

## Der Anti-Gewalt-Parcours

**Sportlich-spielerische Gewaltprävention mit Kindern, Jugendlichen und ihren Betreuern in Kindergarten, Schule, Jugendhilfe und Sport**



Der Umgang mit starken negativen Gefühlen, wie Angst, Enttäuschung, Neid, Trauer und Wut, ist schwierig und stellt selbst lebenserfahrene Erwachsene vor eine Herausforderung. Diese Gefühle und ein konstruktiver Umgang sind wichtig für die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit. Dabei benötigen Kinder und Jugendliche eine verständnisvolle Begleitung, um aus den Gefühlen positiven Nutzen, wie u.a. Motivation für Kopf und Körper, zu ziehen. Nicht immer finden sich schnell Problemlösungen - Gefühle, die oft lange anhalten, müssen ausgehalten werden. Schon in der Kindheit ist sozial-kognitives Kompetenztraining gefragt. Es geht auch um gewaltfreie Kommunikation, den Geschlechterunterschied und den interkulturellen Blick, denn hier festigen sich ab 5 Lebensjahren eher negative Vorurteile.

Testosteron ist kein Aggressions- sondern ein Dominanzhormon. Nicht pure Gewalt, sondern eher Verhaltensweisen zum Aufbau und Erhalt sozialer Hierarchien sollen durch das Hormon ausgelöst werden. Es macht nicht aggressiv, sondern führt zur stärkeren Ausprägung von Wettkampfverhalten. Status, Einfluss, Dominanz sowie die Sehnsucht nach Anerkennung und Teilhabe sind die Motive, die den Testosteron-Kreislauf befeuern. Werden die Sehnsüchte nicht erfüllt, wird das wie Ausgrenzung und Mobbing, als Schmerz empfunden. Die stärksten und wichtigsten Aggressionsauslöser sind eine fehlende Gruppenzugehörigkeit und Zurückweisung. Wenn vor allem bei Jungen und Männern die Erwartung an die Geschlechterrolle stark, autonom und dominant zu sein, nicht erfüllt werden kann, ist es besonders schlimm. Je nach Persönlichkeit fällt dies subjektiv sehr unterschiedlich aus. Auch wenn Eltern zur Gleichberechtigung erziehen, hegen viele unbewusst die Vorstellung, Jungen sollten wehrhafter sein als Mädchen. Das kommt bei den Kindern schneller an als Erziehungsprogramme. Bei Jungen wird eher Dominanz gefördert - bei Mädchen soziales Verhalten. Rollenbilder werden so subtil weitergegeben, dass Eltern es meist nicht merken.

Aggression wird als sozialer Indikator gesehen. Wenn jemand aggressiv wird, zeigt das ein Problem auf, dem man sich annehmen sollte. Aggression ist ein Warnsignal, wir brauchen sie, um uns zu wehren. 80% der Gewalttaten wird von Männern begangen, sie stellen 94% aller Strafgefangenen und töten 26mal häufiger als Frauen. Wenn Kriminologen von der Emanzipation der Gewalt sprechen, meinen sie nicht das Aufholen der Frauen bei den positiven Aggressionen die zur Selbstbehauptung und zu Durchsetzungsvermögen in Partnerschaft, Job und Politik führen, sondern die negative Ausprägung, also Gewalt. Mann und Frau reagieren auf Provokation mit Wut und Aggression, Männer jedoch häufiger ohne aktuellen Anlass. Gewalt ist bei ihnen Mittel zum Zweck - ihr Motiv dann nicht Ärger oder Rache, sondern das Erlangen von Gütern, Macht und Anerkennung. Die Veränderung der diesbezüglich dargestellten Geschlechterrollen reduziert die Aggression und die Gewalt von Männern. Die Aufgeklärtheit und Gleichberechtigung in einer Gesellschaft trägt dazu bei, dass weniger Gewalt als Mittel zum Ziel benötigt wird. Soziale Ungerechtigkeit fördert das Erreichen von Zielen mit aller Gewalt.

Was sich so wissenschaftlich anhört, ist beispielsweise die Förderung von Selbstkontrolle, sozialen Problemlöse- und Durchsetzungsfähigkeiten sowie -fertigkeiten, wie gewaltfreies Aushandlungsverhalten und emotionale Aufmerksamkeit für sich selbst und andere. Im Kindergartenalter von etwa vier Jahren entwickeln sich diese Kompetenzen und können pädagogisch vom Elternhaus, professionellen Erziehern und Pädagogen nachhaltig beeinflusst werden. Dabei sollte u.a. Lösungsverhalten im Team, z.B. durch Lob, bestätigt und aggressives gewalttätiges Durchsetzen von Zielen/Wünschen sowie Ausgrenzen von anderen Kindern (Begünstigung von Abwertung/Vorurteilen - Diskriminierung) unterbunden werden. Gewalt darf keinen Erfolg versprechen. Die Sportjugend macht im Folgenden einen Vorschlag zum Arbeiten mit Aggressionen. Dabei sollen alle aktiv teilhaben (Partizipation).

Ein schlechtes emotionales Klima in der Familie, der Kindergartengruppe oder der Schulklasse, zahllose schlechte Vorbilder sowie zahlreiche weitere negative Einflüsse im Alltag erschweren unsere Erziehungsarbeit. „Mobbing“ ist Gewalt und ständig Thema in Kindergarten, Schule, am Ausbildungs- und Arbeitsplatz, an der Uni, mit dem Handy und in sozialen Netzwerken im Internet (Cybermobbing). Mobbing begleitet uns ein Leben lang. Mit Gewalttaten werden immer Grenzen überschritten. Unterlegene haben, nicht wie im sportlichen Wettkampf, die Möglichkeit „das Handtuch zu werfen“. Leicht werden sie zu Opfern krimineller Handlungen. Das globale Dauerthema „Gewalt“ und die Angst vor ihr fordern ständig praktikable Lösungsvorschläge in der Erziehungsarbeit. Denk- und Verhaltensformen zum positiven Umgang mit Gewalt sollen Kindern und Jugendlichen vermittelt werden, und das am besten nicht ohne auch die Erwachsenen mit zu sensibilisieren.

Der Anti-Gewalt-Parcours der Sportjugend soll in einem Netz von positiven Einflüssen das pädagogische Potential der kontrollierten Aggression nutzen, um die soziale Entwicklung, die Selbstfindung und den Aufbau von Schutzfunktionen zu fördern. Denn schließlich sind Kinder nach einem fairen Streit nicht selten (wieder) Freunde. Wenn sie nach vereinbarten Regeln kämpfen, können sie zu starken Persönlichkeiten wachsen. Bewegung und Sport schaffen hierfür einen besonderen Erfahrungsraum, der jedoch alleine keinen pädagogischen Erfolg versprechen kann.

Die Sportwissenschaft argumentierte früher u. a. mit trieb- und instinkttheoretischen Erklärungsversuchen nach Sigmund Freud, und mit Konrad Lorenz, der bei seinem „Dampfkessel-Prinzip“ (Dampfablassen bei Überdruck) davon ausgeht, dass gerade im Sport aggressive Energie gefahrlos kontrolliert und sozial akzeptiert abgebaut werden kann. Die Frustrations-Aggressions-Theorie der Forschungsgruppe um John Dollard besagt, dass eine abgebrochene Handlung frustriert und Aggression verursacht. Diese Erklärungsmodelle sind zwar zunächst einleuchtend, aber im Bezug auf das Alltagsleben umstritten. In der neueren Diskussion gehen die Fachleute davon aus, dass Aggression durch Erfahrungen erlernt wird („Lernen durch Beobachtung“, „Lernen durch Bestätigung“).

Aggressives Handeln wird durch die Analyse von kulturhistorischen und sozialen Aspekten, der aktuellen Situation sowie der Betrachtung der Akteure von einem Beschreibungs- zu einem Bewertungsproblem. So soll zunächst festgestellt werden, ob überhaupt eine Aggression vorliegt. Entwicklungsgemäß haben Kinder ein natürliches Bedürfnis sich auseinander zu setzen - mit etwas, mit andern und mit sich selbst. Das Trotzverhalten, beispielsweise, bezeichnet die Reaktion nach der Störung einer Zielplanung, wenn keine Handlungsalternativen bestehen. Haben sich dann aber alternative Handlungskompetenzen, ggf. auch Sprachkompetenzen entwickelt, nimmt die Trotzreaktion ab. Konflikte entstehen oft auch zufällig durch Neugier und fördern ein gesundes Aufwachsen. Daher sollten nicht alle Formen von Aggression erzieherisch im Keim erstickt werden. Grundsätzlich sollten sie als eine Form der Kommunikation gesehen und nach Möglichkeit verstanden werden.

#### Kinder

messen sich körperlich (schubsen, stoßen, ziehen, zerren, rempeln)

- ✓ wollen starke Gefühle erleben
- ✓ streiten im Spiel, im Ernst, um Aufmerksamkeit zu erregen, aus Wut
- ✓ suchen den Körperkontakt zu anderen oder lehnen ihn ab
- ✓ wollen den Kontrast zwischen körperlichen und verbalen Auseinandersetzungen und sich selbst spüren
- ✓ kämpfen im Kindergarten, auf dem Schulhof, an der Bushaltestelle, je nach Jahreszeiten im Wasser, Laub und Schnee
- ✓ streiten mit Geschwistern, Freunden, Kameraden, Fremden, Erwachsenen
- ✓ kämpfen für sich oder im Team, alle für einen, alle gegen einen
- ✓ verarbeiten die Schmach von Unterlegenheit/Scheitern, genießen die Überlegenheit

- ✓ wollen sich mit Schwächeren aber auch mit Stärkeren messen
- ✓ testen/erfahren ihre Kräfte und spüren die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit
- ✓ Entwickeln Handlungspläne und Strategien

Sie übernehmen dabei Verantwortung, entscheiden und reagieren schnell, respektieren, schätzen die eigenen Fähigkeiten und die der andern ein, denken und fühlen sich in den anderen hinein (Empathie), entwickeln zielführende Strategien und versuchen mögliche Folgen abzuschätzen.

Kinder sollen sich an Konflikten entwickeln, sie ertragen, aushalten und lösen lernen. Der Anti-Gewalt-Parcours bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit unkompliziert praktische Erfahrungen mit dem Thema „Aggression und Gewalt“ zu sammeln. Sie werden kontrolliert an sportlich-spielerische Kämpfe herangeführt, lernen dabei fair und konstruktiv zu streiten sowie sich Ängsten zu stellen. Sportartspezifische Kenntnisse, wie im Boxen, Judo oder Ringen, sind noch nicht erforderlich. Ausgewählte altbekannte Spiel- und Übungsformen simulieren im weiteren Sinne Alltagssituationen, wie etwa die körperliche Auseinandersetzung auf dem Schulhof. Und neben den psychischen Fähigkeiten (Kognition, Emotion und Motivation) trainieren sie die konditionellen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten (u. a. Reaktion, Gleichgewicht, Wendigkeit, Geschicklichkeit, Anpassung, Steuerung).

Die einzelnen Stationen oder Spiel- und Übungsformen schaffen den organisatorischen Rahmen, um dem natürlichen Verlangen nach Konflikten nachzukommen. Die Art der Veranstaltung bestimmt das Vorgehen. Sollen sich die Teilnehmer austoben, Stationen einer Kinderolympiade bewältigen oder die Bewegungsaufgaben in einem Workshop reflektieren? Besteht die Gruppe aus Mädchen, Jungen oder soll z.B. in einem Streitschlichterprojekt koedukativ gearbeitet werden? Die vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen können kurzweilig sein, daher bietet es sich im Workshop an, ausgewählte Spielanweisungen von den Teilnehmern per Los ziehen und präsentieren zu lassen. Die Reihenfolge ergibt sich durch die Programmkonzeption. Wie bei der Planung einer Übungsstunde sollte ein ausgewogenes Verhältnis von konfliktreichen und konfliktarmen Bewegungsaufgaben bestehen (Warm-up, Hauptteil, Cool-down).

Nach den Regeln des Fair Play werden Emotionen, Denk- und Verhaltensprozesse angeregt und persönlichkeitsfördernde Situationen geschaffen. Die Konfliktfähigkeit, eine wichtige Lebenskompetenz, wird entwickelt und trainiert. Die Teilnehmer lernen Grenzen kennen und diese zu akzeptieren. Trotz hitzigen Kämpfen um die Sache sollten sie sich nach Sieg und Niederlage beherrschen. Sie lernen den Gegner zu achten, entwickeln Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. Im Wettkampf motiviert ein Gegenspieler den andern zu besseren Leistungen. Die Entwicklung der Körperkontrolle dient auch der allgemeinen Unfallprävention. Im körperlich-spielerischen Dialog lernen sie Aggressionen wahrzunehmen, abzuwehren, gezielt und dosiert einzusetzen, zu beherrschen und als abgeschlossene Handlung zu begreifen. Kinder und Jugendliche, die Konflikte lieber meiden, Ängste haben oder auffällig konfliktbereit sind, sollten mit Gespür an die Aufgaben herangeführt werden. Die Betreuer sollten klare Anweisungen geben, strikte Regeln vermitteln, bei Verstößen und Fehlverhalten Konsequenzen vereinbaren und nur in Grenzsituationen eingreifen. Sie sollen das Verhalten der Kinder genau analysieren und verhindern, wenn jemand seine Überlegenheit ausnutzt und andere unterdrückt. Kinder und Jugendlichen sollen sich nach einer Einführung/Einspielphase selbst schiedsrichtern, aber auch selbst die Erfahrung als Schiedsrichter (Mediator) machen.

Und nun noch ein Wort zu den Schiedsrichtern oder Kampfrichtern. Zunehmend ist dieser Personenkreis Opfer von Aggressionen und leider auch Gewalt. In der Sportart Fußball zum Beispiel werden sie beschimpft, bespuckt, körperlich bedroht und attackiert, sie müssen die Beschädigung ihres Autos fürchten. Aber auch im Tennis kommt es zu Auseinandersetzungen

um „den Ball auf oder über der Linie“. Dabei ist der sportliche Wettkampf ohne Schieds- und Kampfrichter bzw. andere Funktionsträger, die vielleicht den individuellen und Team-Erfolg beeinflussen können, im Rahmen der Definition einer Sportart nicht möglich. Das Problem hier ist ein individuelles oder gesellschaftliches im Umgang mit der oft negativ belegten Autorität (Eltern, Lehrer, Polizei, Staat) und der Tatsache, dass viele Menschen sich schwer tun Kritik anzunehmen und Fehler einzugestehen. Erfährt man (von) Autoritäten, die ihre Position missbrauchen um sich zu bereichern oder anderen zu schaden (z. B. Mobbing, Angst, Zwang, Wettbetrug), kann das eigene negative Bild bestätigt werden - voreingenommene Reaktionen können folgen.

Im Anti-Gewalt-Parcours sollte je nach Konzept jeder Teilnehmer selbst einmal die Funktion des Schiedsrichters übernehmen. Schiedsrichter werden ebenso fair (sportlich) begrüßt, verabschiedet und geachtet, wie Mitspieler und Gegner. Der Sport und unsere Gesellschaft brauchen Menschen mit einer hohen Sozialkompetenz, damit vieles gut funktioniert - sie brauchen Anerkennung und Motivation.

Vor Beginn der Aktivitäten ist das Verletzungsrisiko zu reduzieren: Gegenstände entfernen, die Gefahren bergen und beschädigt werden können (Brillen, Schmuck, Piercings, Zahnsparren, Handys, besondere Kleidungsstücke). Vorsicht bei langen Fingernägeln und Wunden. Kein Attackieren von Kopf und anderen sensiblen Körperzonen. Das Spielfeld auf Glas, Hundekot, Steine und andere Gefahrenquellen prüfen. Nach dem Warm-up können individuelle Kraftproben zur Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sowie der Mitspieler dienen. Die Betreuer erhalten dabei einen ersten Eindruck.

Mit sportlichen Ritualen wie das Shakehands, mit Blickkontakt wohlgermerkt, am Anfang und Ende jedes Kampfspiels demonstrieren alle Beteiligten gegenseitigen Respekt. Aber auch der Respekt gegenüber dem Material soll angesprochen werden, denn die Sportgeräte, Bewegungsräume und einiges mehr bedürfen der richtigen Behandlung und Pflege. Körpergröße, Alter, Körpergewicht und Fitness sollten bei der Partnerwahl oder Mannschaftsbildung berücksichtigt werden. Dennoch mögen es Kinder sich gegen einen Unbesiegbaren zu stellen. Der Körperkontakt sollte langsam gesteigert werden. Jeder Teilnehmer sollte Erfolg erleben. Ausscheidungsspiele mit längeren Bewegungspausen sind zu vermeiden. Interessierten und Talentierten können Angebote der Sportvereine (nicht ausschließlich Kampfsport) empfohlen werden. Motorisch Auffällige sollten unter Berücksichtigung ihrer gesundheitlichen Entwicklung zu mehr Bewegung motiviert werden. Die Angebote der Sportvereine bieten zahlreiche Möglichkeiten.

## **Vorschläge an Spiel- und Übungsformen zum Üben von Fair Play (u.a. Konfliktfähigkeit)**

### Grenzkampf

Den Mitspieler ein- bzw. beidhändig fassen und über Linie ziehen

### Häuserkampf

Zwei Spieler versuchen auf Kommando das Haus (Kreis) des anderen zu besetzen, Variation: Schatz (z.B. Ball) aus dem Haus stehlen

### Kerzenkampf

In einer Hand eine Kerze mit der anderen einen Fuß gefasst wird versucht die Kerze des Gegners auszupusten, bei Wiederholung Seitenwechsel

### Ägyptischer Zweikampf

Unterarme waagrecht auf Schulterhöhe bringen, die Fäuste berühren sich, der Gegner versucht gegenüberstehend mit Griff an den Handgelenken den Kontakt zu unterbrechen

### Handabschlagen

Reaktionsspiel, beide Spieler halten die eigenen Hände zusammen, immer abwechselnd versucht einer die Hände des Mitspielers mit rechts oder links abzuschlagen

### Ballringkampf

Drei Spieler versuchen jeder gegen jeden einen Basketball auf einen markierten Punkt zu legen

### Tauziehen

Achtung: nur mit hochwertigem, starrem, ausreichend dickem Hanftau ziehen bis die erstfassende Person über eine Linie gezogen wird oder Markierung am Tau einen eingezeichneten Bereich verlassen hat, auch als Zweikampfspiel möglich

### Kreisringen (Kanaldeckelspiel)

Mitspieler in Kreis ziehen oder heraus drängen, jeder gegen jeden, einer gegen viele, Kreise oder andere Formen aus Kreide, Seil, große Kanaldeckel

### Rausschleudern

Zwei Spieler fassen sich an den Händen, einem zusammengelegten Sprungseil oder Handtuch, sie versuchen sich gegenseitig aus einem Kreis zu schleudern

### Fußabtreten

Zwei Spieler fassen beide Hände oder beide Hände gegenseitig auf die Schultern, jeder versucht dem andern auf die Füße zu treten

### Reiterkampf

Partner versuchen im Huckepack, andere Gespanne zum Absteigen zu zwingen, nur auf weichem Untergrund (Wiese, Sand)

### Löffelfechten

Mit einem Esslöffel in jeder Hand gegeneinander fechten, jedoch mit einem Löffel einen (Tennis-)Ball balancieren, Ziel ist, den Ball nicht fallen zu lassen, pro Spieler zwei Löffel

### Zeitungsrollenfechten

Zeitungsseiten rollen und damit fechten

### Wutball

Softball so fest es geht gegen Wand oder auf Boden prellen und wieder fangen

### Autoscooter

Mehrere mit Belly Bumper ausgestattete Spieler simulieren in einem markierten Spielfeld die Fahrt mit Autoscootern oder drängen sich gegenseitig heraus (Sumoringen)

### Ritterturnier

Für Kopf und Arme ausgeschnittene Pappkartons als Rüstung tragen, auf Balken oder Tau balancieren, Gegner versuchen sich mit Softkeulen herunter zu kämpfen

### Boxsack

Punchen, Boxhandschuhe mit Klettverschluss bringen mehr Spaß

### Stockziehen

Rückseitig gegeneinander einen Stab zwischen den Beinen fassen, über Line ziehen oder Kegel umstoßen

### Nudelschlacht

Oder Kampf mit dem Laserschwert (Star Wars), Angriff und Abwehr mit Wassernudeln oder aufblasbaren Keulen

### Hahnenkampf

Beim einbeinigen Hüpfen mit verschränkten Armen den Gegner aus der Balance bringen

### Kranspiel

Gegenüber stehend versucht abwechselnd einer den andern um den Bauch gefasst anzuheben

## **Spiel- und Übungsformen zum Einklang mit sich selbst und andern**

Balancieren (auf einem Balken, Tau, über Hindernisse, mit Bällen)

### Hoola-Hoop

### Fallschirmspiele

### Gummitwist

### Jojo-Spielen

Jonglieren (mit Tüchern, Bällen, Reifen, Keulen, Diabolos)

Kreisel-Spielen (Doppschen)

Münzenfangen (Münze in Ellenbeuge legen, bei plötzlichem Öffnen von Arm Münze fangen)

### Pedalofahren

### Reifenschlagen

Roboterlauf (Partner mit verbundenen Augen durch akustische/taktile Kommandos steuern)

### Schaukeln

Seilspringen (Teddybär, Teddybär dreh Dich um. T. T. mach Dich krumm. T. T. zeig Dein Fuß. T. T. mach ein Gruß. T. T. Augen zu. T. T. wie alt bist Du? 1, 2, 3, ... .

### Stelzenlaufen

Zielwerfen (mit Bällen, Ringen, Frisbees, CDs)



**Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz,  
Referent für Jugendpolitik, Soziale Initiativen, Ferien am Ort  
Dr. Ohle Wrogemann**

**Rheinallee 1, 55116 Mainz**

**Tel. 06131/28 14-358, Fax 06131/23 67 46**

**E-Mail: [wrogemann@sportjugend.de](mailto:wrogemann@sportjugend.de) oder [infos@sportjugend.de](mailto:infos@sportjugend.de)**

**Internet: [www.sportjugend.de](http://www.sportjugend.de)**

## Anti-Gewalt-Parcours

Der Anti-Gewalt-Parcours trainiert die gute Persönlichkeit sowie ein gutes Sozialverhalten. Wir nutzen kleine Spiele und Bewegungselemente von Sportarten um bedeutende Lebenskompetenzen, wie die Konfliktfähigkeit, aufzubauen. Wir wollen uns dabei an folgende Regeln halten - vielleicht habt Ihr noch Ideen für weitere Regeln, die Euch wichtig sind:

- Wir sind Partner - keine „Gegner“
- Wir haben keine Vorurteile und sind mitfühlend
- Wir schützen Schwächere, unseren Körper und den des Partners
- Wir brauchen keine Schiedsrichter, übernehmen selbst Verantwortung
- Wir begrüßen uns vor jedem Spiel, beglückwünschen und verabschieden uns
- Wir respektieren unseren Partner und feuern uns gegenseitig an
- Wir gehen sorgsam mit dem Spielmaterial um
- Wir sind Vorbilder für andere - gute Verlierer sind gute Vorbilder
- Wir nutzen Ängste des Partners nicht aus, sondern helfen ihm, sie zu überwinden
- Wir handeln nach dem Motto „Sich trauen - dem Partner vertrauen“
- Wir lachen miteinander - nicht übereinander
- Wir helfen, sind geduldig und können uns zurückhalten
- Wir geben Fehler zu und entschuldigen uns
- Jeder hat das Recht, das Spiel jederzeit zu stoppen
- Der Spaß zählt - nicht der Sieg

Mit freundlicher Unterstützung von

# Urkunde



**Hiermit wird**

---

**in den Bund der „FairPlayer“ aufgenommen.**

**Sie/Er verpflichtet sich,  
nach den Regeln des Fair Play-Gedankens  
zu handeln:**

- \*den anderen zu respektieren**
- \*Streit zu schlichten**
- \*niemanden zu verletzen**
- \*die Schwächeren zu schützen**
- \*gemeinsam Spaß zu haben**

*Ort und Datum*

*Unterschrift*



Sportjugend Rheinland-Pfalz, Rheinallee 1, 55116 Mainz, 06131/2814-350,  
[www.sportjugend.de](http://www.sportjugend.de)