.
- ▶ Langeder, Kristina (2019): *Eine "populistische Lektion". Emotionssensible Perspektiven für die politische Bildung*. In: ZEP: Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik 42:1, S. 11-15.
- ▶ Laumann, Vivien (2018): *Sichtbarkeiten schaffen vs. Vermeidung von Outing-Druck, Othering und Exponierung*. In: Debus, Katharina und Vivien Laumann (Hrsg.): *Pädagogik geschlechtlicher, amouröser und sexueller Vielfalt. Zwischen Sensibilisierung und Empowerment. Dissens – Institut für Bildung und Forschung e. V.: Berlin, S. 79-82*. Online unter: <https://interventionen.dissens.de/>.

#### Quelle/Autor

Grundlegende Überarbeitung durch Iven Saadi, BildungsBausteine e.V.; Ursprungsmethode: „Emotionskochtopf“, veröffentlicht in Bildungsteam Berlin-Brandenburg e. V. & Tacheles reden! e. V. (2007): *Woher kommt der Judenhass? Was kann man dagegen tun? – Ein Bildungsprogramm*. Verlag an der Ruhr: Mülheim an der Ruhr.

Erarbeitet im Rahmen des Projekts *Zusammen denken, zusammen handeln – Spannungsfelder der antisemitismus- und rassismuskritischen Bildung konstruktiv bearbeiten*, gefördert durch:

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Gefördert durch

**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales,  
Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

im Rahmen von

**DEMOKRATIE.  
VIELFALT.  
RESPEKT.**

Das Landesprogramm gegen  
Rechtsextremismus, Rassismus  
und Antisemitismus

Diese Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA oder anderer Förderinstitutionen dar. Für inhaltliche Aussagen tragen allein die Autor\*innen die Verantwortung.