



## „Faires Raufen“ – Möglichkeiten der Aggressionsbewältigung

### **Dörthe Gerber**

Studienrätin im Förderschuldienst, Schule an der Heckscher-Klinik, München

Konflikte und aggressives Verhalten wird es besonders im (Sport-)unterricht immer wieder geben. Kinder und Jugendliche haben häufig mit ihren Emotionen und ihrem Krankheitsbild während ihres Klinikaufenthaltes, besonders im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie, innerlich zu kämpfen, so dass sie durch „Faires Raufen“ Entlastung erfahren können.

So wurde ein Programm entwickelt, das sowohl zur Aggressionsbewältigung als auch zur Prävention von Aggressionen genutzt werden kann: „In sechs Schritten zum Fairen Raufen“.

#### 1. Theoretische Grundlagen zur Aggressionsbewältigung

Ursachen für Konflikte können u. a. Langeweile, unkontrollierter Medieneinfluss, aber auch sozialkulturell bedingte Konflikte sein. Es treten an allen Schulformen vermehrt Aggressionen, Konflikte und Gewalt auf. Erzieherische Aufgaben kommen in diesem Zusammenhang auf Schule und Schulsport zu, zumal hier Aggressionen noch verstärkt werden können. Diese können aber auch gezielt abgebaut und bereits in der Entstehung verhindert werden. Der Bereich der Kooperationsspiele, Bewegungsaufgaben mit Zweikampfcharakter oder sinnvoll inszenierte Ballspiele im Team zählen zu diesen präventiven Maßnahmen.

Spielerisches Kämpfen, das „Faire Raufen“, unterscheidet sich maßgeblich von dem, was Kinder und Jugendliche außerhalb des Unterrichts an gewalttätigen, aggressiven Auseinandersetzungen zeigen oder erleben. Kinder und Jugendliche zu einem friedvollen und verantwortungsbewussten Miteinander zu erziehen, stellt uns häufig vor eine schwierige Aufgabe.

Das regelgeleitete Anbahnen und Ausführen des „Fairen Raufens“ soll Kinder zu einem lustvollen Bewegung animieren, ihre sozialen Kompetenzen fördern und gesteuert Aggressionen abbauen. Die unterschiedlichen Erfahrungen in der körperlichen Begegnung und Auseinandersetzung werden in spielerischer Form durch Körperkontaktspiele und Kampfformen erlebt. Faires Raufen kann Aggressionen kompensieren und kanalisieren.

Im Folgenden wird auf drei wichtige Elemente der Aggressionsbewältigung eingegangen:

#### Aggressionen abbauen

Angestaute Energie kann gezielt in Bewegung umgeleitet und Wut somit abgebaut werden. Besonders Spiele auf der Weichbodenmatte dienen zum gesteuerten Abbau negativer Gefühle. Sicherheitsvorkehrungen sowie entsprechende pädagogische Vor- und Nachbereitung gehören unabdingbar zum Aufbau und Ablauf des Trainings dazu.



Kinder und Jugendliche aller Altersstufen wollen ihre Kräfte messen, dies gehört zu ihren Grundbedürfnissen und ist auch entwicklungspsychologisch wichtig. Diesem Bedürfnis kontrolliert Raum zu geben, hat sich durch Spiele mit Zweikampfcharakter bewährt. „Faires Raufen“ muss jedoch immer unter strengen Regeln und kleinschrittig angebahnt und ausgeführt werden. Werte wie Fairness im Zweikampf sowie Respekt und Verantwortung dem Anderen gegenüber können so vermittelt werden.

Kooperation fördern Hier finden Spiele Platz, die zur Lösung einer Zielaufgabe das Kooperieren der beteiligten Schüler nötig macht. Ziel ist hier kooperatives Handeln durch die Aufgabenstellung zu „provizieren“. Durch die dringend notwendige Kommunikation zur erfolgreichen Lösung einer Gemeinschaftsaufgabe lernen die Kinder und Jugendlichen das „Miteinander“ besser zu verstehen.

## 2. Wichtige Vorüberlegungen

Prinzipiell gilt, dass „Spiele gegeneinander“ und auch Kämpfe eher Konflikte fördern können. Klassen und Lerngruppen weisen auch unterschiedliche soziale Strukturen auf. Schon in der Vorbereitung muss die Lehrkraft das soziale Gefüge der Klasse/Lerngruppe im Auge behalten und die Inhalte und Organisationsformen darauf abstimmen.

Regeln sollten mit den Kindern und Jugendlichen zusammen erarbeitet werden, damit sie diese als die ihrigen ansehen. Genauso klar muss das Procedere bei Regelverstößen festgelegt werden.

## 3. Das Programm: „In sechs Schritten zum Fairen Raufen“

Das Programm wurde kleinschrittig aufgebaut, so dass Kinder und Jugendliche langsam an die Thematik herangeführt werden und sie so soziale Kompetenzen aufbauen können.

Folgende sechs Schritte finden Anwendung:

1. Bewegungsfreude entwickeln Eine lustvolle Animation zur Bewegung ist Ziel dieses ersten Schrittes.
2. Körperkontakt aufnehmen und akzeptieren Körperkontaktspiele sind Fang- und Geschicklichkeitsspiele, bei denen die Kinder und Jugendlichen einen ersten Kontakt zum Körper des anderen aufnehmen. Hier ist Kooperation gefragt, es besteht noch kein Wettkampfcharakter.
3. Faires Raufen anbahnen Einfache Zieh- und Schiebekämpfe, bei denen die Kinder und Jugendlichen ihre Kräfte erstmals spüren, diese lernen zu „dosieren“ und geschickt einzusetzen.
4. Faires Raufen erproben Ein erstes Erproben der Kraftdosierung erfolgt. Hiermit verbunden sind erste Erfahrungen von Sieg und Niederlage durch Krafteinsatz in einem „Schonraum“.



#### 4.1 Faires Raufen im Stand

Als Vorstufe wird das Faire Raufen im Stand erprobt. Der Wettkampfcharakter ist hierbei noch nicht gegeben, da das Ziel des Kampfes ist, den Gegner zu Boden zu bringen.

#### 4.2 Faires Raufen um Gegenstände

Als Übergang zur direkten Auseinandersetzung mit einem Partner sind Kämpfe mit Gegenständen anzusehen.

#### 5. Faires Raufen

Der zentrale Inhalt der Unterrichtsreihe ist der eigentliche Kampf.

5.1 Grußformel Respekt und Wertschätzung sind von zentraler Bedeutung, die durch gemeinsam erlerntes Begrüßen und Verabschieden erfahren werden.

#### 5.2 Fallschule

Gelerntes Fallen beugt Verletzungen vor.

5.3 Der Kampf Hier steht die körperliche Auseinandersetzung nach Regeln mit einem Partner im Mittelpunkt.

#### 6. Ausklang und Entspannung

Spiele zum Ausklang dienen dem Spannungsabbau. Eine abschließende Entspannungsphase lässt die Kinder und Jugendlichen zur Ruhe kommen.

Im Rahmen des Projektes „Faires Raufen“ wurde ein dokumentarischer Film erstellt. Kinder der Jahrgangsstufen 1-4, die während ihres Klinikaufenthaltes im Heckscher-Klinikum München, Kinder- und Jugendpsychiatrie, beschult wurden, nahmen hieran von Mai bis Juli 2010 teil. Ziel es Projektes war es, Grundlagen für die Entwicklung sozialer Kompetenz im (Sport-)unterricht zu schaffen. Der hier entstandene Film in Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Annette Göbel und dem Medienberater Klaus Hagenberger diente der Einführung in das Thema unseres Workshops.

Um dem internationalen Teilnehmerkreis das sechs-schrittige Programme näher zu bringen, wurden vereinzelt Übungen aus den oben genannten Bereichen durchgeführt. Sehr erfreulich war die aktive Teilnahme und das sofortige Sich auf das Thema einlassen der Workshopbesucher. Der tatsächliche „Kampf“ wurde nicht durchgeführt. Zur Demonstration wurde dieser jedoch ausführlich im oben beschriebenen Film gezeigt. Das erhaltene Feedback war sehr erfreulich. Der kleinschrittige und praxisnahe Aufbau wurde interessiert und begeistert aufgenommen. Resonanz der Workshopteilnehmer zum Workshop „Faires Raufen – Möglichkeiten des Aggressionsabbaus“ war, dass sie dieses in ihrem Schulalltag ausprobieren und etablieren möchten.