

UE 10 „Es geht ohne Gewalt!“ (Schule)

Gemeinschaft friedlich erleben

Unterrichtsziele

Unterrichtsziele:

Die Schülerinnen und Schüler

- stärken ihre Personal- und Sozialkompetenz,
- erleben Gemeinschaft im friedlichen Miteinander,
- tragen Konflikte friedlich aus.

Diese Unterrichtseinheit soll das Thema Gewalt abrunden und Möglichkeiten bieten, die wie ein Baukastensystem verwendet werden, um immer wieder den Umgang mit Gewalt in der Klassengemeinschaft zu bearbeiten. Zu diesen Möglichkeiten und Angeboten gehören als Baustein **1** verschiedene [kooperative Übungen](#) und [Spiele](#) (weitere in Anlage 10.01), als Baustein **2** ein [Fragebogen zur Selbst- und Fremdeinschätzung](#) (siehe auch Anlage 10.02) sowie als Baustein **3** eine (erneute, vgl. UE 4 des Lebenskompetenztrainings) Einführung mit [Übungen zur „Gewaltfreien Kommunikation“](#) nach Marshall B. Rosenberg (siehe Anlagen 10.03 und 10.04). Alle drei Bausteine können je nach Bedarf immer wieder verwendet werden.

Zeitansatz
90 Minuten

Vorschlag für einen möglichen Ablauf:

| Zeitraumen | Unterrichtsinhalt | Methode/Sozialform und Materialien | siehe Seite |
|-------------|---|--|----------------|
| 0 - 10 min | Einstieg „Ich mag Leute, die ...“ | Spielerische Übung | 145 |
| 10 - 30 min | Unterrichtsverlauf Selbst- und Fremdeinschätzung | Einzelarbeit: Arbeitsblatt, Anlage 10.02 | 148 158/159 |
| 30 - 40 min | Teamübung: Eisscholle | Spielerische Übung | 146 |
| 40 - 90 min | Einführung und Übung der gewaltfreien Kommunikation | Anlage 10.03: Wolfs- und Giraffensprache erkennen, Anlage 10.04: Situationen zum Üben | 148f 160ff |

Baustein 1: verschiedene kooperative Übungen und Spiele



Die folgenden (**kooperativen**) **Übungen** als *Baustein 1* sollten als Unterrichtsprinzip immer wieder in den Unterricht (auch in den Fachunterricht) eingebunden werden, damit Entwicklung und Förderung der personalen und sozialen Kompetenzen bei den Schülerinnen und Schülern einer Klasse nachhaltig wirksam werden können.

„Gemeinsamkeiten in aller Vielfalt ...“

Die Lehrkraft gibt die Anweisung, dass sich alle Schülerinnen und Schüler, die im Mai Geburtstag haben, in eine Ecke stellen sollen, während sich alle Schülerinnen und Schüler, die im Dezember geboren sind, in eine andere Ecke begeben usw. Das Thema kann und sollte hier mehrfach variiert werden (z. B. Schuhgröße, Geschwister, Anfangsbuchstaben der Namen, Haarfarbe, Hobbys, Anzahl der Ohrringe usw.). Die Anweisungen der Lehrkraft können auch so gefasst werden, dass niemand in der Mitte stehen bleiben muss, z. B. wer im ersten Quartal des Jahres von Januar bis März Geburtstag hat, geht in eine Ecke usw.

„Ich mag Leute, die ...“¹

Die Schülerinnen und Schüler sitzen in einem Kreis, der einen Stuhl weniger als die Gesamtzahl der Teilnehmenden aufweist, eine Schülerin oder ein Schüler steht in der Mitte und ruft „Ich mag alle Leute, die eine Brille tragen!“ und klatscht in die Hände. Daraufhin müssen sich alle Brillenträgerinnen und Brillenträger einen neuen Platz suchen. Wer keinen Stuhl mehr erwischt, stellt sich in die Mitte und fährt fort: „Ich mag Leute, die ...“ Auf den Ruf „Ich mag euch alle!“ müssen sich alle einen neuen Platz suchen.

Weitere Beispiele: „Ich mag Leute, die ...“

- Turnschuhe tragen,
- gern singen,
- im Januar geboren sind,
- schwimmen können,
- schon mindestens zwei Mal umgezogen sind,
- Regentage mögen,
- im Moment ein Buch lesen,
- ihre Schuhe selbst putzen,
- Hunde mögen,
- gern Gedichte schreiben oder lesen,
- ein Musikinstrument spielen, ...“

„Blinder Spaziergang“²

Die Spielidee beruht darauf, das Gefühl spüren zu können, auf jemand anderen angewiesen zu sein und jemanden zu führen.

Die Jugendlichen arbeiten zu zweit. Einer oder einem werden die Augen verbunden, die andere Person führt sie oder ihn behutsam herum. Es ist wichtig, dass im Raum eine ruhige Atmosphäre herrscht. Nach etwa fünf Minuten werden die Rollen getauscht.

¹ Aus: Lions Quest: *Erwachsen werden*, 2. Ausgabe 2000, Seite VIII-6

² Aus: Jamie Walker: *Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I: Spiele und Übungen*. Frankfurt am Main 1995 (Cornelsen Scriptor), S. 109

Bei der Auswertung fragen Sie die Schülerinnen und Schüler:

- Was war das für ein Gefühl, zu führen und geführt zu werden?
- Was war dir angenehmer, warum?
- Woran hat dich das Spiel erinnert?

„Wir reichen dich weiter!“³

Die Spielidee beruht darauf, das Gefühl spüren zu können, anderen in der Gruppe vertrauen zu können.

Die Lehrkraft muss wegen der Verletzungsgefahr diese Übung vorher genau erklären und den Trapezgriff zeigen. Die Klasse stellt sich in zwei Reihen auf, so dass sich Paare gegenüberstehen. Jede bzw. jeder hält sein Gegenüber mit der Hand am Handgelenk fest (Trapezgriff). Wichtig ist, dass relative Ruhe im Raum herrscht und keine Kanten in der Nähe sind; an beiden Enden soll Platz sein. Eine Schülerin oder ein Schüler streckt sich lang, legt sich quer über die Arme der anderen und lässt sich sanft weiterreichen. Der Trapezgriff darf dabei nicht gelöst werden. Die Gruppe fängt am Ende die Schülerin bzw. den Schüler auf, die bzw. der sich einreicht, um eine bzw. einen anderen an die Reihe zu lassen, bis alle weitergereicht wurden.

Tipp aus der Praxis: „Es sollte akzeptiert werden, wenn eine Schülerin oder ein Schüler sich nicht weiterreichen lassen möchte. Oft ist es so, dass im Verlauf der Übung die Bedenken schwinden und Schülerinnen und Schüler doch noch teilnehmen. Die Übung wird intensiver erlebt, wenn die Schülerin oder der Schüler, die bzw. der weiter gereicht wird, dabei die Augen schließt. Wenn die Stimmung zwischen Mädchen und Jungen gereizt ist, können Sie die Übung in geschlechtshomogenen Gruppen durchführen.“

Zur Auswertung des Spiels fragen Sie die Jugendlichen, wie sie die Übung fanden:

- Was war es für ein Gefühl, sich weiterreichen zu lassen?
- Was war es für ein Gefühl, jemand anderen weiterzureichen?
- Wie war die Zusammenarbeit in der Klasse?

„Eisscholle“⁴

Alle Teilnehmenden befinden sich auf einer Kreuzfahrt im Polarmeer, als ihr Schiff mit einem Eisberg kollidiert und sinkt. Der Funker kann in letzter Minute noch ein Notrufsignal absenden und alle können sich vorerst auf eine große Eisscholle retten (zusammengeklebtes Zeitungspapier o.Ä.) und warten nun auf Hilfe. Leider bemerken die Teilnehmenden bereits nach kurzer Zeit, dass sie sich mit der Eisscholle wärmeren Gefilden nähern und die Ecken und Kanten der Eisscholle abzubrechen und zu schmelzen beginnen. (Die Lehrkraft umkreist die Eisscholle und reißt immer wieder Zeitungspapier weg.) Es wird langsam enger auf der Eisscholle, der Platz wird weniger. Was passiert jetzt? Drängen sich die Leute gegenseitig von der Scholle, setzt sich der Stärkste durch? Klettern sie auf- und übereinander, helfen sie sich gegenseitig? (Die Schülerinnen und Schüler lernen zu kooperieren, sich abzusprechen, Körperkontakt aufzunehmen, Hilfestellung zu geben.)

³ Aus: Jamie Walker: *Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I: Spiele und Übungen*. Frankfurt am Main 1995 (Cornelsen Scriptor), S. 109

⁴ Nach einer Übung aus „*zammgrauff*“. Ein Polizeikurs für Jugendliche und Multiplikatoren/innen von Antigewalt bis Zivilcourage. Ein Projekt des Präventionskommissariats (K 105) und der Jugendbeamten des Polizeipräsidiums München in Zusammenarbeit mit dem Kreisjugendring München-Stadt

„Das Blatt wenden“

Eine Gruppe von maximal acht Schülerinnen und Schülern steht auf einer Turnmatte oder Decke. Aufgabe ist es, diese zu wenden, ohne dass ein Gruppenmitglied von der Matte oder der Decke steigen muss.

„Bachüberquerung“

Als Material werden drei bis fünf stabile Getränkekästen und zwei lange, stabile Bretter benötigt. Die Kästen symbolisieren die Felsen im Bach. Es ist Aufgabe, die Bretter als Steg zu nutzen und die gesamte Gruppe trockenen Fußes über den Bach zu bringen.

„Stabwechsel“

Die Gruppe steht im Kreis, jede Schülerin und jeder Schüler stützt dabei mit der Handfläche einen Holzstab. Auf ein vereinbartes Kommando aus der Gruppe wechselt jeder einen Platz weiter. Die Stäbe dürfen dabei nicht umfallen. Variationen sind möglich (z. B. Richtungswechsel, einen Stab auslassen usw.).

„Ordnen auf Stühlen“⁵

Stellen Sie einen Kreis aus so vielen stabilen und nicht leicht kippenden Stühlen in die Mitte des Raumes wie Schülerinnen und Schüler mitspielen. Die Jugendlichen stellen sich jeder auf einen Stuhl und bekommen die Aufgabe, sich der Größe nach im Kreis zu ordnen, ohne die Stühle zu verlassen.

Tipp aus der Praxis: „Überlegen Sie, ob Sie diese Übung nonverbal durchführen lassen möchten!“

Als Variationsmöglichkeit sind andere Ordnungskriterien denkbar: Alter, Schuhgröße, Hausnummer usw. Dann kann die Übung natürlich nicht mehr nonverbal durchgeführt werden. Versuchen Sie es auch mit Jungen- oder Mädchengruppen und lassen Sie die jeweils andere Gruppe beobachten. Sind Unterschiede im Verhalten feststellbar?

„Knoten ins Seil“⁶

Vier bis sechs Schülerinnen und Schüler stehen nebeneinander und halten mit beiden Händen ein etwa vier bis fünf Meter langes Seil in den Händen. Ihre Aufgabe: In der Mitte des Seils soll ein Knoten gemacht werden, ohne dass die Schülerinnen und Schüler das Seil loslassen.

Eventuell lassen Sie die Übung anfangs von zwei Jugendlichen demonstrieren.

⁵ Aus: Lions Quest: *Erwachsen werden*, a. a. O.

⁶ Aus: Lions Quest: *Erwachsen werden*, a. a. O.

Weiterarbeit in der Gewaltprävention

Weitere Teamübungen sind in Anlage 10.01 zu finden. Auch sie können das Klima in der Klasse, die Integration und die soziale Kompetenz des Einzelnen fördern, so dass Gewalthandlungen im Laufe der Zeit abnehmen, wenn diese Teamübungen immer wieder in den Klassen durchgeführt werden.

- Ich will rein (anders sein, Außenseiter sein)
- Urwaldbrücke (Kooperation)
- Dazwischentreten (Zivilcourage zeigen, anderen helfen)
- Die Clique und die Freundin (unter Gruppendruck stehen, in einer Gruppe leben)
- Gedanken lesen (andere Menschen wahrnehmen, ihre Gedanken kennen)
- Glück (glücklich sein)
- Frank und seine Clique (Hilfe brauchen)

sieben weitere
Übungen, siehe
Anlage 10.01
zu dieser UE



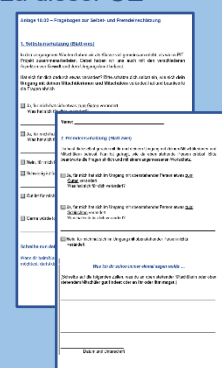
Baustein 2: Fragebogen zur Selbst- und Fremdeinschätzung



Dieser Fragebogen, der auf zwei Blätter kopiert wird, soll den Schülerinnen und Schülern eine Reflexion darüber ermöglichen, wie sie inzwischen mit dem Thema Gewalt umgehen. Er ist allerdings nur einsetzbar in einer Klasse, in der sich die Schülerinnen und Schüler kennen und einen wohlwollenden Umgang miteinander pflegen wollen. Das heißt,

die Lehrkraft muss den Einsatz des Bogens sensibel begleiten und sofort eingreifen, wenn Konflikte auftreten. Es ist sinnvoll, sich als Lehrkraft auch vorher zu überlegen, ob man Tandems bildet, die sich gegenseitig einschätzen, oder ob man es dem Zufall überlässt oder gezielt steuert. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler erhält am Anfang zwei Blätter, das erste Blatt wird alleine ausgefüllt, auf das zweite wird nur der eigene Name geschrieben. Die Lehrkraft sammelt Blatt 2 ein und verteilt es neu. Zum Schluss erhält jede Schülerin bzw. jeder Schüler auch ihr bzw. sein eigenes Blatt 2 zurück und kann vergleichen.

Fragebogen
siehe
Anlage 10.02
zu dieser UE



Tipps aus der Praxis: „Spricht eine Klasse gut auf den Fragebogen an, so ist es möglich, diesen in Absprache mit der Klasse innerhalb eines abgesprochenen Zeitraums zu wiederholen.“

Baustein 3: Wolfs- und Giraffensprache erkennen (Arbeitsblatt) und Situationen zum Üben der gewaltfreien Kommunikation



Hier erfolgt eine (erneute) Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015). Der US-amerikanische Psychologe wollte mit gewaltfreier Kommunikation (gfk) die Menschen in der Gestaltung ihrer Beziehungen unterstützen, so dass sie einen achtsamen

Arbeitsblatt
„Wolfs- und
Giraffensprache
erkennen“
siehe
Anlage 10.03

Umgang, in dem Gefühle und die ihnen zugrundeliegenden Bedürfnisse beachtet und ausgesprochen werden, pflegen können. Dabei ist gewaltfreie Kommunikation jedoch keine Gesprächstechnik, sondern eine innere Haltung, die der Sprechende Mensch in der jeweiligen Situation zeigt. Eine „Nachricht“ nach den Prinzipien der GfK erinnert an verschiedene Methoden der Ich-Botschaft und des Feedbacks. Hilfreich für das Vorstellungsvermögen ist hierbei allerdings das Bild der eher aggressiven Wolfssprache, die wir oft verwenden, und im Gegensatz dazu die Giraffensprache der GfK. Um auf dem Arbeitsblatt die Tiere zu charakterisieren, kann die Lehrkraft auf die Texte zur GfK aus UE 4 des Lebenskompetenztrainings zurückgreifen. Der Wolf gilt hier als angriffslustiges Raubtier, während die große Giraffe den Überblick behält und ein weites, großes Herz hat. Eine Botschaft in Giraffensprache hat im Konfliktfall folgenden Aufbau:

1. Die Sprecherin oder der Sprecher beschreibt, was wahrnehmbar und beobachtbar ist, aber ganz ohne es zu werten oder es zu deuten.
2. Nun benennt die Sprecherin oder der Sprecher ihr bzw. sein Gefühl, das sie bzw. ihn beschleicht, wenn er die Beobachtung beschreibt.
3. Im nächsten Schritt wird aus dem Gefühl das Bedürfnis herausgearbeitet und ebenfalls benannt.
4. Zuletzt erfolgt die Bitte um eine ganz konkrete Handlung.



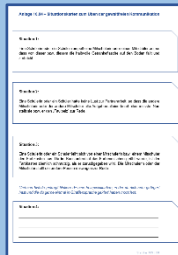
Mit Hilfe der Wolfs- und Giraffensprache können Schülerinnen und Schüler Sprechsituationen bewerten und einschätzen. Gut sind Rollenspiele zwischen „Wolf“ und „Giraffe“ (deswegen verwenden Trainer zur GfK Handpuppen). Die folgenden Situationskarten bieten Anregung für die Rollenspiele, da sie typische Konflikte des Schulalltags zeigen. Die Schülerinnen

und Schüler können absprechen, wer in Wolfssprache und wer in Giraffensprache spricht.

Als weitere Übung können die Spielszenen dann in Giraffensprache trainiert werden. Die Beobachter, also Mitschülerinnen und Mitschüler, können dann anzeigen, ob Giraffen- oder Wolfssprache verwendet wurde.



Situationskarten zur
Wolfs- und
Giraffensprache
siehe
Anlage 10.04



Tipp aus der Praxis: „Zur Bewertung könnten die Schülerinnen und Schüler graue Wolfs- oder gelbe Giraffenkarten hochhalten. Noch einfacher ist es über Gesten. Bei Wolf zeigt die Hand eine bissige Schnauze, indem der Daumen unter die die restlichen vier Finger der Hand gelegt wird. Für die Giraffensprache verwendet man das Victory-Zeichen, wobei Mittel- und Zeigefinger für die Hörnchen der Giraffe stehen.“

ANLAGEN zu UE 10 „Es geht ohne Gewalt“ (Schule)

Anlage 10.01 – Sieben weitere Teamübungen (für Baustein 1)

Übung „Ich will rein“

(Anders sein, Außenseiterin bzw. Außenseiterin sein)⁷

Gruppengröße: Klassenstärke

Hilfsmittel: keine

Raum: ausreichend viel Platz, z. B. Klassenraum, Aula, Turnhalle, Sportplatz, Schulhof

Dauer: Durchführung pro Durchgang ca. 2 Minuten (Gesamtzeit abhängig von Gruppengröße), Auswertung ca. 30 Minuten

Kurzbeschreibung

Eine Gruppe bildet einen festen Kreis (eine Mauer mit verschränkten Armen). Eine Teilnehmerin bzw. ein Teilnehmer geht nach draußen und soll durch Körpereinsatz, Überredung oder Überlistung in den Kreis gelangen.

Angestrebte Ziele

Unterschiede Gruppenmitglied oder Außenseiterin bzw. Außenseiter erleben, Erleben von Macht und Ohnmacht, Durchsetzungsübung/Tobe- oder Argumentationsspiel

Spielanleitung

Ich möchte mit euch ein Spiel durchführen, das „Ich will rein“ heißt. Damit ihr unterschiedliche Erfahrungen machen könnt, sollte möglichst jede bzw. jeder einmal versuchen, als Einzelne bzw. Einzelner die Aufgabe zu lösen. Stellt euch bitte ganz eng in einem Kreis auf, legt einander die Arme auf die Schultern und bildet so eine feste, geschlossene Ringmauer. Eine bzw. einer von euch geht jetzt aus dem Kreis heraus und versucht, in den Kreis, also in die Mitte hineinzukommen. Die Gruppe im Kreis hält dabei fest zusammen. Die außenstehende Person darf unterschiedliche Möglichkeiten ausprobieren, verboten ist jedoch kitzeln, kratzen, beißen oder hauen.

(Anmerkung: Die Lehrkraft achtet darauf, dass diese Regeln eingehalten werden, überlässt es jedoch sonst den Außenstehenden, welchen Weg sie probieren. Wenn die bzw. der Außenstehende in den Kreis eingedrungen ist, darf sie bzw. er noch einen Augenblick das „Erfolgsegefühl“ spüren, dann soll eine andere Person nach draußen gehen.)

Nachdem du jetzt in den Kreis hineingekommen bist, werde Teil der Mauer und jemand anderes versucht, in den Kreis einzudringen.

Spielvarianten

Wenn die Teilnehmenden des Kreises mit den Gesichtern nach innen stehen, hat die Person, die rein möchte, Schwierigkeiten, jemand direkt anzusprechen.

Eine Verstärkung des Gefühls ist es, wenn die Person, die rein will, vorher im Kreis beteiligt war.

Auswertung

Berücksichtigen Sie bei der anschließenden Reflexion die folgenden möglichen Fragestellungen:

⁷ Aus: Kase, G. (1995). Samfund und Miteinandern. Bausteine zum psychosozialen Lernen in der Schule, 4 Teile, Lübeck; Bezugsquelle: Gunter Kase – Am Heideteich 28, 24811 Owschlag, E-Mail: Schulpsychologe-G.Kase@t-online.de, Fax: 04336 999 7345

- Wie habe ich mich als außenstehende Person gefühlt?
- Wie ging es mir, als ich um den Kreis herumging?
- Wie ging es mir nach erfolglosen Versuchen?
- Wie war das Gefühl, in den Kreis eingedrungen zu sein?
- Wie ging es mir als Teil der Kreismauer?
- Was für ein Gefühl war es, das Eindringen zu verhindern?
- Wie ging es mir, nachdem die Außenstehenden in den Kreis hereingekommen sind?
- Was war anders als außenstehende Person und als Teil des Kreises?
- Woher kenne ich das Erlebte und die damit verbundenen Gefühle?
- Was mache ich sonst, wenn ich Teil einer Clique oder eine Außenseiterin bzw. ein Außenseiter bin?
- Welche Möglichkeiten nutze ich für Veränderung oder Abgrenzung, welche möchte ich kennen lernen bzw. ausprobieren?
- Bezogen auf die Klasse: Wie gehen wir üblicherweise mit Außenseiterinnen bzw. Außenseitern um?

Die Übung kann sehr gut Einsamkeitsgefühle, Stärke in der Gruppe und die Veränderung von Unsicherheit zu Erfolgsgefühlen erfahrbar machen. Die Gruppe kommt gut ins Gespräch über die Unterschiede zwischen verbaler und nonverbaler bzw. sprachlicher und körperlicher Durchsetzung oder Abgrenzung.

Es kommen eine Fülle von Erfahrungen von Lust am körperlichen Durchsetzen, gutes Körpergefühl bis Gehemmtheit, eigene Kraft einzusetzen, und unterschiedliche Formen verbaler Durchsetzungsstrategien (bitten, schmeicheln, fordern, drohen, moralisieren) zum Tragen. Auch die Unterschiede zwischen eher typisch männlichem oder typisch weiblichen Durchsetzungsverhalten können besprochen werden.

Es kommt selten vor, dass es Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen nicht gelingt, in den Kreis einzudringen. Zumeist findet ein innerer Kampf zwischen „ich traue es mir nicht zu“, „es ist mir verboten“ und „ich möchte gern“ statt. Menschen, die eher Schwierigkeiten mit Körperkontakt oder dem Einsetzen der eigenen Körperkraft haben, verzichten manchmal auf das Ausprobieren und ärgern sich zumeist bei den Auswertungsgesprächen darüber, es nicht probiert zu haben.

Die Lehrkraft sollte deshalb öfter motivieren und ermuntern, auf den Spielcharakter hinweisen, aber nicht zwingen. Sollte es eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer nicht schaffen, in den Kreis hineinzukommen oder von sich aus aufgeben, sollte dies in der Gruppe besprochen und thematisiert und in einem Einzelgespräch vertieft werden (die Gefühle beim Versuchen, beim Erleben des Scheiterns, was dazu geführt hat aufzugeben und welche sonstigen Erfahrungen des Scheiterns oder sich Zurücknehmens die Person hat). Des Weiteren sollten aufbauende Alternativen erarbeitet und geübt werden.

Übung „Urwaldbrücke“ (Kooperation)⁸

Gruppengröße: Klassenstärke

Hilfsmittel: eine umgedrehte Turn-Langbank, Seite (um einen schmalen Steg zu legen) oder notfalls Kreidestücke

Raum: Turnhalle, Sportplatz, Schulhof, Klassenraum

Dauer: pro Durchgang ca. 1 bis 2 Minuten, Auswertung ca. 10 Minuten

Kurzbeschreibung

Zwei der Teilnehmenden begegnen sich auf einer schmalen Brücke und müssen aneinander vorbei, ohne ins Wasser zu fallen.

Angestrebte Ziele

Kooperation, Geschicklichkeit, Abstimmung über das Vorgehen

Spielanleitung

Ich möchte mit euch das Spiel "Urwaldbrücke" spielen. Wir haben hier eine schmale Brücke und eine bzw. einer von euch kommt von Norden, die bzw. der andere von Süden. Ihr müsst auf dieser schmalen Brücke aneinander vorbei. Dies geht aber nur mit viel Geschick, gegenseitiger Hilfe oder Absprache, sonst landet ihr beide im Wasser und werdet ein leichtes Opfer hungriger Krokodile. Bitte geht an den Anfang der Brücke und startet auf mein Zeichen. "Fertig - los".

Anmerkung: Es sollen möglichst alle Gruppenmitglieder die Brücke überqueren und zwar in unterschiedlichen Gruppierungen.

Spielvarianten

Mit geschlossenen Augen wird aus zwei Richtungen (möglichst barfuß) auf einem am Boden liegenden Seil entlanggelaufen. Man kann auch, durch Veränderung der Durchführungsweise, andere Erfahrungen provozieren: sich nicht ausweichen, nur nonverbal abstimmen.

Auswertung

Berücksichtigen Sie bei Ihrem Auswertungsgespräch folgende mögliche Fragestellungen:

- Welche Erfahrungen habt ihr gemacht und wie habt ihr versucht, aneinander vorbeizukommen?
- Was habt ihr dabei gefühlt?
- War es bei den verschiedenen Begegnungen gleich oder gab es vom Vorgehen und Erleben Unterschiede?

Anmerkung: Wichtig ist dabei, möglichst unterschiedliche Formen (sich festhalten, zurückgehen, den anderen vorbeilassen, sprachliche bzw. nonverbale Abstimmung usw.) im Auswertungsgespräch herauszuarbeiten.

Das Spiel ist aufregend und macht zumeist Spaß. Es ermöglicht gute spielerische Erfahrungen mit "sich gegenseitig helfen", eine schwierige Situation gemeinsam zu lösen.

Es ist auch gut für Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust geeignet.

⁸ Aus: Kase, G. (1995). Samfund und Miteinandern. Bausteine zum psychosozialen Lernen in der Schule, 4 Teile, Lübeck; Bezugsquelle: Gunter Kase – Am Heideteich 28, 24811 Owschlag, E-Mail: Schulpsychologe-G.Kase@t-online.de, Fax: 04336 999 7345

Übung „Dazwischentreten“ (Zivilcourage zeigen, anderen helfen)⁹

Gruppengröße: Klassenstärke

Hilfsmittel: keine

Raum: freie Bewegungsfläche im Raum, Klassenraum

Dauer: Durchführung ca. 15 bis 30 Minuten

Kurzbeschreibung

In Rollenspielen werden mögliche Verhaltensweisen auf eine Schlägerei auf dem Schulhof dargestellt und diskutiert.

Angestrebte Ziele

Anhand einer vorgegebenen Situation, in der von den Teilnehmenden Zivilcourage gefordert wird, sollen verschiedene Reaktionsmöglichkeiten erfahrbar gemacht und erprobt werden.

Spielanleitung

Es geht in der folgenden Arbeit um eine Situation, die viele in der Schule schon erlebt haben: Auf dem Schulhof siehst du eine Schlägerei. Einer der beiden Jungen ist ziemlich unterlegen und hat auch schon keine Lust mehr, er hat nur noch Angst und Schmerzen, das sieht man. Der andere schlägt aber immer weiter zu, obwohl sein Gegner schon am Boden liegt.

Verschiedene Gedanken könnten dir dabei durch den Kopf gehen, zum Beispiel diese:

- Du denkst, da müsste man helfen, aber du traust dich nicht. Vielleicht kommt ja noch eine Lehrkraft, es klingelt ja auch bald ...
- Du denkst, da müsste man helfen, und obwohl du Angst hast, gehst du zwischen die beiden ...

Bevor wir die Vor- und Nachteile für alle Betroffenen diskutieren, schlage ich euch vor, dass ihr in zwei oder mehreren kleinen Gruppen in einem kurzen Spiel darstellt, was in den beiden verschiedenen Fällen passieren kann. Wenn ihr ganz anders in so einem Fall reagiert, könnt ihr auch das darstellen.

Auswertung

In der Klasse sollten folgende Fragen thematisiert und diskutiert werden:

- Wann sollte man eingreifen?
- An welche Gefahren denkst du dabei?
- Wann sollte man Erwachsene zu Hilfe rufen?
- Was erwartest du von einer Lehrerin oder einem Lehrer?
- Gibt es etwas, was man auf keinen Fall tun sollte?
- Wer war schon mal unterlegen in einer Schlägerei gegen eine stärkere Person, vielleicht in einem unfairen Kampf?
- Was hättest du dir damals gewünscht von den Klassenkameradinnen und Klassenkameraden, die in der Nähe waren? Was auf keinen Fall?
- Welche Fragen oder Forderungen müsste man an die Erwachsenen stellen, welche nicht?

⁹ Dieter Becker, 1995 (ehem. Mitarbeiter beim Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule)

Rollenspiel: „Die Clique und die Freundin“ (unter Gruppendruck stehen, in einer Gruppe leben)¹⁰

Gruppengröße: Klassenstärke, eingeteilt in Kleingruppen

Hilfsmittel: keine

Raum: freie Bewegungsfläche im Raum, Klassenraum

Dauer: Durchführung ca. 30 bis 60 Minuten

Kurzbeschreibung

In Rollenspielen werden mögliche Verhaltensvorschläge auf eine „Dilemma-Situation“ (Gruppendruck) eingebracht.

Angestrebte Ziele

Selbstständiges Handeln, auch wenn die Gruppe Druck ausübt, soll erfahren und eingeübt werden.

Spielanleitung

Thomas hat eine Freundin, die er sehr mag. Conny heißt sie. Er kann mit ihr gut über viele Dinge reden, über die er mit seinen Freunden nicht redet, z. B. über Freundschaft und Liebe und seine Probleme zu Hause.

Heute geht er mit seinen Freunden die Hafensstraße entlang zum Bolzplatz. Sie sind eine Clique und sind schon ziemlich lange zusammen. Thomas ist echt auf sie angewiesen, weil es in dieser Gegend ziemlich langweilig ist, wenn man keine Freunde hat. Auf der anderen Straßenseite kommt plötzlich Conny mit ihrer Freundin an. Hans, der in der Gruppe das Sagen hat und immer ziemlich grob zu Mädchen und auch ein ziemlicher Angeber ist, ruft über die Straße: „Hey, ihr Torten, macht doch mal rüber, wollen heute Abend was losmachen!“

In der Clique machen die Jungs eigentlich immer mit, was Hans macht, so auch jetzt. Thomas ist in der Klemme. Er weiß, in den Augen der anderen macht er sich lächerlich, wenn er die Anmache von Hans kritisiert. Er weiß auch, dass er Conny ziemlich sicher verlieren wird, wenn er hier mitmacht.

Was könnte Thomas jetzt tun? Er möchte Conny, aber auch die Freunde nicht verlieren. Erarbeitet einen gemeinsamen Vorschlag. Spielt die Szene anschließend mit diesem Vorschlag vor. Am besten arbeitet ihr in kleinen Gruppen von 3 bis 6 Personen.

Auswertung

In der Gruppe/Klasse sollten folgende Fragen diskutiert werden:

- Was ist an Thomas` Situation so schwierig?
- Kann euer Vorschlag negative Folgen haben für Thomas, wenn er ihn befolgt?
- Welche Vorteile hat euer Vorschlag für ihn?
- Warum stört es die meisten Gruppen, wenn einer nicht *mitzieht*?
- Welche Vorteile hat es, in einer Gruppe alles mitzumachen?

Könnt ihr Situationen beschreiben, in denen ihr euch von einer Gruppe losgesagt habt, weil ihr mit ihrem Verhalten oder ihren Aktionen nicht mehr einverstanden wart?

¹⁰ Dieter Becker, 1995 (ehem. Mitarbeiter beim Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule)

Übung: „Gedanken lesen“ (andere Menschen wahrnehmen, ihre Gedanken kennen)¹¹

Gruppengröße: Klassenstärke

Hilfsmittel: vorbereitete Rollenkarten

Raum: Klassenraum

Dauer: Durchführung 30 bis 60 Minuten

Kurzbeschreibung

Im Spiel pantomimisch dargestellte Gefühle und Haltungen sollen erraten werden.

Angestrebte Ziele

Nonverbal dargestellte Haltungen, Gefühle und Gedanken erraten können

Spielanleitung

Auf Rollenkarten sind hier einige Gefühle, Gedanken, Haltungen notiert.

Ihr bekommt jeder eine Karte, schaut sie euch kurz an, verlasst dann den Klassenraum und betretet ihn wieder in dieser Haltung oder mit diesem Gedanken oder Gefühl. Wenn also auf deiner Karte steht: „Ich habe überhaupt keine Zeit“, dann könntest du es z. B. so machen: Du gehst ohne etwas zu erklären eilig an deinen Platz, schlägst hastig ein Heft auf, schreibst etwas in aller Eile, siehst dauernd auf die Uhr, beantwortest keine Fragen usw.

Wir anderen schätzen ein, welchen inneren Zustand du da vorgespielt hast, welchen Gedanken oder welches Gefühl du darstellen wolltest.

Gedanken, Gefühle, Haltungen, die gedacht oder dargestellt werden können:

- Ich habe überhaupt keine Lust.
- Ihr seid mir alle nicht gut genug.
- Ich habe Angst vor euch allen.
- Ich freue mich, euch zu sehen.
- Ich habe überhaupt keine Zeit.
- Noch ein Wort und ich werde wütend.
- Du gehst mir auf den Wecker.
- Ich mag euch alle richtig gern.
- Ich schäme mich so.
- Ich bin einfach spitze.
- Ihr solltet Angst vor mir haben.
- Hoffentlich nehmen die mich in ihre Klasse auf.
- Ich habe Kopfschmerzen.
- Ich bin so traurig.
- Wenn mir eine bzw. einer zu nahe kommt, schlage ich zu.
- Wenn ich bloß bald wieder hier heraus bin.

Spielvarianten

In einem zweiten Durchgang spielt ihr bitte einmal überhaupt nichts vor, sondern denkt nur diesen Gedanken oder diese Einstellung. Es wird umso interessanter, diese Einstellung herauszufinden.

Auswertung

Beachten Sie bei der Auswertung folgende Fragestellungen:

- Welche Gedanken kann man leicht herausfinden?
- Welche Haltungen wurden verwechselt?
- Welche Verwechslungen könnten gefährlich oder unangenehm sein?
- Welchen Nutzen hat es, wenn man erkennt, wie einer sich fühlt?

¹¹ Dieter Becker, 1995 (ehem. Mitarbeiter beim Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule)

Übung: „Glück“ (glücklich sein)¹²

Gruppengröße: Klassenstärke, in Kleingruppen eingeteilt

Hilfsmittel: Zettel, Schreibzeug

Raum: Klassenraum

Dauer: Durchführung ca. 45 Minuten

Kurzbeschreibung

Ein Marsreporter möchte von den Erdbewohnern die Frage beantwortet haben, was Glück sei.

Angestrebte Ziele

Die Suche nach dem Glück spielerisch hinterfragen.

Spielanleitung

Gibt es allgemeingültige Regeln für das Glück? Sicher nicht.

Mit dem Bild von "glücklichen Tieren" kann man deutlich machen, wie verschieden Glücksvorstellungen sein können. Es kann witzig sein, sich einmal vorzustellen, dass Tiere sprechen können und glücklich sein wollen. Wie würden die wohl auf die Frage nach dem größten Glück antworten? Die Katze z. B. könnte sagen: „Also, erst mal jede Menge Mäuse.“ Eine Maus könnte erklären: „Möglichst viele Hunde, die auf Katzen scharf sind, viel Käse und Speck in der Gegend und viele, viele eigene Mäusekinder.“

So verschieden wie in dem ausgedachten Tierbeispiel sind unsere Wünsche an das Glück vielleicht gar nicht, oder doch...

Stellt euch bitte einmal vor, ein Reporter vom Mars möchte wissen, was die Menschen eigentlich unter Glück verstehen. Er sagt, so etwas gäbe es auf seinem Planeten nicht und die Marsmenschen würden zu gerne wissen, was das so Großartiges sei.

Da er nicht alles behalten kann, schreibt ihm bitte auf eine Karte eure Notizen zu der Frage: " Was ist Glück?"

Der Marsreporter hat aber noch eine zweite Frage:

"Wie machen die Menschen das, dass sie glücklich werden? Geht das von alleine? Müssen Menschen das selber machen? Was können Menschen dafür tun, wenn sie glücklich werden wollen?"

Bereitet auch dieses Gespräch mit dem Reporter durch eure Gruppe vor.

Nach der Gruppenarbeit trifft ihr euch wieder mit der ganzen Klasse im Kreis. Einige von euch können die Marsreporter spielen und die Klasse befragen. Die übrigen helfen den Fremden vom anderen Stern bei der Frage "Was ist Glück?" und "Was kann man tun, um glücklich zu werden?"

Auswertung

Die in Gruppenarbeit beantworteten Fragen werden mit der ganzen Klasse ausgewertet.

¹² Dieter Becker, 1995 (ehem. Mitarbeiter beim Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule)

Übung: „Frank und seine Clique“ (Hilfe brauchen)¹³

Gruppengröße: Klassenstärke

Hilfsmittel: keine

Raum: freie Bewegungsfläche im Klassenraum

Dauer: Durchführung ca. 45 Minuten

Kurzbeschreibung

Beratungssituation für einen Mitschüler

Angestrebte Ziele

Es sollen Möglichkeiten erarbeitet werden, wie man sich gegen Gruppennormen wehren kann.

Spielanleitung

Heute erzähle ich euch die Geschichte von Frank.

Frank ist seit einem Jahr in der neuen Schule und hat schnell Anschluss an die Clique in seiner Klasse gefunden. Es ist ihm besonders wichtig, dazuzugehören, denn sie machen zusammen viele abenteuerliche Dinge, die man alleine gar nicht hinkriegt. Aber auf der anderen Seite wird es ihm jetzt unheimlich, denn vieles mag Frank nicht, wenn er ehrlich ist. Max, der in der Gruppe das Sagen hat, und Rainer, sein bester Freund, bestimmen eigentlich alles, und die anderen machen mit.

Das hatte damit angefangen, dass sie einfach festsetzten, dass auf einigen Treffs alle rauchen müssten und dass alle ein Bier mitbringen müssten, und dann war es dahin gekommen, dass sie begonnen hatten, im Supermarkt kleine Sachen zu klauen. Frank konnte sich immer einigermaßen heraushalten, wie er meinte, aber gestern haben es alle gemerkt, dass er nicht mitmachen wollte. Da sah er schnell, dass alle gegen ihn waren und dass er bald alleine dastehen würde. Max und Rainer drohten mit einer Schlägerei. Das fing damit an, dass Max folgenden Vorschlag für den Abend machte ...

Ein paar Tage später war Frank auf einer Geburtstagsparty. Dort lernte er Daniel kennen. Ein unheimlich starker und selbstständiger Typ aus der Parallelklasse. „Na, du bist auch einer aus dieser komischen Gang“, fing Daniel das Gespräch an. Sie freundeten sich schnell an und Daniel konnte sich zunächst überhaupt nicht vorstellen, dass man in einer Clique mitmacht, wenn man eigentlich keine Lust dazu hat.

Zum Schluss gab Daniel ein paar Tipps, wie Frank sich verhalten könnte. Frank hatte, ohne es richtig aussprechen zu müssen, ungefähr folgende Fragen:

- Wie kann man sich durchsetzen, dass man nicht alles mitmachen muss?
- Wie behält man Freunde, auch wenn man eine eigene Meinung hat?
- Wie kann man es hinbekommen, dass es nicht so gefährlich wird, wenn man aus einer Clique aussteigen will?
- Wann soll man Erwachsene um Hilfe bitten und wann nicht?

Stellt euch vor, ihr wäret Daniel und könntet Frank ein paar Tipps als Antwort auf diese Fragen geben. Schreibt diese Tipps in Kleingruppen (zu viert) auf. In einer zweiten Runde werten wir alle Tipps gemeinsam in der Klasse aus.

¹³ Dieter Becker, 1995 (ehem. Mitarbeiter beim Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule)

Anlage 10.02 – Fragebogen zur Selbst- und Fremdeinschätzung

1. Selbsteinschätzung (Blatt eins)

In den vergangenen Wochen haben wir als Klasse viel gemeinsam erlebt, als wir im PIT-Projekt zusammengearbeitet haben. Dabei haben wir uns auch mit den verschiedenen Aspekten von **Gewalt** und dem Umgang damit befasst.

Hat sich für dich dadurch etwas verändert? Bitte schätze dich selbst ein, wie sich **dein Umgang mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern** verändert hat und beantworte die Fragen ehrlich.

Ja, für mich hat sich etwas zum Guten verändert.

Was hat sich für dich verändert?

Ja, für mich hat sich etwas zum Schlechten verändert.

Was hat sich für dich verändert?

Nein, für mich hat sich nichts verändert.

Schwierig ist für mich,

Gut ist für mich,

Gerne würde ich

Schreibe nun deinen Namen auf das Blatt zwei zur Fremdeinschätzung!

Wenn dir beim Nachdenken über dich selbst etwas aufgefallen ist, worüber du sprechen möchtest, darfst du dich jederzeit an mich als deine Lehrerin oder deinen Lehrer wenden!

Name: _____

2. Fremdeinschätzung (Blatt zwei)

Du hast dich selbst gerade mit dir und deinem Umgang mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern befasst. Nun ist gefragt, wie du oben stehende Person erlebst. Bitte beantworte die Fragen ehrlich und mit einem angemessenen Wortschatz.

Ja, für mich hat sich im Umgang mit obenstehender Person etwas zum Guten verändert.
Was hat sich für dich verändert?

Ja, für mich hat sich im Umgang mit obenstehender Person etwas zum Schlechten verändert.
Was hat sich für dich verändert?

Nein, für mich hat sich im Umgang mit obenstehender Person nichts verändert.

Was ich dir schon immer einmal sagen wollte ...

(Schreibe auf die folgenden Zeilen, was du an oben stehender Mitschülerin oder oben stehendem Mitschüler **gut findest** oder **an ihr oder ihm magst**.)

Datum und Unterschrift

Anlage 10.03 – Arbeitsblatt: Wolfs- und Giraffensprache erkennen

1. Welche Eigenschaften kann man den Tieren „Wolf“ und „Giraffe“ zusprechen?

|  Der Wolf ist ... |  Die Giraffe ist ... |
|---|--|
| | |
| | |

2. Lies den folgenden Text mit einem Dialog zwischen den zwei Schülern **Wolf** (W) und **Giraffe** (G) durch.

W. und G. gehen in die gleiche 7. Klasse. Beide haben in dieser Woche Ordnungsdienst. Nach dem Kunsterziehungsunterricht ist G. aber plötzlich verschwunden und W. musste alleine die Tafel wischen sowie den Raum kehren. Nun ist W. ziemlich sauer auf G. Gegen Ende der ersten Pause treffen sich die zwei vor dem Klassenzimmer wieder.

W: Was bist du denn für ein A...loch! Ich dachte immer, wir sind gute Kumpels.

G: Upps, was ist denn passiert?

W: Na, was schon, du Blödmann! Ich musste Tafel wischen und den Fußboden kehren, weil der gnädige Herr sich verdrückt hat.

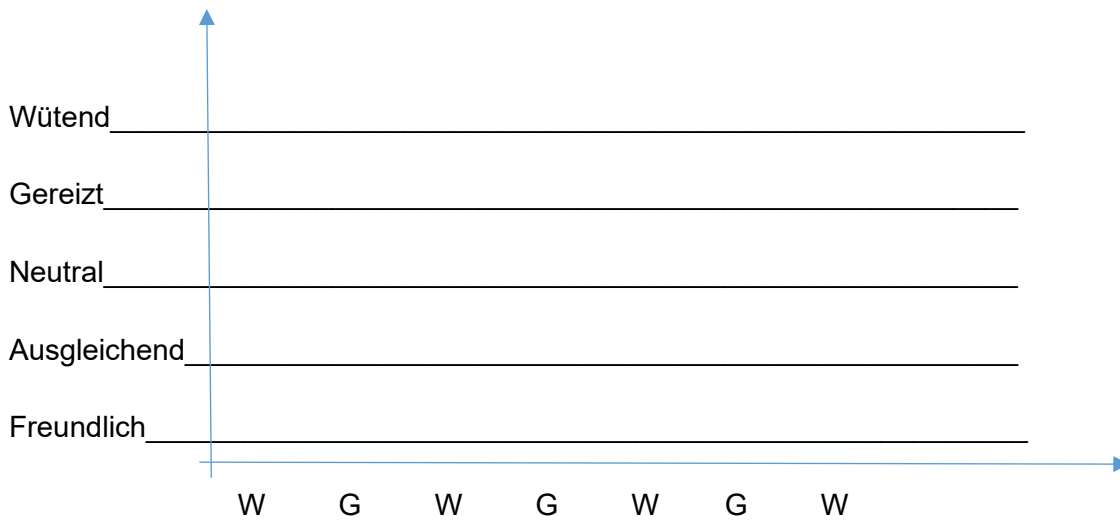
G: Mensch, wir haben ja diese Woche Ordnungsdienst, das habe ich total verschitzt. Das tut mir leid. Meine Oma kam heute früh ins Krankenhaus und meine Mutter war bei Opa. Da war zu Hause etwas Aufregung und ich habe vergessen, mir etwas für die Pause mitzunehmen. Und nun wollte ich fix zum Pausenverkauf.

W: Gut gemacht G, Hauptsache du kannst Pause machen. Und was ist mit meiner Pause? Die bekomme ich ja auch nicht wieder.

G: Du, W, nach der vierten Stunde wische ich die Tafel alleine, dann kannst du gleich in die Pause gehen. Würde dir das etwas helfen?

W: Ja, das ist in Ordnung, aber vergiss es nicht wieder.

3. Kreuze die Stimmung des jeweilig Sprechenden an. Anschließend verbindest Du die Kreuze durch eine Linie miteinander.



4. Vergleiche die **Stimmungskurven** miteinander. Was fällt dir auf?

5. Vergleiche dein Ergebnis von Aufgabe 3 und 4 mit einer Partnerin oder einem Partner. Stellt ihr Unterschiede fest? Könnt ihr sie beschreiben?

Die Ich-Botschaft der Giraffe

Wenn eine Giraffe im Konfliktfall das Problem ansprechen möchte, so formuliert sie eine Art von **Ich-Botschaft**. Diese Botschaft kann und soll man sich vorher überlegen. **Versuche es nun einmal selbst** zu dem Beispiel aus Aufgabe 2: *Wolf und Giraffe gehen in die gleiche 7. Klasse. Beide haben in dieser Woche Ordnungsdienst. Nach dem Kunsterziehungsunterricht ist G. aber plötzlich verschwunden und W. musste alleine die Tafel wischen sowie den Raum kehren. Nun ist W. ziemlich sauer auf G. Gegen Ende der ersten Pause treffen sich die zwei vor dem Klassenzimmer wieder.* Wolf nennt nun sein Anliegen in Giraffensprache.



1. **Beobachtung und Wahrnehmung nennen:** Was hast du gesehen, welches Verhalten stört dich? Beschreibe:

2. **Gefühl benennen:** Welches Gefühl löst das oben beschriebene Verhalten in dir aus? Orientiere dich an den Grundgefühlen (Freude, Trauer, Ekel, Angst, Zorn). *Ich fühle mich...*

3. **Bedürfnis angeben:** Aus dem Gefühl, das du hast, kannst Du ableiten, welches Bedürfnis bei dir missachtet wurde. *Mir ist wichtig, dass...*

4. **Bitte um konkrete Handlung:** Was kann der andere tun, damit der Konflikt gelöst werden kann?

Anlage 10.04 – Situationskarten zum Üben der gewaltfreien Kommunikation

Situation 1:

Eine Schülerin oder ein Schüler rempelt eine Mitschülerin oder einen Mitschüler an, so dass von dieser bzw. diesem die halbvolle Getränkeflasche auf den Boden fällt und zerbricht.

Situation 2:

Eine Schülerin oder ein Schüler hatte keine Lust zur Partnerarbeit, so dass die andere Mitschülerin oder der andere Mitschüler alle Aufgaben alleine bearbeiten musste. Nun stellt sie bzw. er den „Faulpelz“ zur Rede.

Situation 3:

Eine Schülerin oder ein Schüler leiht sich von einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler den Farbkasten aus. Da im Kunstunterricht das Farbenmischen geübt wurde, ist der Farbkasten ziemlich schmutzig, als er zurückgegeben wird. Die Mitschülerin oder der Mitschüler stellt die andere Person deswegen zur Rede.

Und nun bist du gefragt! Notiere dir eine Beispielsituation, in der du dich sehr geärgert hast und die du gerne einmal in Giraffensprache geklärt haben möchtest.

Situation 4:
