



„Gewaltfrei lernen“: Bewegung hilft, Konflikte zu lösen.

## Konflikte lösen, aber fair

(dw). Rempeln, pöbeln, treten. Auf deutschen Schulhöfen ist solches Verhalten heute eher die Regel als die Ausnahme. Das gilt nicht nur für sogenannte Brennpunkt-Schulen, ist die Erfahrung vieler Lehrer. Im Projekt ‚Gewaltfrei Lernen‘ werden Lösungsstrategien über Sport und Bewegung erarbeitet.

Annette Blankenstein ist Rektorin der Grundschule in Köln-Merkenich. Eigentlich eine Schule „mit einem sehr heilen Umfeld“, wie sie sagt. Dennoch nähmen auch hier die Aggressionen und die Gewaltbereitschaft unter den Kindern zu. Dem wollten sie und ihr Kollegium nicht tatenlos zusehen und entschieden sich daher, am Projekt ‚Gewaltfrei Lernen‘ teilzunehmen.

‚Gewaltfrei Lernen‘ – dahinter verbirgt sich das Konzept einer bewegungsreichen Konfliktschulung für Kinder und Jugendliche. Entwickelt hat es Sibylle Wanders, Diplom-Sportlehrerin, Budo-Trainerin und Tanzpädagogin aus Pulheim bei Köln. „Kinder lernen am besten in Bewegung“, sagt die 41-Jährige. „Warum sollte das bei gutem Konfliktlösungsverhalten anders sein?“

### Intensiv mit Bewegung arbeiten

Deshalb ließ sie ihre Erfahrungen als Referentin für „Bewegtes Lernen“, als Trainerin in Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen wie aus ihren Sportangeboten für Kinder zusammenfließen. Herausgekommen ist dabei das Programm von ‚Gewaltfrei Lernen‘, das sie mit ihrem Team seit acht Jahren an Schulen und Kindertageseinrichtungen durchführt, derzeit vor allem im Kölner Raum. Da sich aber immer mehr Schulen für das Projekt interessieren, bietet es Sibylle Wanders seit kurzem auch bundesweit an.

Was macht ‚Gewaltfrei Lernen‘ denn so attraktiv für Schulen? Schließlich ist es nicht das einzige pädagogische Konzept, das Schülern zeigt, wie sie besser mit Konflikten

umgehen können. „Aber es ist das einzige, das so intensiv mit Bewegung arbeitet und das einzige, das alle schult, die am Erziehungsprozess beteiligt sind: Schüler, Lehrer, Betreuer und Eltern“, sagt Wanders.



Ein klares Stopp: Befreiungsgriffe gegen körperliche Gewalt

Rektorin Annette Blankenstein hat vor allem der praxisorientierte Ansatz überzeugt, der für die Schüler „sehr eindrucksvoll“ gewesen sei. Im Januar und April kam das ‚Gewaltfrei Lernen‘-Team an ihre Grundschule und übte mit jeder Klasse an vier Tagen anderthalb Stunden in der Sporthalle. Die drei Trainer ließen die Kinder ringen und raufen, damit sie lernten, ihre Kräfte zu dosieren. Sie führten mit ihnen kooperative Bewegungsspiele durch, um das gute soziale Verhalten untereinander zu fördern. Und sie brachten ihnen bei, wie sie auf Schikanen durch Mitschüler reagieren und diese effektiv abwehren können – ohne körperliche Gewalt und dennoch mit vollem Körpereinsatz, nämlich mit Befreiungsgriffen, selbstbewusster Körpersprache und klaren Worten.

### Siegergriff und Gorilla-Explosion

Die Befreiungsgriffe hat Sibylle Wanders aus dem Ju-Jitsu abgeleitet und ihnen kindgerechte Namen gegeben. Siegergriff, Rutsche oder Gorilla-Explosion heißen sie. Mit diesen Techniken können sich Kinder entwinden, wenn sie in den Schwitzkasten genommen oder an den Armen festgehalten werden. „Gewaltfrei Lernen‘ ist aber keine Selbstverteidigungsmethode“, betont Sibylle Wanders immer wieder.

Das eigentlich Effektive des Konzeptes seien die gemeinsamen Absprachen. Eine davon ist die Stopp-Regel:

Wird ein Kind zum ersten Mal geärgert oder angegriffen, stellt es sich aufrecht vor den anderen, schaut ihm in die Augen und sagt laut und deutlich „Stopp! Hör‘ auf damit!“ Beim zweiten Mal lautet die Reaktion: „Stopp! Hör‘ auf oder ich geh‘ zur Lehrerin!“ Beim dritten Mal heißt es dann: „Stopp! Jetzt reicht’s, jetzt geh ich zur Lehrerin!“ Und dann holt es sich tatsächlich die Hilfe des Erwachsenen.

Und das funktioniert? „Ja“, sagt Annette Blankenstein. Die schwächeren Schüler hätten durch das Projekt Wege und Mittel erfahren, sich aus bedrängten Situationen zu befreien und sich zur Wehr zu setzen. Gewaltbereiten Schülern seien deutliche Grenzen aufgezeigt worden.

### Regeln vereinbaren – und durchsetzen

Als sehr effektiv beurteilt sie auch, dass im Projekt mit allen die Konfliktlösungsstrategien besprochen wurden. Lehrer und Schüler haben gemeinsam vereinbart, was an ihrer Schule nicht mehr geschehen darf und was passiert, wenn sich jemand doch nicht an diese Regeln hält. Jeder Verstoß führt zu einem Eintrag im roten Buch. Bei drei Einträgen werden die Eltern informiert, bei drei weiteren werden sie zum Gespräch mit der Klassenlehrerin gebeten und bei nochmals drei Verstößen steht ein Gespräch mit der Schulleiterin an.

Die Eltern wurden über diese Vereinbarung informiert, die Lehrer halten sich konsequent daran. Und die Schüler hätten „großen Respekt“ vor dem roten Buch, sagt die Rektorin. Im vergangenen halben Jahr sei erst ein Elterngespräch nötig gewesen: „Unsere Schüler versuchen immer mehr, Konflikte verbal zu lösen. Das werten wir als sehr großen Erfolg.“ «

#### Kompakt

‚Gewaltfrei Lernen‘ ist eine bewegungsreiche Konfliktschulung für Kinder und Jugendliche. Sie wurde speziell für die Bedürfnisse von Schulen und Kitas entwickelt, möchte den Kindern gute Handlungsmöglichkeiten im Konfliktfall vermitteln und bezieht Pädagogen wie Eltern ein. Weitere Infos: [www.gewaltfreilernen.de](http://www.gewaltfreilernen.de)