

# Cop in the Head

## Der Polizist im eigenen Kopf

B.4

Seminarphase:  
Tu was!

AKTIVITÄT

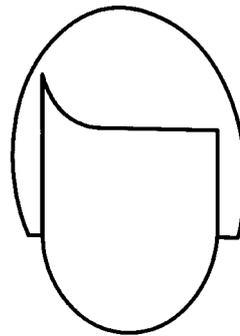
### ➔ Ablauf

Eine Person überlegt sich eine Konfliktsituation (passend zum Seminarthema, bzw. zum Thema Rassismus), in der sie sich verhalten und die sie verändern möchte und stellt diese durch Körperhaltung, Mimik und Gesten dar. Wenn die Situation für die anderen nicht klar zu deuten ist, kann gesagt werden, worum es sich handelt. Nun überlegen die anderen TeilnehmerInnen, welche widersprüchlichen Gedanken der Person wohl durch den Kopf gehen. Alle, die eine Idee haben, stellen sich hinter die Person und sprechen diese laut aus (z. B. „Wenn ich hier meine Meinung sage, könnte ich Freunde verlieren“). Weitere TeilnehmerInnen können dazu kommen und Gedanken laut aussprechen. Dabei vertritt jede Person jeweils eine Position, die immer wieder wiederholt wird. So werden Ängste und Vorbehalte ausgesprochen.

### Auswertung

Fragen:

- An den Hauptdarsteller / die Hauptdarstellerin: Wie geht es dir jetzt? Kannst du mit den Gedanken etwas anfangen? Wie würdest du jetzt mit der Konfliktsituation umgehen?
- Was hindert mich zu tun, was ich gerne tun möchte?
- Was hilft, den „Polizist im eigenen Kopf“ zu überwinden?



### ✘ Tips für TeamerInnen

Nach dieser Aktivität sollte auf jeden Fall eine weitere stattfinden, in der positive Ansatzpunkte für das eigene Handeln entwickelt werden können. Gut eignet sich beispielsweise:

✱ AKTIVITÄT – *Rainbow of desire*. SEITE 91

### ! Ziele

Die Aktivität zeigt, dass eigene Handlungsbarrieren (der „Polizist im eigenen Kopf“) uns am Wahrnehmen von Alternativen hindern. Sie macht Mechanismen von verinnerlichter (Selbst-) Beschränkung und Unterdrückung verbal und körperlich sichtbar. Sie lässt erkennen, dass andere ähnliche Gedanken haben und ermutigt dazu, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die die Schwierigkeiten mitdenken.

### ✔ Bedingungen

- ▶ Zeit: ca. 45 Minuten
- ▶ TeilnehmerInnen: Seminargruppe
- ▶ Raum: Seminarraum mit Platz
- ▶ Voraussetzungen: Es ist sinnvoll, einige kleine Vorübungen zu machen, z. B. Lockerungen, Assoziationen, z. B. einfache Variante von: ✱ AKTIVITÄT – *Statuentheater*. B.6, S-CD

*Cop in the Head* ist ein Element des „Theaters der Unterdrückten“ von Augusto Boal.