



# WETTERFEST

**STÄRKUNG DER LEBENSKOMPETENZEN ALS BASIS FÜR SUCHT-,  
GEWALT- UND SUIZIDPRÄVENTION IN KINDERGARTEN UND SCHULE**

Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen

# IMPRESSUM

## Herausgeber

### Deutsches Schulamt Bozen

Dienststelle für Unterstützung  
und Beratung  
39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10  
Tel. 0471 417660  
[www.provinz.bz.it/schulamt](http://www.provinz.bz.it/schulamt)



### Abteilung 22

Land-, forst- und  
hauswirtschaftliche Berufsbildung  
39100 Bozen, Brennerstraße 6  
Tel. 0471 415060  
[www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/](http://www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/)



### Ladinische Kultur und ladinisches Schulamt

Dienststelle für Gesundheitserziehung  
39036 Abtei, S. Linertstr. 11  
Tel. 0471 839597  
[www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt](http://www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt)



## Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

**Theodor Seeber**, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

**Annalies Tumpfer**, Deutsches Schulamt

**Lois Kastlunger**, Ladinisches Schulamt

**Bernadette Griessmair**, Kindertandirektion Mühlbach

**Brigitta Moser**, Grundschulsprenzel Klausen II

**Gertrude Ronacher**, Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck

**Gaby Steinbrecher**, Handelsoberschule Bruneck

**Barbara Paggi**, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Andreas Huber**, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Edmund Senoner**, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

**Maria Pia Zitturi**, Freiberuflerin

**Christine Mairhofer**, Elternvertreterin

**Anna Steinmann**, Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

**Franz Oberleiter**, Bezirksgemeinschaft Pustertal

## Redaktionelle Begleitung

Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt

Elisabeth Hofer, Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

## Grafik und Druck

Lanarepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,

PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

Die Verwendung und der Nachdruck von Texten und  
Bildern sind nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Juni 2010

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN – THEORETISCHE EINFÜHRUNG .....</b>	<b>5</b>
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung .....	5
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen .....	8
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt? .....	12
Zusammen leben – zusammen lernen. Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung .....	20
Das Deutsche Schulamt unterstützt Gesundheitsförderung .....	25
<b>3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1 ICH UND MEINE INNENWELT .....</b>	<b>31</b>
Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl .....	31
Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele .....	49
Werte und Haltungen .....	92
Empfindungen – Emotionen – Gefühle .....	103
Freiraum und Grenzen .....	124
Masken, Rollen und Erwartungen .....	137
<b>3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN .....</b>	<b>155</b>
Sich begegnen und zusammenfinden .....	155
Empathie und Intuition .....	168
Leben in Gruppen und Gemeinschaften .....	183
Kommunikation .....	198
Ich als Teil der Gesellschaft .....	220
<b>3.3 ICH UND MEINE PROBLEME .....</b>	<b>240</b>
Problemlösen .....	240
Konflikte lösen .....	256
Gewalt und Mobbing .....	275
Abhängigkeit (Sucht) .....	299
Lebenskrise (Suizid) .....	314
<b>3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT .....</b>	<b>329</b>
<b>3.5 LEBENSSTIL .....</b>	<b>341</b>
<b>4. LITERATUR .....</b>	<b>374</b>

# 3.3 ICH UND MEINE PROBLEME

## 3.3.1 PROBLEMLÖSEN



Beim einen streikt die Gesundheit, der andere beklagt sich übers Berufsleben, eine findet keine Lösung für den Konflikt mit dem Nachbarn und eine andere hat gerade Liebeskummer. Geldsorgen, Langeweile, ein kaputtes Auto, Zeitnot, eine eingeschlagene Fensterscheibe, ein Plan, der nicht aufgeht, eine wissenschaftliche Aufgabe mit Hindernissen: Probleme! Einfache, schwierige, unlösbare! Probleme, wohin man schaut.

Probleme sind Aufgaben, die mit Schwierigkeiten verbunden sind, Aufgaben, die sich nicht einfach und routinemäßig lösen lassen, Anforderungen, die Innehalten und Nachdenken erfordern.

Der Umgang mit Problemen ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich. Die einen nehmen sie als Herausforderung an, die anderen werfen das Handtuch, manche gehen ganz logisch und planmäßig vor, andere handeln aus dem Bauch heraus. Einige probieren auf vielfältige Art Probleme zu lösen, andere bleiben eisern bei einem Lösungsansatz. Die einen atmen durch und beruhigen sich, bevor sie handeln, die anderen packt die Ungeduld ... Für den Umgang mit Problemen gibt es kein Patentrezept.

Aber Probleme lösen können ist wichtig. Ungelöste Schwierigkeiten werden oft als Belastung empfunden und wirken sich auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Auch wenn es keine allgemeingültige Strategie gibt, die alle Probleme aus der Welt schaffen hilft, existieren doch Lösungshilfen, die es gestatten, Probleme planvoll und zielstrebig anzupacken.

Donald Meichenbaum<sup>79</sup>, einer der führenden kognitiven Verhaltenstherapeuten, schlägt folgende Schritte vor, um den Problemlösungsprozess voranzubringen:

1. Problemanalyse: Sie umfasst die genaue Beschreibung der Ausgangslage, des Problems und der angestrebten Ziele.
2. Lösungsansätze finden: Im zweiten Schritt werden alle Lösungsmöglichkeiten, die den Einzelnen oder einer Gruppe einfallen, festgehalten. Es kommt darauf an, möglichst viele Lösungsansätze zu finden.
3. Weitere Informationen einholen: Nun werden alle Informationen eingeholt, die man noch zur Lösung des Problems brauchen kann. Wie wurden ähnliche Probleme schon einmal gelöst? Was muss man bedenken, um das Problem nicht auszuweiten oder zu vergrößern? Wer kann mich oder uns bei der Lösung unterstützen?
4. Abwägen der Vor- und Nachteile: Nun werden die gefundenen Lösungsansätze auf ihre Vor- und Nachteile hin überprüft. Man versucht nachzuvollziehen, welche erwünschten und unerwünschten Wirkungen die unterschiedlichen Lösungen haben könnten und stellt die Frage nach Durchführbarkeit, Aufwand, Kosten usw.
5. Entscheidung treffen: Nun gilt es, sich für eine Lösung zu entscheiden und die Entscheidung zu begründen.
6. Überprüfung: Die Lösung wird ausprobiert und die Wirkung überprüft. War die Handlung erfolgreich oder wirkungslos? Haben sich neue Schwierigkeiten ergeben? Ist die erwünschte Wirkung eingetreten, ist die Aufgabe abgeschlossen? Wenn nicht, muss eine neue Lösung gewählt werden und der Prozess startet wieder neu.

### IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Was verstehen Sie unter einem Problem?
- Wie gehen Sie normalerweise an Probleme heran?
- Wie bereiten Sie die Kinder oder Jugendlichen auf den Umgang mit Problemen vor?

<sup>79</sup> Meichenbaum, Donald: Kognitive Verhaltensmodifikation. Weinheim und Basel: Beltz-Psychologie Verlagsunion 1995

# KREATIVES PROBLEMLÖSEN

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 40–50 Minuten

**abgeändert geeignet für 7–9-Jährige**

## ZIELE

- Die Kinder lösen fiktive Probleme.
- Sie finden Lösungen für einzelne Situationen.
- Sie lernen nach vorgegebenen Stichworten, eine Geschichte zu erfinden.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Einstieg</b> Rätselraten	
30 Min.	Einführung des morphologischen Kastens und Erfinden einer kurzen Geschichte	Vorlage »Morphologischer Kasten«
10 Min.	<b>Abschluss</b> Ich seh etwas, was du nicht siehst	

## RÄTSELRATEN:

Den Kindern werden verschiedene Rätsel vorgelesen, und sie versuchen, diese zu erraten.

- War es schwierig, zu erraten, was gemeint ist?
- Wann habt ihr die Lösung gleich gefunden, wann war es schwieriger?
- Wann brauchen wir Hilfe, um zu einer Lösung zu kommen?

## SPIEL: ICH SEH ETWAS, WAS DU NICHT SIEHST

Ein Kind sucht sich einen Gegenstand im Raum aus, den es sich merkt. Es gibt den anderen Kindern einen Hinweis, indem es die Farbe des Gegenstandes preisgibt. Die anderen versuchen, den Gegenstand zu erraten. Das Kind, das als erstes das Ding benennen kann, ist als nächstes mit dem Aussuchen dran.

Auswertungsfragen:

- War es schwierig oder leicht, den Gegenstand zu erraten?
- Warum ist es dir gelungen, den Gegenstand zu erraten?
- Wie bist du vorgegangen?

<sup>80</sup> Bugdahl, Volker: Kreatives Problemlösen im Unterricht. Frankfurt am Main: Cornelsen Verlag 1995, S. 104 ff

## EXKURS: DER MORPHOLOGISCHE KASTEN<sup>80</sup>

Der morphologische Kasten wird beim Finden neuer, innovativer Ideen verwendet. Dabei wird eine Matrix verwendet, mit deren Hilfe man die verschiedensten Anregungen zum Finden und Erfinden von Geschichten sammeln kann. Das Prinzip ist relativ einfach: Man sammelt mit den Kindern verschiedene Einfälle zu einem bestimmten Parameter. Hat man alle Parameter mit Möglichkeiten »gefüllt«, kann es ans Erfinden und Erzählen gehen.

### Beispiel:

Parameter	Ausprägungen					
<b>Titelheld</b>	Kasperl	Regenbogenfisch	Mix und Max	Gespent	Drei Schweinchen	Rennpferd
<b>Ort der Handlung</b>	Hexenwald	Meeresboden	Zauberberg	Auf einem Schiff	Im Haus	Auf der Straße
<b>Beteiligte</b>	Räuber	Apfelmaus	Sportler	Wolf	Rotkäppchen	Opa
<b>Lösung durch</b>	Zufall	Geheimschrift	Knopfdruck	Polizei	Flinte des Jägers	Traum

### Beispielgeschichte

Das Rennpferd Ronnie war ein schlauer Bursche, immer wieder konnte es aus dem Stall entweichen und zum Zauberberg laufen. Dort wohnte seine Freundin, die Apfelmaus. Gemeinsam saßen sie immer vor der Höhle der Maus und erzählten sich Geschichten. Eines Tages fand die Maus eine Schmuckschatulle. Neugierig öffneten die beiden das Kästchen. Darin war ein Zettel mit merkwürdiger Schrift. Sie konnten nicht verstehen, was da geschrieben war. Ronnie lief nach Hause und holte seinen Besitzer. Dieser war ein Experte im Lesen von Geheimschriften. Er las den Zettel und erkannte, dass er eine Beschreibung für eine Schatzsuche enthielt. Alle drei machten sich auf den Weg ...

### Weiterarbeit:

- Die Geschichten aufschreiben und den Eltern als Geschenk mitbringen
- Ein Bilderbuch gestalten
- Eine »Autorenlesung« veranstalten

Weitere Infos zum »Morphologischen Kasten« finden Sie in: Volker Bugdahl: Kreatives Problemlösen im Unterricht<sup>81</sup>.

<sup>81</sup> Bugdahl, Volker: Kreatives Problemlösen im Unterricht. Frankfurt am Main: Cornelsen Verlag 1995, S. 104 ff

## KREATIVES PROBLEMLÖSEN 2

Alter: 4–6 Jahre

Richtzeit: 40–50 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder lernen Geschichten mit offenem Ausgang kennen.
- Sie finden kreative Lösungen für die vorgegebenen Probleme.
- Sie lernen die Unterschiede in der Art des Lösungsweges kennen.
- Sie verstehen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, ein Problem anzugehen, und dass jede Vorgehensweise Würdigung verdient.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<b>Einstieg: Erfundene Geschichte</b> Den Kindern wird der Beginn einer erfundenen Geschichte erzählt.	leise Musik
20 Min.	<b>Gestalten</b> von Zeichnungen mit einer bestimmten Problemstellung	Zeichenblätter, Farben, Blätter mit Aufgaben- stellung
10 Min.	<b>Abschlussgespräch und Präsentation der Zeichnungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was habe ich gezeichnet?</li> <li>■ Was war schwierig, was war leicht?</li> <li>■ Warum habe ich mich für dieses Motiv/diesen Ausgang der Geschichte entschieden?</li> <li>■ Was fällt euch auf, wenn ihr alle Zeichnungen betrachtet?</li> <li>■ Wo gibt es Ähnlichkeiten, wo Unterschiede und warum?</li> </ul>	Wäscheschnur, Wäscheklammern

Zuerst werden die Kinder mit einer kleinen Geschichte an die eigentliche kreative Arbeit herangeführt. Diese kann frei zu der Vorgabe erfunden werden. Wichtig ist immer, dass die Geschichte neugierig macht und die Kinder motiviert, sie zu Ende zu denken. Hier ein Beispiel:

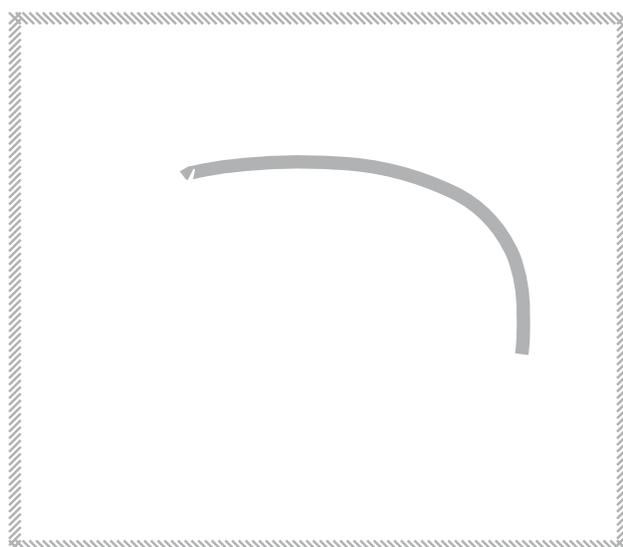
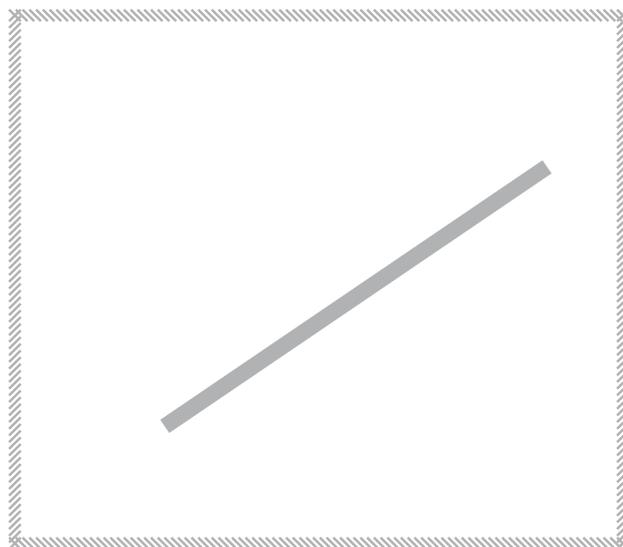
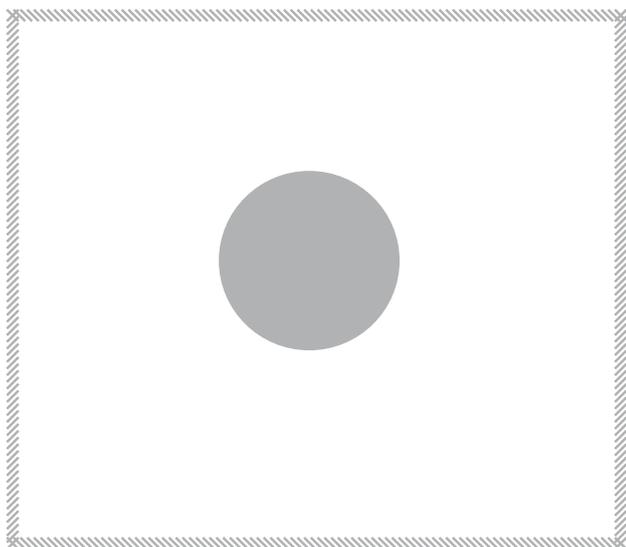
*Die Maus Anastasia ist ein sehr neugieriges Tier. Immer, wenn sie des Nachts aus ihrem Mausloch schlüpft, hat sie verschiedene Abenteuer zu bestehen. Am letzten Mittwoch nun, als sie wieder aus ihrem Bau kroch, nachdem die Sonne untergegangen war, da sah sie schon von Weitem etwas großes Braunes im Gras liegen. Vorsichtig schlich sich Anastasia an das Ding heran, sie ging zaghaft um den Gegenstand herum und sah, dass es sich um eine Kiste handelte, die wahrscheinlich Menschen im Wald vergessen hatten. Anastasia legte ihr Ohr an die Kiste, konnte aber nichts hören. Was wohl in der Kiste drinnen ist?*

Den Kindern wird nun ein DIN-A3-Blatt mit einem braunen Quadrat vorgelegt und sie sollen die Zeichnung ergänzen, wie sie möchten. Im Anschluss wird die Geschichte fertig erzählt und die Kinder berichten anhand ihrer Zeichnungen, was die Maus Anastasia alles erlebt.

### Weiterarbeit

Mithilfe einer kleinen Geschichte kann man Kinder auch anleiten, mit einer Vorgabe auf ihrem Bild weiterzuarbeiten. Was kann z. B. aus einem kleinen roten Kreis, was aus einem langen schiefen Strich, was aus einem Stern ... werden?

### Beispiele für begonnene Zeichnungen:



## SICH HILFE SUCHEN – HILFE ANNEHMEN

**Alter:** 5–6 Jahre

**Richtzeit:** 40 Minuten

**abgeändert geeignet für 7–9-Jährige**

**Vorbedingungen:** Es empfiehlt sich, diese Einheit in einem Bewegungsraum (z. B. Turnhalle) zu machen, da für die Laufspiele Platz notwendig ist.

### ZIELE

- Die Kinder verstehen, dass es wichtig ist, anderen zu helfen und auch Hilfe anderer anzunehmen.
- Die Kinder diskutieren über verschiedene Lösungswege.
- Sie lernen zu verstehen, wann es wichtig und richtig ist, gemeinsam etwas zu tun.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Laufspiel</b> Erlösen	
25 Min.	<b>Bilderbuch</b> Abgeschlossen <sup>82</sup> von Marjan de Smet und Marja Meijer	Bilderbuch
15 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was macht Anna zu Beginn der Geschichte?</li> <li>■ Warum weiß ihre Mama nicht, wo Anna hingegangen ist?</li> <li>■ Was passiert, als Anna die Tür des Klos von innen sperrt?</li> <li>■ Welche Möglichkeiten probiert Anna aus, um aus dem Klo zu kommen?</li> <li>■ Wen fragt Anna um Hilfe?</li> <li>■ Wie kann Christian Anna beistehen?</li> <li>■ Was passiert Mama?</li> <li>■ Was hättest du in Annas Lage getan?</li> <li>■ Ist es für dich schwierig, um Hilfe zu fragen, da du alles alleine machen willst?</li> <li>■ Wann muss man sich auf andere verlassen können?</li> <li>■ Wie sieht es bei euch zu Hause aus? Helft ihr euch gerne gegenseitig?</li> <li>■ Wie ist die Situation im Kindergarten?</li> </ul>	
15 Min.	<b>Mannschaftsspiel</b> Der Kaiser schickt seine Soldaten aus	

<sup>82</sup> De Smet, Marian/Meijer, Marja: Abgeschlossen. Oldenburg: Lappan Verlag 2002

## LAUFSPIEL: ERLÖSEN

**Ziel:** Einander helfen – Hilfe annehmen können

**Alter:** ab 4 Jahren

**Beschreibung:** Ein Kind ist der Fänger. Die anderen Kinder laufen im Raum herum. Hat der Fänger ein Kind gefangen, stellt es sich mit gespreizten Beinen auf. Ein anderes Kind kann es erlösen, indem es durch die Beine kriecht. Das Spiel endet, sobald der Fänger alle Kinder gefangen hat. Schafft es ein Kind alleine als Fänger nicht, soll es sich ein anderes Kind zur Hilfe holen, und so versuchen sie zu zweit, die Kinder zu fangen.

## SPIEL: DER KAISER SCHICKT SEINE SOLDATEN AUS

**Ziel:** Gemeinsam etwas schaffen

**Alter:** ab 5 Jahren

**Beschreibung:** Es braucht zu diesem Spiel mindestens 16 Kinder, die in zwei Gruppen geteilt werden. Von jeder Gruppe wird ein Kind zum »Kaiser« bestimmt. Die anderen Kinder bilden eine Reihe in 20 Metern Entfernung zueinander. Nun beginnt ein Kaiser, indem er ruft: *»Der Kaiser schickt seine Soldaten aus und schickt den/die ... zum Tor hinaus!«* Das genannte Kind läuft los und versucht die gegnerische Kette zu durchbrechen. Gelingt dies, darf es einen gegnerischen Soldaten mitnehmen und in die eigene Reihe einreihen. Schafft es hingegen den »Durchbruch« nicht, gehört es der gegnerischen Mannschaft an. Anschließend schickt der andere Kaiser einen seiner Soldaten los. Der Kaiser kann auch sich selbst ausschicken, gehört aber erst nach dem dritten Fehlversuch der andern Mannschaft – dann wäre das Spiel beendet. Sonst kann man nach einer bestimmten Zeit das Spiel abbrechen und schauen, welche Mannschaft am meisten Soldaten hat – diese ist die Siegermannschaft.

## MANCHMAL GEHT ES SCHWER

**Alter:** 7–10 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 11–13-Jährige

**Vorbedingungen:** Die Einheit braucht viel Vorbereitungszeit seitens der Lehrperson. Diese Einheit kann man auch gut im Freien durchführen.

### ZIELE

- Die Teilnehmenden lernen, was Probleme sind.
- Die Kinder erkennen, dass jeder Mensch manchmal Probleme hat.
- Sie werden sich bewusst, dass sie schon viele Probleme gelöst haben, und lernen, wie andere mit Problemen umgehen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p><b>Schatzjagd</b></p> <p>Für alle Kinder wird ein kleines Geschenk vorbereitet (z. B. Bonbon, Aufkleber, Anstecker, Luftballon oder Ähnliches). Um an das Geschenk heranzukommen, müssen erst ein paar Probleme gelöst werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Geschenke sind versteckt. Jede Person muss das Geschenk mit ihrem Namen finden.</li> <li>2. Es gibt für jede Person ein weiteres Problem. Manche Geschenke sind so verpackt, dass sie sich nicht leicht öffnen lassen (z. B. dick verknotet, mit ganz viel Klebestreifen umwickelt, in einer verschweißten Plastikflasche), andere sind außer Reichweite abgelegt (z. B. so weit oben aufgehängt, dass man sich eine Leiter besorgen muss, um sie herunterzuholen), eines kann in einer abgeschlossenen Schublade stecken, zu der man sich erst den Schlüssel besorgen muss, andere erreicht man nur, indem man Hindernisse überwindet ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. <p>Für Jugendliche kann man stattdessen eine Schnitzeljagd mit unterschiedlichen Aufgaben in der näheren Umgebung veranstalten. Die Aufgaben können einzeln oder in kleinen Gruppen gelöst werden.</p> </li></ol>	Verpackte und gut versteckte Geschenke. Jedes Geschenk ist mit Namen versehen.
15 Min.	Wenn die Kinder ihr Geschenk gefunden und ausgepackt haben, können sie einander in kleinen Gruppen erzählen, wie sie ihr »Problem« gelöst haben.	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p><b>Klassengespräch</b></p> <p>Die Kinder überlegen einzeln, welche Probleme und Schwierigkeiten sie im Laufe ihres Lebens gelöst haben und schreiben je ein Stichwort auf eine Karte.</p> <p>Die Karten werden auf dem Boden ausgelegt. Karten mit demselben Stichwort kommen nebeneinander oder übereinander.</p> <p>Nun kann man darüber sprechen,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ welche Probleme in ihrem Alter üblich sind</li> <li>■ dass alle Menschen mit Problemen konfrontiert sind</li> <li>■ wie sie beim Problemlösen vorgehen</li> <li>■ was beim Lösen von Aufgaben hilfreich sein kann</li> <li>■ dass man Problembewältigung üben kann</li> <li>■ ...</li> </ul>	Karten, Stifte
20 Min.	Die erfolgreichsten Problemlösestrategien werden auf einem Plakat festgehalten und im Klassenraum aufgehängt.	Plakat oder Packpapier Stifte

# HELFER SEIN UND HILFE FINDEN

**Alter:** 4–6 Jahre

**Richtzeit:** 45 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–9-Jährige

**Vorbereitung:** Die Kinder bringen einen glatten kleinen Stein mit (Hosentaschenstein).

## ZIELE

- Sich bewusst werden, dass man Angst und Sorgen nicht alleine aushalten muss
- Eigene Helfer oder Helferinnen benennen
- Externe Hilfen kennenlernen

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<b>Einstieg</b> Fantasiereise: Zwerg im Berg	Text zur Fantasiereise »Zwerg im Berg« im Anhang
20 Min.	<b>Reflexion</b> Die Lehrkraft leitet nach der Fantasiereise über zum Nachdenken über eigene Erfahrungen: In der Fantasiegeschichte wart ihr die Helfer und Helferinnen des Zwerges. Jetzt überlegt mal, wer eure Helfer und Helferinnen im Alltag sein könnten! An der Tafel werden Namen und Personen festgehalten. Z. B.: Papa → Sorgen, Kummer wegen Schule ...	
20 Min.	<b>Persönliche Helfer/innen und Kraftstein</b> Die Kinder schreiben die Namen von drei persönlichen Helfer/innen auf. Sie können ihren Hosentaschenstein mit einem Kraftsymbol verzieren oder mit einem Kraftspruch beschriften.	Arbeitsblatt »Meine Helfer und Helferinnen«, Hosentaschenstein, schwarze, dünne, wasserfeste Filzstifte
20 Min.	<b>Gespräch/Erklärungen zu den Themen:</b> Helfer/innen außerhalb der Familie Die Lehrkraft erklärt die Rolle von institutionellen Helfern außerhalb der Familie wie z. B. Vertrauenslehrerin, Polizei, Arzt, Priester, Sozialdienst ... (Bei größeren Kindern eventuell Telefonnummern und Adressen zur Verfügung stellen)	
10 Min.	<b>Abschluss</b> Ergänzen des Arbeitsblattes: Meine Helferinnen und Helfer <sup>83</sup>	Arbeitsblatt

<sup>83</sup> Brenner, Otto u. a.: Praxisbuch MAX BESSER Bd. II (Kl. 3/4). Gewaltprävention/Soziales Lernen. Schaffhausen: Schubi 2004, S. 44–46

## FANTASIEREISE: ZWERG IM BERG<sup>84</sup>

**Ziel:** Die Kinder lernen mit ihrer Angst umzugehen

»Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Achte auf deinen Atem, der gleichmäßig und ruhig kommt und geht wie die Wellen am Strand ... Der Atem kommt und geht ganz von selbst ... Du merkst, dass du langsam ruhig wirst ...

Stell dir vor, du hast dich nach einer Wanderung auf einen Baumstamm gesetzt und ruhst dich aus ... Die Sonne scheint dir warm ins Gesicht ... Du genießt ihre Strahlen und den leichten Wind, der dich erfrischt ... Plötzlich hörst du ein Schluchzen und Jammern ... Du stehst auf und schaust nach ... Vor einem hohen Dickicht aus Brombeerranken steht ein winziger Zwerg und weint bitterlich. Behutsam näherst du dich dem Zwerg und fragst ihn: »Was hast du denn?« Der kleine Zwerg erschrickt und will davonlaufen. Du sagst ihm: »Du brauchst keine Angst zu haben. Ich tu dir nichts. Du kannst mir vertrauen!« Der Zwerg hört auf zu weinen und sagt ganz erleichtert: »Oh, das ist schön! Ich will zu den anderen zurück, aber ich habe Angst, den Weg allein zu gehen!« Du antwortest ihm: »Ich komme mit!« Der kleine Zwerg freut sich.

Also schlagt ihr euch gemeinsam durch das Brombeergestrüpp. Der kleine Zwerg hält dich ganz fest an der Hand und gemeinsam findet ihr den Weg, den der Zwerg gekommen sein muss. Dieser führt auf einen Berg mit einem steilen Hang. Der Zwerg weint wieder: »Mir wird ganz schwindelig, wenn ich da hinunterschauen muss.« Du beruhigst ihn und sagst: »Du musst nur dein Ziel ganz fest im Auge behalten. Du schaffst das schon.« So kommt ihr gut über den Steilhang, immer den Blick auf das Ziel gerichtet. Der Zwerg freut sich und bedankt sich bei dir. Du antwortest: **»Das warst du selbst!«**

Ihr geht weiter, bis euer Weg von einem reißenden Gebirgsbach versperrt wird. Du sagst zu dem kleinen Zwerg, der schon wieder ganz entmutigt ist: »Lass uns nach einer schmalen Stelle suchen, wo wir hinüberhüpfen können.« Ihr folgt dem Bach, bis er euch schmal genug erscheint, um hinüberzuspringen. Der kleine Zwerg hat wieder Angst und sagt: »Das kann ich nicht!« Du antwortest ihm: »Wenn du ganz tief durchatmest, bis dein Atem ganz ruhig geht, und du dir vornimmst, dass du das schaffen kannst und wieder dein Ziel vor Augen hast, dann kommst du auch gut an! Außerdem bin ich ja da.« So nimmt der kleine Zwerg seinen ganzen Mut zusammen, atmet tief durch und rennt los und siehe da, er schafft es, als sei er ein Meister im Weitsprung! Stolz und voll Freude schlägt er einige Purzelbäume! Wieder will sich der Zwerg bedanken, doch du antwortest ihm wieder: **»Das hast du selbst geschafft!«**

Langsam wird es Abend und der kleine Zwerg wird immer verzagter, obwohl ihr schon einen großen Teil des Weges gemeinsam hinter euch gebracht habt. Der Zwerg erzählt: »Wir müssen durch die Drachenhöhle, dahinter befindet sich das Zwergenland, da bin ich zu Hause. Aber ich habe solche Angst vor der Dunkelheit und den Drachen habe ich auch noch nie gesehen. Wenn der nun gefährlich ist?« Der kleine Zwerg fängt wieder an zu schluchzen.

Du schaust ihn an und sagst: »Stell dir den Drachen vor. Dann packst du ihn zusammen mit deiner Angst vor der Dunkelheit in einen Luftballon. Wenn du den Ballon aufbläust, dann wird er riesengroß, und wenn du die Luft rauslässt, wird er ganz klein. Probier es doch aus!«

Der kleine Zwerg packt all seine Ängste in den Luftballon und ihn schaudert bei der Vorstellung des aufgeblasenen Luftballons und er lacht, als seine Angst plötzlich in seine Hand passt.

Du sagst ihm: »Und jetzt bläust du den Luftballon so sehr auf, wie du kannst ... und lässt ihn dann fliegen!« Der kleine Zwerg lässt seine Ängste fliegen und freut sich so sehr, dass er dich umarmt.

Ihr lauft in der Dunkelheit durch die Höhle und nicht einmal das Geräusch, das ein Tier macht, weil ihr es in seinem Schlaf stört, erschreckt den kleinen Zwerg.

Im Zwergenland angekommen, verabschiedet sich der kleine Zwerg. Du gibst ihm einen schönen Stein mit einem Mutspruch darauf, den du in der Tasche hast. So kann sich der kleine Zwerg in schwierigen Situationen wieder daran erinnern, was ihm auf dem Weg nach Hause geholfen hat.

Auch für dich wird es Zeit, nach Hause zu kommen. Am Baumstamm angekommen, ruhst du dich noch ein bisschen aus und überlegst, welcher Mutspruch auf dem Stein gestanden ist.

Wenn du deinen Spruch gefunden hast, komm langsam zurück. Du nimmst den Klassenraum wieder wahr, deine Mitschülerinnen und Mitschüler, die Geräusche um dich herum ... Balle die Fäuste ... strecke dich ... atme tief ein und aus ... und öffne die Augen.«

<sup>84</sup> Brenner, Otto u. a.: Praxisbuch MAX BESSER Bd. II (Kl. 3/4). Gewaltprävention/Soziales Lernen. Schaffhausen: Schubi 2004, S. 44–46

# Meine Helferinnen und Helfer

Zu wem habe ich Vertrauen?

Bei wem kann ich mir Hilfe holen?

**Familie**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Freundinnen  
Freunde**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Schule**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

und dann gibt es noch:

Polizei

Jugenddienst

Jungscharleiter/in

Arzt/Ärztin

## UNSERE PROBLEME – UNSERE LÖSUNGEN

**Alter:** 11–13 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–16-Jährige

### ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, dass Probleme allgegenwärtig sind.
- Sie erarbeiten verschiedenen Lösungsmuster für Probleme, die für ihre Altersgruppe typisch sind, und sammeln die Lösungsansätze.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen überlegen in Paaren, mit welchen Problemen Menschen in ihrem Alter am häufigsten konfrontiert sein könnten. Diese schreiben sie in Stichworten auf Karten.</p>	Karten Stifte
20 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Problemkarten werden auf dem Boden ausgelegt, gleiche Karten übereinander. Wenn alle Karten ausgelegt sind, überlegen die Schüler/innen, ob es noch etwas zu ergänzen gibt.</p>	
30 Min.	<p><b>Dreiergruppen</b></p> <p>Anschließend finden sich die Jugendlichen zu Kleingruppen von 3 Personen zusammen und suchen sich eine Problemkarte aus. Die Gruppen erstellen je drei Pläne, wie sie das ausgewählte Problem angehen und möglicherweise lösen könnten. Es kommt darauf an, nicht nur einen, sondern mehrere Lösungsansätze zu finden.</p>	Arbeitsblätter »Probleme lösen« in ausreichender Zahl
30 Min.	<p><b>Auswertungsgruppen (6–9 Personen)</b></p> <p>Die Lösungspläne werden in Gruppen zu 6–9 Personen besprochen und anschließend in einer Mappe gesammelt. Die Gruppen werden so zusammengestellt, dass möglichst alle ausgewählten Probleme in jeder Gruppe vorkommen. Bei Bedarf können die Jugendlichen auf die gesammelten Lösungsansätze zurückgreifen.</p>	

**ARBEITSBLATT:  
UNSERE PROBLEME – UNSERE LÖSUNGEN**

Das Problem

Empty space for writing the problem description.

Lösungsplan Nr. \_\_\_\_\_

Large empty space for writing the solution plan.

Was spricht für diese Lösungsvariante – Welche Vorteile hat dieser Ansatz?

Empty space for writing the advantages of the solution variant.

Mit welchen Nachteilen muss man rechnen?

Empty space for writing the disadvantages of the solution variant.

# PROBLEME LÖSEN AUF MEINE ART

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Teilnehmenden reflektieren ihre Problemlösemuster.
- Sie erarbeiten einen allgemeinen Strategieplan.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstiegsgespräch</b> Die Lernenden werden mit dem Begriff »Problem« konfrontiert und überlegen gemeinsam eine Definition.	Tafelanschrift
10 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen überlegen, wie sie normalerweise mit Problemen umgehen, und machen sich dazu Notizen. Um die Reflexion zu erleichtern, können sie an ein Problem (oder an Probleme) denken, mit dem sie kürzlich konfrontiert waren.	Papier Schreibzeug
60 Min. – je 20 Min. pro Paar- gespräch	<b>Interviewpaare</b> Die Jugendlichen interviewen sich gegenseitig zu ihren Problemlösestrategien. Dabei soll genau nachgefragt werden, damit die Vor- und Nachteile der jeweiligen Ansätze sichtbar werden. Jede Person befragt hintereinander 3 Personen und wird von diesen befragt.	
20 Min.	<b>Auswertung</b> Nachdem sie verschiedene Problemlösemuster kennengelernt haben, erarbeiten die Jugendlichen einen Plan (evt. eine Schrittfolge), mit dem sie ihre Probleme möglichst wirkungsvoll angehen können. Die Ergebnisse werden protokolliert und das Protokoll an alle verteilt.	Tafelanschrieb

# PROBLEME, PROBLEME! – WIR UNTERSTÜTZEN EINANDER

Alter: 16–19 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler bauen sich ein Unterstützungssystem innerhalb der Klasse auf.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Klassengespräch</b> Die Teilnehmenden sprechen darüber, welche Probleme in ihrem Alter häufig vorkommen. Die Probleme werden an der Tafel oder auf Flipchart festgehalten.	
30 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen überlegen, welche Probleme sie selbst schon öfter erfolgreich gelöst haben, für welche sie sich als Expertinnen oder Experten anbieten möchten. Dann erarbeiten sie eine Unterstützungskarte, auf der sie angeben, warum sie sich für dieses Problem als Fachleute sehen und in welcher Form sie anderen ihre Unterstützung anbieten wollen.	Din-A4-Kartone Stifte oder Computerzugang
60 Min.	<b>Plenum</b> Alle stellen ihre Unterstützungskarte der Klasse vor. Die Karten können als Sammlung in der Klasse bleiben oder alle erhalten je eine Kopie.	

## 3.3.2 KONFLIKTE LÖSEN

*Solange du dem anderen sein Anderssein  
nicht verzeihen kannst, bist du weitab  
vom Wege zur Weisheit.*

*Chinesisches Sprichwort*

### WENN DU NICHT WILLST, WAS ICH TU! KONFLIKTE GIBT ES ÜBERALL

Überall, wo Menschen zusammenleben, gibt es Konflikte. Sie gehören notwendig zu unserem Alltag. Dabei geht es um gegensätzliche Bedürfnisse, die befriedigt werden möchten, um widersprüchliche Ideen, um unterschiedliche Werthaltungen, die nicht zusammenpassen. Eigentlich kann fast jedes Thema zum Konfliktthema werden. Zuweilen geraten wir in innere Konflikte, andere tragen wir mit unseren Mitmenschen aus (oder auch nicht).

Sie haben sicher schon festgestellt, wie unterschiedlich Menschen mit Konflikten umgehen. Während manche sehr harmoniebedürftig sind und Auseinandersetzungen soweit wie möglich aus dem Wege gehen, erweisen sich andere als konfliktfreudig oder gar streitlustig. Zwischen den Extremen, den Fluchttendenzen und ständiger Nachgiebigkeit einerseits und der offenen Aggression und dem egozentrischen Sich-Durchsetzen auf Kosten der Mitmenschen andererseits gibt es eine Haltung, die sich am besten mit dem Begriff »Konfliktfähigkeit« beschreiben lässt. Konfliktfähige Menschen nehmen Spannungen und Konflikte früh wahr und reagieren angemessen darauf. Sie sind fähig, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ziele hinter dem Konflikt zu entdecken und anzuerkennen. Sie sorgen für Klärung und wenden dabei Kommunikationsmethoden an, die allen Konfliktparteien Raum zugestehen und Wertschätzung vermitteln. In eigenen Konflikten argumentieren sie klar, benennen ihre Bedürfnisse und Beweggründe und hören sich die Argumente der anderen aufmerksam an. Anschließend suchen sie gemeinsam mit den Dialogpartnerinnen und -partnern nach Lösungen, die allen möglichst gerecht werden.

### STREITEN KANN MAN AUF VIELE ARTEN

Menschen streiten unterschiedlich. Neben individuellen Verschiedenheiten gibt es auch graduelle geschlechtsspezifische Unterschiede. Von klein auf lernen Kinder geschlechtsstereotypes Verhalten, das sie schon bald automatisch anwenden. Mädchen und Frauen bevorzugen oft subtile Methoden der Konfliktaustragung, täuschen und »manipulieren« mitunter oder arbeiten mit Tricks. Männer, besonders Buben und Jugendliche, sind eher bereit, körperliche Gewalt anzuwenden.

Diese Unterschiede sind allerdings nicht durchgängig. Auch Mädchen können zuschlagen und manche Jungen verstehen sich gut auf subtile Mittel der Konfliktaustragung. Außerdem unterscheiden sich Menschen individuell in ihren Streitformen. Während manche über eine ausgezeichnete Selbstkontrolle verfügen, verlieren andere schnell die Fassung. Kinder und Jugendliche sind erst auf dem Weg zur konfliktfähigen Persönlichkeit (übrigens gilt das auch für viele Erwachsene). Das sollte man bedenken, wenn man ihr Konfliktverhalten beurteilt. Man kann von niemandem verlangen, sich in allen Situationen optimal zu verhalten, schon gar nicht in emotional aufgeladenen Momenten.

### KONFLIKTE AUSTRAGEN

Grundsätzlich ist zu sagen, dass viele Konflikte lösbar sind, aber nicht alle. Die einen sollte man aktiv bearbeiten, mit letzteren sollte man sich abfinden. Die besten Voraussetzungen, um Konflikte konstruktiv und angemessen lösen zu können, sind eine gute Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen und kommunikative Kompetenz. Das gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder und Jugendliche.

In Konflikten geht es, mehr noch als in der alltäglichen Kommunikation, um Verstehen und Verstandenwerden. Gerade weil Menschen so unterschiedlich sind, fällt es oft schwer, die Weltsicht des Gegenübers nachzuvollziehen und dessen Standpunkt einzunehmen. Um Konflikte friedlich zu lösen, braucht es neben der Fähigkeit den eigenen Standpunkt und

<sup>85</sup> Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. Überarbeitete und erweiterte Aufl. Paderborn: Junfermann Verlag 2004

die eigenen Bedürfnisse klar zu formulieren, gerade diese empathischen Kompetenzen. Marshall B. Rosenberg zeigt in seinem Konzept der »Gewaltfreien Kommunikation«<sup>85</sup>, wie Konflikte durch die Kraft der Empathie friedvoll und befriedigend gelöst werden können. Es soll eine Win-win-Situation entstehen, wodurch beide Parteien ihre Bedürfnisse anerkannt und ihre Interessen gewahrt wissen. Freilich eignet sich diese Form der Konfliktbewältigung nicht für alle Arten der Auseinandersetzung. Mehr als die konkrete Konfliktlösungsstrategie, bestehend aus Beobachten, Gefühle ausdrücken, Bedürfnisse und Bitten artikulieren, beeindruckt die Haltung, die hinter dem Konzept steht: eine Haltung unbedingter Präsenz, Authentizität und der Bereitschaft zum Austausch, eine Haltung von Offenheit gegenüber den Wahlmöglichkeiten im Konfliktfall.

An dieser Stelle soll **Waldefried Pechtl** zu Wort kommen, der für erfolgreiche Konfliktbearbeitung folgende Herangehensweise empfiehlt:

1. Kontakt finden, schaffen
2. Konfliktbewusstsein herstellen
3. Konflikte erkennen, beschreiben, akzeptieren (definieren)
4. Distanz zum Konflikt schaffen und beteiligt, betroffen bleiben
5. unterschiedliche Wirklichkeiten gelten lassen
6. Entwicklung des Konfliktgeschehens beachten
7. sich auf die Auseinandersetzung einlassen
8. Übereinstimmungen lokalisieren und festhalten
9. wertschätzende Akzeptanz pflegen
10. bitten, ohne Sparhaltung
11. »lernen, Erfahrung beachten«<sup>86</sup>
12. »eindeutig »ja« und »nein« sagen«<sup>87</sup>

## UNGLEICHE KRÄFTE, STREIT ZWISCHEN KINDERN/ JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN

Konflikte zwischen Kindern oder Jugendlichen und Erwachsenen unterliegen besonderen Bedingungen:

- Erwachsene haben mehr Macht und mehr Einfluss auf die Situation, sind oft auch in einer hierarchisch höheren Position und sind oder fühlen sich als Autoritäten.
- Erwachsene haben einen Erfahrungsvorsprung und können sich besser in die Situation der Jugendlichen versetzen, weil sie selbst einmal Jugendliche waren, Jugendliche aber noch nie erwachsen.
- Erwachsene sind Jugendlichen meist analytisch und verbal überlegen.
- Erwachsene tragen in der Beziehung die größere Verantwortung, sowohl für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse, als auch für die Integrität der Jugendlichen. Die Verantwortung der Jugendlichen hingegen beschränkt sich auf die Selbstverantwortung.
- Erwachsene haben oft auch funktionelle Macht und können sich auf Gesetze oder ein Regelwerk berufen.

## IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Wie reagiere ich auf Konflikte? Gehöre ich eher zu den Menschen, die die Auseinandersetzung meiden oder habe ich Lust daran?
- Wie gestalte und wie löse ich im Allgemeinen meine Konflikte?
- Mit welchen meiner Konfliktlösungsmuster war ich bisher erfolgreich, mit welchen weniger?
- Wie gehe ich mit Konkurrenz um?
- Wie geht es mir, wenn die Kinder oder Jugendlichen miteinander in Konflikt geraten?
- Wann und wie greife ich in Auseinandersetzungen zwischen Kindern oder Jugendlichen ein?
- Wie gestalte und wie löse ich im Allgemeinen meine Konflikte mit Kindern oder Jugendlichen?
- Wie gehe ich mit Autorität und Macht in Konflikten um?
- Worum drehen sich meine häufigsten Konflikte mit Schülern und Schülerinnen?
- Wie bin ich in meiner Jugendzeit mit Konflikten umgegangen?
- Wenn ich an meine Jugendzeit denke, wie war damals mein Umgang mit Autoritäten?

<sup>86</sup> Pechtl, Waldefried: Konflikte im Alltag. Entscheidungshilfe und Entwicklungsmöglichkeit. In: 13f99, S.7

<sup>87</sup> Pechtl, Waldefried: Zwischen Organismus und Organisation. Wegweiser und Modelle für Berater und Führungskräfte. 4. Aufl. St. Pölten/Wien/Linz: Landesverlag 2001, S. 146.

## STREITEN – SICH ENTSCHULDIGEN – SICH VERSÖHNNEN

**Alter:** 3–5 Jahre

**Richtzeit:** 55 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–8-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder lernen, wie sie und andere sich fühlen, wenn man sie verletzt.
- Sie lernen, sich zu entschuldigen und um Verzeihung zu bitten.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Kindermutmacherlied: Wenn einer sagt, ich mag dich!	
20 Min.	<b>Bilderbuch</b> »Verschwunden!« ruft die kleine Ziege »Gefunden!« ruft die kleine Gans <sup>88</sup>	Bilderbuch
20 Min.	<b>Gesprächsfragen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht es der kleinen Ziege, als sie ihren Drachen nicht mehr findet?</li> <li>■ Wie fühlt sich die kleine Gans, nachdem sie den kleinen Drachen mitgenommen hat?</li> <li>■ Worüber denkt die kleine Ziege nach, als sie aus dem Fenster schaut?</li> <li>■ Worüber denkt die kleine Gans nach, als sie aus dem Fenster schaut?</li> <li>■ Wozu entschließt sich die kleine Ziege?</li> <li>■ Was macht die kleine Gans, damit es der kleinen Ziege wieder gutgeht?</li> <li>■ Hast du schon mal jemandem etwas weggenommen? Wie ging es dir dabei?</li> <li>■ Wie fühlst du dich, wenn du etwas, das du sehr magst, nicht mehr findest?</li> <li>■ Wie fühlt man sich, wenn man seinem Freund/seiner Freundin etwas leiht?</li> <li>■ Was könntest du deinem Freund/deiner Freundin einmal leihen? Worüber würde er/sie sich sehr freuen?</li> </ul>	
10 Min.	<b>Abschluss</b> Partnermassage zur Musik	CD mit Entspannungsmusik Massageball/Paar

### Weiterarbeit

Ein Bild für meinen Freund/meine Freundin malen und verschenken

- mein Lieblingsspielzeug mitbringen und andere damit spielen lassen
- Gemeinsam ein Mandala malen oder legen

<sup>88</sup> Abedi, Isabel: »Verschwunden!« ruft die kleine Ziege »Gefunden!« ruft die kleine Gans. Wendebilderbuch: Eine Geschichte vom Wegnehmen und Zurückgeben. München: Ars Edition 2004

LIED<sup>89</sup>

**Kindermutmachlied**

Wenn ei-ner sagt: Ich mag dich, du, ich find dich ehr-lich  
gut!, dann krieg ich eine Gän-se-haut und auch ein biß-  
chen Mut. Dann Mut.

2. Wenn einer sagt: »Ich brauch dich,  
du, ich schaff es nicht allein.«  
Dann kribbelt es in meinem Bauch,  
ich fühl mich nicht mehr klein.
3. Wenn einer sagt: »Komm, geh mit mir,  
zusammen sind wir was.«  
Dann werd' ich rot, weil ich mich freu,  
dann macht das Leben Spaß.
4. Gott sagt zu dir: »Ich hab' dich lieb  
und wär' so gern dein Freund.  
Und das, was du allein nicht schaffst,  
dass schaffen wir vereint.«

<sup>89</sup> aus: Pfeffer, Simone: Emotionales Lernen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2002, S. 85

## PARTNERMASSAGE

Ein Kind legt sich auf den Bauch, auf den Boden oder auf eine Matte, das andere nimmt den Massageball und beginnt das liegende Kind sanft zu massieren:

- von Kopf bis zu der rechten Fußspitze rollen und wieder zurück
- vom Kopf bis zur linken Fußspitze rollen und wieder zurück
- vom linken zum rechten Arm rollen
- sanfte Kreisbewegungen auf dem Kopf machen
- auf dem Rücken Kreisbewegungen machen
- über die Arme bis zu den Fingerspitzen Kreisbewegungen machen
- den Po, die Oberschenkel, die Waden und Fußsohlen kreisförmig massieren
- vom Kopf bis zu den Fußspitzen Streichbewegungen machen
- vom Rücken bis zu den Armen Streichbewegungen machen
- sanfte Klopfbewegungen vom Kopf bis zu den Fußspitzen machen
- vom Rücken zu den Fingerspitzen sanft klopfen

Die Kinder wechseln Position und die Massage beginnt von vorne.

## WEITERE ANREGUNGEN

### TRAUMREISE: ICH MAG MICH SELBER – ICH MAG AUCH DICH<sup>90</sup>

**Ziel:** Sich beruhigen, eine Aussprache vorbereiten

**Alter:** ab 5 Jahren

**Beschreibung:** Die Kinder strecken sich auf einer Matte aus und hören beruhigende Musik.

Manchmal passiert es, dass wir ziemlich wütend werden, dass wir uns beschimpfen, streiten und manchmal sogar schlagen. Hat uns jemand geärgert, sind wir oft richtig zornig und können einander nicht mehr in die Augen sehen. Wenn der Zorn verraucht ist, dann möchten wir uns aber wieder vertragen und mit unsern Freunden wieder spielen ... Damit aber unsere Wut im Bauch nicht mehr so groß ist, können wir versuchen, an etwas anderes zu denken ... Wir versuchen, uns zu entspannen und die Wut »verrauchen« zu lassen ... Wir liegen deshalb auf der Matte und versuchen von etwas ganz Schöнем zu träumen ... Zuerst spüren wir einmal, wie unser Atem sich beruhigt ... Er wird langsamer und die Bauchdecke hebt sich langsam auf und ab ... Nun höre der Geschichte zu und versuche sie nachzuspüren:

Du liegst im Gras auf einer wunderschönen Blumenwiese ... Du hörst die Bienen summen und die Grillen zirpen ... Die Sonne wärmt deinen Körper ... Du schaust zum blauen Himmel hinauf und siehst, wie die Wolken vorbeiziehen ... Dir geht es gut und du fühlst dich sicher und wohl ... Plötzlich siehst du in der Ferne, wie jemand näherkommt ... Du erkennst, dass es jemand ist, auf den du heute wütend warst ... Er hat dich beschimpft, gehauen oder dir sonst wehgetan ... Langsam spürst du wieder, wie die Wut in deinem Bauch größer und größer wird ... Sie beginnt zu kribbeln, dir wird richtig heiß ... Du spürst aber auch, dass du den anderen eigentlich recht gerne magst, dass du eigentlich nicht streiten möchtest ... Du atmest tief ein und atmest die Wut langsam aus ... langsam ein und langsam aus, du spürst, wie die Wut im Bauch immer kleiner wird, wie sie über die Arme, die Beine und deinen Kopf nach draußen geht ... Du fühlst dich immer besser und leichter ... Nun kannst du dem anderen/der anderen wieder in die Augen schauen ... Du möchtest dich mit ihm/ihr versöhnen und wieder sein/ihr Freund/in sein ... Du gehst langsam auf den anderen/die andere zu ... Diese/r geht auch auf dich zu ... Ihr trefft euch in der Mitte und freut euch, dass ihr wieder Freunde werden könnt ... Ihr reicht euch die Hände ... Ihr spürt, wie die Freundschaft wieder zu euch kommt ... wie euch beiden wärmer wird ... Nun spürst du wieder deinen Atem ... die Bauchdecke hebt und senkt sich ... Nun öffnest du langsam deine Augen und beginnst dich zu recken und zu strecken ... Du bist jetzt ganz beruhigt und kannst mit deinem Freund/deiner Freundin über euren Streit reden.

<sup>90</sup> in Anlehnung an Kaiser, Thomas: Das Wut-Weg-Buch. Freiburg: Christophorus Verlag 1999, S. 79

## FINGERSPIEL

Der Erste sagt: »Es tut mir leid!«

Der Zweite sagt: »Das war nicht g'scheit!«

Der Dritte sagt: »Entschuldige sehr!«

Der Vierte sagt: »Ich tu's nicht mehr!«

Der Kleine aber meint gewandt:

»Ich reich dir zur Versöhnung die ganze Hand!«

# STREIT ODER KEIN STREIT?

**Alter:** 6–11 Jahre

**Richtzeit:** 55 Minuten

**abgeändert geeignet** für 15–18-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass es unterschiedliche Sichtweisen von Konflikten gibt.
- Sie erkennen, dass sie Konflikte auch provozieren können.
- Sie finden heraus, dass es von Vorteil ist, wenn sie sich in andere hineinversetzen können.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Begrüßung</b>	
20 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Im Stuhlkreis wird das Kooperationsspiel »Auf 20 zählen« durchgeführt. Die Kinder berichten von eigenen Erfahrungen mit Konflikten. Nachdem sie erkannt haben, dass Konflikte meist negativ besetzt sind, sollte diskutiert werden, ob auch schon jemand gute Erfahrungen mit einem Konflikt gemacht hat. Den Kindern soll deutlich werden, dass ein konstruktiver Umgang mit Konflikten auch positive Folgen haben kann (Bezug auf das Kooperationsspiel nehmen).</p>	Kooperationsspiel »Auf 20 zählen«
20 Min.	<p><b>Gestaltungsarbeit</b></p> <p>Der Raum wird durch ein Kreppband oder ein Seil in zwei Hälften geteilt. Eine Situationsbeschreibung aus dem Schüleralltag wird vorgelesen. Wer meint, dass es einen Streit gibt, geht zu der einen Seite. Wer denkt, dass es keinen Streit gibt, geht zu der anderen Seite. Wer in die Mitte geht, kann sich nicht entscheiden. Nach jeder Runde werden einige Kinder gefragt, warum sie sich für diese oder jene Position entschieden haben. Jedes Kind sollte mindestens einmal befragt werden.</p>	Situations- beschreibungen
10 Min.	<p><b>Kurzes Auswertungsgespräch im Stuhlkreis</b></p> <p>Anleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ War es schwierig, sich in die Situationen hineinzuversetzen?</li> <li>■ Welche wichtigen Erkenntnisse habt ihr im Verlauf der Arbeit gewonnen?</li> <li>■ Was habt ihr gelernt?</li> </ul>	

## Weiterarbeit

In einer nächsten Einheit könnten sich die Kinder mit Streitgeschichten auseinandersetzen und diese der Klasse als Rollenspiel vorspielen. In der ersten Runde soll die Geschichte so gespielt werden, dass es zu einem Streit ohne friedliche Lösung kommt. In der zweiten Runde wird das Drehbuch für eine positive Lösung umgeschrieben.

### KOOPERATIONSSPIEL: AUF 20 ZÄHLEN<sup>91</sup>

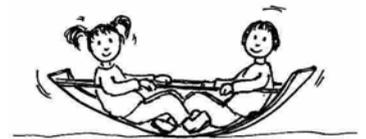
Die Klasse setzt sich in einen Stuhlkreis. Alle, bis auf den Moderator oder die Moderatorin, schließen die Augen. Ziel des Spieles ist es, gemeinsam bis 20 zu zählen. Die Lehrperson, ein Schüler oder eine Schülerin nennt die Zahl »1«. Die anderen Teilnehmenden müssen die Zahlenreihe in aufsteigender, lückenloser Folge fortsetzen und zwar so, dass nie eine Zahl von zweien oder mehreren gleichzeitig genannt wird. Das passiert natürlich recht oft und es muss immer wieder von Neuem begonnen werden. Auch darf der direkte Nachbar nicht unmittelbar die nächste Zahl der Zahlenreihe nennen. Erst wenn die Gruppe bis auf zwanzig gezählt hat, ist sie eine aufeinander eingestimmte Gruppe. Man kann auch schon früher abbrechen und auswerten und es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal versuchen.

**Fragen zur Auswertung:** Wie haben sich die einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen verhalten? Abwartend oder forsch? Woran lag es, dass immer wieder von vorn angefangen werden musste? Welche Gefühle spielten dabei eine Rolle?



### SITUATIONSBESCHREIBUNGEN ZU »STREIT ODER KEIN STREIT?«<sup>92</sup>

1. Du hast neue Turnschuhe. Jemand aus deiner Klasse tritt dir auf die Schuhe.
2. Im Pausenhof stellt dir ein anderes Kind ein Bein. Du fällst zu Boden.
3. Zwei Kinder aus der Klasse spielen Fangen auf dem Schulhof. Sie wollen dich nicht mitspielen lassen.
4. Zwei Mitspieler lachen über andere Kinder, die nicht so gut rechnen können.
5. Dein Banknachbar nimmt, ohne dich zu fragen, den Radiergummi.
6. Deine kleine Schwester wird von einem anderen Kind geschlagen. Du siehst das.
7. Du wartest am Lehrerpult in der Reihe, dass du dran bist. Ein anderes Kind drängelt sich vor dir in die Schlange.
8. Deine Freundin trifft sich am Nachmittag mit einem Kind aus eurer Klasse.



<sup>91</sup> Faller, Kurt/Kerntke, Wilfried/Wackmann, Maria: Konflikte selber lösen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr 1996, S. 78

<sup>92</sup> ebd., S. 42

# KONFLIKTE LÖSEN

**Alter:** 12–14 Jahre

**Richtzeit:** 3 oder mehr Stunden

**abgeändert geeignet** für 15–18-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler lernen eine Konfliktlösungsstrategie kennen und erproben sie im Rollenspiel.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einzelarbeit</b> »Meine Konflikte löse ich am häufigsten, indem ich ...« Der Satz wird an die Flipchart geschrieben, die Schüler/innen sollen den Satz weiterdenken und ihn auf eine Karte schreiben.	Karten, Stifte
20 Min.	<b>Einstieg</b> Die Schüler/innen lesen ihren Satz vor und ergänzen, wenn sie noch etwas dazu sagen wollen.	
15 Min.	<b>Kleingruppenarbeit (4 Personen)</b> Die Schüler/innen überlegen, welche Konflikte sie in letzter Zeit hatten oder welche Konflikte sie beobachtet haben und wählen einen aus, den sie anschließend im Rollenspiel nachspielen möchten.	
10 Min.	<b>Input</b> Konfliktlösungsmuster (oder Streitregeln) vorstellen	
15 Min.	<b>Rollenspiel durchspielen</b> Ein Rollenspiel nach dem anderen in zwei Varianten durchspielen 1. Konflikt so spielen, wie er in der Realität stattgefunden hat 2. Konflikt nach den »Streitregeln« austragen 3. Auswertung: A) <b>Fragen an die Spieler/innen:</b> Wie ist es euch beim Spielen gegangen? Mit welchen Gefühlen habt ihr reagiert? B) <b>Fragen an alle:</b> Was ist euch aufgefallen? Welche Unterschiede habt ihr festgestellt? Was haltet ihr für besonders wichtig?	
10 Min.	<b>Nach jeder Auswertung 5 Minuten Pause</b>	
10 Min.	<b>Kurzes Auswertungsgespräch im Plenum</b> Was ist das Wichtigste, das ich heute gelernt habe?	

## KONFLIKTLÖSUNGSMUSTER

1. Die Beteiligten formulieren still ihr Ziel, ihre Bedürfnisse.
2. Alle Beteiligten stellen ihre Sicht dar und formulieren ihr Ziel oder ihren Wunsch.
3. Alle beiden Seiten vergewissern sich, ob sie den/die andere/n richtig verstanden haben und wiederholen das Anliegen des/der anderen mit eigenen Worten.
4. Alle sammeln gemeinsam Lösungsvorschläge, denen alle zustimmen könnten.
5. Die Vorschläge werden geprüft und beide Parteien einigen sich darauf, welche Lösung sie ausprobieren möchten.
6. Die Lösung wird ausprobiert.
7. Anschließend wird überprüft, ob die Lösung beiden Parteien weitergeholfen hat. Wenn das nicht der Fall ist, zurück zu Punkt 3 oder 4.

## STREITREGELN

1. Ich überlege genau, was ich will!
2. Wir sagen uns, was wir wollen! Wünsche äußern!
3. Habe ich dich richtig verstanden? Hast du mich verstanden? Wir wiederholen, was der/die andere gesagt hat
4. Wir suchen Lösungen.
5. Wir entscheiden uns für eine Lösung.
6. Wir probieren die Lösung aus.
7. Wir schauen, ob es geklappt hat. Wenn nicht, suchen wir eine neue Lösung. (*Strategieplan nach »Eigenständig werden«<sup>93</sup>*)

<sup>93</sup> IFT-Nord Deutschland/Mentor Österreich (Hg.): Eigenständig werden. Unterrichtsprogramm

## KONFLIKTE LÖSEN – WIE AUCH IMMER

**Alter:** 12–14 Jahre

**Richtzeit:** 120–150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 15–16-Jährige

### ZIELE

- Die Jugendlichen lernen, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, mit Konflikten umzugehen und erkennen, dass alle Lösungsmuster Vor- und Nachteile haben.
- Sie erfahren, wie die unterschiedlichen Lösungsmuster auf sie wirken und was sie bei ihnen auslösen.
- Sie lernen unterschiedliche Konfliktlösungsmuster anzuwenden.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Um unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Ziele zu erreichen, unsere Interessen durchzusetzen, müssen wir uns immer wieder zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden: konkurrieren, um uns gegen andere durchzusetzen, oder zusammenarbeiten und gemeinsam gewinnen.</p> <p>Um sich durchzusetzen und Konflikte zu lösen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: nachgeben, andere überzeugen, bitten, aushandeln, manipulieren, unter Druck setzen, Gewalt anwenden, der Auseinandersetzung ausweichen und sich zurückziehen, andere für sich kämpfen lassen ...</p>	Folie bei Bedarf
20 Min.	<p><b>Runde</b></p> <p>Meine Erfahrung sagt mir, dass sich Konflikte am besten lösen lassen, indem ...</p> <p>Alle in der Runde vollenden den Satz und belegen ihre Erfahrung mit einem Beispiel.</p>	
60 Min.	<p><b>Gruppenarbeit (Vierergruppen)</b></p> <p>Jede Gruppe gestaltet einen Comic, in dem ein Konflikt auf eine bestimmte Art gelöst wurde.</p> <p>Anschließend stellen einander je zwei Gruppen ihre Comics vor und tauschen sie aus. Die jeweils andere Gruppe geht von derselben Situation aus und zeichnet einen Comic, das denselben Konflikt auf eine andere Weise löst.</p>	Papier, Stifte, Farben ...
50 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Vorstellung der Comics als Bildergalerie und Reflexion</p>	

**KONFLIKTE LÖSEN – WIE AUCH IMMER  
UMGANG MIT KONFLIKTEN<sup>94</sup>**

<b>Muster</b>	<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<b>1. flüchten, ausweichen</b>	geht schnell, niemand verliert ...	man kann nicht immer fliehen, belastend
<b>2. das Gegenüber vernichten</b>	endgültige Lösung	rückgängig machen geht nicht mehr
<b>3. nachgeben</b>	Konflikt ist beendet, man spart Kraft und überlebt ...	abhängig, erpressbar werden
<b>4. andere für einen kämpfen lassen</b>	man braucht kein Risiko eingehen	man lässt andere für sich entscheiden
<b>5. einen Kompromiss finden</b>	beide haben etwas erreicht	niemand ist ganz zufrieden
<b>6. zusammen die beste Lösung für alle finden</b>	alle sind zufrieden, akzeptieren sich gegenseitig	braucht viel Zeit, ist nicht immer machbar

<sup>94</sup> Tabelle in Anlehnung an Pechtl, Waldefried/Moosbrugger, Jodok: Seminarunterlagen

# MEIN KONFLIKT – DEINE LÖSUNG

**Alter:** 12–15 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 16–18-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, dass Konflikte etwas Alltägliches sind und dass sie zum Leben dazugehören.
- Sie erkennen, dass hinter einem Konflikt immer unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele stehen, die ihre Berechtigung haben.
- Sie erfahren, dass Konflikte auf ganz unterschiedliche Weise ausgetragen und gelöst werden können.
- Sie lernen, dass es für einen Konflikt immer mehrere Lösungen gibt.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Runde</b> Wenn ich an den Begriff »Konflikt« denke, fällt mir ein ... Alle in der Runde sagen etwas dazu.	
20 Min.	<b>Kleingruppenarbeit</b> Die Jugendlichen sammeln Themen, »über die man sich streiten kann« und schreiben sie auf Karten. Jede Gruppe sammelt Angaben zu einem anderen Lebensumfeld: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schule</li> <li>■ Freundeskreis</li> <li>■ Familie</li> <li>■ Nachbarschaft</li> <li>■ Pause</li> <li>■ Sport</li> <li>■ Freizeit</li> <li>■ ...</li> </ul>	Karten in verschiedenen Farben (z. B. gelb für Schule, rot für Familie ...)
60 Min.	<b>Auslegen der Karten – anschließend kurze Reflexion</b> Was bedeutet diese Liste für euch?	
50 Min.	<b>Gestaltungsarbeit</b> Darstellen eines selbst erlebten Konflikts in Form eines Textes, einer Zeichnung, eines Comics ... Wichtig: Die Schüler/innen verwenden nur die Hälfte des Blattes.	Je ein Bogen Papier, Schreibzeug, Stifte
10 Min.	<b>Austausch zu zweit</b> Die Partner/innen stellen einander die Arbeiten vor. Dann werden die Bilder oder Texte getauscht.	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Zum Bild oder zum Text der Partnerin/des Partners werden jetzt Lösungen gesucht, die alle Konfliktpartner/innen zufriedenstellen. Die Lösungen werden auf der zweiten Hälfte des Papierbogens dargestellt (Zeichnung, Text ...).</p>	
30 Min.	<p><b>Halbgruppen</b></p> <p>In Halbgruppen werden die Arbeiten vorgestellt und reflektiert.</p> <p><b>Fragestellungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unterschiede der gefundenen Lösungen zur Realität?</li> <li>■ Gäbe es noch andere Möglichkeiten?</li> <li>■ Warum wären mit dieser Lösung alle zufrieden?</li> <li>■ Was gefällt mir an der Lösung? Was stört mich?</li> </ul>	
10 Min.	<p><b>Kurzes Auswertungsgespräch im Plenum</b></p> <p>Welche Erkenntnisse aus den Übungen nehme ich in den Alltag mit?</p>	

# KONFLIKTE MIT ERWACHSENEN

**Alter:** 12–15 Jahre      **Richtzeit:** 150 Minuten      **abgeändert geeignet** für 16–18-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler lernen, Konflikte mit Erwachsenen auf angemessene Art und Weise auszutragen.
- Sie lernen, im Konfliktfall auf die eigenen Bedürfnisse und Motive zu achten und auch die Gefühle, Motive und Bedürfnisse der Erwachsenen ernstzunehmen.
- Sie lernen, Macht und Machtmissbrauch zu unterscheiden und setzen sich mit dem Thema »Autorität« auseinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Thema vorstellen und kurze Einleitung</b>	
10 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Wenn ich die alleinige Macht in der Familie oder in der Schule hätte, würde ich ... Die Schüler/innen schreiben ihre Ideen auf Karten.	Karten, Stifte
5 Min.	<b>Input</b> Jeder Mensch hat ein bestimmtes Ausmaß an Macht. Macht haben heißt, dass man Entscheidungen treffen und diese durchsetzen kann, dass man für sich selbst, manchmal auch für andere sorgen kann und muss. Macht kann man verantwortlich gebrauchen oder man kann sie missbrauchen. Für den Machtgebrauch die Verantwortung zu übernehmen verlangt von mir, immer auch an mein Umfeld und meine Mitmenschen zu denken und deren Bedürfnisse mit einzubeziehen, wenn ich Entscheidungen treffe. Ich kann dann einen Teil der Macht abgeben und die anderen für sich selbst entscheiden lassen. Eltern können beispielsweise darauf bestehen, dass ihre Kinder den Sonntag mit ihnen verbringen, sie können das Sonntagsprogramm gemeinsam mit den Kindern entscheiden oder es ganz den Kindern überlassen, wie sie den Tagesablauf gestalten möchten. Viele Eltern machen das vom Alter der Kinder abhängig. Machtmissbrauch würde bedeuten, nur an sich selbst zu denken, über andere zu entscheiden, ohne daran zu denken, was diese brauchen. Es könnte bedeuten, andere zu schikanieren oder Gewalt anzuwenden.	
10–15 Min.	<b>Plenum: Karten sammeln und sortieren</b> Die Karten, die die Anwesenden geschrieben haben, werden jetzt nach den Kriterien » <b>Verantwortete Macht</b> « und » <b>Machtmissbrauch</b> « sortiert. Dazu können die Karten auf dem Boden ausgelegt, auf Plakate geklebt oder an eine Pinnwand geheftet werden.	Karten mit den Überschriften: »Verantwortete Macht« und »Machtmissbrauch«

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Es gibt noch einen Begriff, der bei Machtverhältnissen eine Rolle spielt: der Begriff »Autorität«.</p> <p>Die Schüler/innen überlegen, wer in ihrer Welt die Autoritäten sein könnten: Wissenschaftler/innen, Ärzte/Ärztinnen, Eltern, Lehrer/innen ...</p> <p>Eine Autorität ist also jemand, der in einer Beziehung mehr Macht besitzt, mehr Einfluss hat, mehr weiß, mehr Verantwortung trägt.</p>	
15 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit (4 Personen)</b></p> <p>Die Schüler/innen überlegen, welche Themen, Verhaltensweisen ... mit Erwachsenen (Autoritäten) immer wieder zu Konflikten führen und beschreiben einen selbst erlebten Konflikt in Stichworten auf einer Karte oder einem Blatt Papier.</p>	Din-A4-Papier oder Karten, Stifte
50 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Konfliktsituationen (eine pro Gruppe) werden im Plenum vorgestellt, dann werden die Karten (Blätter) gemischt und verdeckt auf dem Boden ausgelegt. Jede Gruppe zieht nun eine Karte, versetzt sich in die Rolle der Erwachsenen und sammelt Strategien, Argumente und Handlungsweisen für die Auseinandersetzung.</p> <p>Die Karten werden wieder gemischt und verdeckt ausgelegt und die Gruppen ziehen wieder eine Karte und versetzen sich nun in die Rolle der Jugendlichen.</p> <p><i>Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Gruppen nicht zweimal dieselbe Karte ziehen.</i></p>	Karten, Stifte
ca. 10 Min. Spiel 10 Min. Auswertung	<p><b>Rollenspiele</b></p> <p>Anschließend werden die Konflikte im Rollenspiel ausgetragen.</p> <p>Es spielen jeweils Schüler/innen aus den Gruppen, die die jeweilige Karte bearbeitet haben.</p> <p>Auswertung: Wie habt ihr euch in eurer Rolle gefühlt? Welche Handlungsweisen, welche Sätze ... waren erfolgreich? Was hat nicht funktioniert? Wie hättet ihr noch handeln können? Welche Wirkung hätte das vermutlich gehabt?</p> <p>Wenn erwünscht, kann man das Rollenspiel mit neuen Strategien wiederholen und deren Wirkung testen.</p>	
10 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Welche Schlüsse können wir aus den Rollenspielen ziehen? Was ist wichtig im Konflikt mit Autoritäten? Was sollten wir dann besonders beachten? Ergebnisse auf Plakat oder im Heft festhalten</p>	Plakat, Stifte, Heft
10 Min.	<p><b>Schlussrunde</b></p> <p>Was vom heute Gelernten kann ich im Alltag gut gebrauchen?</p>	

## KONFLIKTKARTEN 1

### KONFLIKTE MIT ERWACHSENEN

(Falls die Schüler/innen selbst keine geeigneten Spielsituationen finden oder diese nicht spielen möchten, finden Sie im Anschluss einige Rollenspielkarten)

#### **Mutter-Tochter-Konflikt**

Die Mutter will, dass ihre Tochter eine Jacke anzieht, weil es noch zu kalt sei. Die Tochter will ohne Jacke ausgehen.

#### **Lehrer-Schüler-Konflikt**

Anna hat die Aufgabe nicht gemacht. Der Lehrer/die Lehrerin wirft Anna Faulheit vor.

#### **Lehrer-Schüler-Konflikt**

Schüler/in B fühlt sich ungerecht benotet.

#### **Lehrer-Schüler-Konflikt**

In der Klasse herrscht schon seit längerer Zeit Unruhe, die von einer Gruppe von Schülern/Schülerinnen ausgelöst wird. Die Klasse bekommt eine Klassenbucheintragung.

#### **Lehrer-Schüler-Konflikt**

Schüler/in K hat den Eindruck, dass Lehrer/in J sie/ihn nicht mag.

#### **Lehrer-Schüler-Konflikt**

Die Schüler/innen einer Klasse sind überzeugt, dass sie zu viel Aufgabe bekommen.

**KONFLIKTKARTEN 2**  
**KONFLIKTE MIT ERWACHSENEN**

**Lehrer-Schüler-Konflikt**

Die Schüler/innen wollen durchsetzen, dass es nicht mehr als 3 Schularbeiten oder Tests pro Woche gibt.

**Eltern-Jugendlichen-Konflikt**

K. (13) will länger als bis Mitternacht ausbleiben. Die Eltern sind dagegen.

**Lehrer-Schüler-Konflikt**

Die Schüler/innen sind der Meinung, dass eine Lehrperson zu streng ist und zu viel schimpft.

**Konflikt Erwachsene/r-  
Jugendliche/r**

Die Szene spielt im Linienbus. Eine erwachsene Person behauptet, die Jugendlichen seien unhöflich, weil niemand ihr einen Platz anbietet.

**Konflikt Erwachsene/r-  
Jugendliche/r**

Jugendliche stehen an der Kasse im Supermarkt. Zwei Erwachsene drängen sich vor, mit der Begründung, sie hätten es eiliger, die Jugendlichen könnten warten.

**Konflikt Erwachsene/r-  
Jugendliche/r**

Drängelei vor dem Bus. Eine erwachsene Person wird vom Eingang verdrängt und wirft den Jugendlichen Unverschämtheit vor.

**KONFLIKTKARTEN 3**  
**KONFLIKTE MIT ERWACHSENEN**

**Konflikt Erwachsene/r-Jugendliche/r**

Drei Jugendliche sitzen auf der Treppe am Eingang eines öffentlichen Gebäudes. Eine erwachsene Person kommt und möchte an ihnen vorbei. Da die Jugendlichen nicht unaufgefordert aufstehen, beschimpft die/der Erwachsene sie.

**Mutter-Tochter/Sohn-Konflikt**

Das Zimmer ist wieder nicht aufgeräumt. Die Mutter hat jetzt endgültig genug vom Aufräumen und verlangt, dass H. endlich Ordnung macht und Staub saugt.

**Vater-Tochter/Sohn-Konflikt**

Vater will am Sonntag mit der Familie auf den Berg.  
Die Tochter/der Sohn will nicht mit.

**Eltern-Tochter/Sohn-Konflikt**

Die Eltern erhalten einen Brief von der Schule, dass die Versetzung ihres Sohnes/ihrer Tochter gefährdet ist.

**Mutter-Tochter/Sohn-Konflikt**

Die Mutter kommt spät von der Arbeit und möchte, dass Tochter und Sohn ein einfaches Abendessen vorbereiten. Diese wollen aber entweder ein richtiges Festessen kochen und Freunde einladen oder gar nicht kochen.

**Eltern-Tochter/Sohn-Konflikt**

Die Eltern möchten Arbeiten im Haushalt an die Tochter oder den Sohn abgeben. Diese haben keine Lust, Hausarbeiten zu erledigen.

### 3.3.3 GEWALT UND MOBBING

»Gewalt ist ein Symptom für fehlende soziale Kompetenz.«

Klaus Hurrelmann

#### WENN JURI DURCHDREHT – SCHULE, EIN ORT DER GEWALT?

Niemand hat es geahnt. Plötzlich rastet Juri aus, schreit, greift sich einen Stuhl und schleudert ihn durch die Klasse. Erst sind alle geschockt. Juri, der für seine Gutmütigkeit bekannt ist, der sich kaum wehrt, wenn er gehänselt wird, Juri hat durchgedreht.

Die Schule ist ein Ort menschlichen Lebens, ein Abbild der Gesellschaft mit all ihren Facetten und Möglichkeiten. Überall dort, wo menschliches Leben stattfindet, kann sich unter Umständen auch Gewalt zutragen.

Jeder Mensch kennt aggressive Gefühle und die meisten sind auch zu aggressiven Handlungen fähig. Wann und wie schnell sich jemand ärgert, wann jemand ungeduldig wird und wie lange es dauert, bis jemand seinem Zorn, seinem Ärger Ausdruck verleiht oder sich machtvoll durchsetzt, ist von Mensch zu Mensch, von Situation zu Situation recht unterschiedlich.

Jedes höhere Tier und jeder Mensch besitzt ein gewisses Aggressionspotenzial. Wie weit dieses wesensgemäß, angeborenen oder biologisch bedingten Schwankungen im Laufe des Lebens unterworfen ist, ist noch umstritten.

#### HELFE AGGRESSIVE EMOTIONEN BEIM ÜBERLEBEN?

Man könnte meinen, das Problem sei gelöst, wenn man die aggressiven Gefühle einfach abstellen oder ausblenden könnte. Aggressive Gefühle und Impulse sind aber für das Überleben und vor allem für den Selbstschutz wichtig. Aus diesen Emotionen heraus wahren wir unsere Grenzen, wehren wir uns und setzen unsere Ziele und Ideen durch. Aggressive Gefühle wie Zorn oder Ärger auszudrücken, kann auf sehr vielfältige Weise geschehen: schreien, zornig dreinschauen, aufstampfen, die Stimme erheben, den Zorn in Worte fassen, zuschlagen ...

#### GEWALTÄTIGES VERHALTEN WIRD ERLERNT

Der Umgang mit Emotionen und Gefühlen, auch der Umgang mit Aggression, ist kulturabhängig und wird zu einem großen Teil erlernt.

Dabei spielen vor allem zwei Lernformen eine große Rolle:

- **Das Lernen am Erfolg** und
- **das Lernen am Modell.**

Wer mit Gewalt etwas erreicht und öfter dadurch ans Ziel gelangt, reagiert verstärkt mit rücksichtsloser Durchsetzung. Je öfter jemand sich mit Körperkraft oder anderen Formen der Gewalt einen Vorteil verschaffen kann, ohne negative Konsequenzen erfahren zu müssen, desto mehr verstärkt sich das gewalttätige Verhalten. Jedes Kind probiert irgendwann, sich durch Körperkraft zu behaupten. Die Schaukelkämpfe im Sandkasten sind ein Beweis dafür. Kinder, die noch nicht oder kaum sprechen können, versuchen schon, sich mit Körperkraft durchzusetzen, wenn sie sich oder ihre Vorhaben von anderen bedroht sehen.

Menschen lernen deshalb so viel und so schnell, weil sie ausgezeichnet beobachten und nachahmen können. Kinder verhalten sich wie die Erwachsenen oder die älteren Kinder und Jugendlichen in ihrer Umgebung. Sie wollen es ihnen gleichtun, wollen dazugehören. Dadurch passen sie sich nahezu automatisch an ihre soziale Umgebung an und verhalten sich »gesellschaftskonform«. Kinder lernen von ihrer Umgebung, wie Leben funktioniert, welches Verhalten angebracht ist und welches Verhalten Erfolg verspricht. Das lernen sie am erfolgreichen Verhalten ihrer bevorzugten Modellpersonen. Gehört rücksichtsloses und gewalttätiges Verhalten in ihrer Umgebung zur Norm, wird es selbstverständlich nachgeahmt. Pflügt die Umgebung dagegen einen respektvollen und friedfertigen Umgang miteinander, werden auch die Kinder diesem Muster folgen.

#### AUF DIE HANDLUNGSMUSTER DER VORBILDER KOMMT ES AN

Kein Mensch lebt in einer absolut friedlichen und gewaltfreien Umgebung. In unserer Gesellschaft sind Kinder und Erwachsene immer wieder mit Gewalthandlungen konfrontiert, entweder

weil sie selbst Gewalt erleiden oder weil sie bei aggressiven Handlungen zusehen. Auch wenn es keine lebenden Vorbilder gäbe, die Filme, das Fernsehen, die Geschichten sind voll davon. Gewalt ist ein schnell wirksames Mittel, um sich Macht zu sichern, um Angst zu verbreiten, um Ziele zu erreichen, um sich zu wehren. Das alles lernen Kinder unbewusst und recht schnell. Wenn sie die Chance bekommen, lernen sie aber auch, dass jedes Handeln, auch das gewaltsame, Konsequenzen nach sich zieht und dass die Folgen höchst unangenehm sein können. Und sie lernen, dass es neben den aggressiven Handlungsmustern auch gewaltfreie Verhaltensweisen gibt, die genauso gut ans Ziel führen und andere, viel freundlichere Wirkungen hervorrufen.

### GEWALT WIRD IN UNTERSCHIEDLICHEN UMWELTEN VERSCHIEDEN BEWERTET

Die selektive Wahrnehmung, die individuelle oder szenetypische Bewertung eines Sachverhalts und die unterschiedlich starke Ausprägung der Gewaltbereitschaft in verschiedenen sozialen Milieus tragen wesentlich zu den Missverständnissen bei, die zwischen den gesellschaftlichen Gruppierungen im Zusammenhang mit dem Ausdruck von aggressiven Emotionen entstehen. Zwischen einigen gesellschaftlichen Gruppen ist diese Verständigung ähnlich schwierig wie zwischen Hund und Katze. Die Ausdrucksmittel sind dermaßen gegensätzlich, dass sie vom Gegenüber oft ohne böse Absicht missdeutet werden. Das berechtigt natürlich nicht zu gewaltsamen Aktionen, dennoch werden diese im Nachhinein oft damit begründet, dass das Gegenüber die Handlung provoziert habe.

Je nachdem, wie die favorisierte Gruppe, z. B. der Freundeskreis oder die Familie, aggressive Handlungen und Gewalt bewertet, verändert sich auch das Verhalten einer Person. Jede Gruppe hat ihre eigene »Aggressionskultur«.

### WAS MACHT GEWALT SO INTERESSANT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE?

Frank Ehninger und Klaus Dieter Schuster erwähnen vier Faktoren, die Gewalt für Kinder und Jugendliche attraktiv macht<sup>95</sup>:

1. Gewalt schafft Eindeutigkeit – bei einem Kampf gibt es eindeutige Sieger und Verlierer.
2. Gewalt garantiert Aufmerksamkeit.
3. Gewalt ist ein Kompensationsmittel. Wer leistungsmäßig nicht mithalten kann, beweist sich durch körperliche Stärke.
4. Gewalt schafft Solidarität. Wer mich im Kampf unterstützt, gehört zu mir, zu meiner Gruppe.

### BENACHTEILIGUNG UND UNSICHERHEIT FÖRDERN GEWALT

Menschen, die sich von der Gesellschaft benachteiligt fühlen, greifen eher zu Gewalt als jene, die sich einen guten Platz darin zu sichern wussten. Das gilt für Schule genauso, wie es für die gesamte Gesellschaft gilt. Wer sich anerkannt und gesichert oder gar privilegiert weiß, wird die gesellschaftlichen Regeln verteidigen, wer sich ausgegrenzt fühlt und sich wenig Perspektiven ausrechnet, wird die Regeln zu verändern trachten, notfalls auch mit Gewalt.

Schule bereitet nicht nur aufs Leben vor, sondern weist den Schülerinnen und Schülern auch einen gesellschaftlichen Platz zu. Wer als leistungsschwach eingestuft wird oder als Schulversager oder Schulversagerin gilt, nimmt diese Beurteilung oft als Verletzung des Selbstwertes und als Minderung der Zukunftschancen wahr. So ist Gewalt manchmal ein Versuch, diese Chancenlosigkeit zu kompensieren.

### WIE KANN SCHULE GEWALT VERMINDERN?

Schule kann die Gesellschaft als ganze natürlich nicht grundlegend verändern. Aber sie kann:

- **eine Lernkultur schaffen**, die wenig Anlässe für Gewalt bietet: Dazu gehören individualisierte Unterrichts- und Lernformen und lebensnahe Inhalte, Lernerfolge für alle Kinder und Jugendlichen.
- **das soziale Klima stärken**: Soziales Lernen, Kommunikationslernen und Persönlichkeitsbildung sind wesentliche Aspekte von Schule, es genügt nicht, Bildung zu vermitteln, Selbst- und Sozialkompetenzen sind genauso wichtig. Grundlegend für die Vorbeugung von Gewalt ist es vor allem, die Fähigkeit zur Empathie und zur konstruktiven Konfliktbearbeitung zu entwickeln und zu stärken.

<sup>95</sup> Ehninger, Frank/Schuster Klaus Dieter: Streitschlichtung und Umgang mit Gewalt an Schulen. 3. Aufl. Magdeburg: Friedrich Ebert-Stiftung 2004

<sup>96</sup> ebd., S. 28 f

- **Regeln setzen**, die sich klar gegen Gewalt wenden: Diese Regeln müssen unbedingt von allen Lehrpersonen mitgetragen werden und sollten nicht nur für Kinder und Jugendliche, sondern auch für alle Erwachsenen an der Schule gelten.<sup>96</sup>
- **Das Modellernen nutzen**, indem die Erwachsenen an der Schule ein möglichst gewaltfreies Verhalten vorleben und mit Konflikten konstruktiv umgehen.
- **Die Kreativität und Selbstständigkeit fördern:** Kreative Menschen, die ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können, werden nachweislich weniger schnell gewalttätig als Menschen, die keine Ausdrucksmöglichkeiten für sich gefunden haben und in Sprachlosigkeit und emotionaler Ohnmacht verharren.<sup>97</sup>
- **Präsenz zeigen:** Studien haben gezeigt, dass die Gewalt in den Pausen deutlich abnimmt, wenn Lehrpersonen Präsenz zeigen und nicht wegsehen, sondern bei Handgreiflichkeiten sofort eingreifen.<sup>98</sup>

## UND WENN ES TROTZDEM PASSIERT?

Trotz aller Vorbeugemaßnahmen kann es passieren, dass es zu Gewaltaktionen kommt. In diesem Fall ist es wichtig, sofort einzugreifen und die Gewalt zu stoppen. Anschließend brauchen die Kontrahenten oft Unterstützung dabei, die dahinterstehenden Probleme und Konflikte zu lösen.

Wenn Schülerinnen oder Schüler auffällig sind und öfter handgreiflich werden, ist das ein Alarmzeichen. Diese Kinder oder Jugendlichen haben möglicherweise Probleme in ihrem Sozialverhalten und brauchen besondere Unterstützung. Was im Einzelfall hilft, kommt auf die Person an. Bei manchen reicht es, wenn sie ganz klare und eindeutige Regeln bekommen, auf deren Einhaltung konsequent geachtet wird. Andere müssen erst lernen, sich selbst zu spüren und ihre Kraft einzuschätzen. Wieder andere brauchen Unterstützung dabei, sich in andere einfühlen zu können. Auf alle Fälle brauchen sie erwachsene Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die ihnen helfen, ihre Schwierigkeiten im Umgang mit anderen zu lösen oder damit zu leben. Denn: Wenn Kinder oder Jugendliche Probleme machen, haben sie oft selbst welche – das gilt übrigens oft auch für Erwachsene. Je früher gewalttätige Kinder und Jugendliche Hilfe bekommen, desto besser können sie sich später entwickeln.

Lehrpersonen sollten sich in der Bearbeitung von Problemen gegenseitig unterstützen, und dies gilt besonders im Falle von Gewalt an der Schule. Ein einheitliches Konzept für den Umgang mit sozialen Problemen und Gewaltphänomenen ist ein entscheidender Faktor, die Probleme einzuschränken oder zu verhindern. Jedes Konzept sollte an die Bedingungen vor Ort angepasst sein, damit es optimal greifen kann. Es nützt also nicht, ein Konzept zu übernehmen und eins zu eins an der eigenen Schule anzuwenden. Je besser die Vorgangsweisen an die Bedürfnisse aller Beteiligten angepasst sind, desto eher können alle Erwachsenen (Lehrpersonen, Eltern, nicht unterrichtendes Personal) und alle Kinder und Jugendlichen hinter den Ansätzen und Maßnahmen stehen.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie zu einem schwierigen Kind oder einem schwierigen Jugendlichen eine hilfreiche Beziehung aufbauen können, oder welche Möglichkeiten sich ihnen bieten, die Probleme mit Gewalt oder Mobbing anzugehen, können Sie sich an die Dienststelle für Beratung und Unterstützung am Deutschen Schulamt wenden oder andere Fachleute, z. B. den Psychologischen Dienst einbeziehen.

Ein hilfreiches Programm zur Gewaltprävention in der Grundschule ist das Programm »Eigenständig werden«, das von der Dienststelle für Unterstützung und Beratung angeboten wird.

## FÜR DIE PRÄVENTION FINDEN SIE HIER ...

Diese Mappe bietet eine Vielfalt von Anregungen und Unterrichtseinheiten, die das soziale Klima fördern und Gewalt reduzieren helfen. Sie finden weitere vor allem in den Kapiteln, »Selbstwert und Selbstwirksamkeit«, »Empathie«, »Kommunikation«, »Grenzen setzen« und »Konflikte lösen«.

## IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Wie erleben Sie Gewalt in Ihrem Umfeld, und wie die in den Medien?
- Was denken Sie über politische Gewalt?
- Wie gehen Sie damit um, wenn Sie mit Gewalt konfrontiert werden?
- Welche Vereinbarungen gibt es an Ihrer Schule, um Gewalt und Mobbing einzugrenzen?
- Welche Unterstützungssysteme nutzen Sie im Bedarfsfall?

<sup>97</sup> Schiffer, Eckhard: Warum Hieronymus B. keine Hexe verbrannte. Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen erkennen – Gewalt vorbeugen. Weinheim und Basel: Beltz TB, 1999

<sup>98</sup> Olweus, Dan: Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können. Dritte, korrigierte Auflage. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Hans Huber Verlag, 2004

# WILDE TIERE

**Alter:** 3–6 Jahre

**Richtzeit:** ca. 40 Minuten

**abgeändert geeignet** für 6–8-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, was wehtut.
- Sie lernen, dass man sich entschuldigen kann.
- Sie überlegen, wie sie sich wehren können, ohne jemandem wehzutun.
- Sie spielen miteinander nach Regeln.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Den Kindern wird ein Puppenspiel mit Tierfiguren vorgespielt, in dem die Figuren Gewaltmittel anwenden, die in der Kindergartengruppe auch manchmal vorkommen, z. B. schlagen, kratzen, schubsen ...</p> <p>Die Kinder sollen entdecken, wann eine Tierfigur der anderen wehtut und jedesmal ganz laut schreien: »Stopp – das tut weh!« Sofort hört die Figur mit dem gewalttätigen Verhalten auf und entschuldigt sich bei den Kindern und bei dem Tier, dem sie wehgetan hat.</p>	Stofftiere oder Handpuppen
20 Min.	<p><b>Gespräch</b></p> <p>Die Kinder sprechen in kleinen Gruppen mit je einer erwachsenen Person noch einmal davon, was sie gerade gesehen haben.</p> <p>Die pädagogische Fachkraft kann das Gespräch durch entsprechende Fragen anregen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie haben die Figuren miteinander gesprochen?</li> <li>■ Was habt ihr gesehen?</li> <li>■ Wann habt ihr besonders laut gerufen?</li> <li>■ Habt ihr schon einmal gesehen, dass Menschen sich auch so verhalten wie die Tiere im Puppenspiel?</li> <li>■ Was könnt ihr dann tun, damit sie aufhören?</li> <li>■ Wie könnt ihr euch wehren, ohne den anderen wehzutun?</li> </ul>	
	<p><b>Spiel: Turmbau</b></p> <p>Die Kinder bauen gemeinsam (in kleinen Gruppen oder alle zusammen) einen Turm aus Holzbausteinen. Es wird so lange gebaut, bis alle Klötze verbaut sind und der Turm stehen bleibt. Dabei darf niemand geschubst, getreten, geschlagen ... werden.</p>	

## GEWALT STOPPEN

Alter: 7–10 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für 6–8-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder denken darüber nach, was sie oder andere verletzt.
- Sie lernen, wie sie sich wehren können, ohne anderen wehzutun.
- Sie finden Regeln, mit denen sie sich vor Gewalt schützen können.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p><b>Klassengespräch</b></p> <p>In der Mitte liegen einige Bilder, die zeigen, wie ein Tier ein anderes verletzt: eine Katze, die eine andere kratzt, ein Raubtier, das ein Tier jagt, zwei Hirsche, die kämpfen, eine Spinne, die eine Fliege einfängt, ein Bild aus »Tom und Jerry«, auf dem Jerry ...</p> <p>Die Kinder sehen sich die Bilder an und erzählen, was sie sehen.</p> <p>Die Lehrperson zeigt auf, dass auf jedem Bild ein Tier verletzt wird und stellt die Frage, was der Grund dafür sein könnte. Die Kinder sprechen darüber.</p> <p>Anschließend erzählen die Kinder, ob sie auch schon einmal verletzt worden sind oder andere verletzt haben. Dabei sollen sie unterscheiden, ob die Verletzung absichtlich oder unabsichtlich geschehen ist.</p>	
20 Min.	<p><b>Kleingruppen oder Plenum</b></p> <p>Nun schreiben oder zeichnen die Kinder alle zusammen oder in kleineren Gruppen auf einen Bogen Packpapier, was ihnen wehtut: schlagen, kratzen, an den Haaren ziehen ...</p>	<p>Packpapier, Stifte</p>
15 Min.	<p>Die Bilder werden auf den Boden gelegt, so dass alle sie gut sehen können. Nun wird die Frage gestellt, wann sich jemand vermutlich so verhält, z. B. um etwas zu bekommen, um sich zu wehren ...</p>	
15 Min.	<p>Nun überlegen die Kinder, wie man sich durchsetzen oder wehren kann, ohne Gewalt anzuwenden.</p>	
40 Min.	<p>Diese Ergebnisse werden auf Karten aus buntem Karton geschrieben oder gezeichnet. Jede Karte wird gelocht und an einem Bindfaden an der Decke aufgehängt. Man kann auch ein großes Mobile daraus basteln und aufhängen oder die Kartone in runde Scheiben schneiden und als Riesenraupe an die Wand kleben.</p> <p>Dann entscheiden sich die Kinder, welche Strategien sie in ihrer Klasse anwenden möchten.</p> <p>Diese werden in den nächsten 14 Tagen eingeübt.</p>	<p>bunte Kartone (Din-A4)</p>

## JEDE/R IST ANDERS – MOBBING

**Alter:** 6–8 Jahre

**Richtzeit:** 240 Minuten

**abgeändert geeignet** für 8–10-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder lernen zu verstehen, was Ausgrenzung bedeutet.
- Sie sprechen über eigene Ausgrenzungserfahrungen.
- Sie überlegen, was sie tun können, damit sie nicht ausgegrenzt werden, und wie sie es schaffen, andere nicht auszugrenzen.
- Sie erfahren, dass sie alle anders sind und dass es gut ist, wenn alle anders sind.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min. vorlesen 20 Min. Gespräch	<p><b>Vorlesen</b></p> <p>Die Kinder sitzen an ihrem angestammten Platz und können, wenn sie wollen, die Augen schließen. Das Märchen »Das hässliche Entlein«<sup>99</sup> wird vorgelesen. Anschließend sprechen sie darüber, wie es dem Entlein ergangen ist und wie es sich gefühlt haben mag. Zudem können sie erzählen, ob sie selbst einmal in einer ähnlichen Situation waren, wie das »hässliche Entlein«.</p> <p>Fragestellungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was hat das hässliche Entlein erlebt?</li> <li>■ Wie haben es die anderen Tiere auf dem Hof behandelt?</li> <li>■ Warum haben sie das getan?</li> <li>■ Wie hat sich das Entlein wohl gefühlt, als es von allen ausgegrenzt wurde und wie, als es die Schwäne getroffen hat?</li> <li>■ Seid ihr selbst auch schon einmal in einer ähnlichen Situation gewesen? Wie war das?</li> </ul>	Geschichte »Das hässliche Entlein« von Hans Christian Andersen
40 Min.	<p><b>Gruppenarbeit (4 Personen)</b></p> <p>Die Kinder zeichnen, malen, schreiben eine Geschichte, in der es einem Kind so geht, wie dem hässlichen Entlein im Märchen. Dafür erhalten sie einen großen Bogen Papier, Stifte und Farben</p>	Packpapier (Din-A2-Format), Filzstifte, Stiftfarben, Wachsstifte ...
60 Min.	<p><b>Klassengespräch</b></p> <p>Die Bilder werden vorgestellt und die Geschichten erzählt. Nach jeder Geschichte wird kurz darüber gesprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ wie die Geschichte noch hätte ausgehen können</li> <li>■ wie sich die Kinder gegen die Ausgrenzung hätten wehren können</li> <li>■ was andere Kinder hätten tun können, um die Ausgrenzung zu vermeiden</li> </ul>	

<sup>99</sup> Andersen, Hans Christian: Das hässliche Entlein. Aus: Andersen, Hans Christian: Märchen und Geschichten. Band 1. Herausgegeben und übersetzt von Gisela Perlet. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag, 1998

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Spiel: Wir sind alle anders, wir sind alle ganz besonders</b>  Die Kinder überlegen kurz, worin sie sich von allen anderen unterscheiden. Dann bilden sie einen Kreis.  Nacheinander treten die Kinder in die Mitte des Kreises und sagen:  »Ich bin anders, weil ... und weil ich ... bin ich ganz besonders.«  Die ganze Gruppe wiederholt: »XY ist anders, weil sie/er ... und weil sie/er ... ist sie/er ganz besonders.«</p> <p><b>Beispiel:</b>  <b>Erni:</b> »Ich bin anders, weil ich langsam spreche und weil ich so langsam spreche, bin ich ganz besonders.«  <b>Gruppe:</b> Alle sprechen ganz langsam: »Erni ist anders, weil sie langsam spricht und weil sie langsam spricht, ist sie ganz besonders.«</p>	
40 Min.	<p><b>Einzelarbeit oder Paararbeit</b>  Die Kinder füllen das Arbeitsblatt »Wer ... ist, kann ...« aus.  In der Gruppe lesen sie ihre Sätze vor.  Die Lehrperson fragt, warum es gut ist, dass alle anders sind. Die Kinder sollen darauf so viele Antworten wie möglich finden.</p>	Arbeitsblatt »Wer ... ist, kann ...«

**ARBEITSBLATT: WIR SIND ALLE ANDERS**  
**WER ... IST, DER KANN ... (... , DIE KANN ...)**

Wer stark ist, kann \_\_\_\_\_

Wer fröhlich ist, kann \_\_\_\_\_

Wer groß ist, kann \_\_\_\_\_

Wer klein ist, kann \_\_\_\_\_

Wer schnell ist, kann \_\_\_\_\_

Wer langsam ist, kann \_\_\_\_\_

Wer mutig ist, kann \_\_\_\_\_

Wer ängstlich ist, kann \_\_\_\_\_

Wer lustig ist, kann \_\_\_\_\_

Wer vorsichtig ist, kann \_\_\_\_\_

Wer \_\_\_\_\_ ist, kann \_\_\_\_\_

## SICH WEHREN – OHNE GEWALT

**Alter:** 9–11 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 12–14-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder unterscheiden Gewalt von anderen Formen, sich zu wehren.
- Sie überlegen sich Strategien, um Gewalt zu stoppen.
- Sie suchen nach Möglichkeiten, ohne Gewalt auszukommen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Klassengespräch</b></p> <p>An der Tafel stehen Worte, die mit Wehrhaftigkeit und Gewalt in Verbindung stehen. Die Kinder sollen alle Worte finden, die Gewalt ausdrücken:  <i>Fluchen, streiten, kämpfen, schlagen, kratzen, raufen, stampfen, schimpfen, stoßen, beißen, anschreien, boxen, treten, büßen, festhalten, Steine werfen, stechen, verspotten, auslachen, provozieren, recht haben, Auseinandersetzung, Prügelei, weinen, petzen, schubsen, verlassen, schweigen, sich wehren, Ärger, Zorn, beleidigt sein, sich entschuldigen ...</i></p> <p>Die Worte, die Gewalt ausdrücken, werden unterstrichen.            Die Kinder/Jugendlichen begründen, warum sie die unterstrichenen Wörter mit Gewalt assoziieren.</p>	Tafelanschrieb
60 Min.	<p><b>Kleingruppen</b></p> <p>In Kleingruppen sprechen die Kinder über Vorfälle, wo sie Gewalt beobachtet oder angewendet haben.            Anschließend suchen sie sich eine Szene aus und überlegen, wie sich die Situation anders hätte lösen lassen.            Auf einem Zeichenblatt werden beide Varianten als Comic oder Zeichnung festgehalten. Das Zeichenblatt wird in der Mitte gefaltet, auf einer Seite sieht man die gewalttätige Form der Auseinandersetzung, auf der anderen Seite die Lösung ohne Gewalt.</p> <p><b>Alternativen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Szenen werden in Form einer Geschichte niedergeschrieben.</li> <li>■ Die Szenen werden als Rollenspiele gespielt.</li> </ul>	Zeichenblätter Größe 6, Stifte, Schreibzeug
20 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Ergebnisse der Arbeit werden in der Klasse vorgestellt und ausgewertet.            Abschließend kann die Klasse noch darüber sprechen, wie sie Gewalt in der Schule vermeiden kann.</p>	

# GEMOBBT

**Alter:** 9–12 Jahre

**Richtzeit:** 60 Minuten

**abgeändert geeignet** für 13–14-Jährige

## ZIELE

- Die Schülerinnen und Schüler lernen den Begriff »Mobbing« kennen.
- Sie suchen nach Lösungen für den Fall, dass sie selbst Opfer von Ausgrenzung werden.
- Sie überlegen, wie sie Mobbing in ihrer Klasse vermeiden können.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min	<b>Einzelarbeit</b> Die Schüler/innen lesen die Geschichte von Markus und beantworten die Reflexionsfragen.	Arbeitsblatt »Gemobbt«
30 Min	<b>Klassengespräch</b> Im Klassengespräch werden die Ergebnisse der Einzelarbeit besprochen. Außerdem überlegen die Kinder, ob in ihrem Umfeld Mobbing vorkommt und wie sie dann mit einer Mobbingsituation umgehen könnten: 1. als Gemobbte 2. als Mitschüler/innen und wie sie Mobbing in ihrer Klasse vermeiden können. Die Ergebnisse werden auf die Tafel geschrieben und in die Hefte eingetragen.	

## GEMOBBT – DIE GESCHICHTE VON MARKUS

Markus geht in die 5B. Er ist der beste Schüler der Klasse und ist stolz auf seine Leistungen. Sonst hat Markus in der Schule nicht viel zu lachen. Wenn die anderen in der Pause zusammen spielen, steht er still in einer Ecke und isst seine Jause. Peter will nicht, dass Markus mitspielt. Er nennt ihn einen Streber und verspottet ihn, wenn er den Ball einmal nicht fangen kann. Die Jungen halten zu Peter und letzte Woche hat Jan ihm den Ball mitten ins Gesicht geschossen. Markus konnte nicht rechtzeitig ausweichen und alle haben gelacht.

Am Mittwoch war dann sein Rechenheft verschwunden und er konnte die Aufgabe nicht vorweisen. Dabei wusste er ganz genau, dass er sein Heft eingepackt hatte. Am nächsten Tag fand er es zufällig unter dem Schrank in der Klasse. Aber es war völlig verknittert.

Wenn Markus über den Schulhof geht, laufen einige seiner Mitschüler hinterher und ahmen seinen Gang nach. Einmal ist er auch verhauen worden. Jan und Peter haben ihn in eine Ecke hinterm Haus gelockt und ihn verprügelt. Seither meidet er alle unübersichtlichen Orte auf dem Schulhof und hält sich lieber in der Nähe der Lehrpersonen auf. Deshalb gilt er als Feigling. Gestern hat Peter einen Euro verlangt, damit er ihn in der Pause in Ruhe lässt. Markus hat bezahlt.

Wenn er als Letzter in die Klasse kommt, tuscheln die Mädchen und kichern.

Markus fühlt sich ausgeschlossen und hat sich schon überlegt, ob er in der nächsten Klassenarbeit absichtlich eine negative Note schreiben soll. Ob es dann besser würde? Ob Peter ihn dann akzeptieren könnte? Aber wahrscheinlich würde das auch nicht helfen. Markus wird gemobbt.

Mobbing ist, wenn jemand von anderen verspottet, ausgegrenzt, abgewertet, gehänselt, manchmal auch geschlagen oder erpresst wird und wenn diese Schikane monatelang anhält. Wer gemobbt wird, leidet unter der Misshandlung und verliert langsam seinen Mut und seine Selbstsicherheit.

Wie fühlt sich Markus?

---

Was könnte Markus tun, um seine Situation zu verbessern?

---

---

---

Was könnten die Mitschülerinnen und Mitschüler tun, um Markus zu helfen?

---

---

---

# GEWALT–GEWALT

**Alter:** 14–16 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 12–14-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit dem Phänomen »Gewalt« auseinander.
- Sie suchen nach Lösungen für einen gewaltfreien Umgang miteinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p><b>Einzelarbeit: Gewalt ist ...</b></p> <p>Die Jugendlichen finden für sich eine Definition für Gewalt und schreiben sie auf eine Karte.</p> <p>Die Karten werden eingesammelt und vorgelesen.</p> <p>Dann wird gemeinsam eine Definition ausgewählt, der alle Anwesenden zustimmen können.</p>	Karten, Stifte
50 Min. (2 x 25 Min.)	<p><b>Kleingruppenarbeit (4 Personen)</b></p> <p>In Kleingruppen schreiben die Jugendlichen eine Geschichte, in der Gewalt in irgendeiner Form vorkommt.</p> <p>Wenn alle Geschichten fertig sind, werden sie an eine andere Gruppe weitergereicht. Am besten gibt man sie reihum weiter: Gruppe A gibt ihre an Gruppe B, Gruppe B an Gruppe C usw. Diese Gruppe hat nun die Aufgabe, die Geschichte umzuschreiben und zwar so, dass statt der Gewalt eine andere Verhaltensweise gewählt wird.</p> <p>Der zweite Teil der Arbeit kann eventuell auch als Hausarbeit gestaltet werden.</p>	Papier, Schreibzeug
15–20 Min. je Rollenspiel	<p><b>Plenum: Vorlesen und Rollenspiele</b></p> <p>Die erste Geschichte wird vorgelesen, die gewaltlose Variante wird der Klasse als Rollenspiel vorgeführt.</p> <p>Danach folgt jeweils eine Auswertung.</p> <p>Mögliche Auswertungsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie ist es euch in den unterschiedlichen Rollen gegangen?</li> <li>■ Worin unterscheiden sich die Geschichten?</li> <li>■ Wie realistisch sind die beiden Varianten?</li> <li>■ Welche Konsequenzen haben die jeweiligen Verhaltensweisen?</li> <li>■ Was spricht für Verhalten 1, was für Verhalten 2?</li> <li>■ Welche anderen Lösungsansätze fallen euch ein?</li> </ul>	Utensilien fürs Rollenspiel

# MOBBING IST NICHT LUSTIG

Alter: 14–16 Jahre

Richtzeit: ca. 150 Minuten

abgeändert geeignet für 12–14-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit dem Phänomen »Mobbing« auseinander.
- Sie suchen nach Lösungen für einen fairen Umgang miteinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Brainstorming</b></p> <p>Die Jugendlichen sitzen im Kreis. In der Mitte liegt ein Bogen Packpapier und Stifte. Auf dem Bogen steht in großen Lettern »Mobbing ist nicht lustig«. Die Anwesenden schreiben alles auf den Bogen, was ihnen dazu einfällt.</p>	<p>Packpapier, dicke Stifte</p>
20 Min.	<p><b>Im Kreisgespräch geht es um drei Fragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Warum bringen einige Leute »Mobbing« mit »lustig« in Verbindung?</li> <li>■ Was ist an Mobbing nicht lustig?</li> <li>■ Was fällt euch zum Plakat ein? Was fällt euch auf?</li> </ul>	
30 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit (2–3 Personen)</b></p> <p>Die Jugendlichen finden eine kreative Form, sich mit dem Thema Mobbing auseinanderzusetzen (Radiointerview – Fernsehdebatte – Werbeplakat ...)</p> <p>Je zwei Gruppen beschäftigen sich mit demselben Thema:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Woran könnte eine außenstehende Person Mobbing in der Schule erkennen?</li> <li>2. Was könnte eine gemobbte Person tun, damit das Mobbing aufhört?</li> <li>3. Wie kann man eine gemobbte Person unterstützen, damit das Mobbing aufhört?</li> <li>4. Wie können wir vorbeugen, damit Mobbing in unserer Klasse nicht passiert?</li> </ol>	<p>Plakatpapier, Stifte, Farben, Papier, Schreibzeug ...</p>
35 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Die Gruppenarbeiten werden vorgestellt und besprochen.</p>	

# GEWALT – EIN VIELSCHICHTIGES PROBLEM

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit dem Phänomen »Gewalt« auseinander.
- Sie suchen nach Lösungen für einen gewaltfreien Umgang miteinander.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Jugendlichen füllen den Fragebogen zum Thema »Gewalt« aus.	
Ca. 3 Stunden	<b>Gruppenarbeit (eventuell auch als Hausarbeit)</b> Anschließend teilt sich die Klasse in Gruppen zu je 4 Personen auf. Alle Gruppen sollten Zugang zu Computer, Internet und Bibliothek (Zeitschriften) haben. Die Gruppen beschäftigen sich mit unterschiedlichen Aspekten von Gewalt: 1. Gruppe: wertet den Fragebogen aus und schreibt die Ergebnisse zusammen 2. Gruppe: sucht im Internet nach Definitionen von Gewalt 3. Gruppe: setzt sich damit auseinander, wo Gewalt vorkommt und wie sie sich darstellt 4. Gruppe: sucht nach den Ursachen von Gewalt 5. Gruppe: beschäftigt sich mit den Wirkungen von Gewalt 6. Gruppe: überlegt, wie Gewalt zu verhindern oder zu vermindern sein könnte 7. Gruppe: sucht nach Lösungen, wie man mit bestehender Gewalt umgehen kann	Computer- und Internetzugang, Bibliothek, Fachzeitschriften
Mehrere Stunden	<b>Kreative Arbeit</b> Aus den Ergebnissen der Gruppenarbeit soll eine Themenzeitung oder ein Film entstehen, der auch anderen Klassen gezeigt werden kann. Wer die Arbeitszeit abkürzen will, lässt die Ergebnisse ausschließlich in der Klasse vorstellen.	Filmkamera und alles, was es zum Filmen braucht

## FRAGEBOGEN: GEWALT – EIN VIELSCHICHTIGES PROBLEM

Wenn du schon einmal Gewalt erlebt (oder angewendet) hast, wo war das?

---

---

---

---

Wo beginnt Gewalt? Wo ist die Grenze? Was ist schon Gewalt, was noch nicht? Nenne eventuell auch Beispiele.

---

---

---

---

Wer übt deiner Meinung nach Gewalt aus?

---

---

---

---

Was hältst du für die wichtigsten Ursachen für Gewalt?

---

---

---

---

Wie könnte deiner Meinung nach Gewalt verhindert werden?

---

---

---

---

---

# GEWALT – UND WIE STEHST DU DAZU?

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** ca. 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit dem Phänomen »Gewalt« auseinander und erkunden, wie sie selbst dazu stehen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<b>Kleingruppen</b> Die Klasse teilt sich in Gruppen auf. Jede Gruppe erhält drei Zitate zum Thema »Gewalt«. Die Jugendlichen diskutieren die Ansichten der Berühmtheiten und nehmen schriftlich dazu Stellung.	Zitate, Papier, Schreibzeug
30 Min.	<b>Wechselnde Kleingruppen</b> Die Gruppenteilnehmer stellen ihre Ansichten vor. Dies geschieht in größeren Gruppen (5 Personen). Aus jeder Gruppe kommt jeweils eine Person zu einer neuen Gruppe (5 Personen) zusammen. Hier werden nun die Stellungnahmen vorgelesen und noch einmal besprochen.	

**Kann man beherrschen, was man nicht in der Gewalt hat?**

*Anton Gill*

**Je weniger Hirn ein Regent hat, desto mehr versucht er, durch  
Gewaltanwendung Widerstände unmöglich zu machen.**

*B. Traven*

**Leute, die durch Geld und Kanonen vor der Wirklichkeit ge-  
schützt sind, hassen die Gewalt zu Recht und wollen nicht einse-  
hen, dass sie Bestandteil der modernen Gesellschaft ist und dass  
ihre eigenen zarten Gefühle und edlen Ansichten nur das  
Ergebnis sind von Ungerechtigkeit, gestützt durch Macht.**

*George Orwell*

**Wo Klugheit gilt, da schafft Gewalt nichts.**

*Herodot*

**Wer die oberste Hand hat, verwendet sie selten zum Streicheln, sondern gebraucht sie lieber fest als Faust.**

*Wilhelm Raabe*

**Ich persönlich bin keineswegs grundsätzlich gegen Gewalt, ich bin nur dafür, dass es die Richtigen trifft.**

*Harald Martenstein*

**Die Schwächung traditioneller Gemeinschaften hat zu einem Verlust sozialer Kontrolle geführt, was das soziale Verhalten Heranwachsender negativ beeinflusst und sich in wachsender Kleinkriminalität und Gewalt in der Schule äußert.**

*Ulrich Wickert*

**Gegen die Leidenschaft ist kein Kraut gewachsen, und wo sie waltet, ist das Messer nicht weit.**

*Ismail Kadare*

**Der Gewalt auszuweichen ist Stärke.**

*Laotse*

**Der Tropfen höhlt den Stein – nicht durch Gewalt, sondern durch stetiges Fallen.**

*Ovid*

**Jeder hat so viel Recht, wie er Gewalt hat.**

*Baruch de Spinoza*

**Ohne Liebe ist nichts zu erreichen, es sei denn mit Gewalt.**

*Fjodor Dostojewskij*

**Am leichtesten erträgt man die Gewalt, die man eines Tages selbst ausüben hofft.**

*Joseph Joubert*

**Gewalt kann der Ausdruck von Liebe sein – Gleichgültigkeit niemals.**

*Graham Greene*

**Der starke Mann ist stärker ohne Gewalt.**

*Bert Brecht*

# MOBBINGOPFER UNTERSTÜTZEN

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen können sich in Mobbingopfer einfühlen und diese unterstützen.
- Sie erkennen, wie sie selbst mit Gewalt und Mobbing umgehen und wie sie Mobbingopfer unterstützen können.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<b>Einstieg</b> Der Begriff »Mobbing« wird erklärt und das Phänomen kurz dargestellt.	
30 Min.	<b>Einzelarbeit I</b> Die Anwesenden versetzen sich in ein Mobbingopfer. Sie schreiben als Mobbingopfer einen Brief an einen Menschen, dem sie vertrauen und schildern diesem ihre Notlage.	Briefpapier, Schreibzeug
30 Min.	<b>Einzelarbeit II</b> Die Briefe werden eingesammelt und neu verteilt, so dass alle Schüler/innen den Brief einer anderen Person erhalten. Nun versetzen sich die Jugendlichen in die angesprochene Vertrauensperson und beantworten den Brief eines »Mobbingopfers«. Dabei geht es darum, das Opfer zu verstehen und nach Kräften zu unterstützen.	
70 Min.	<b>Arbeit in Halbgruppen</b> In Halbgruppen werden die Briefe und die Antworten diskutiert. Dabei soll deutlich werden, <ul style="list-style-type: none"> <li>■ was man aus den Briefen über Mobbing lernen kann</li> <li>■ ob das »Mobbingopfer« sich unterstützt fühlt</li> <li>■ welche Ansätze bei Mobbing helfen können und welche weniger brauchbar erscheinen</li> </ul>	

# ICH MOBBE – DU MOBBST – ER/SIE WIRD GEMOBBT

**Alter:** 16–19 Jahre

**Richtzeit:** ca. 12 Stunden

**abgeändert geeignet** für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen wissen, was »Mobbing« ist und können Mobbingaktionen in ihrem Umfeld erkennen.
- Sie können sich in Mobbingopfer einfühlen und wissen, wie sie diese unterstützen können.
- Sie haben einen Handlungsplan erarbeitet, wie sie mit Gewalt und Mobbing umgehen können.
- Sie haben einen Flyer erstellt, der die Jugendlichen der ganzen Schule über das Phänomen »Mobbing« und entsprechende Handlungsmöglichkeiten informiert.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
Hausaufgabe 1 Woche Zeit	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Jugendlichen holen im Internet und aus Zeitschriften Informationen zum Thema »Mobbing« ein. Damit sie nicht überfordert sind, kann man Unterthemen vergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Definition, Formen von Mobbing, Mobbinghandlungen</li> <li>■ Entstehungsprozesse</li> <li>■ Verlauf</li> <li>■ Auswirkungen auf Täter/innen</li> <li>■ Auswirkungen auf die Opfer</li> <li>■ Auswirkungen auf die Gruppe</li> <li>■ Motivationen der Mobber/innen</li> <li>■ Wie können Opfer sich wehren?</li> <li>■ Wie kann man Opfer unterstützen?</li> <li>■ Wer kann wirkungsvoll eingreifen?</li> <li>■ Wie kann man vorbeugen?</li> <li>■ ...</li> </ul> <p>Jedes Thema sollte von mindestens zwei Schülern/Schülerinnen bearbeitet werden. Aus den gesammelten Informationen filtern sie die wichtigsten Erkenntnisse heraus und schreiben sie auf Karten, die sie dann in den Unterricht mitbringen.</p>	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Einstimmung</b></p> <p>Die Jugendlichen versetzen sich 10 Minuten lang in die Lage einer gemobbten Person. Anschließend sprechen sie 10 Minuten lang mit der Banknachbarin oder dem Banknachbarn darüber, wie sie sich in so einer Situation fühlen würden.</p>	
3-4 Stunden, eventuell ein Teil als Hausarbeit	<p><b>Gruppenarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen, die dasselbe Thema bearbeitet haben, bilden eine Gruppe. Die Informationen werden gesichtet, miteinander verglichen, diskutiert und bewertet. Jede Gruppe erstellt eine Seite eines Flyers, der alle Schüler/innen der Schule über das Phänomen informieren und ihnen Hilfestellung für den Umgang mit Mobbing bieten soll.</p> <p><b>Alternative</b></p> <p>Anstatt eines Flyers kann auch eine Zeitung oder eine Broschüre erstellt werden.</p>	Computer, Drucker
2 Stunden	<p><b>Plenum</b></p> <p>Im Plenum werden die Seiten vorgestellt. Die Jugendlichen erhalten Rückmeldung, Änderungsvorschläge können besprochen werden.</p>	
4-5 Stunden	<p>Die Texte werden überarbeitet, die Flyer fertig gestaltet, anschließend ausgedruckt oder in einer Druckerei gedruckt, gefaltet und nachdem das Ergebnis gebührend gefeiert worden ist, in der Schule verteilt.</p> <p><b>Wichtig:</b> Die Jugendlichen sollten genau wissen, welche Lehrperson sie wann bei der Feinkorrektur unterstützt.</p>	Computer, Drucker, Kopierer

### 3.3.4 ABHÄNGIGKEIT (SUCHT)

Durch unsere Verschiedenheit als Person sind wir,  
jeder einzelne, einzigartig.

Waldefried Pechtl

#### GEWOHNHEIT, LEIDENSCHAFT, ABHÄNGIGKEIT ...?

Wenn Anita bummeln geht, nach einer stressigen Arbeitswoche, oder wenn sie Ärger mit ihrem Freund hatte, kommt sie regelmäßig mit leerer Brieftasche und einigen Tüten voller Blusen, Pullis und Modeschmuck heim. Sie braucht das. Das aufregende Prickeln bei der Anprobe und dann für Augenblicke das Gefühl, die alte Anita hinter sich zu lassen, als sei sie neu geboren. Ein paar Stunden lang fühlt sie sich beschwingt und sorglos. Zuhause ist der Zauber bald wieder verflogen, der alte Ärger holt sie ein, und der neue Pulli gefällt ihr nur noch halb so gut.

Die ganze Clique macht mit, Samstag für Samstag geben sie sich die Kante. Das gehört zum Programm. Damit man die Woche packt! Patrick braucht das, Sonja will es, Erwin findet es geil ... »Fertig sein« inklusive. Ein Wochenendritual mit Nebenwirkungen.

Ronni trainiert für den Triathlon, rennt, radelt und schwimmt sich die Seele aus dem Leib. Hannah läuft der Megashow hinterher, dem spektakulären Event, und pendelt zwischen sämtlichen Veranstaltungsorten Europas hin und her. Enrico kriegt keiner vom Computer weg und Manu gibt lieber sich selbst auf als ihre kaputte Beziehung.

Egal was, wie und wo, es gibt tausende Reize, denen man erliegen kann, und die Möglichkeiten, an einer »Leidenschaft« hängen zu bleiben, sind vielgestaltig. Außer einer beträchtlichen Anzahl von Stoffen, von denen man körperlich abhängig werden kann, kann man sich an unzählige andere Dinge und Verhaltensweisen hängen, die schaden können, weil sie als Ersatzbefriedigung und Realitätsflucht dienen. Vom exzessiven Spielen bis zur Arbeits- oder Beziehungssucht, von der Alkoholabhängigkeit bis zur Abhängigkeit von unterschiedlichen stimulierenden, beruhigenden oder bewusstseinsverändernden Substanzen kann vieles zum Krückstock werden, ohne den man nicht zu überleben glaubt. Beinahe möchte man meinen, es gäbe für jeden Menschen eine maßgeschneiderte Variante.

Wir entwickeln alle kleine oder ausgeprägte Gewohnheiten, die uns das Leben erleichtern, weil wir beispielsweise nicht mehr darüber nachdenken müssen, wie wir uns die Schuhe bin-

den oder die Zähne putzen, wir tun es einfach nahezu automatisch. Manche Gewohnheit aber wird aufgrund besonderer Umstände mit einer intensiveren emotionalen Erregung verbunden, als wünschenswert wäre, und gerät außer Kontrolle. Individuelle biologische, psychische und soziale Voraussetzungen spielen dabei mit äußeren Bedingungen zusammen und bahnen den Weg in die Abhängigkeit. Je nach individueller Voraussetzung und äußeren Umständen ist dieser Weg kürzer oder länger. Auf diesem Wege gibt es aber auch eine Reihe von »Warnleuchten«, an denen man erkennen kann, dass man innehalten und sich neu orientieren sollte. Man kann sich fragen:

- Wie gut kann ich längere Zeit ohne das liebgewonnene Verhalten leben?
- Halte ich an meiner Gewohnheit fest, obwohl sie mich selbst stört?
- Vernachlässige ich andere Interessen, weil ich von meinem Verhalten nicht lassen kann?
- Gerate ich in Stress, wenn ich meiner lieben Gewohnheit nicht nachgehen kann?
- Vernachlässige ich meinen Beruf, die Schule, meine Familie, meine Freunde, meine Freizeitinteressen aufgrund meiner Gewohnheit?
- Kostet mich mein Verhalten mehr, als mir lieb ist (mehr Geld, mehr Zeit, mehr Einsatz ...)?
- Hat sich mein Verhalten automatisiert?
- Flüchte ich vor unangenehmen Gefühlen oder schwierigen Situationen in das gewohnte Verhalten?
- Kann ich jederzeit mit der Gewohnheit aufhören oder mache ich weiter, obwohl ich eigentlich etwas anderes tun möchte?
- Setze ich mein Verhalten ein, um Probleme oder die unliebsame Realität zu vergessen?
- Löst meine Gewohnheit besonders leidenschaftliche Gefühle in mir aus (z. B. ich spiele ein Computerspiel so lange weiter, bis ich endlich gewinne, auch wenn ich schon längst schlafen gehen sollte)?
- Vergesse ich über meiner lieb gewonnenen Tätigkeit zu essen, zu trinken, Pausen zu machen?
- Hat sich mein Verhalten gegenüber meinen Mitmenschen verändert?
- Gerate ich schnell in Stress oder werde ich häufig aggressiv, wenn jemand mich an der Ausübung der lieb gewonnenen Tätigkeit hindert?

- Leidet meine Gesundheit öfter unter meinen Verhaltensgewohnheiten?
- Kontrolliere **ich** meine Gewohnheiten oder haben sie **mich** im Griff?
- Leiden andere unter meiner Gewohnheit oder meiner »Leidenschaft«?
- ...

### DER WEG IN DIE ABHÄNGIGKEIT IST KEINE EINBAHNSTRASSE

Niemand muss seine Gewohnheiten so lange pflegen, bis sie oder er in einer körperlichen oder schweren psychischen Abhängigkeit landet. Es ist möglich innezuhalten und sich wieder anders zu orientieren. Und es gibt auch Wege aus der Abhängigkeit zurück zu wieder mehr Selbstbestimmung und Freiheit.

Fragt man bei Elternabenden oder in Veranstaltungen für Erwachsene im mittleren Lebensalter danach, wer einmal geraucht hat, melden sich meist sehr viele. Möchte man anschließend wissen, wer von ihnen immer noch raucht, dann bleiben oft ganz wenige übrig. Alle anderen haben aufgehört. Die meisten haben es ohne fremde Hilfe geschafft, einige haben sich mit Unterstützung des Freundeskreises vom Glimmstängel verabschiedet und der eine oder die andere hat sich an eine Beratungsstelle oder einen Medizinischen Dienst gewandt.

Was für das Rauchen gilt, gilt auch für andere Verhaltensweisen. Menschen können sich neu orientieren und ihre Ansichten, ihre Vorlieben, ihre Einstellungen und ihr Verhalten verändern. Noch einfacher ist es natürlich, wenn sich jemand gar nicht in schädliche und schwer aufzulösende Abhängigkeiten begibt.

### BESSER ALS EINE GEWOHNHEIT: DAS GANZE LEBEN

Mag das Leben auch manchmal beschwerlich sein, mögen einem zwischendurch auch unerfreuliche Situationen, Auseinandersetzungen oder Probleme begegnen, das ganze Leben hält im Allgemeinen viel mannigfaltigere Reichtümer bereit, als es eine einzige Leidenschaft je könnte.

Das **ganze** Leben ist auch die beste Voraussetzung für ein Dasein ohne hinderliche Abhängigkeiten: Eine ausgewogene Mischung zwischen Spannung und Entspannung, die Verwirklichung der persönlichen Talente und Lebensmöglichkeiten, eine kreative und offene Haltung der Welt und dem Dasein gegenüber, eine gute Selbstwahrnehmung, Kommuni-

kations- und Konfliktkompetenzen und eine ausgeprägte Erlebnisfähigkeit schützen vor Abhängigkeiten und erlauben eine relativ autonome, sinnerfüllte Lebensgestaltung.

Diese Mappe enthält einen reichen Fundus an vorbeugenden und lebensfördernden Übungen und Unterrichtseinheiten zu den relevanten Themen der Suchtvorbeugung. Im besonderen Maße präventiv wirken die Einheiten in den Kapiteln »Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele«, »Empfindungen, Emotionen, Gefühle«, »Freiraum und Grenzen«, »Kommunikation« sowie »Konflikte lösen« und »Probleme lösen«.

**MEHR ZUM THEMA »SUCHT«** finden Sie im Kapitel: »Gewalt – Sucht – Suizid ...: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt?« in den kurzen theoretischen Ausführungen in dieser Mappe.

### IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Für wie autonom halte ich mich?
- Niemand ist völlig autonom. Wir alle leben auch in Abhängigkeit von unserem Umfeld und unseren Mitmenschen. Welche Abhängigkeiten erkenne ich freiwillig an und wie weit lasse ich diese zu?
- Wie gehe ich mit meiner Autonomie um?
- Welche sinnvollen Gewohnheiten habe ich im Laufe des Lebens entwickelt?
- Welche Gewohnheiten möchte ich gerne loswerden oder verändern?
- Wie gehe ich mit Ritualen um?
- Welche Gewohnheiten und Rituale nehme ich bei meinen Schülerinnen und Schülern wahr?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich den Eindruck habe, dass Schülerinnen oder Schüler problematische Konsumgewohnheiten pflegen?
- Unter welchen Bedingungen könnten meiner Meinung nach die meisten Menschen irgendeine Abhängigkeit entwickeln?
- Wie kann ich die Lebenswirklichkeiten meiner Schülerinnen und Schüler berücksichtigen und deren Themen auch in Bezug auf Autonomie und Abhängigkeit in den Unterricht einfließen lassen?

## SCHOKOLINE – ZUCKERBIENE

Alter: 3–6 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 7–8-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder sprechen darüber, was sie gerne konsumieren.
- Sie lernen, dass es ein »Zuviel des Guten« geben kann.
- Sie lernen auch, was verzichten bedeutet, und dass es auch Spaß machen kann, sich etwas für später aufzuheben.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Lied: Schokoline, Zuckerbiene (Dazu kann man tanzen oder mit Gesten zeigen, was man gerade singt)	
20 Min.	<b>Gespräch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Was mag die »Schokoline« gerne?</li><li>■ Was ist passiert, als sie zu viel geschleckt hat?</li><li>■ Was hat die Mami (der Papi) gesagt?</li><li>■ Was hat denn ihre Mama gemacht, damit es ihr wieder besser geht?</li><li>■ Worauf musste sie verzichten? Warum wohl?</li><li>■ Und was mögt ihr am liebsten?</li><li>■ Ist es euch auch schon einmal passiert, dass ihr »zu viel« von etwas bekommen habt? Woran habt ihr das gemerkt?</li><li>■ Was kann denn alles zu viel sein (zu viel essen, zu viel fernsehen, zu lange in der Sonne liegen, zu lange aufbleiben ...).</li><li>■ Habt ihr auch schon einmal auf etwas verzichtet?</li><li>■ Wie war das? Wollt ihr davon erzählen?</li></ul>	
15 Min.	<b>Spiel</b> Bauer/Bäuerin, darf ich eine Möhre ziehen?	

## LIED: MELODIE NACH: AUF DER MAUER – AUF DER LAUER ...

**Hinweis:** Anstatt Mami kann auch »Herr Papi« und »Papi« eingesetzt werden

Schokoline, Zuckerbiene  
nennt mich meine Mami.  
Ach, ich schlecke furchtbar gern  
Gummibärchen, Mandelkern'.  
Schokoline, Zuckerbiene  
nennt mich meine Mami.

Alles Süße schmeckt mir sehr,  
davon will ich mehr und mehr.  
Zuckerwatte, Kekse, Kuchen,  
Lollis, Eis, die muss ich suchen.  
Alles Süße schmeckt mir sehr,  
davon will ich mehr und mehr.

Tut der Bauch mir schrecklich weh,  
trink ich Mamis Kräutertee.  
Mit viel Zucker, bitte sehr,  
mag sonst diesen Tee nicht mehr.  
Tut der Bauch mir schrecklich weh,  
trink ich Mamis Kräutertee.

Mami sagt: »Heut ist's genug!«  
Bitter schmeckt der nächste Schluck.  
Aus ist's mit der Schleckerei,  
trotz gekonnter Meckerei.  
Mami sagt: »Heut ist's genug!«  
Bitter schmeckt der nächste Schluck.

### **SPIEL: BAUER/BÄUERIN, DARF ICH EINE MÖHRE ZIEHEN?**

Die Kinder sitzen hintereinander mit gespreizten Beinen, so dass jeweils das hintere Kind das vordere gut um die Taille festhalten kann. Ein Kind (A) steht vor der Reihe und fragt das vorderste Kind (B), ob es eine Möhre ziehen darf.

**Kind A:** Darf ich eine Möhre ziehen?

**Kind B** antwortet: Da musst du den Bauern (die Bäuerin) fragen!

**Kind A:** Sag, wo ist der Bauer (die Bäuerin)?

**Kind B:** Hinter mir.

**Kind A zu Kind dahinter (Kind C):** Wo ist der Bauer (die Bäuerin)?

**Kind C:** Hinter mir ... [so weiter bis zum letzten Kind]

**Letztes Kind auf die Frage: Wo ist der Bauer/die Bäuerin?:** Möchte ich gern selber sein.

**Kind A:** Darf ich eine Möhre ziehen?

**Meister/in:** Wenn die Sonne scheint ... (Wenn es regnet ...)

**Kind A:** Ja, die scheint ... [Kind überzeugt den Bauern oder die Bäuerin vom schönen Wetter ...]

**Bauer/Bäuerin:** Wenn du singen kannst ... [Kind muss es beweisen]

Der Bauer/die Bäuerin denkt sich Fragen oder kleine Aufgaben aus, die das Kind zuerst bewältigen muss. Dann sagt er (sie): Ja, dann darfst du eine ziehen. [Hinweis: Manchmal ist es sinnvoll, die Aufgabenzahl zu beschränken, etwa auf 3 Aufgaben oder Fragen pro Möhre.]

Kind A zieht mit beiden Händen an den Händen von Kind B, bis »die Möhre gezogen ist«, d. h. das Kind hinter ihm es nicht mehr festhalten kann.

Dann beginnt das Spiel von vorne: Die beiden Kinder fragen nach dem Bauern usw., ziehen die nächste Möhre zu zweit, dann zu dritt usw., bis nur noch der Bauer oder die Bäuerin auf dem Boden sitzt. Wenn die Kinder noch einmal spielen wollen, nimmt diesmal der Bauer oder die Bäuerin die Rolle als Möhrenzieher oder -zieherin ein.

## ZU VIEL DES GUTEN

**Alter:** 6–8 Jahre

**Richtzeit:** 60 Minuten

**abgeändert geeignet** für 3–4-Jährige

### ZIELE

- Die Kinder sprechen darüber, was sie gerne konsumieren.
- Sie lernen, dass es ein »Zuviel des Guten« geben kann.
- Sie überlegen, wie sie mit Maß konsumieren können.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstieg</b> Die Kinder erhalten ein Bild vom Kasperl, das mit einem dicken Bauch am Boden liegt und jammert. Die Lehrerin erzählt, wie es dazu gekommen ist: <i>Heute war Kasperles Geburtstag ...</i>	Kasperlebild, Geschichte »Kasperles Geburtstag«
20 Min.	<b>Gestaltungsarbeit</b> Die Kinder zeichnen alles, was Kasperle gegessen hat, auf ihr Kasperlebild, am besten in Kasperles Bauch.	
30 Min.	<b>Gespräch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Warum hat Kasperle Bauchweh?</li><li>■ Warum hat er so viel gegessen?</li><li>■ Was hätte denn Kasperle sonst tun können, als so viel zu essen?</li><li>■ Was macht ihr denn, wenn euch langweilig ist?</li><li>■ Und was macht ihr, wenn ihr traurig seid?</li><li>■ Wie kann sich Kasperle ein anderes Mal vor Bauchweh schützen?</li><li>■ Kasperle hat beim Essen übertrieben. Was kann man denn sonst noch übertreiben?</li><li>■ Was könnt ihr tun, damit ihr nicht übertreibt?</li></ul>	

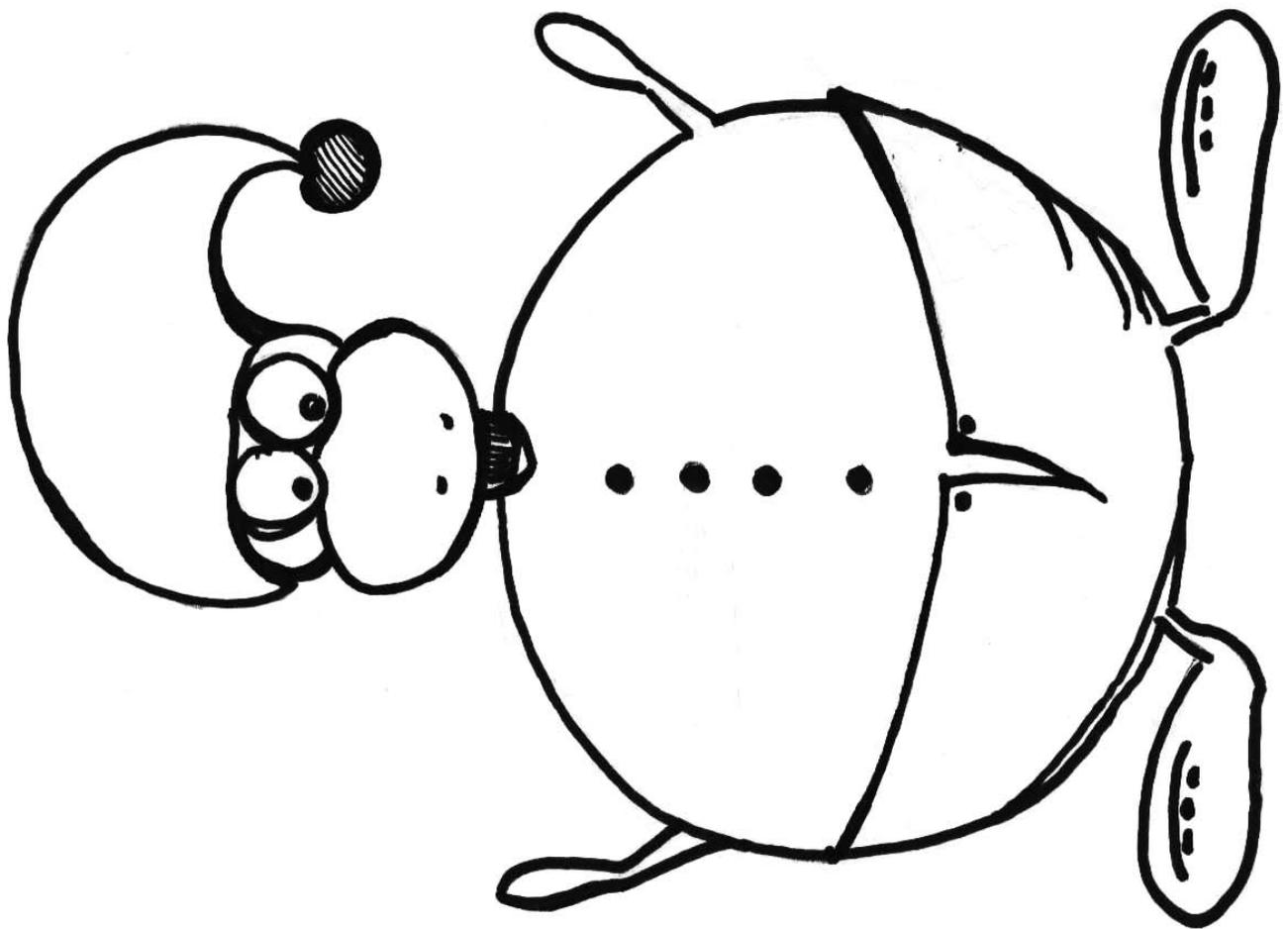
## ZU VIEL DES GUTEN – KASPERLES GEBURTSTAG

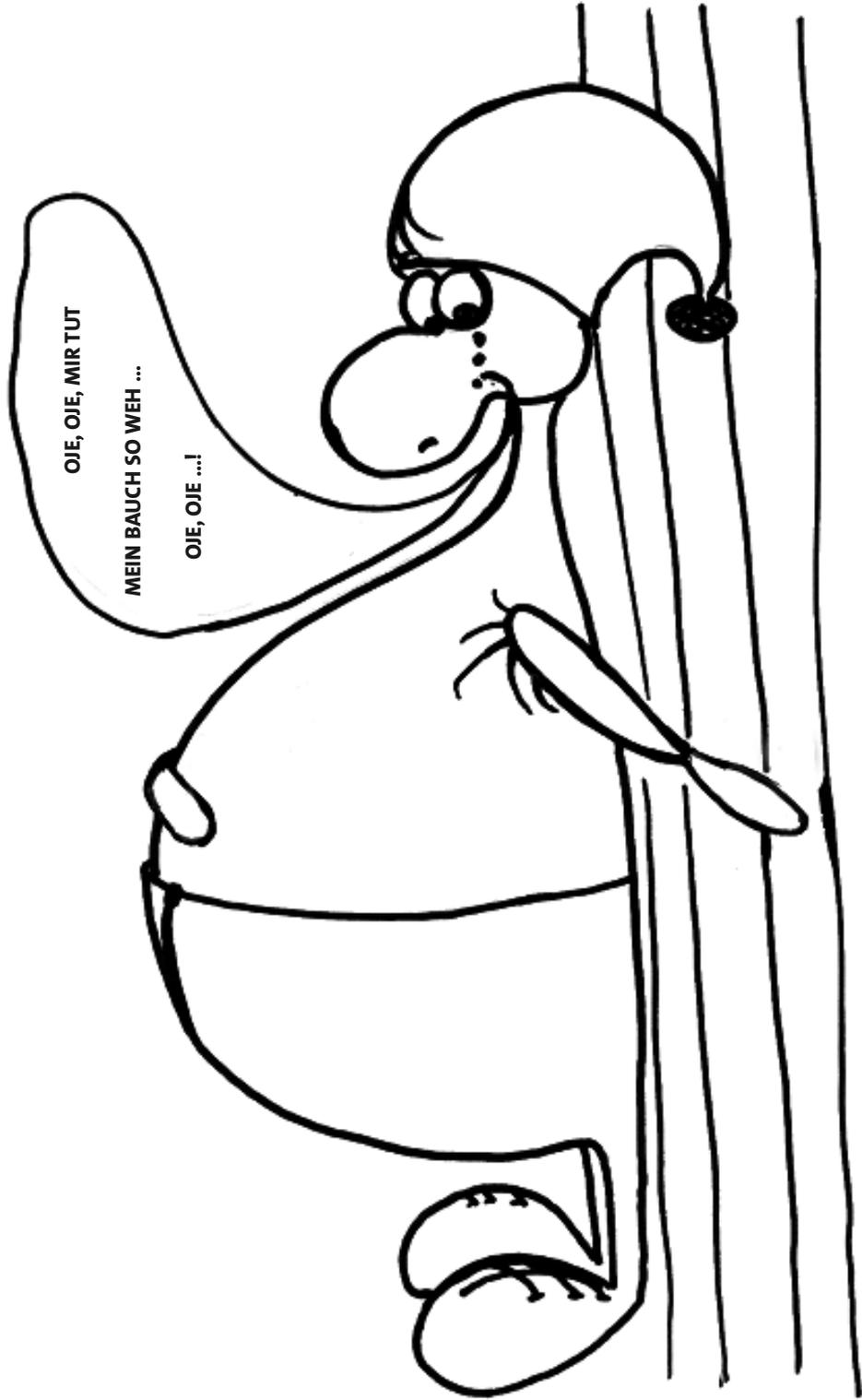
Heute war Kasperles Geburtstag. Zuerst wünschte er sich, nicht aufstehen zu müssen und im Bett zu bleiben, bis die Kinder aus der Schule kommen. Dann wollte er mit ihnen spielen und sie zum Geburtstagsfest einladen. Aber erst bekam er Hunger und wollte frühstücken: Dazu aß er drei Eier, zwei Brote, Schokoladekuchen und trank drei Tassen Milch. Schon bald wurde es ihm im Bett zu langweilig und er wollte im Wald spazieren gehen. Das tat er immer, wenn er hoffte, dem Zauberer zu begegnen und ihn ein bisschen ärgern zu können.

Leider war der Zauberer auf Reisen und dem Kasperle wurde bald noch viel langweiliger. Die Kinder waren alle in der Schule und so fand er niemanden, mit dem er spielen konnte. Das machte ihn traurig. Er ging auf den Markt und kam am Würstelstand vorbei. Weil er noch immer traurig war, wollte er sich mit Essen trösten. »Hey, ich habe Geburtstag«, sagte er zum Würstelverkäufer, »darf ich mir was wünschen?« »Alles, was du willst«, erwiderte der Würstelverkäufer: »Gut«, sagte das Kasperle: »Dann will ich sechs Würstchen und drei Tüten Pommes und dazu eine Limonade und zwei Gläser Apfelsaft.« Zufrieden vertilgte Kasperle alles, was er bestellt hatte, bedankte sich beim Würstelverkäufer und zog von dannen.

Dann kam er an der Bäckerei vorbei. Dort aß er eine Brezel und schlenderte weiter in die Eisdiele. Da gab es so viele gute Eisbecher und er aß einen mit Schokoladesoße, einen mit Vanillesoße, einen mit Sahne und einen mit Erdbeermus. Jetzt war er ein bisschen müde, aber nach einem kleinen Schläfchen hatte er vor lauter Langeweile schon wieder Lust auf Essen. Zu Mittag aß er einen Braten mit Knödel und zum Nachtsch zwei Pfannkuchen mit Himbeermarmelade. Weil ihm hinterher immer noch langweilig war, wollte er das Süßwarengeschäft plündern und dort schlecken, bis die Kinder aus der Schule kamen: Sieben Zuckerstangen, zwei Lutscher, vier Tafeln Schokolade, eine Dose saure Bonbons, eine Tüte Gummibärchen, ein Lebkuchenherz und vier Überraschungseier hatte er verdrückt, als ihm plötzlich ganz heiß wurde. Sein Bauch rumorte und ihm war furchtbar schlecht.

Als die Kinder aus der Schule kamen, lag er auf der Treppe vor dem Schulhaus, hielt sich den Bauch und jammerte: »Oje, oje, mir tut mein Bauch so weh, oje, oje, mir tut mein Bauch so weh ...«





*Kasperles Geburtstag*

# WAS GUTTUT, UND WAS ZU VIEL IST

Alter: 9–11 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 7–8-Jährige

## ZIELE

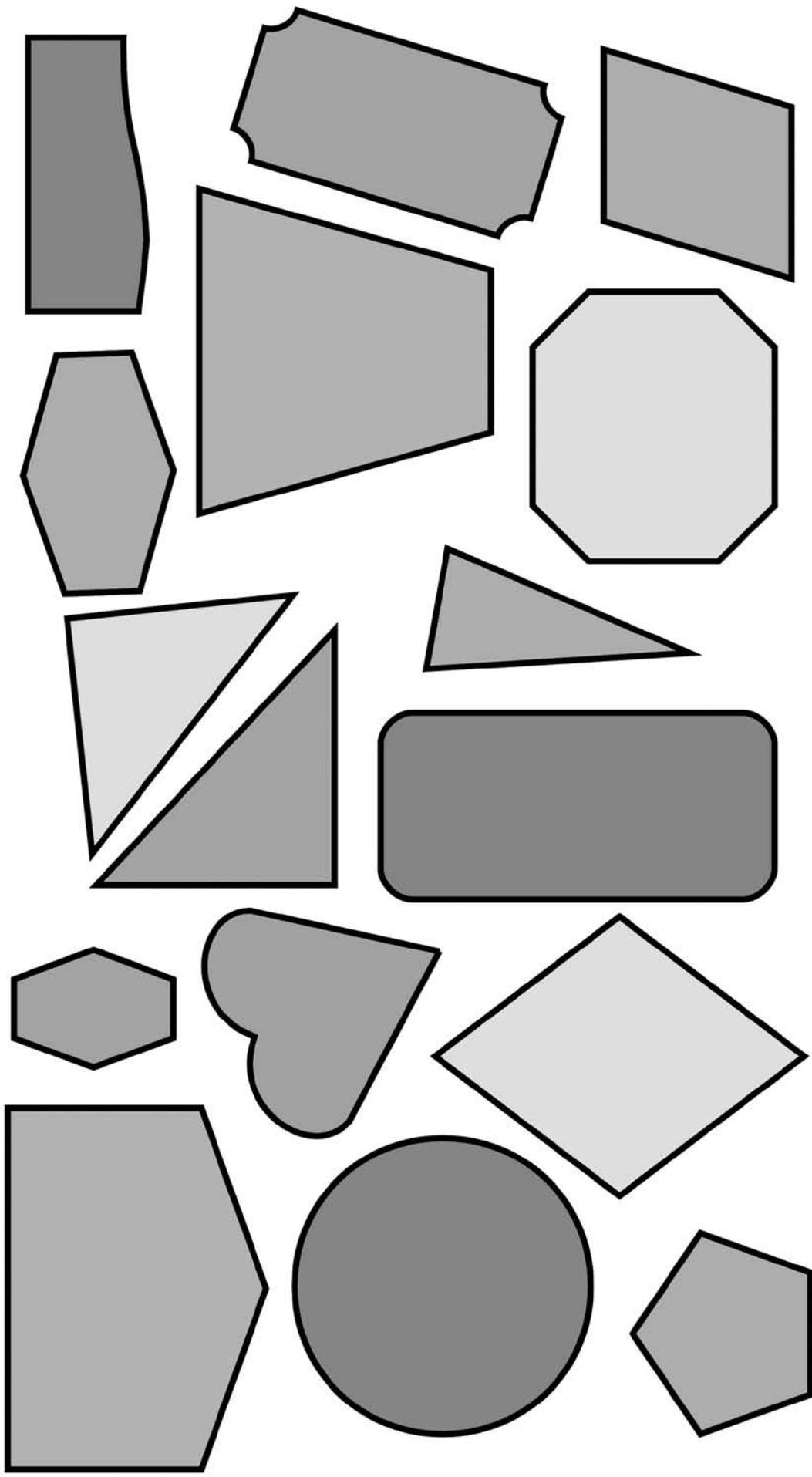
- Die Kinder lernen zwischen sinnvollem und übermäßigem Konsum zu unterscheiden.
- Sie erkennen, dass nicht alle Wünsche in einem Leben Platz haben.
- Sie machen sich ihre Wünsche bewusst und überlegen, wie wichtig sie ihnen sind.

## ABLAUF

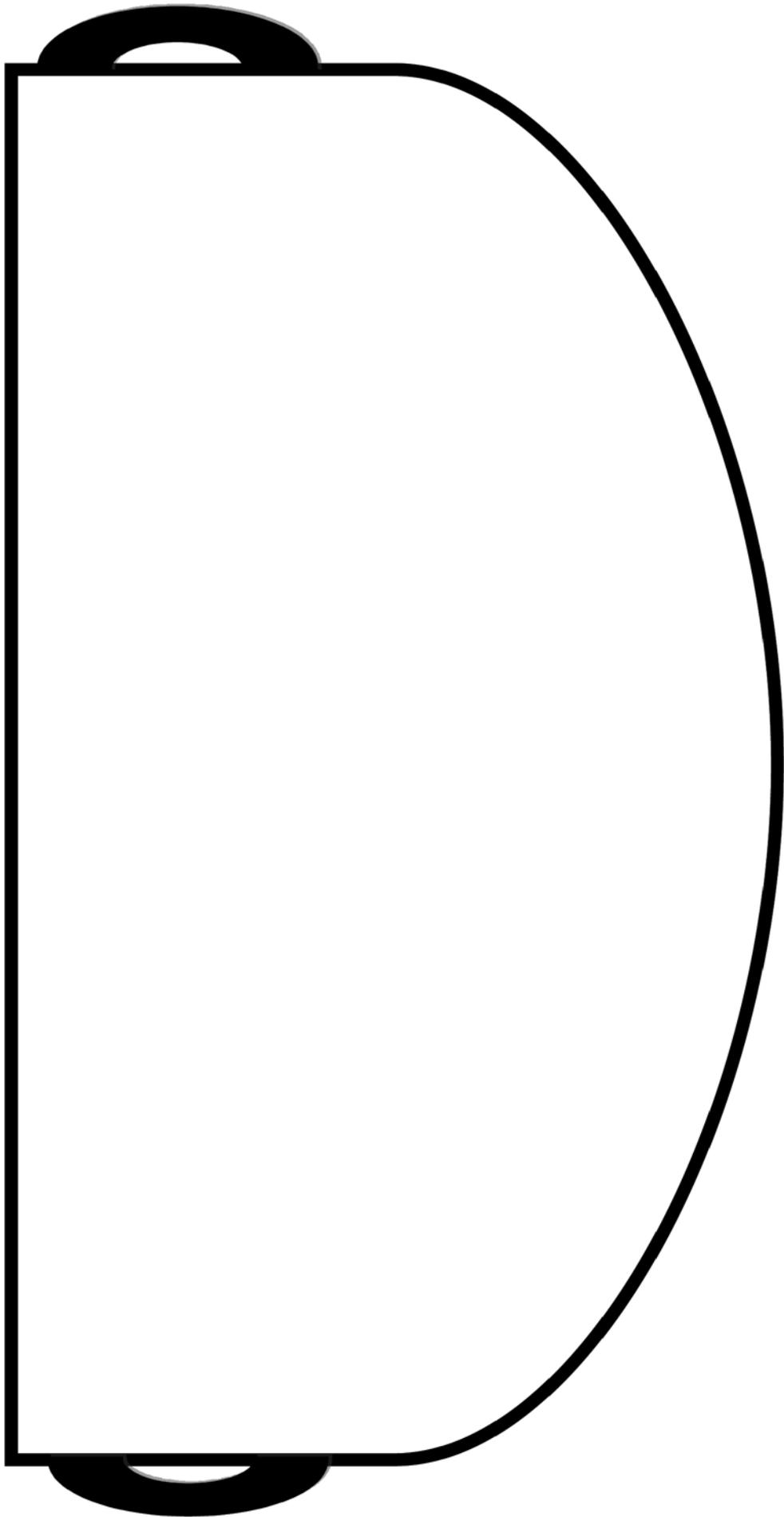
Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<b>Einstieg</b> Die Kinder unterhalten sich zu dritt über ihre Wünsche.	
20 Min.	<b>Einzelarbeit</b> Die Teilnehmenden erhalten die Arbeitsblätter 1 und 2 (Konsumwünsche). Sie sollen ihre Wünsche in je eine Form schreiben und diese dann ausschneiden. Dabei sollen die Formen umso größer sein, je mehr sie sich von einer Sache wünschen (z. B. 1 Bonbon = kleinste Form – ein Säckchen Bonbons = entsprechend größere Form ...). Wenn alle Wünsche aufgeschrieben und ausgeschnitten sind, erhalten die Kinder Arbeitsblatt 3 (Mein Wunschkessel). Im Wunschkessel haben nicht alle Wünsche Platz, so wie auch in einem Leben nicht alle Wünsche Platz finden. Deshalb sollen die Kinder nun überlegen, aus welchen Wünschen sie ihren Wunscheintopf kochen wollen, und sich für einen Teil der Wünsche entscheiden. Diese kleben sie in den Wunschkessel.	Arbeitsblätter 1, 2, und 3 für jedes Kind kopiert, Scheren, Klebestifte
30 Min.	<b>Klassengespräch</b> Nun legen die Kinder alle aussortierten Wünsche auf den Boden und erklären der Gruppe, warum sie sich gerade von diesen Wünschen verabschiedet haben. Anschließend werden die Wunschkessel in der Klasse aufgehängt und alle können sie sich ansehen.	



MEINE WÜNSCHE



**MEIN WUNSCHKESSEL**



# WERBEAGENTUR

**Alter:** 11–13 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–19-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit ihren Konsummustern auseinander.
- Sie werben für ihre Lieblingsaktivität.
- Sie lernen Werbestrategien kennen und bewerten Werbung kritisch.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>Die Jugendlichen überlegen, welche Dinge sie konsumieren, für die im Fernsehen und in anderen Medien geworben wird. Sie suchen die entsprechende Werbung in Zeitschriften oder schreiben die Werbetexte auf, die im Radio oder im Fernsehen gesendet werden, und machen sich Notizen zu den jeweiligen Werbebildern.</p>	
20 Min.	<p><b>Klassengespräch im Sitzkreis</b></p> <p>Die mitgebrachten Werbebilder werden in der Mitte auf dem Boden ausgelegt, die Werbebotschaften vorgelesen. Die Jugendlichen sprechen darüber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ was die Bilder aussagen</li> <li>■ womit auf den Bildern geworben wird</li> <li>■ welche Wünsche diese Bilder und Texte ansprechen</li> <li>■ warum sie die jeweiligen Produkte kaufen oder konsumieren</li> <li>■ welche negativen Seiten diese Produkte haben</li> <li>■ ...</li> </ul>	Mitgebrachte Bilder, Texte, eventuell Filme auf DVD oder CD Computer, wenn vorhanden Beamer
30 Min. + 2 Wochen in Hausarbeit	<p><b>Gestaltungsarbeit</b></p> <p>Die Schüler/innen stellen sich vor, welche Beschäftigung sie gerne jeden Tag stundenlang ausüben würden (auch feiern, essen, Freunde treffen, schlafen usw. gelten als Beschäftigung). Dafür sollen sie werben. Sie erarbeiten einen Slogan und denken sich eine Werbemethode aus: Plakat, Flyer, Radiospot, Werbefilm, Lied ... Erlaubt ist alles, was technisch möglich ist.</p> <p>In der Schule wird die Skizze erarbeitet. Die restliche Arbeit erfolgt zuhause. Dafür erhalten die Jugendlichen zwei Wochen Zeit. Falls sie Hilfe brauchen, steht eine Lehrperson an vereinbarten Terminen zur Verfügung.</p>	
100 Min.	<p><b>Werbeblock</b></p> <p>Die Jugendlichen werben für ihre Tätigkeit. Nach jedem Spot wird ausgewertet. Jeweils drei Personen aus der Klasse machen auf negative Seiten der Tätigkeit aufmerksam und stellen kritische Fragen. Die Werberin oder der Werber sucht die Kritik zu entkräften und die »Kundinnen und Kunden« von seinem Produkt zu überzeugen. Zum Schluss dürfen sich alle Anwesenden dazu äußern, ob sie die Tätigkeit ausüben würden oder nicht.</p>	Alles, was die Jugendlichen für ihre Vorstellung brauchen. Was es ist, sollte ein paar Tage vorher feststehen.

# ABHÄNGIGKEITSCHECK

Alter: 16–19 Jahre

Richtzeit: 130 Minuten

abgeändert geeignet für 14–15-Jährige

## ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit ihren Abhängigkeiten auseinander.
- Sie unterscheiden zwischen gewollter und ungewollter Abhängigkeit.
- Sie entdecken ihre Entscheidungsfreiheit und experimentieren damit.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstieg: Begriffsklärung</b></p> <p>Der Begriff »Abhängigkeit« wird kurz erklärt oder gemeinsam definiert. Einige Beispiele zur Veranschaulichung sollten zeigen, dass jeder Mensch von anderen Menschen und von Dingen ein Stück weit abhängig ist, dass es aber auch viele Bereiche gibt, wo autonome Entscheidungen bis zu einem gewissen Grad möglich sind.</p> <p><i>Wenn wir überleben wollen, sind wir von Nahrung abhängig. Was, wann und wie viel wir essen, können wir aber zu einem großen Teil selbst bestimmen.</i></p>	
45 Min.	<p><b>Gruppenarbeit</b></p> <p>In Dreier- oder Vierergruppen überlegen die Jugendlichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ welche Abhängigkeiten es in ihrem Leben gibt</li> <li>■ welche dieser Abhängigkeiten sie freiwillig eingegangen sind oder freiwillig akzeptieren</li> <li>■ mit welchen sie unbewusst leben, ohne darüber groß nachzudenken (z. B. eingeschlossene Gewohnheiten)</li> <li>■ wie sich ihr Leben verändern würde, wenn sie eine Gewohnheit oder eine Abhängigkeit aufgeben würden</li> <li>■ wovon oder von wem sie unabhängiger werden möchten</li> <li>■ was sie tun müssen, um unabhängiger zu werden</li> </ul>	
10 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Jede Person macht sich Notizen darüber, was sie im Gruppengespräch erkannt hat und welche Aussagen ihr persönlich wichtig sind. Außerdem wird festgehalten, ob jemand in Beziehung Abhängigkeit – Unabhängigkeit etwas im eigenen Leben verändern möchte und wie das geschehen kann.</p>	
30 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Auf einem großen Plakat schreiben die Anwesenden je drei wichtige Erkenntnisse aus der vorangegangenen Arbeit auf. Die Aussagen werden kurz besprochen.</p>	großes Plakat, Stifte
	<p><b>Hausaufgabe</b></p> <p>In der nächsten Woche sollen die Jugendlichen drei bewusste Entscheidungen in einem Bereich treffen, in dem sie vorher automatisch reagiert haben.</p>	
Eine Woche später 20–30 Min.	<p><b>Gruppenarbeit oder Klassengespräch</b></p> <p>In der Woche darauf werden die Erfahrungen entweder im Plenum oder in Kleingruppen kurz ausgetauscht.</p>	

### 3.3.5 LEBENSKRISE (SUIZID)

*Wenn wir auch keine fertigen Lösungen haben, wir können doch die Probleme ansprechen?*

*Piet C. Kuiper*

#### AUS DER BAHN GEWORFEN

Wohlfeiles Glück, ein angenehmes Leben, Zukunftspläne und Alltagswünsche, ein kleiner Höhenflug zwischendurch, es geht uns gut, die Ziele sind gesteckt, der Weg schon vorgezeichnet, auch der nächste Urlaub ist geplant ... Und dann kommt alles anders: Eine neue Herausforderung, eine Aufgabe, der wir nicht gewachsen scheinen, Liebeskummer, Selbstzweifel, eine Krankheit, eine Trennung aus heiterem Himmel, Arbeitslosigkeit, ein Unfall, der Verlust eines lieben Menschen ... oder einfach nur die Frage: »War's das schon?« Was kann uns nicht alles aus der Bahn werfen? Da wähen wir uns auf sicherem Boden, gut gerüstet für die Fahrt durchs Leben, und Minuten später finden wir uns auf rauer See wieder, in einem Boot, kaum stabiler als eine Nusschale, und bemühen uns, Kurs zu halten oder treiben orientierungslos im unruhigen Gewässer ...

Niemand ist vor Krisen wirklich sicher. Wir alle fühlen uns manchmal hilflos und überfordert, haben keine Antwort auf unsere Lebensfragen, sind mit Aufgaben konfrontiert, die uns mehr abverlangen, als wir uns bisher vorstellen konnten. Und das ist völlig normal. Wir alle müssen Probleme bewältigen, müssen mit unvorhersehbaren Veränderungen umgehen und werden manchmal vielleicht scheitern.

#### UND WIE GEHT'S JETZT WEITER?<sup>100</sup>

Auf traumatische Ereignisse reagieren die meisten Menschen erst mit einem schockartigen Zustand, der eine Weile andauern kann. Der Schrecken sitzt einem in den Gliedern. In dieser Phase wird das Ereignis noch gar nicht richtig wahrgenommen. Man ist wie betäubt und verhält sich manchmal völlig unverständlich. Man will die Krise nicht wahrhaben, leugnet das Ereignis, flüchtet sich in eine irrationale Welt, reagiert gar nicht oder völlig überzogen.

Wenn das Ereignis dann richtig bewusst wird, brechen die Gefühle los: Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit, Schmerz, Trauer wechseln sich ab und stürzen einen in ein ausgeprägtes Gefühlschaos. In dieser Phase hadern die meisten Menschen mit ihrem Schicksal, fragen sich, warum es gerade sie getroffen hat, und plagen sich mit Selbstzweifeln, Ohnmachtsgefühlen und Stimmungsschwankungen herum.

Wenn es gut geht, führt der Weg dann langsam wieder aus der Krise heraus. Die Krise wird verarbeitet und die Menschen halten nach Lösungen und Auswegen Ausschau, bewerten die Lage neu und finden wieder positive Zukunftsperspektiven und frischen Mut, um mit den Schwierigkeiten zurechtzukommen.

Wenn die Krise überstanden und die neue Situation akzeptiert ist, setzt oft die Erkenntnis ein, dass die Krise auch positive Seiten hatte, dass man daraus gelernt hat, dass die Überwindung der Krise nicht nur Kraft gekostet, sondern auch ein neues Selbstverständnis gebracht hat. Der überstandene Schicksalsschlag macht auf die Kräfte aufmerksam, die in einem stecken, und stärkt den Selbstwert.

Es kann aber auch passieren, dass Menschen in einer Krise steckenbleiben, dass sie in Selbstmitleid und Hoffnungslosigkeit versinken und die Phasen des Verleugnens oder der Gefühlsausbrüche nicht verlassen oder dass sie trotz intensiver Anstrengung keinen Ausweg aus der Sackgasse finden. Wenn dieser Zustand zu lange andauert, kann das zu ernststen gesundheitlichen Beschwerden führen.

#### WAS HILFT AUS DER KRISE?

Wer schon einmal eine Krise überwunden hat, weiß, dass der Weg heraus immer ein individueller ist. Es kommt auf die vorhandenen Ressourcen an, auf die jemand zurückgreifen kann: Eigene Fähigkeiten und Erfahrungswissen, Unterstützung von nahestehenden Menschen, eine sichere Problemanalyse und eine kreative Herangehensweise an die veränderte Situation sind gute Voraussetzungen, um mit Schicksalsschlägen und Lebenskrisen zurechtzukommen. Im Kapitel »Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen« finden Sie weitere Informationen zur Krisenbearbeitung.

<sup>100</sup>Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Hrsg. von Gernot Sonneck. 3. verbesserte und erweiterte Aufl. Wien: Facultas Universitätsverlag 1995

## WAS WIR AUS KRISEN LERNEN KÖNNEN

Lebenskrisen rütteln uns wach, sie reißen uns aus dem Alltagstrott und lassen uns das Leben intensiv wahrnehmen. Die Veränderung zwingt uns, neue Wege zu gehen und aus dem Gewohnten auszubrechen. Sie eröffnet somit Lernmöglichkeiten und zwingt uns, all unsere Kräfte zu mobilisieren. In der Krise überschreiten wir unsere bekannten Grenzen und entdecken vielleicht ganz neue Lebensräume.

Vielleicht lernen wir das Leben wieder mehr zu schätzen, mit uns und anderen achtsamer umzugehen, dem Dasein einen neuen Sinn zu geben oder Wichtiges von Unwichtigem besser zu trennen. Eine Krise kann dazu beitragen, dass wir erkennen, wer unsere Freunde sind und auf wen wir uns verlassen können. Wir werden oft einsichtiger und wertschätzender anderen gegenüber und lernen vielleicht, geduldiger und gelassener zu leben oder uns auf das Wesentliche zu besinnen.

Jeder Mensch wird eigene Schlüsse und Erkenntnisse aus der Überwindung jeder Krise ziehen und einen ganz individuellen Reifungsschritt vollziehen.

## ANDERE IN KRISEN UNTERSTÜTZEN

Die meisten Menschen lässt es nicht unbeeindruckt, wenn es jemand anderem schlecht geht, und sie möchten helfen. Der erste Schritt dabei ist, eine Krise bei anderen wahrzunehmen. In der Schule fällt es meist recht schnell auf, wenn jemand in Schwierigkeiten steckt:

- Das Verhalten verändert sich nachhaltig, oft radikal
- Jemand zieht sich zurück
- Es finden sich Andeutungen in Aufsätzen oder Texten
- Die Leistung lässt nach
- Jemand vernachlässigt seine üblichen Interessen, kann ihnen nichts mehr abgewinnen
- Unerklärliche Gefühlsausbrüche zeugen von Stimmungsschwankungen
- Das äußere Erscheinungsbild verändert sich
- ...

Veränderungen fallen auf und darauf kann man reagieren. Es ist durchaus angebracht, jemanden nach seinem Befinden zu fragen, wenn man den Eindruck hat, dass sie oder er Unterstützung braucht. Oft genügt es schon, wenn man zu erkennen gibt, dass man bereit ist zuzuhören und ein Gespräch anbietet.

Das fällt selbstverständlich leichter, wenn die Beziehung zur betreffenden Person ohnehin gut ist und regelmäßige Gespräche keine Ausnahme sind. In einer Gemeinschaft, in der man einander nicht als abgekapselte Wesen, sondern als gegenseitige Lebensbegleiterinnen und -begleiter sieht und aufmerksam aufeinander achtet, wird es mit der Zeit selbstverständlich, dass man einander in Krisensituationen nach Kräften beisteht. Das gilt für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene.

Eine achtsame und wertschätzende Haltung bildet eine gute Voraussetzung für unterstützende Gespräche und Angebote.

Unterstützung bedeutet allerdings nicht, das Problem eines anderen Menschen selbst lösen zu wollen oder jemandem die eigenen Lösungsansätze überzustülpen. Auch in der Krise können Menschen nur jene Lösungsmöglichkeiten annehmen, die zu ihnen passen. Deshalb ist es sinnvoller, im Gespräch gemeinsam nach Lösungsalternativen Ausschau zu halten und die Entscheidung der betroffenen Person zu überlassen. Sie ist es ja auch, die mit der neuen Situation leben muss. Außerdem stärkt jeder Ausweg, den jemand selbst (wenn auch mit Unterstützung anderer) findet, jede Ressource, die jemand an sich entdeckt, das Selbstwertgefühl und führt dadurch einen weiteren Schritt aus der Krise.

Am Kriseninterventionszentrum Wien wurde ein Fünf-Schritte-Konzept<sup>101</sup> für die Krisenberatung entwickelt, das sich etwas abgewandelt auch gut in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen anwenden lässt. Wenn Sie Menschen in Krisensituationen unterstützen wollen:

<sup>101</sup> Kriseninterventionskonzept BELLA nach Planinger und Lemboden. Aus: Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Hrsg. von Gernot Sonneck. 3. verbesserte und erweiterte Aufl. Wien: Facultas Universitätsverlag 1995

1. **Bauen Sie eine tragfähige Beziehung auf**, schaffen Sie Vertrauen!
2. **Erfassen Sie das Problem** und lassen Sie sich die Situation so genau wie möglich schildern. Auch Nebensächliches kann wichtig sein. Hinter vordergründigen Schwierigkeiten steckt manchmal eine grundlegende Problematik, die Wurzel der Krise.
3. **Lindern Sie die akuten Symptome.** Lassen Sie zu, dass jemand seinen Gefühlen Ausdruck verleiht, lindern sie die Angst und entlasten Sie die betroffene Person, indem Sie Druck wegnehmen. In der Schule könnte es bedeuten, dass jemand für kurze Zeit von Hausaufgaben- oder Prüfungsbelastungen entbunden wird.
4. **Leute einbeziehen.** Menschen aus dem Umfeld, Eltern, Verwandte, Freunde, Mitschülerinnen und Mitschüler, aber auch Ihre Kolleginnen und Kollegen können ein starkes Unterstützungssystem bilden, das sich als äußerst hilfreich erweisen kann. Wenn nötig, können auch professionelle Beratungsstellen eingebunden werden. Dabei ist es immer sinnvoll, dies mit der betreffenden Person abzusprechen oder sie wenigstens darüber zu informieren.
5. **Ansatz zur Problembewältigung finden.** Wenn der erste Schock und die schlimmsten Gefühlsaufwallungen vorüber sind, kann man sich langsam daran machen, Lösungswege zu suchen oder sich in der neuen Situation einzurichten. Nun ist es wichtig, die betroffene Person dabei zu unterstützen, das Problem in seiner Tragweite zu sehen, die Hintergründe mit einzubeziehen und die Bedeutung der Krise für das weitere Leben zu erfassen. Erst dann kann man Lösungsschritte andenken oder überlegen, wie jemand mit der veränderten Situation leben kann.

Jemanden in einer Krise zu begleiten erfordert Zeit und Energie. Deshalb ist es wichtig, sich vorher darüber klar zu sein, ob man sich darauf einlassen will oder nicht. Leichter fällt die Begleitung, wenn es ein Team gibt, das einen dabei entlastet, Personen, die ihre Sichtweise einbringen und mit denen man die Vorgangsweise besprechen kann. Das bestärkt und schützt vor Überforderung.

Wenn Sie sich in das Thema vertiefen möchten, bietet das Programm »Flügge werden« der Dienststelle für Unterstützung und Beratung eine gute Grundlage. Im dazugehörigen Handbuch finden Sie neben theoretischen Texten auch eine Reihe von Anleitungen zur präventiven und interventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

### IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Welche Krisentheorie haben Sie sich im Laufe des Lebens anhand Ihrer Erfahrungen erarbeitet? Wie entstehen Krisen? Was löst sie aus? Was bewirken sie? Wie kann man sie am besten überstehen?
- Was bedeuten Krisen Ihrer Meinung nach für die Entwicklung eines Menschen?
- Woran könnte eine Kollegin oder eine Kollege erkennen, dass Sie in einer Krise stecken?
- Woran erkennen Sie, dass andere in einer Krise sind?
- Wie reagieren Sie auf offene oder versteckte »Hilferufe« in Ihrem Umfeld?
- Welches sind wohl die häufigsten Probleme Ihrer Schülerinnen und Schüler?
- Was bedeutet es für Sie, wenn andere Ihre Hilfe annehmen? Was bedeutet es, wenn Ihre Hilfe abgelehnt wird?
- Wie unterstützen Sie Ihre Kinder oder Jugendlichen darin, sich gegenseitig zu helfen, wenn sie in Schwierigkeiten stecken?

# TRAURIGES HÄSCHEN

**Alter:** Kindergarten

**Richtzeit:** 40 Minuten

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, wenn jemand traurig ist.
- Sie überlegen, worüber jemand traurig sein kann, und haben Gelegenheit über ihre traurigen Erlebnisse zu berichten.
- Sie lernen, traurige Kinder zu unterstützen, indem sie auf diese zugehen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstiegsgespräch</b> Den Kindern wird ein Bild gezeigt, auf dem ein trauriges Kind dargestellt ist. Sie sprechen darüber.</p> <p><b>Impulsfragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht es diesem Kind?</li> <li>■ Was könnte denn dem Kind passiert sein, dass es traurig ist?</li> <li>■ Seid ihr auch schon einmal traurig gewesen? Was war da?</li> <li>■ Wer (was) hat euch geholfen?</li> </ul>	Bild von einem traurigen Kind
ca. 25 Min.	<p><b>Spiel: Häschen in der Grube – leicht abgewandelt</b> Dabei sitzt ein Kind in der Mitte. Die anderen bilden einen Kreis, halten sich an den Händen und singen: <b>Häschen in der Grube, sitzt und weint.</b> <b>Liebes Häschen, bist du krank, dass du nicht mehr hüpfen magst?</b> <b>Häschen sag, Häuschen sag, Häuschen sag!</b></p> <p>Das Häschen sagt, warum es traurig ist. Ein anderes Kind geht auf das Kind zu und fragt, was es jetzt mag. Das weinende Häschen wählt dabei eine der folgenden Verhaltensweisen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sich zu ihm setzen</li> <li>■ ihm übers Haar streichen</li> <li>■ es umarmen</li> <li>■ es an der Hand nehmen</li> <li>■ oder eine von ihm selbst gewählte hilfreiche Geste</li> </ul> <p>Wenn das Häschen seine Traurigkeit überwunden hat, geht es in den Kreis, und das Kind, das ihm geholfen hat, spielt das Häschen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Kinder einmal Häschen waren.</p>	

# WAS UNS TRAUIG MACHT

**Alter:** 6–8 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 9–11-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder erkennen, wenn jemand traurig ist.
- Sie überlegen, worüber jemand traurig sein kann, und haben Gelegenheit, über ihre traurigen Erlebnisse zu berichten.
- Sie erkennen, dass jeder Mensch manchmal traurig ist und dass sie ihre Trauer zeigen dürfen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstiegsgespräch</b> Die Kinder sitzen im Kreis. Auf dem Boden liegen Bilder, die traurige Menschen zeigen. Darüber entsteht ein Gespräch.</p> <p><b>Impulsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was seht ihr auf den Bildern?</li> <li>■ Was könnte passiert sein, dass diese Menschen traurig sind?</li> </ul>	Bilder, die traurige Menschen zeigen
30 Min.	<p><b>Gestaltungsarbeit</b> Die Kinder gestalten ein Bild zum Thema: »Das macht mich traurig«</p>	Zeichenblatt, Stifte, Farben
15 Min.	<p><b>Austausch zu zweit</b> Die Schüler/innen finden sich zu Paaren zusammen und erzählen einander, was sie gemalt haben.</p>	
20 Min.	<p><b>Austausch in der Gruppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie zeigt ihr, dass ihr traurig seid?</li> <li>■ Wie geht die Trauer wieder vorbei?</li> <li>■ Wer kann euch helfen, wenn ihr traurig seid?</li> <li>■ Was können andere für euch tun, wenn ihr traurig seid? Was wünscht ihr euch dann?</li> </ul>	
15 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b> Jedes Kind erhält eine Karte und schreibt den Namen darauf. Darunter gibt es an, was die anderen tun können, wenn es traurig ist. Die Karten werden gelocht, mit einem Bändchen zusammengebunden und in der Klasse aufgehängt.</p>	Karten, Stifte

# MANNI MAG NICHT MEHR

**Alter:** 7–10-Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 9–11-Jährige

## ZIELE

- Die Kinder lernen, dass Schwierigkeiten zum Leben gehören.
- Sie überlegen, wann es wichtig sein könnte durchzuhalten.
- Sie suchen nach Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen.

## ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<b>Einstieg</b> Die Kinder hören die Geschichte von Manni.	Geschichte
25 Min.	<b>Gestaltungsarbeit</b> Anschließend erhalten sie das Arbeitsblatt und zeichnen, wie die Geschichte weitergehen könnte.	Arbeitsblatt auf Din-A3 kopiert für alle Kinder
60 Min.	<b>Austausch in der Gruppe</b> Erst wird kurz über die Geschichte und über Mannis Schwierigkeiten gesprochen. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was ist Manni passiert?</li> <li>■ Welche Probleme hat er?</li> <li>■ Wie geht es Manni?</li> <li>■ Was möchte er am liebsten tun?</li> <li>■ Was hat er eurer Meinung nach wirklich gemacht? Dazu erzählen die Kinder einander ihre Fortsetzungsgeschichten und sprechen darüber, welche Lösungen sie für sinnvoll halten.</li> </ul>	
15 Min.	<b>Kleingruppenarbeit</b> In der Kleingruppe überlegen die Kinder, welche anderen Schwierigkeiten und Probleme sie kennen, und erstellen eine Liste.	Papier, Schreibzeug
45 Min.	<b>Plenum</b> Im Plenum werden die einzelnen Listen zusammengetragen und auf ein Plakat geschrieben. Anschließend überlegen die Kinder, wie sie mit diesen Schwierigkeiten umgehen könnten.	Plakat, Stifte

## **ARBEITSBLATT: MANNI MAG NICHT MEHR**

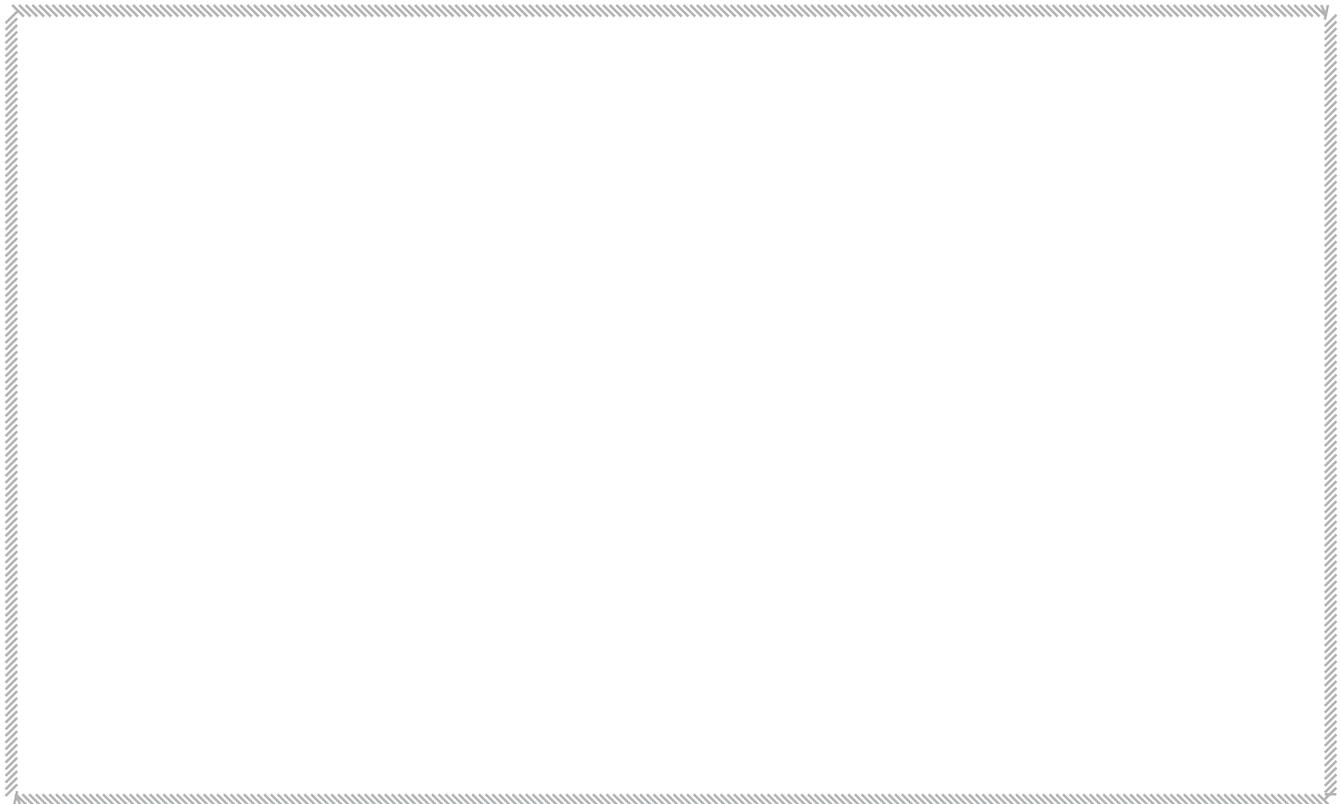
Manni mag nicht mehr. In letzter Zeit ist alles schiefgegangen. Seine Katze war fortgelaufen und alles Suchen hatte nichts geholfen. Er hatte lange nach ihr gerufen und im ganzen Dorf nach ihr gefragt, aber niemand hatte sie gesehen.

Weil er so sehr mit Suchen beschäftigt war, hatte er die Hausaufgabe vergessen und wurde ausgeschimpft. Beim Diktat konnte er sich nicht richtig konzentrieren und machte so viele Fehler wie noch nie. Dann ging noch der Mathematiktest daneben. Manni konnte sich nicht mehr halten und er musste heulen. Das konnten seine Schulfreunde nicht verstehen und schauten ganz verwundert. In der Pause tuschelte Paul mit Simon und zeigte mit dem Finger zu ihm hinüber. Manni dachte sich, die beiden hätten sicher über ihn geredet und er meinte, ihr Lachen zu hören. Hatten sie ihn ausgelacht?

Zuhause traut er sich nichts von seinem Kummer zu sagen, weil er fürchtet, seine Mutter würde wegen der verpatzten Arbeiten schimpfen. Manni ist verzweifelt: Die Katze weg, die Schule macht auch keinen Spaß mehr und seine Freunde lachen.

Manni mag nicht mehr. Er will weg von dieser blöden Schule, weg von zuhause, weg von seinen Freunden. Er schämt sich und will nur noch fort. Am liebsten möchte er ganz, ganz weit weglaufen, wie seine Katze.

**Zeichne bitte hier, wie die Geschichte von Manni weitergehen könnte!**



## ALLES ZU SPÄT

**Alter:** 11–13 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 14–16-Jährige

### ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen, dass Schwierigkeiten zum Leben gehören.
- Sie überlegen, wann es wichtig sein könnte durchzuhalten.
- Sie erkennen, dass sie selbst mitentscheiden, wann sie aufgeben oder durchhalten und dass sie für ihre Entscheidungen selbst Verantwortung tragen.

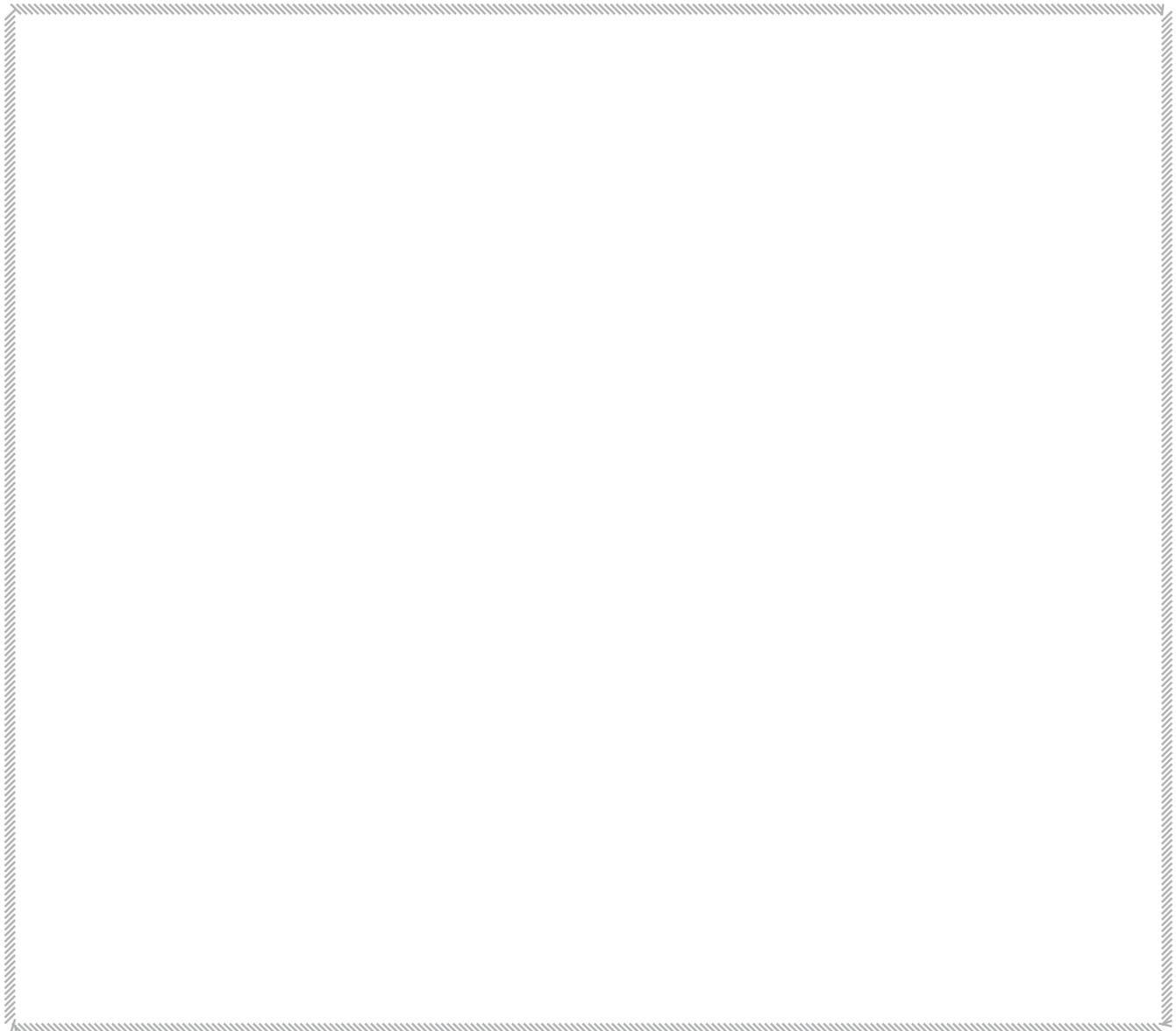
### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Die Jugendlichen erinnern sich an Situationen, in denen sie schon einmal gescheitert sind oder eine Sache aufgegeben haben. Sie überlegen für sich, welche Probleme sie für besonders schwierig halten, und schreiben dazu Stichworte auf einen Zettel.</p>	
30 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit I (3 oder 4 Personen)</b></p> <p>In der Kleingruppe tauschen sie sich über ihre Gedanken aus. Anschließend beschreiben sie unter dem Titel »Alles zu spät!« eine Situation, die sie für unlösbar oder nahezu unlösbar halten, eine Situation, in der sie fast sicher aufgeben würden.</p>	Arbeitsblatt »Alles zu spät« Vorderseite
40 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit II</b></p> <p>Nun werden die Arbeitsblätter ausgetauscht. Jede Gruppe erhält die Situationsbeschreibung einer anderen Kleingruppe und setzt sich mit dem beschriebenen Problem auseinander. Ziel ist es, trotz aller Ausweglosigkeit eine Lösung für das Problem zu finden. Gelingt es nicht, verlangt dies eine Begründung.</p>	Arbeitsblatt »Alles zu spät« Rückseite
60 Min.	<p><b>Plenum</b></p> <p>Im Plenum werden die Situationen und Lösungsvorschläge vorgestellt und besprochen. Anschließend Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie geht es einem, wenn man für ein schwieriges Problem doch noch eine Lösung findet?</li> <li>■ Welche wichtigen Dinge und welche Ziele würdet ihr unter keinen Umständen aufgeben?</li> <li>■ Welche Erfahrungen mit Durchhalten und Aufgeben habt ihr in eurem Leben gemacht und welche Erkenntnisse habt ihr daraus gewonnen?</li> <li>■ Wer oder was kann euch am besten helfen, euch zwischen Durchhalten und Aufgeben zu entscheiden?</li> </ul>	Plakat, Stifte

## ARBEITSBLATT 1 ALLES ZU SPÄT

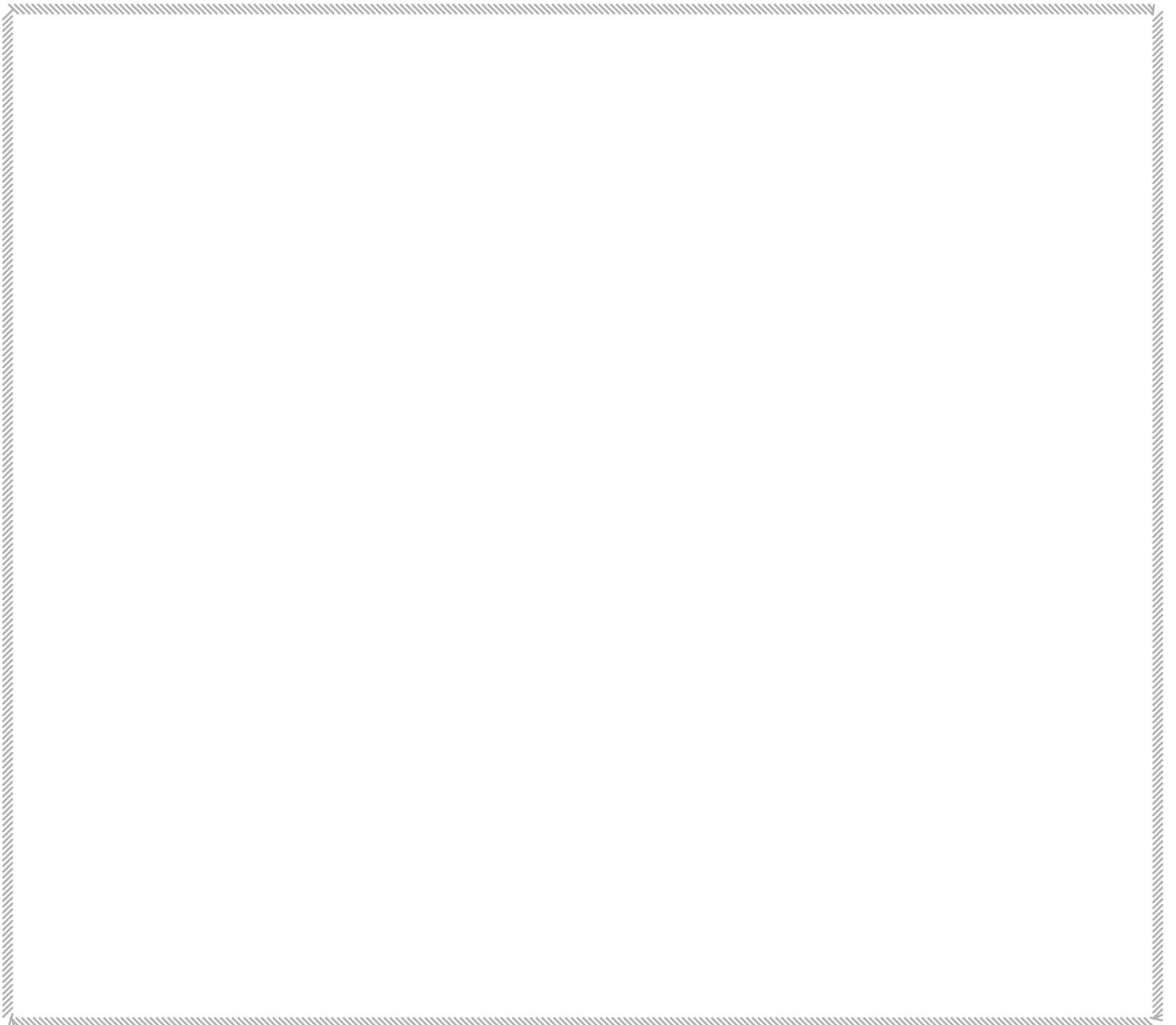
In jedem Leben gibt es Probleme, die auf Anhieb nicht lösbar sind. Für manche findet man auch gar keinen Weg und muss über kurz oder lang einsehen, dass man ein Ziel nicht erreichen oder eine »Aufgabe« nicht lösen kann. Man denkt, es sei »alles zu spät« und gibt auf.

**Beschreibt hier eine Situation, von der ihr denkt, dass 90 Prozent der Menschen aufgeben würden!**



**ARBEITSBLATT 2**  
**ALLES ZU SPÄT**

**Vielleicht findet ihr für die dargestellte Situation doch eine Lösung, dann beschreibt hier die Lösungswege!  
Findet ihr keinen Ausweg und entscheidet euch dafür, aufzugeben, dann begründet bitte eure Entscheidung!**



## WAS BAUT MICH AUF? – WAS ZIEHT MICH RUNTER?

**Alter:** 14–16 Jahre

**Richtzeit:** 100 Minuten

**abgeändert geeignet** für 17–19-Jährige

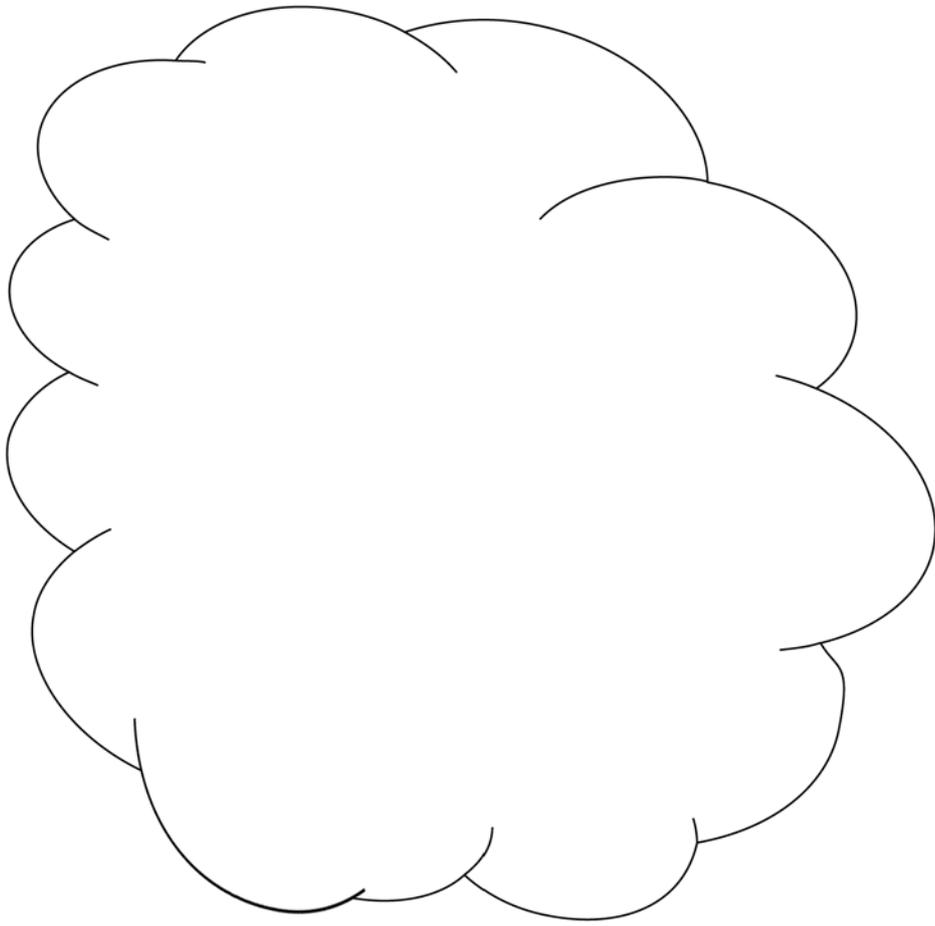
### ZIELE

- Die Jugendlichen setzen sich mit den Sonnen- und Schattenseiten des Lebens auseinander.
- Sie entdecken, dass jeder Mensch das Leben von einem anderen Standpunkt aus betrachtet und dass sie voneinander lernen können.
- Sie sprechen über ihre persönliche Lebensperspektive.

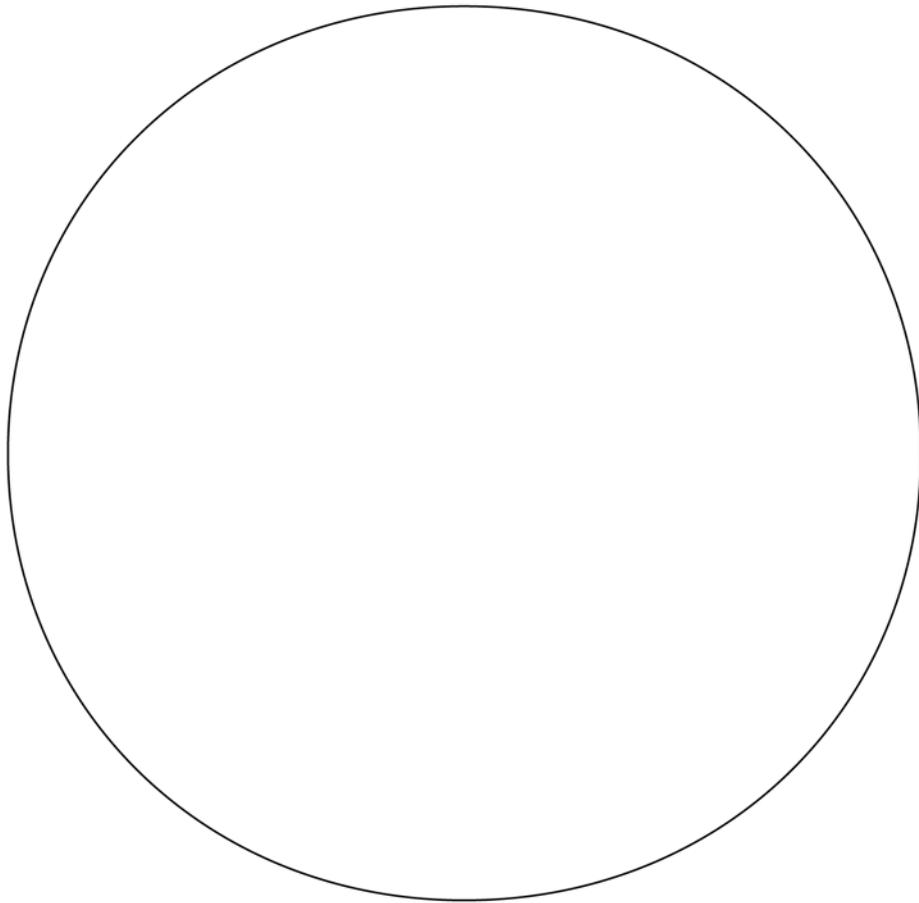
### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5 Min.	<p><b>Einstieg</b></p> <p>Das Leben bietet Sonnen- und Schattenseiten, Erfreuliches und Ärgerliches, manches regt uns an, anderes macht uns traurig oder schmettert uns nieder.</p> <p>In dieser Einheit geht es darum, dass ihr euch überlegt, wie eure momentane Lebenssituation aussieht, was euch aufbaut und was euch hinunterzieht. So ein Innehalten ist immer eine Momentaufnahme und könnte in fünf Wochen vielleicht ganz anders aussehen.</p> <p>Dennoch ist es wichtig, zu erkennen, was euch freut und woher eure Energie und eure Kraft stammen, mit denen ihr auch die schwierigen Seiten des Lebens meistern könnt ...</p>	Bilder, die traurige Menschen zeigen
30 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen erhalten das Reflexionsblatt, orten ihre Kraftquellen und die Stolpersteine ihres Lebens und tragen sie in den Sonnenkreis und die Wolke ein. Das Blatt dient als Stütze für den anschließenden Austausch in der Kleingruppe.</p>	Reflexionsblatt (Din-A3-Format), Schreibzeug oder Stifte
40 Min. Je Person 10 Min.	<p><b>Austausch in Kleingruppen (4 Personen)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eine Person stellt ihr Blatt vor</li> <li>2. Die anderen Gruppenmitglieder stellen je drei Fragen dazu, die gleich beantwortet werden.</li> <li>3. Die nächste Person stellt ihre Arbeit vor</li> <li>4. ...</li> </ol>	
25 Min.	<p><b>Sammeln der Erkenntnisse in einer Gesprächs-Runde</b></p> <p>Fragestellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie war die Arbeit in der Gruppe für euch?</li> <li>■ Was ist euch aufgefallen?</li> <li>■ Welche Erkenntnisse habt ihr gewonnen?</li> </ul>	

**WAS ZIEHT MICH RUNTER?**



**WAS BAUT MICH AUF?**



## LEBENSBAUM: WAS LÄSST MICH LEBEN?

**Alter:** 15–19 Jahre

**Richtzeit:** 50 Minuten

**abgeändert geeignet** für 17–19-Jährige

### ZIELE

- Die Jugendlichen erkennen ihre Kraftquellen und entdecken neue, indem sie sich mit anderen austauschen.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Auf einem großen Bogen Papier zeichnet jede Person ihren Lebensbaum. Dazu folgende Anregungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was lässt dich leben?</li> <li>■ Was gibt dir Kraft?</li> <li>■ Was hält dich aufrecht?</li> <li>■ Woher kommt deine Energie?</li> <li>■ Was macht dir Freude?</li> <li>■ Was gibt dir Halt und Sicherheit?</li> <li>■ Was macht dir Mut?</li> <li>■ ...</li> </ul>	1 Bogen Flipchart- oder Packpapier pro Person, Filzstifte oder Wachskreiden
30 Min. – ca. 10 Min. pro Person	<p><b>Austausch in Dreiergruppen</b></p> <p>In einem Frage-Antwort-Spiel stellen die Schüler/innen einander ihre Lebensbäume vor.</p>	Zeichenblatt, Stifte, Farben

### Wer mehr Zeit investieren kann und will:

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min. Einzelarbeit – 30 Min. Plenum – 10 Min. für persönliche Notizen	<p><b>Austausch im Plenum</b></p> <p>Die Reflexionsfragen werden an die Tafel geschrieben und die Schüler/innen haben 10 Minuten Zeit, sich Stichpunkte aufzuschreiben. Anschließend sagen sie im Plenum das, was sie davon veröffentlichen wollen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie war die Arbeit für mich – einzeln und in der Gruppe?</li> <li>■ Was ist mir leicht-, was ist mir schwergefallen?</li> <li>■ Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede haben wir entdeckt?</li> <li>■ Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?</li> <li>■ Was bedeutet dies für meine weitere Lebensgestaltung?</li> </ul> <p>Anschließend ist noch 10 Min. Zeit für persönliche Notizen.</p>	

## STOLPERSTEINE, HINDERNISSE, ... ABGRÜNDE

**Alter:** 15–19 Jahre

**Richtzeit:** 150 Minuten

**abgeändert geeignet** für 17–19-Jährige

### ZIELE

- Die Anwesenden setzen sich mit den Hindernissen im Leben auseinander.
- Sie erkennen, dass ihre Einschätzung mitentscheidet, wie schwerwiegend ein Problem wird.
- Sie tauschen sich darüber aus, wie sie an Probleme herangehen und welche Lösungsstrategien sie anwenden.

### ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	<p><b>Sitzkreis – Plenum</b></p> <p>Auf dem Boden liegen eine großer Bogen Packpapier mit der Überschrift »Stolpersteine, Hindernisse ... Katastrophen« und ein Stapel Moderationskarten in derselben Farbe. Die Jugendlichen werden aufgefordert, alle kleinen und großen Stolpersteine, Hindernisse, Probleme, die ihnen einfallen, auf die Karten zu schreiben und auf das Packpapier zu legen.</p> <p>Anschließend überlegen sich die Schüler/innen Kategorien, wie sie die Probleme einteilen möchten, von den kleinen Schwierigkeiten bis zu den unüberwindlichen Krisen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <i>Stolpersteine – Hürden – Hindernisse – Gräben – Berge – Abgründe ...</i></li> <li>■ <i>Anregung – Herausforderung – knifflige Aufgabe – Problem – unlösbares Problem – Katastrophe ...</i></li> <li>■ <i>oder ähnliche Steigerungsstufen</i></li> </ul>	Großes Packpapier oder Moderationskarten, dicke Filzstifte
15 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Anschließend teilt jede Person die Probleme, die auf dem Plakat stehen, in Einzelarbeit den ausgehandelten Kategorien zu.</p>	Papier, Schreibzeug
20 Min.	<p><b>Kleingruppenarbeit (6–8 Personen)</b></p> <p>In Kleingruppen werden die Einteilungen verglichen und diskutiert. Wenn möglich, sollen sich die Gruppen auf eine gemeinsame Einteilung einigen.</p>	
20 Min.	<p><b>Austausch im Plenum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie war die Diskussion in den Kleingruppen?</li> <li>■ Was war leicht, was war schwer?</li> <li>■ Wo waren sich die Gruppen einig, worin konnten sie sich nicht einig werden?</li> <li>■ Was bedeutet es, wenn es bei der Einteilung in Kategorien große Unterschiede gibt?</li> </ul>	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p><b>Einzelarbeit</b></p> <p>Die Jugendlichen stellen sich nun ein fiktives Leben vor, eins, mit dem sie sehr zufrieden wären, und machen sich dazu Notizen. Da in jedem Leben früher oder später Probleme auftauchen, werden die Karten, die auf dem Boden liegen, gemischt und jede Person muss drei davon ziehen. Die Jugendlichen überlegen, wie diese Probleme ihr (fiktives) Leben verändern würden, wie sie damit umgehen würden und welche Lösungsmöglichkeiten sie sehen.</p>	Papier, Schreibzeug
30 Min.	<p><b>Kleingruppe (3 Personen)</b></p> <p>Nun finden sich die Anwesenden wieder in Kleingruppen zusammen und können sich gegenseitig beraten.</p>	
30 Min.	<p><b>Auswertung im Plenum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Was hat diese Übung ausgelöst?</li> <li>■ Welche wichtigen Erkenntnisse hat sie gebracht?</li> <li>■ Wie war es, dem Problem alleine oder in der Dreiergruppe gegenüberzustehen?</li> <li>■ Was hat geholfen, mit den zugeteilten Problemen, sozusagen mit dem Schicksal umzugehen?</li> <li>■ Wie ist das im wirklichen Leben?</li> <li>■ Was habt ihr aus dieser Übung für euren Lebensalltag gelernt?</li> </ul>	