

Beschreibung zu Projekt Online: Gewaltfreie Selbstbehauptung

Kompetenzen	Die SuS lernen Deeskalation, Konfrontation und Hilfeholen als drei wirksame und legitime Kompetenzen kennen und beherrschen, um sich gegen Angriffe zur Wehr zu setzen.
Zeit in Std. à 45 Min.	ca. 4 für Einführung/Training plus stete Nachsorge (je nach Gruppe und Alltagsrelevanz)
Methoden	Rollenspiel/wiederholtes Training über mehrere Wochen/Aktualisierung als adäquate Form, sich in jedem Konfliktfall zu wehren
Material	Plakat/Flipchart
Zugang Internet/PC	nein

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Der Einstieg – Training in der 7b

Marc sitzt neben mir im Stuhlkreis und schaut mich mit großen Augen an. Soeben habe ich ihm mehrmals an seinen Schuh getreten. Seine Augen sagen:

„Warum treten Sie mich? Darf ein Sozialarbeiter das?“

Alle Mitschüler schauen uns verwundert bis belustigt an, die ganze Aufmerksamkeit gilt Marc und mir. Mein nächster Tritt ist etwas fester und Marc zieht seinen Fuß etwas zurück – versucht, mir aus dem Weg zu gehen, zu deeskalieren.

Ich wende mich an die Mitschüler und frage:

„Was gerade passiert hier in der Klasse? Was habe ich gemacht? Wie hat sich Marc verhalten? Wie geht es vermutlich weiter? Wer hat schon ähnliche Erfahrungen gemacht? Wie wehrt man sich am besten? Was wirkt?“

Dann stehe ich auf und frage, wer den Mut hat zu einer weiteren Übung vor der Klasse. Sophia meldet sich. Ich stelle sie an den Rand meiner provisorischen Bühne, zu der der Stuhlkreis geöffnet ist. Ich selbst stehe fünf Meter von Sophia entfernt. Alle können uns sehen. Alle haben die Aufgabe, uns beide exakt zu beobachten. Anschließend werde ich nach ihren Wahrnehmungen fragen. Ich beginne, mich langsam auf Sophia zuzubewegen. Es ist mucksmäuschenstill.

Sophia schaut mich an. Als ich nur noch eine Armlänge weit von ihr entfernt bin, wendet sie den Blick ab. Ich halte an, gehe einen Schritt zurück und frage die Klasse, was sie gesehen hat.

Sophia hat es uns leicht gemacht, ihr Wegschauen ist keinem verborgen geblieben. Bei anderen blinzeln nur die Augen, oder ein Mundwinkel zuckt, doch immer ist eine Reaktion sichtbar, wenn ich den Nahbereich von etwa einer Armlänge erreiche. Ich erkläre:

„Jeder von uns hat einen Nahbereich, in den er andere nicht ohne Weiteres eindringen lässt. Jeder hat ein Bedürfnis nach Schutz, das gilt es zu achten. Doch nicht immer sind alle Mitschüler so achtsam, dass sie die kleinen Zeichen, wie etwa ein Blinzeln oder Wegschauen, sehen und ernst nehmen. Dann, wenn jemand unseren Nahbereich verletzt, haben wir das Recht, uns zu wehren, das Recht zur gewaltfreien Selbstbehauptung. Das gilt sowohl für das Leben im Klassenzimmer und auf dem Pausenhof, wie auch bei WhatsApp und in jeder SMS. Mein Ziel ist, dass jeder von euch sensibel auf den Nahbereich der anderen achtet und dass jeder seinen Nahbereich gewaltfrei selbst verteidigen kann. Wir trainieren die Gewaltfreie Selbstbehauptung ...“

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Ziele und Vorteile

Es ist ein fundamentales, menschliches Bedürfnis, sich gegen Angriffe zu behaupten, sich nicht unterkriegen zu lassen – egal ob es um Kinder, Jugendliche oder Erwachsene geht, um körperliche oder seelische, analoge oder digitale Angriffe.

Im Folgenden sind die Ziele und Vorteile der Gewaltfreien Selbstbehauptung aufgeführt. Anschließend wird das Training zur Gewaltfreien Selbstbehauptung beschrieben, das Sie in Schulklassen und Gruppen selbst durchführen können. Zum Schluss erfahren Sie die Erfolgsbedingungen für eine nachhaltige Etablierung.

1. Mit der „Gewaltfreien Selbstbehauptung“ lässt sich die Grenze zwischen Spaß und Ernst individuell und situationsabhängig definieren und durchsetzen.

Während Anna es nett findet, von Jan in den Arm genommen zu werden, empfindet ein anderes Mädchen dies als aufdringlich. Es kann vorkommen, dass ein „Spiel“, das in der Regel Spaß macht, plötzlich nicht mehr lustig ist. Dann brauchen Kinder und Jugendliche eine Möglichkeit, unmissverständlich aus dem Spiel auszusteigen.

2. SuS werden darin gestärkt, sich gewaltfrei Gehör zu verschaffen, sie erhalten eine Möglichkeit, sich ohne Gegengewalt zu wehren, auch wenn der Kontrahent nicht direkt mit den Angriffen aufhört. Es entwickelt sich eine Kultur der Achtsamkeit.

Ignorieren „Angreifer“ die Grenze des anderen, lassen sie sich nicht stoppen, sind letztlich Erwachsene gefragt. Lehrer müssen auf Anfrage des Betroffenen eingreifen, wenn dessen Grenzen missachtet werden. Es besteht eine Parallele zum Gewaltmonopol des Staates.

3. Opfer können nicht mehr als Petze hingestellt werden, da allen der Unterschied zwischen petzen und Hilfe holen klar ist, und Grenzverletzungen letztlich nur von Erwachsenen unterbunden werden können.
4. Lehrkräfte und Sozialarbeiter bekommen damit schnell und dauerhaft die Streitereien „vom Tisch“, die Kinder und Jugendliche auch alleine lösen können.
5. Die Zahl eskalierender Konflikte sinkt.

Fünf Schritte zur Gewaltfreien Selbstbehauptung (Training)

In manchen Situationen wehren wir uns ohne Worte, mit einem Lächeln oder indem wir einem Angreifer oder Provokateur aus dem Weg gehen (Deeskalation). Andere Situationen erfordern, dass wir uns laut und mit großem Ernst wehren (Konfrontation). Manchmal brauchen wir die Hilfe von anderen, um uns erfolgreich zu behaupten (Hilfeholen). Es gibt grundsätzlich diese drei Formen, um sich erfolgreich zu wehren. Welche Möglichkeit die passende ist, hängt von der jeweiligen Situation ab.

Im Folgenden beschreiben wir die schrittweise Einführung der drei grundsätzlichen Formen der Gewaltfreien Selbstbehauptung: Deeskalation, Konfrontation und Hilfeholen. Die Schüler erfahren eine präzise Anleitung. Gleichzeitig werden ihre Erfahrungen integriert. Die Grundaussagen werden auf einem Plakat festgehalten. Ziel: Alle Schüler beherrschen alle drei grundsätzlichen Formen.

1. Schritt: Provokation

Als Trainer schlüpfen Sie, wie eingangs beschrieben, selbst in die Rolle des Provokateurs. Alle SuS sitzen im Stuhlkreis. Sie provozieren einen beliebigen Schüler auf folgende Weise:

Trainer (T) tippt mit seinem Schuh einem Schüler (S) wiederholt an dessen Fuß.
(Alternative: T zupft S an Kleidung.)

S reagiert verdutzt und zieht schließlich seinen Fuß zurück oder sagt beispielsweise:
„Bitte hören Sie auf.“

Das heißt, S wehrt sich gewaltfrei und zwar deeskalierend.

T thematisiert, dass SuS sich täglich gegen andere SuS wehren und dabei deeskalierend vorgehen.

T: „Was habe ich gemacht? Wie hat sich S verhalten? Wie geht es vermutlich weiter? Wer hat schon ähnliche Erfahrungen gemacht? ...“

Mitspieler stets mit Applaus verabschieden.

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

2. Schritt: Das Ziel der Gewaltfreien Selbstbehauptung erarbeiten

T: „Wer hat den Mut zu einer weiteren Übung mit mir?“

S steht im Stuhlkreis.

T: „Euch als Zuschauer frage ich anschließend nach eurer Wahrnehmung. Ihr müsst auf jede Kleinigkeit achten.“

T geht sehr langsam auf S zu, bis dieser eine Reaktion zeigt, z.B. blinzelt oder wegschaut.

T: „Was ist passiert?“

Die Zuschauer schildern ihre Wahrnehmungen.

T: „Jeder von uns hat einen Nahbereich, in den er andere nicht ohne Weiteres eindringen lässt. Jeder hat ein Bedürfnis nach Schutz, das gilt es zu achten. Doch nicht immer sind alle Mitschüler so achtsam, dass sie die kleinen Zeichen, wie ein Blinzeln oder Wegschauen, sehen und ernst nehmen. Dann, wenn jemand unseren Nahbereich verletzt, haben wir das Recht, uns zu wehren, das Recht zur Gewaltfreien Selbstbehauptung. Das gilt sowohl für das Leben im Klassenzimmer und auf dem Pausenhof, wie auch bei WhatsApp und in jeder SMS. Mein Ziel ist, dass jeder von euch sensibel auf den Nahbereich der anderen achtet und dass jeder seinen Nahbereich gewaltfrei selbst verteidigen kann. Wir trainieren die Gewaltfreie Selbstbehauptung ...“

S mit Applaus verabschieden.

3. Schritt: Deeskalation – Einführung und Training

T: „Ich spiele jetzt Otto und werde jemandem von euch zu nahe kommen, der sich dann angemessen, gewaltfrei wehrt. Wer macht mit?“

S steht im Stuhlkreis.

T zupft S am Shirt, bis dieser eine Reaktion zeigt.

T: „Was ist passiert? Wie kann man sich in einer solchen Situation angemessen wehren oder behaupten?“

Die Zuschauer schildern ihre Wahrnehmungen und geben Tipps.

T notiert die Formen gewaltfreien, deeskalierenden Wehrens anhand der Zuschaueraussagen und seiner Ergänzungen. Mitspieler stets mit Applaus verabschieden.



Deeskalieren (erklären: Gegenteil von eskalieren, Situation entschärfen, runterkommen, cool bleiben); Aufgabe: SuS anschaulich erklären

- aus dem Weg gehen, ausweichen
- ignorieren, wegdrehen, wegschauen
- wegrinsen
- leichtes Kopfschütteln
- Finger auf die Lippen legen
- „Lass mal!“ (leise)
- „Bitte hör auf damit.“
- von der Seite ansprechen, nicht frontal
- ...

⇒ Wiederholt zwei SuS miteinander trainieren lassen. Einer bedrängt einen zweiten, der sich deeskalierend wehrt. Er sucht sich unter den SuS möglichst jemanden aus, mit dem er tatsächlich schon mal Ärger hatte.

Das Training zwischen zwei SuS kann leicht in eine alberne Veranstaltung abgleiten, wenn den Protagonisten die nötige Ernsthaftigkeit fehlt. Deshalb sind eine starke Führung und entsprechende Gegenmaßnahmen wichtig.

T: „Dies ist kein Spiel und darf nie zum Spiel werden. Wir proben den Ernstfall.“

T unterstützt diesen Ernst, indem er selbst sehr ernst wird. → Spiegelneuronen aktivieren.

T gibt Anweisungen an die Zuschauer, die Angreifer und die Verteidiger:

„Als Zuschauer bin ich ruhig und lache nicht. Ich unterstütze die Übenden mit meinem Ernst, denn im echten Leben ist es auch ernst. Wer nach einer mündlichen Verwarnung die Regeln weiter verletzt, erhält eine Auszeit.“

„Als Angreifer verhalte ich mich ernst und bedränge den anderen wirklich. Ich höre aber sofort auf, wenn ich spüre, dass dies dem anderen unangenehm ist. Andernfalls werde ich ausgewechselt.“

„Als Verteidiger reagiere ich ernst und zeige dem anderen, dass ich sein Verhalten nicht mag.“

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Wenn Angreifer und/oder Verteidiger Schwierigkeiten damit haben, ihre Mimik zu kontrollieren und wirklich ernst zu sein, wird die Übung wiederholt.

T coacht den Angreifer:

„Du hörst erst auf, wenn du spürst, dass er es ernst meint.“

Und zum Verteidiger:

„Also sei ernst! Mach's ihm ganz klar!“

Wenn die beiden SuS nicht schaffen, ernst zu bleiben, spielt T den Angreifer.

T zu S: *„Du verlässt diese Bühne nicht, okay? Und ich höre erst auf, wenn ich deinen Ernst spüre, wenn du ein klares Zeichen gibst, dass du das nicht möchtest, was ich tue. Es liegt also an dir. Welche Form der Deeskalation willst du wählen?“*

S: *„Ich sage leise: ‚Lass mal‘, und drehe mich weg.“*

T: *„Okay – ich höre dann sofort auf!“*

T und S trainieren, bis die Aussage von S ernst und glaubhaft deutlich wird.

Die Rückmeldungen der Zuschauer erfragen. Selbst Rückmeldungen geben. Die Übenden mit Beifall verabschieden.

4. Schritt: Konfrontation – Einführung und Training

T: *„Wenn man das Ärgern oder den Angriff eines anderen stoppen will, reicht es nicht immer aus zu deeskalieren. Manchmal ist es notwendig, den Angreifer heftig zu konfrontieren. Ich spiele jetzt wieder den Otto und werde jemandem von euch so richtig ärgern, bis er mir eindeutig, kraftvoll, konfrontativ, aber gewaltfrei klarmacht, dass ich damit aufhören soll. Wer will das probieren?“*

T beleidigt S als „Opfer“, immer wieder, bis dieser reagiert.

T stoppt seinen Angriff und fragt die Zuschauer nach der Wirksamkeit der Selbstbehauptung von S:

„Wie hat S sich behauptet? Was gehört noch zu einer richtigen Konfrontation? Auf was kommt es dabei an? Was habt ihr für Tipps? Wie sieht eine wirksame, gewaltfreie Konfrontation aus?“

T notiert die folgenden Merkmale einer Gewaltfreien Selbstbehauptung als Konfrontation, anhand der Zuschaueraussagen. Den Mitspieler mit Applaus verabschieden.

**Konfrontation**

- Haltung (aufrecht, standfest, Hände nach hinten)
- Blick (ernst)
- Stimme (fest)
- „Lass das!“, „Es reicht!“, „Hör auf!“
- ...

⇒ **Essenz: T:** *„Wenn du es wirklich ernst meinst, dann kommt das auch an. Die Hände dabei unten lassen, damit der andere sich nicht provoziert fühlt und deine Hände womöglich weg-schlägt. So machen es auch die Fußballer, wenn sie sich wehren. Die nehmen, wenn sie clever sind, auch die Hände nach unten oder sogar nach hinten. Damit schützen sie sich vor einer Konsequenz des Schiedsrichters. Haltung – Blick – Stimme! Das muss stimmen. Du musst nicht schreien. Wichtiger ist das Funkeln in deinen Augen.“*

⇒ Immer zwei SuS miteinander trainieren lassen. Einer nimmt sich vor, sich zu verteidigen und sucht sich unter den SuS möglichst jemanden aus, mit dem er tatsächlich schon mal Ärger hatte.

T: *„Dies ist kein Spiel und darf nie zum Spiel werden. Wir proben den Ernstfall.“*

T unterstützt diesen Ernst, indem er selbst sehr ernst wird. → Spiegelneuronen aktivieren.

T gibt wiederum Anweisungen an Zuschauer, Angreifer und Verteidiger:

„Als Zuschauer bin ich ruhig und lache nicht. Ich unterstütze die Übenden mit meinem Ernst, denn im echten Leben ist es auch ernst. Wer nach einer mündlichen Verwarnung die Regeln weiter verletzt, erhält eine Auszeit.“

„Als Angreifer verhalte ich mich ernst und attackiere den anderen wirklich. Ich höre aber sofort auf, wenn ich spüre, dass der andere

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

es ernst meint. Andernfalls werde ich ausgewechselt.“

„Als Verteidiger reagiere ich ernst auf den Angriff und zeige in den Augen meine ganze Wut.“

Wenn Angreifer und/oder Verteidiger Schwierigkeiten damit haben, ihre Mimik zu kontrollieren und wirklich ernst zu sein, wird die Übung wiederholt. **T** coacht den Angreifer:

„Du hörst erst auf, wenn du spürst, dass er es ernst meint.“

Und zum Verteidiger:

„Also sei ernst! Mach's ihm ganz klar!“

Schaffen es die beiden Schüler nicht ernst zu bleiben, dann spielt **T** den Angreifer.

T zum S: *„Du verlässt diese Bühne nicht, okay? Und ich höre erst auf, wenn ich deinen Ernst spüre, wenn ich deine Wut in Augen und Stimme spüre. Es liegt also an dir. Wie willst du mich konfrontieren?“*

S: *„Ich sage: ‚Hör auf!‘.“*

T: *„Okay!“*

T und **S** trainieren. **T** schiebt **S** immer wieder, beleidigt ihn wiederholt. Wenn Ernsthaftigkeit wach wird, unterstützt er diese:

„Ja, weiter, mehr davon ...“, bis Wut und Ernsthaftigkeit in Augen und Stimme zu spüren sind.

Die Übungen mit Beifall verabschieden. In der Regel sind die Mitspieler stolz auf ihre Leistung.

Das Training von Deeskalation und Konfrontation kann in mehrere Etappen aufgeteilt werden. Es ist erst beendet, wenn alle sich ernsthaft verteidigen können. Manchen fällt es schwer, ihre Wut zu zeigen – sie haben Schwierigkeiten zu konfrontieren und müssen es wiederholt trainieren.

Anderen gelingt es kaum, Ruhe zu bewahren und sich nicht provozieren zu lassen. Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse/Gruppe, wie es innerlich gelingen kann, eine Provokation zu ignorieren oder „wegzugrinsen“. Wie kann Selbstkontrolle gesteigert werden? Durchatmen, Selbstsuggestion, mit sich selber reden,

Sätze sammeln wie: „Ich bin cool. Ich bin kein Schläger. Ich lass mich nicht provozieren. Ich bin doch nicht blöd.“

Als Trainer selbst in die Rolle des Provokateurs schlüpfen und SuS in typischen Konflikten unterstützen, z. B. Provokationen/Konflikte dieser Klasse/Gruppe erfragen und kontrolliert nachspielen. Erfolge anerkennen, z. B. durch Applaus oder La-Ola-Welle.

5. Schritt: Hilfefholen – der Unterschied zum Petzen

Starke Erwachsene

T: *„Niemand kann alleine leben. Jeder ist auf andere Menschen angewiesen und braucht deren Hilfe. Wer clever ist, weiß, wann er Hilfe braucht und wie er Hilfe findet.“*

Beispiel: Wie machen das starke Erwachsene, die sich wehren, die sich selbst behaupten müssen und nicht ins Gefängnis gehen wollen?

Stell dir vor, dein Nachbar feiert lautstark eine Party, und du wirst dadurch in der Nacht vor deiner entscheidenden Abschlussprüfung um den Schlaf gebracht. Du bist mit den Nerven am Ende, nimmst all deine Kraft zusammen, gehst zum Nachbarn rüber und bittest ihn freundlich, er möge seine Musik auf Zimmerlautstärke runterdrehen. Doch dein Nachbar reagiert sauer und sagt, du sollst das nicht so eng sehen, er habe halt Lust zu feiern, und es gäbe doch sicher einen Wiederholungstermin für deine Prüfung.

Wie würde sich nun ein Erwachsener wehren, ohne Gewalt anzuwenden?

Er würde die Polizei rufen oder in einem anderen Fall eine Anzeige erstatten. Auch Erwachsene holen sich Hilfe, wenn sie mit friedlichen Mitteln nicht weiterkommen. Wenn Erwachsene Anzeige erstatten, fühlen sie sich nicht schwach, sondern stark.

Was würde passieren, wenn du dich mit Gewalt wehren und deinen Nachbarn beleidigen, bedrohen oder schlagen würdest? → Selbstjustiz

⇒ Essenz: Wer sich Hilfe zu organisieren weiß, beweist damit seine Stärke.

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Hilfe holen ist kein Petzen

T: „Ich spiele euch jetzt zwei Situationen vor, und ihr sagt mir: Wann petze ich und wann wehre ich mich nur? Wer ärgert mich und hört nicht auf damit – egal, wie gut ich mich wehre?“

⇒ Erste Situation: **T** rennt sofort zum Lehrer, ohne sich selbst zu wehren (ohne einen Versuch der Deeskalation oder Konfrontation).

⇒ Zweite Situation: **T** wehrt sich ernsthaft, erst deeskalierend, dann konfrontativ – vergeblich: der andere macht immer weiter. Schließlich verwarnt er den anderen:

„Wenn du jetzt nicht aufhörst, dann hole ich mir Hilfe“. Der andere hört nicht auf. Erst dann geht er zum Lehrer.

⇒ **Zuschauer fragen:** „Wann habe ich gepetzt und wann habe ich mich gewehrt? Was ist der Unterschied?“ Die Schüler arbeiten heraus, dass die erste Situation Petzen war. Denn der andere hatte keine Chance, sein Verhalten zu ändern. Der Angegriffene hat keinen Versuch unternommen, sich selbst zu wehren. Er ist gleich zum Lehrer gerannt.

Sich wehren gegen den Vorwurf, eine Petze zu sein

T: „Wer trietz mich und hört nicht auf damit – egal, wie gut ich mich wehre? Wenn ich nachher zum Lehrer gehe, rufst du hinter mir her: ‚Petze, Petze, geh doch zum Lehrer!‘ Und ihr (Zuschauer) hört genau hin, was ich danach sage und wie ich mich dagegen wehre.“

→ **T** wehrt sich ernsthaft, verwarnt den Angreifer beim zweiten Ärgern und geht beim dritten Ärgern zum Lehrer, und wenn der Angreifer dann seinen Spruch ruft, sagt **T:** „Ich bin keine Petze, du hattest deine Chance, ich habe dich gewarnt!“

Mitspieler stets mit Applaus verabschieden.

**Hilfe holen**

- ankündigen: „Wenn du jetzt nicht aufhörst, geh ich zum Lehrer.“
- ankündigen ist nicht erforderlich bei offensichtlicher Gewalt, z.B. Spucken
- ...

Erfolgsbedingungen der Gewaltfreien Selbstbehauptung

1. Wendet ein Schüler die Gewaltfreie Selbstbehauptung bis hin zur Konfrontation an, ohne dass das Gegenüber dies respektiert, kann sich der Schüler an eine erwachsene Person wenden. Diese führt dann einen Plausibilitätscheck (s. u.) durch.
2. Training des Plausibilitätschecks mit den beteiligten Lehrkräften/Sozialarbeitern. Den SuS mitteilen, dass sie sich insbesondere an diese Pädagogen wenden können, die den Plausibilitätscheck beherrschen.
3. Auch wer die Gewaltfreie Selbstbehauptung lächerlich macht oder damit spielt, muss eine spürbare Wiedergutmachung leisten. Andernfalls verliert sie ihre Wirksamkeit.
4. Massive Konsequenzen (Erziehungs- und Ordnungsmaßnahmen) bei Drohungen oder Einschüchterungen („Wenn du zum Lehrer gehst, mach ich dich fertig!“)
5. Regelmäßige Erinnerung an die Möglichkeit der Gewaltfreien Selbstbehauptung. Jeder Konflikt in der Klasse, bei dem sich eine Schülerin oder ein Schüler mit Gewalt gewehrt hat (Selbstjustiz), soll positiv umformuliert und nachgestellt werden (Ideallösung), also: „Wie hättest du dich ohne Gewalt wehren können/sollen?“
6. In möglichst vielen Klassen einführen.

Plausibilitätstest

Die Lehrkraft testet die Glaubwürdigkeit des „Anzeigenden“, indem sie detailgenau die richtige Anwendung der Gewaltfreien Selbstbehauptung erfragt. Hierbei dürfen keine Suggestivfragen gestellt werden, und es geht ausdrücklich **nicht** um den Streit selbst, sondern um die richtige Anwendung der Gewaltfreien Selbstbehauptung, also einer Selbstbehauptung ohne Gewalt und mit der Ankündigung, zum Lehrer zu gehen, wenn der Angriff nicht aufhört. Beispielfragen: „Wie laut hast du gesprochen? Was hast du noch gesagt? Und wie ging es weiter? Wie hast du dich noch gewehrt?“

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Wenn der Lehrkraft die Angaben glaubhaft erscheinen, wird derjenige, der die Gewaltfreie Selbstbehauptung missachtet hat, direkt damit konfrontiert, und es wird eine Wiedergutmachung verlangt oder Konsequenz verhängt (Parallelen zur Rechtsprechung: Einstellung des Verfahrens unter Auflagen und Weisungen (Geldzahlung, gemeinnützige Leistungen etc.). Nicht „zuquatschen“, keine Mediation machen, nicht unverbindlich bleiben, sondern unmittelbar nach Feststellung der Glaubwürdigkeit des „Anzeigenden“ vom „Missachter der Gewaltfreien Selbstbehauptung“ eine Leistung (Wiedergutmachung, gemeinnützige Arbeit ...) einfordern. Beide Seiten werden von der Lehrkraft verabschiedet. Das Gespräch ist damit beendet.

In mehr als 90 Prozent der Fälle ist damit auch der Konflikt beendet. Ist der „Missachter“ mit der Regelung der Lehrkraft nicht einverstanden, hat er die Möglichkeit, dies später zur Sprache zu bringen, z.B. im nächsten Sozialtraining, dem nächsten Klassenrat oder einer Pause am kommenden Tag. Die jetzt erforderliche Klärung des Sachverhalts kann je nach Ergebnis beispielsweise zu einer Mediation oder einem Tat-Ausgleich führen.

Nachhaltigkeit

Arbeit an der inneren Haltung der SuS: Die Übung der Gewaltfreien Selbstbehauptung ist noch nicht verbunden mit den tatsächlichen Konflikten in der Klasse, sondern mit fiktiven Situationen. Hier ist Nacharbeit extrem wichtig.

Jeder Konflikt in der Klasse, bei dem sich ein Schüler oder eine Schülerin mit Gewalt gewehrt hat, soll positiv umformuliert und nachgestellt werden (Ideal-lösung), also: „Wie hättest du dich ohne Gewalt wehren können/sollen?“ Dadurch sollen die Formen Gewaltfreier Selbstbehauptung wach gehalten werden.

Beispiel: Ein Schüler berichtet dem Lehrer von einem Konflikt und wird gefragt: „Wie hast du dich gewehrt? Und mit welchem Ergebnis?“ Stellt sich heraus, dass der Schüler sich mit Gewalt oder zu schwach gewehrt hat, wird der echte Vorfall in der Klasse nachgespielt. Hier findet wirkliches Lernen statt.

Bei Schlagen oder Anspucken ist klar, dass dies Angriffe sind, bei denen nicht erst mit Hilfe der Gewaltfreien Selbstbehauptung geklärt werden muss, wo der Spaß aufhört. Alle wissen, dass eine bestehende Grenze überschritten wurde. Hier muss man nicht sagen: „Hör auf, mich anzuspuken.“ Die Gewaltfreie Selbstbehauptung zielt auf die vielen Fälle, in denen sich raues Verhalten eingeschliffen hat, das nun korrigiert werden kann.

Petzen! Lehrkräfte dürfen sich keine Illusionen machen: **Die SuS, die Gewalt gewinnbringend einsetzen, wollen die alte Definition des Petzens aufrechterhalten:** „Immer, wenn man zum Lehrer geht, ist das petzen.“ Sie werden ihre Meinungsmacht nutzen, um an der alten Definition festzuhalten. Hier fragen: „Wer erklärt mir noch mal den Unterschied zwischen Petzen und Hilfeholen?“ Wenn ein Schüler dem anderen Petzen unterstellt, obwohl er nicht gepetzt hat, ist dies eine Beleidigung. → „Petzen unterstellen“ auf Menschenrechtsplakat ergänzen

„Wie man zum Spielball wird“ – diesen Spruch sollte man den Schülern immer wieder unter die Nase reiben: „Was, du hast dich schon wieder provozieren lassen? Wie nennt man dieses Verhalten? Du hast dich schon wieder zum Spielball machen lassen!“ Den gewaltbereiten SuS stinkt es, wenn sie als „Marionetten“ oder Opfer bezeichnet werden. Setzen Sie dies in Vergleich zu: „Wie wehren sich starke Erwachsene?“ → Verantwortung für das Sich-provozieren-Lassen übernehmen und klar stellen, wie clevere Erwachsene sich „wehren, ohne sich die Finger dreckig zu machen“

Unterschiedliche Toleranzschwellen veranschaulichen: An einem Tag hat ein Schüler zu Hause viel Stress gehabt, an einem anderen Tag hat er zwei sehr gute Arbeiten zurückerhalten und fühlt sich viel besser. → verdeutlicht, dass es natürliche Unterschiede gibt, wann jemand die gewaltfreie Selbstbehauptung gebraucht und wo jemand seine Grenze setzt

Methodisch-didaktische Hinweise

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Gewaltfreie Selbstbehauptung

Flipchart-Aufschrieb

Deeskalieren

- aus dem Weg gehen, ausweichen
- ignorieren
- weggrinsen
- „Lass mal!“
- „Bitte ...“
- von der Seite anreden, nicht frontal
- ...

Konfrontieren

- Haltung (aufrecht)
- Blick (ernst)
- Stimme (fest)
- „Lass das!“, „Es reicht!“, „Hör auf!“

Hilfe holen

- möglichst ankündigen
- „Wenn du jetzt nicht aufhörst, geh ich zum Lehrer.“