

Lizenzverlängerung für Trainer und Übungsleiter



Gewaltprävention Spiele und Übungen gegen Gewalt

„Der kürzeste Weg zwischen
zwei Menschen ist ein
Lächeln“

Victor Borge, dän. Pianist und Komödiant

Junge Menschen und Gewalt

Einzelne schwere Gewaltstraftaten junger Menschen und eine intensive Medienberichterstattung, die uns gezielt auf Straftaten Jugendlicher aufmerksam macht, haben das Augenmerk der Gesellschaft verstärkt auf die Kriminalität junger Menschen gelenkt. So findet sich mittlerweile ein weitaus größeres Interesse gegenüber „Kriminalität Jugendlicher“ als dies bei Erwachsenen der Fall ist. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Als wichtigste lassen sich für die Aufmerksamkeit gegenüber **jungen Tätern** nennen:

- Die Gruppe der jungen Tatverdächtigen (TV) nimmt relativ hohe Anteile an den insgesamt von der Polizei ermittelten Tatverdächtigen ein; die Belastung dieser Altersgruppe mit Tatverdächtigen lag und liegt deutlich über derjenigen der anderen Altersgruppen. Allerdings ist hierzu festzuhalten, dass auch von der am stärksten mit Tatverdächtigen belasteten Altersgruppe (den männlichen 18- bis 20-Jährigen) der weitaus größte Teil (fast 90 Prozent) nicht durch die Begehung von Straftaten in Erscheinung tritt.
- Junge Menschen fallen meist mit Straftaten auf, die im öffentlichen Raum oder aus der Gruppe heraus begangen werden. Folglich sind diese Straftaten sichtbarer, auffälliger und finden auch deshalb mehr öffentliches Interesse als die häufiger im privaten Raum verübten Straftaten erwachsener Täter.
- Die Kinder von heute sind die Erwachsenen von morgen - die Gesellschaft hat ein großes Interesse daran, dass geltende Werte und Normen auch zukünftig beachtet werden. Demgegenüber ist es ein wesentliches Merkmal der Jugend, dass die Grenzen und Normen ausgetestet werden - Konflikte sind deshalb normal und zumeist vorübergehender Natur.
- Kinder und Jugendliche gelten nicht nur als erziehungsbedürftig, sondern auch als erziehungsfähig - sie sind damit nicht nur durch Strafen eher zu beeinflussen als erwachsene Täter, sondern vor allem auch **durch präventive Maßnahmen**.
- Junge Menschen reagieren sensibel auf gesellschaftliche Veränderungen. Deshalb gilt ihr Verhalten auch - und gerade strafrechtlich relevantes Verhalten - als Hinweis auf gesamtgesellschaftliche Mängel- und Problemlagen.

Als wichtigste Gründe für die Aufmerksamkeit gegenüber jungen Opfern lassen sich nennen:

- Die Pflicht des Staates zum Schutz der Bevölkerung vor Straftaten, die ihm aus seinem Gewaltmonopol erwächst, gilt umso mehr, je weniger sich die (potenziellen) Opfer selbst schützen können - insbesondere also gegenüber Kindern und Senioren.
- Junge Menschen, die Opfer von Kriminalität, insbesondere von Gewalt in der Familie geworden sind, haben eine stärkere Affinität zur Gewalt als Nicht-Opfer. Dabei werden Jungen später häufiger selbst zu Tätern, Mädchen dagegen zu Opfern von Gewalt. Jedoch ist zu betonen, dass auch die Anzahl von Mädchen, die durch die Begehung von Gewaltkriminalität aufgefallen sind, in den letzten 20 Jahren erheblich zugenommen hat.

Das Interesse, das jungen Menschen als Tätern oder Opfern von Kriminalität entgegengebracht wird, wird der tatsächlichen Bedeutung dieses Themas jedoch nicht immer gerecht. Populismus, insbesondere durch eine an herausragenden (Einzel-)Fällen orientierte Medienberichterstattung, findet ebenso statt wie Verharmlosung. Der Bericht „Junge Menschen als Tatverdächtige und Opfer von Straftaten“ verfolgt deshalb das Ziel, auf der Basis von Auswertungen der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) für das Hellfeld der Straftaten, die Täter- und Opfersituation junger Menschen im Freistaat Bayern differenziert und mit der gebotenen Sachlichkeit zu beschreiben.

***Bayerisches Landeskriminalamt**

Bundesweit wurden 2019 unter dem Sammelbegriff „**Gewaltkriminalität**“ 23.619 tatverdächtige Jugendliche registriert. Im Jahresvergleich 2018 (29.721) ergibt sich ein Rückgang um 25 Prozent!

Insgesamt ist festzustellen, dass die Zahl tatverdächtiger Jugendlicher 2019 mit 117.082 ähnlich hoch wie 2018 und 2017 ist. Ihr Anteil an allen Tatverdächtigen beträgt 8,8 %. Jugendliche werden hauptsächlich wegen Körperverletzung auffällig. Jugendgewalt spielt sich **meist unter Gleichaltrigen** ab.

Gewalt liegt immer dann vor, wenn eine Person an Körper oder Seele verletzt wird, bzw. wenn eine Sache beschädigt wird.

Für die Entstehung von Jugendgewalt gibt es keine eindeutige Erklärung. Vielmehr scheinen Ursachen im Zusammentreffen mehrerer ungünstiger Faktoren und im Jugendalter selbst zu liegen. So vielschichtig das Phänomen Jugendgewalt ist, die Opfer sind in den meisten Fällen Gleichaltrige.

Fest steht, dass durch positive Vorbilder die Anfälligkeit von Kindern und Jugendlichen für Gewalt verringert werden kann. Ein gewaltfreier Umgang, Anerkennung und die Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu erfahren, tragen ebenfalls dazu bei, dass Kinder gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien entwickeln lernen.

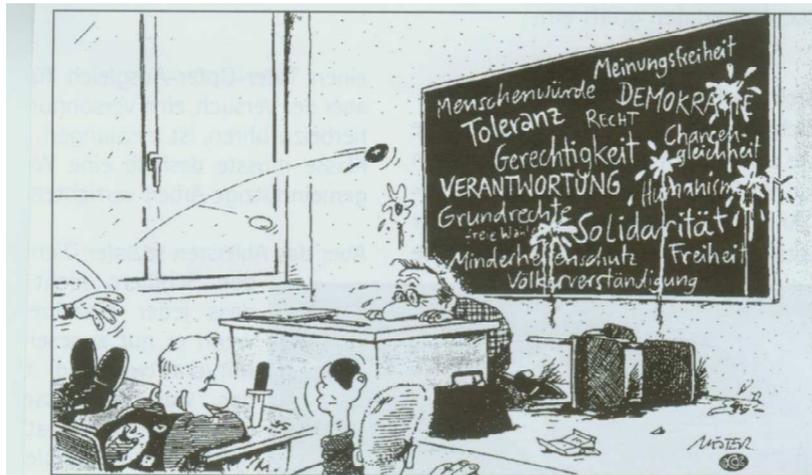
Empfehlungen für einen gewaltfreien Umgang:

- Pflegen Sie einen gewaltfreien Erziehungsstil
- Üben Sie mit dem Kind gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien ein
- Lenken Sie die Energie des Kindes in sportliche, musische oder sonstige Tätigkeiten um. Kinder brauchen die Möglichkeit sich körperliche auszutoben. Vor allem brauchen sie Anerkennung und Erfolgserlebnisse
- Unterstützen Sie das Kind eine positive Lebenseinstellung zu finden
- Helfen Sie dem Kind Freunde zu finden, in Vereinen Fuß zu fassen und Beziehungen zu anderen Personen aufzubauen
- Sprechen Sie mit dem Kind darüber, welche Auswirkungen Gewalttaten für das Opfer (Betroffene), aber auch für den Täter haben
- Sollte das Kind einmal mit einer Gewalttat in Verbindung gebracht werden, so wenden Sie sich nicht von ihm ab. Unterstützen Sie es vielmehr dabei, wieder Tritt zu fassen, und geben Sie ihm die Chance zu einem Neuanfang
- Seien Sie Vorbild!
- Setzen Sie Grenzen!

Erfahrungsgemäß markieren die meisten Verfehlungen von Kindern und Jugendlichen ein entwicklungstypisches Stadium im Reifungsprozess, dass sich im Laufe der Zeit von selbst wieder verliert (episodenhaft – Anmerkung des Verfassers)

***Programm Polizeiliche Kriminalprävention**

Prävention an Schulen –



aus schulischer Sicht

Unter Bayerns Schülern kommt es laut Landeskriminalamt immer häufiger zu Gewaltdelikten (BR 26.10.2019). 2018 erfasste das Landeskriminalamt gut 400 Straftaten im Bereich der schweren und gefährlichen Körperverletzung. 2015 waren es noch 257.

Auch die Fälle von einfacher Körperverletzung nahmen im selben Zeitraum zu: 2018 gab es 1376 Anzeigen, rund 300 mehr als 3 Jahre zuvor. Die Angriffe gehen in den meisten Fällen von männlichen Kindern oder Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren aus. Attackiert werden am häufigsten Gleichaltrige, aber auch Lehrkräfte werden Opfer von Gewalt. Die Präsidentin des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnen-Verbands betont, dass Kinder ruppiger miteinander umgehen. „Früher galt noch: Wenn einer am Boden lag, hauen wir nicht mehr, holen wir nicht mehr aus. Oder wenn jemand weint, geh ich zwei Schritte zurück.“ Diese Grenzen würden jetzt überschritten.

Von Beleidigungen, Verleumdungen, Bedrohungen, Erpressungen in digitalen Medien ganz zu schweigen.

Konzepte

Ein Sechsjähriger weiß sehr wohl, dass Gewalt mit Schmerzen verbunden sein kein. Erkennt aber eine 14-jährige, dass sie einer Gleichaltrigen mit Beleidigungen, Üblen Nachreden und (Cyber-)Mobbing weh tut?

Hier setzen verschiedene Konzepte an, die sowohl im Kindergartenalter, Grund- und Hauptschulalter, im Kindergarten, der Schule, im Verein oder der Jugendgruppe angewendet werden können. Es sollte auch eine Unterscheidung -körperliche Gewalt-, -seelische Gewalt -, Folgen für den Täter, Folgen für das Opfer und die Aufgaben/Verantwortung der Zeugen – Mitwisser – Mitläufer – erfolgen.

Auf die einzelnen Konzepte soll hier nicht eingegangen werden, vielmehr sollen Übungen, Spielformen und Rollenspiele, abgestimmt auf verschiedene Altersgruppen, vorgestellt werden. Wichtig dabei ist, dass man Kinder, die eine bestimmte Rolle spielen (z. B. Täter, Opfer, Zuschauer) nach der Übung „abfragt“ und aus der Rolle herausholt. Auch sollte der Sinn und evtl. einzelne Rollen des Spiels abgefragt oder erklärt werden.

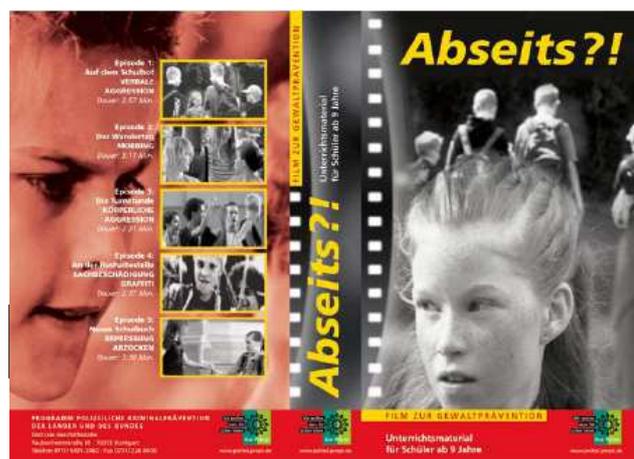
Nicht einfach irgendwelche Spiele durchführen (viele machen großen Spaß auch ohne den Sinn zu erklären) und diese unkommentiert beenden, sondern auch reflektieren und hinterfragen.

Jeder Lehrer, Erzieher, Jugendleiter, Jugendgruppenleiter, Trainer und Betreuer muss sich seiner **Vorbildrolle** bewusst sein. Kinder sind gute Beobachter und das Verhalten Erwachsener spiegelt sich oft im Verhalten der Kinder wider. Wenn möglich auch die Kinder mal Vorbild sein lassen.

So wie Kinder beobachten wie wir Erwachsenen unsere Probleme lösen, werden auch

sie versuchen ihre Probleme zu lösen (Schreien, Schlagen, Toben – Kommunikationsregeln beachten, Gefühle beschreiben, Siege begießen – Niederlagen hinunterspülen etc.)

In diesem Zusammenhang sei auch darauf hingewiesen, dass Zivilcourage, gerade für die „Vorbilder“ sehr wichtig ist.



Nicht wegsehen, jegliche Art von Gewalt thematisieren und kritisieren !!!

„Du hast gerade... – ich habe es gesehen“; auch Zeugen mit einbeziehen

Wiedergutmachung – Täter-Opfer-Ausgleich

Gefühlsebene des Täters - „Wie würdest Du dich fühlen...?“

Denken Sie daran, für Unterrichtseinheiten, Lehrgänge, Bildungsmaßnahmen Fachleute zu engagieren. Gerade zum Thema Gewalt ist hier z. B. die Polizei bestens geeignet. Bei jeder Polizeidienststelle gibt es einen Jugend- bzw. Präventionsbeamten.

Kennenlernspiele/Warmup

Zur eigenen Meinung stehen

Den Teilnehmern soll verdeutlicht werden, dass jeder einzelne seine eigene Meinung besitzt und diese selbstbewusst vertreten darf und soll. Erste Anspannungen und ein eventueller Gruppenzwang werden abgebaut

Stuhlkreis. Einer steht auf und gibt eine positive Meinungsäußerung von sich, z.B. „Ich gehe gerne Bergwandern!“. Die anderen signalisieren **nonverbal** der Reihe nach (vorher festlegen), ob diese Meinung oder Aussage auch für sie zutrifft. Sie tun dies indem sie ebenfalls aufstehen, sitzen bleiben oder nur ein Stück aufstehen. Bleiben sie sitzen heißt das, dass sie nicht derselben Meinung sind. Dann setzen sich alle wieder hin und der Nächste ist an der Reihe.

Tornado

Um bestehende Gruppierungen aufzubrechen und eine Steigerung des Gemeinschaftsgefühls zu erreichen, wird durch „Tornado“ die Sitzordnung durchgemischt.

Stuhlkreis mit einem Sitzplatz weniger als Teilnehmer. Ein TN befindet sich in der Mitte des Kreises und nennt zu dem Spruch „Alle Blätter fliegen hoch, die ...“ z.B. eine Charaktereigenschaft, Haarfarbe, Kleidungsstück o.ä. Alle Teilnehmer auf die nun diese Beschreibung zutrifft müssen sich einen neuen Sitzplatz im Stuhlkreis suchen. Derjenige der als letzter übrig bleibt (und keinen Sitzplatz hat) gibt das neue Kommando.

Namensdecke

Gegenseitiges Kennenlernen

Es werden zwei Mannschaften gebildet die sich im Raum gegenüber sitzen. Zwischen beide Mannschaften halten zwei Schiedsrichter eine Decke so, dass niemand die gegnerische Mannschaft sehen kann. Von einer Mannschaft wird nun ein Teilnehmer ausgewählt, der hinter der Decke auf einem Stuhl sitzt. Beim Fallenlassen der Decke durch die Schiedsrichter muss nun der Name des TN durch die gegnerische Mannschaft genannt werden. (Nur **ein** Versuch!). Stimmt der Name gehört der TN zur Mannschaft die den Namen genannt hat, stimmt der Name nicht bleibt er in seiner Mannschaft.

Hier sind wie bei vielen Spielen mehrere Varianten möglich: Zeitvorgabe, Absprechen und der Gruppensprecher nennt den Namen oder einfach nur den Namen rufen.

Der Knoten

Hier wird vermittelt wie wichtig das Arbeiten im Team ist. Es werden Aufgaben gestellt, die nur lösbar sind, wenn die Kommunikation untereinander stimmt und alle ein gemeinsames Ziel verfolgen.

Organisationsform Kreis. Die rechte Schulter zeigt nach innen. Die rechte Hand wird nach oben und in den Kreis gestreckt. Dabei wird irgendeine andere Hand gefasst. Dann das Gleiche mit der linken Hand. Entstanden ist ein Geflecht aus Händen und Armen. Aufgabe ist nun den entstandenen Knoten aufzulösen, ohne die Hände des Anderen loszulassen. Variante: Innenstirnkreis, Fassen an den Händen. Zusammengeknotetes und diagonal über der Schulter hängendes Seil an den Nebenmann weitergeben.

Rollenspiele

Für alle Kinder und Jugendlichen eignen sich Rollenspiele, die aus dem Alltag gegriffen sind (selbst Erlebtes prägt sich besser ein!)

Situationen wie sie täglich vorkommen; z. B. Bushaltestelle, Umkleidekabine, Sportstunde; sicher fallen den Kindern und Jugendlichen viele Situationen selbst ein.

Sollte wider Erwarten kein Vorschlag kommen, eignet sich gut die „Urwaldbrücke“ als Einstieg.

Wenn möglich alle Kinder mitmachen lassen und eine Lösungsmöglichkeit (auch wenn sie mehrfach vorkommt) erarbeiten lassen. Kindern die nicht aktiv am Rollenspiel beteiligt sind als Beobachter einteilen.

Wichtig ist die nachträgliche Besprechung (Gefühle, Ängste, Parallelen im Alltag). Dabei kommt es für den Übungsleiter darauf an, die einzelnen Schritte einer Konfliktsituation „abzuarbeiten“:

Erkennen – Handeln – Bereinigen – Nachbesprechen.



Vertrauensspiele

Für Kinder aller Altersstufen sind Vertrauensspiele sehr interessant und spannend. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass nicht immer alle Kinder jedes Vertrauensspiel mitspielen möchten. Niemanden zwingen! Vielleicht funktioniert es mit Überzeugung. Spiele und die einzelnen Rollen *immer* nachbesprechen (Wenn die Zeit dafür nicht reicht, lieber beim nächsten Mal durchführen)

Beschützen statt beherrschen (Blinde Kuh)

Die Teilnehmer sollen für behutsamen Umgang miteinander sensibilisiert werden.

Sie sollen die Spannung zwischen Belastung und eigener Wichtigkeit beim Wahrnehmen von Verantwortung spüren und auf eigene und fremde Verletzlichkeit aufmerksam werden. Weiterhin sollen sie erfahren, dass Vertrauen ohne Risikobereitschaft nicht realisierbar ist.

Einem Kind werden die Augen mit einem Tuch verbunden. Das andere Kind führt den „Blinden“ durch den Raum, ohne dass dieser über Gegenstände fällt oder dagegen stößt.

Natürlich sind im Raum mehrere Paare unterwegs, das macht das Ganze spannender. Partnerwechsel nicht vergessen.

Danach abfragen: Ist es leichter zu führen oder geführt zu werden? Evtl. „Angst“ thematisieren.

Variante: Das Kind nicht führen, sondern aus einiger Entfernung seinen Namen rufen. Der Blinde orientiert sich dann nur an der Stimme und Sprache des „Führers“. Dazu muss es natürlich absolut leise im Raum sein und der „Führer“ sollte nur den Namen des „Geführten“ sagen. Darauf achten, dass diese Variante „ruhig“ abläuft. Die „Führenden“ müssen darauf achten, dass ihnen die „Anvertrauten“ weder mit anderen Personen noch mit Gegenständen in Berührung kommen.

Bei der Reflexion über die Erfahrungen und Gefühle sprechen. Es kann deutlich werden, dass ohne Überwindung von Angst und Risikobereitschaft Vertrauen nicht zu erreichen ist.

Vertrauen kann weder

*erzwungen noch hergestellt werden. Eine völlige Absicherung ist nie möglich. Vertrauen ist daher immer ein „Geschenk“ und mit großer Verantwortung für diejenigen verbunden, denen es entgegengebracht wird. **Das Verletzen von Vertrauen ist immer eine besonders schmerzliche Erfahrung!***

Esel an der Leine

Die Teilnehmer sollen Kooperations- und Konfrontationserfahrungen machen, durchsetzen oder zusammenarbeiten lernen.

PIT – Nr. 4

***Prävention im Team – Bayerisches Staatministerium für Unterricht und Kultus/Bayerisches Staatsministerium des Innern**

Der Fall! Fallen lassen - vom Tisch oder Kasten – Vorsicht !

Achtung – absolutes Vertrauensspiel!

Ein Kind (nur Freiwilliger) verlässt den Raum. Die anderen bilden an der längsseitigen Verlängerung eines Kastens eine Gasse (mindestens 4 – 5 Paare). Sie werden konkret eingewiesen.

Der Freiwillige soll sich auf den Kasten stellen und rückwärts mit geschlossenen oder verbundenen Augen in die Gasse umfallen. Die anderen Teilnehmer fangen den „Gefallenen“ auf, indem sie beide Hände mit dem gegenüberstehenden Partner diagonal festhalten. Sie stehen dabei auf einer Weichbodenmatte.

Mehrere Durchgänge. Jedoch nach jedem Durchgang die Erfahrungen und Gefühle des „Gefallenen“ und der anderen Teilnehmer abfragen. Siehe auch „Beschützen statt Beherrschen“.

Baumstamm

siehe „Beschützen statt Beherrschen“

Die Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis. Ein Freiwilliger steht fest im Kreis und schließt die Augen. Durch Antippen wird der Baumstamm aus dem Gleichgewicht gebracht. Die anderen Teilnehmer fangen den Baumstamm auf und schieben ihn behutsam weiter bzw. über die Mitte zu einem gegenüberstehenden Mitspieler.

Mehrere Durchgänge. Nach jedem Durchgang die Erfahrungen und Gefühle des Baumstamms und der anderen Teilnehmer abfragen. Weiter siehe auch „Beschützen statt Beherrschen“.

Fliegender Teppich

Die Teilnehmer sollen sich als Teil einer Gruppe erleben, zurückstecken können zugunsten anderer, aber auch Vorteile aus der Gruppe ziehen können.

PIT Nr. 6

Urwaldbrücke

Kooperation, Geschicklichkeit, Abstimmung über das Vorgehen

PIT Nr. 3

Eisscholle

Gegenseitiges Helfen, Übung funktioniert nur, wenn sich die Gruppe untereinander hilft. Ist auch geeignet um Berührungsängste abzubauen. Teamfähigkeit

Eine Eisscholle wird aus zusammengeklebten Tapetenbahnen ausgelegt. Teilnehmer stellen sich darauf. Tauwetter wird simuliert indem immer wieder ein Stück abgerissen wird. Die Eisscholle wird immer kleiner und die TN müssen eine Lösung finden um nicht ins „Wasser“ zu fallen.

Stuhlninsel

siehe Eisscholle

Die Teilnehmer sollen sich auf möglichst wenige Stühle stellen. Beginnen mit ca. 1 Stuhl für 2 TN, dann immer mehr Stühle entfernen.

Rauf- und Kampfspiele

Für jede Altersstufe möglich, da die Regeln entsprechend abgeändert werden können. **Dabei ist wichtig, dass ein rücksichtsvoller Umgang mit dem Partner im Vordergrund steht!** Verboten ist zu kratzen, treten, beißen, an der Kleidung und den Haaren ziehen. Bevor es wehtut – loslassen, die Kinder unbedingt darauf hinweisen!

Oft ist ein Schiedsrichter wichtig! Absolut verbindliches Abbruchzeichen für jede Situation ausmachen: „Stopp“ – „Aufhören“- Trillerpfeife.

Entwicklung von Körperschema, Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung.

Erleben direkten Körperkontakts ohne ihn als bedrohlich zu empfinden.

Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Stützen und Fördern von ängstlichen und unsicheren Kindern.

Einerseits sind körperliche Auseinandersetzungen und die Auflösung von Meinungsverschiedenheiten durch das „Recht des Stärkeren“ verpönt und Eltern versuchen das den Kindern auch zu vermitteln. Andererseits ist das Kräftemessen, das spielerische Raufen und Ringen



ein wichtiges Bedürfnis der Kinder. Wird dieses Bedürfnis in die richtigen Bahnen gelenkt, als unter Beachtung von Regeln und mit Rücksichtnahme auf den Partner gekämpft, so kann es durchaus eine Möglichkeit der Prävention und dem Aufbau von Selbstbewusstsein förderlich sein.

Bei den Übungen ist es wichtig, dass Gegenstände, die Verletzungen verursachen oder beschädigt werden können abgelegt werden. Nach etwaigen körperlichen Beeinträchtigungen muss gefragt werden. Diese Gruppenmitglieder sollen lediglich beobachten.

In der Gruppe:

Bei einem Großteil der Spiele und Übungen sollen die Gruppenmitglieder die Faszination spüren, die von „Kräfte messen“ und Gewalt ausgeht. Sie sollen die Erfahrung machen, wie in einer Gruppe Gewaltbereitschaft gefördert und gesteigert werden kann. Weiterhin sollen sie erfahren, wie schnell sich eine Eigendynamik in der Auseinandersetzung entwickelt, die die Selbstkontrolle herabsetzen oder ausschalten kann. Wie gefährlich nahe liegen Spaß und Ernst beim „Spielen mit Gewalt“ beieinander. Außerdem können sie erfahren, wie unterschiedlich die Dosierung von Gewalt- und Kräfteinsatz erfolgt bzw. das Aushalten von Gewalt praktiziert wird.

In der Reflexion soll allen die Gelegenheit gegeben werden, ihre Erfahrungen und Gefühle anzusprechen. Dabei können zur Sprache kommen: unterschiedliches Empfinden und Schmerzen, Faszination von Gewalt, Angst- und Überlegenheitsgefühle, Spaß an Gewalt und Widerstand, aktive und passive Gewalt usw.

Es geht nicht darum beliebtes und notwendiges „Kräftemessen“, Balgen etc. unter Jugendlichen zu verteufeln, sondern bewusst zu machen, dass dieses „Spielen mit Gewalt“ strenge Regeln und besser noch eine unbeteiligte Aufsicht benötigt, damit nicht ganz schnell aus „Spaß“ „Ernst“ wird.

Absolut verbindliches Abbruchzeichen für jede Situation ausmachen: „Stopp“ – „Aufhören“- Trillerpfeife.

Schweinchenspiel

siehe Anlage

Jäger und Elefant

Einige Gruppenmitglieder (die Jäger) werden ausgewählt und außerhalb des Raumes über ihre Aufgabe informiert. Sie erhalten den Auftrag, den „Elefanten“ zu erledigen, d.h. die im Raum verbliebene Gruppe – wie bei einer Sitzblockade – auseinander zu ziehen. Da dies ohne Gewalteininsatz nicht möglich ist, werden sie nachdrücklich auf die geltenden Regeln (siehe oben) hingewiesen.

Die „Elefantengruppe“ bekommt die Aufgabe, sich auf den Boden zu setzen und sich fest miteinander zu verhaken. Sie werden über den Auftrag der Jäger informiert und ebenfalls über die Regeln aufgeklärt. Gruppenmitglieder der „Elefantengruppe“, die von der Gruppe

getrennt wurden, dürfen nicht wieder in die Gruppe zurück. Sie erhalten den Auftrag das weitere Geschehen genau zu beobachten.

Gürtelhockey, Schlappenball

Die Teilnehmer werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Als Spielball eignen sich auch Softbälle. Spieler knien bzw. sitzen auf dem Boden. Ball darf nur mit dem zusammengelegten Gürtel (Budosportarten) oder den Schlappen (Badelatschen) gespielt werden.

Rugby

Als Spielball eignen sich nicht nur Bälle sondern z.B. auch Hundespielzeug das quietscht (Schwein, Gockel, etc.)

Ballkreis (ein oder mehrere Fänger)

Die Teilnehmer knien/sitzen oder im Innenstirnkreis. In der Mitte ein (oder mehrere) Fänger. Die Äußeren rollen nun einen Medizinball so zu einem anderen aus dem Kreis, dass der/die Fänger den Ball nicht erwischen. Wird der Ball vom Fänger gefangen muss der Teilnehmer als Fänger in den Kreis, der den Ball zuletzt berührt hat.

Komm mit – lauf weg!

Die Teilnehmer knien/sitzen im Innen – oder Außenstirnkreis. Ein Teilnehmer läuft um den Kreis herum, tippt einen der Anderen an und ruft: „Komm mit!“. Dieser Fänger versucht nun den „Läufer“ einzuholen. Wenn er ihn bis zum Erreichen der Lücke, die durch das Aufstehen des Fängers entstanden ist, einholt und abschlägt, darf er sich wieder an seinen Platz knien/setzen. Wenn nicht ist er der nächste Läufer und sucht sich einen neuen Fänger aus. Der Läufer kann dem Fänger auch das Kommando „Lauf weg“ zurufen, dann laufen die Beiden in entgegengesetzte Richtung, wer zuerst den freien Platz erreicht darf sich abknien/setzen, der andere muss sich einen neuen Fänger suchen.

Spaß macht das Ganze natürlich wenn beide Kommandos kombiniert werden.

Helferspiel

Mindestens 12 Teilnehmer = 3 Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus 1 „Opfer“, 1 Helfer, und 2 Angreifern.

Die Opfer binden sich einen Gürtel um die Hüfte und liegen auf einer Matte. Die Helfer werden von einem ÜL aus der Halle geführt. Es darf kein Sichtkontakt zum „Opfer“ bestehen. Auf Kommando eines 2. ÜL versuchen die Angreifer dem Opfer den Gürtel abzunehmen. Das Opfer darf sich nur passiv wehren (keine Schläge, Tritte oder Stöße). Aber es kann schreien. Der ÜL, der mit den Helfern draußen ist, entscheidet wann die Helfer ihrem Opfer zu Hilfe kommen. Auch diese versuchen nur durch Passivität (Schieben, Drücken, Blockieren) die Angreifer daran zu hindern dem Opfer den Gürtel abzunehmen. Bevor es zu wild wird oder wenn schon Gürtel abgenommen wurden Spiel abbrechen und die Rollen tauschen.

Dabei auch darauf achten, dass die neuen „Opfer“ auch die Matten tauschen. Aber erst wenn die neuen Helfer aus der Halle draußen sind – das bringt noch mal Verwirrung.

Das Spiel kann auch durchaus mit mehr Teilnehmern als 12 gespielt werden. Entsprechend erhöht sich die Anzahl der Angreifer und Helfer.

Prinzenspiel

Dieses Spiel sollte auf Judo-Matten gespielt werden. Verletzungsgefahr, Mattenbrand.

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft benennt einen „Prinzen“, der sich während des Spiels völlig passiv verhält. Die beiden Prinzen befinden sich in ihrer Hälfte des Spielfelds jeweils an der Grundlinie. Die beiden Mannschaften müssen nun versuchen mit Schieben, Ziehen, Rollen etc. den jeweils gegnerischen Prinzen über die Mittellinie zu bringen. Es kommt dabei darauf an, den eigenen Prinzen zu schützen und dennoch genügend Mitspieler zu haben, um den gegnerischen Prinzen zu bewegen und ins eigene Feld zu befördern.

Floßspiel mit verschiedenen Varianten (Helfen – Einzelkampf)

Teilnehmer sollen sich gegenseitig helfen

Alle Teilnehmer **sitzen** auf eine Matte oder Weichbodenmatte, die ein sinkendes Floß auf einem Fluss voller Krokodile darstellt. Die Krokodile (Trainer) ziehen nun die Teilnehmer vom Floß. Wer unten ist, darf nicht wieder rauf und hilft den Krokodilen.

Die Teilnehmer halten sich, um es den Krokodilen nicht zu leicht zu machen, gegenseitig fest.

Teilnehmer setzen sich gegenüber Anderen durch

Hierbei versuchen sich die Teilnehmer gegenseitig von der Matte zu schieben. Nur einer überlebt auf dem Floß. Wer unten ist, darf nicht wieder rauf.

Schildkrötensuppe

Es wird Schildkrötensuppe gekocht. Die Köche (2-3) stellen sich auf der einen Grundlinie, die Schildkröten auf der anderen Grundlinie auf (Vierfüßlerstand. Bankstellung). Auf Kommando versuchen nun die Schildkröten auf die gegenüberliegende Grundlinie zu gelangen. Die Köche versuchen dabei so viele Schildkröten wie möglich auf den Rücken zu drehen. Die Schildkröten die auf den Rücken gedreht wurden werden zu Köchen.

Die Schildkröten welche die gegenüberliegende Grundlinie erreichen spielen in der nächsten Runde weiter.

Rübenziehen

Die Gruppe (Rüben) bildet auf dem Bauch liegend einen Innenstirnkreis und hält sich jeweils an den Händen fest. Zwei Bauern ernten die Rüben, indem sie diese aus dem Feld ziehen (aus dem Kreis ziehen). Die gezogenen Rüben werden zu Bauern.

Nur nach hinten ziehen (nicht nach oben) – nicht an der Kleidung ziehen. Vorher ansagen, dass die Rüben lieber mal loslassen, bevor es weh tut!



Kettenfangen (verschiedene Varianten möglich)

Darauf achten, dass die Kette nicht reißt – Absprechen ist wichtig!

Treppenkampf

Eignet sich nur auf Matten.

Alle Teilnehmer knien oder hocken auf eine Mattenreihe. Jeder versucht nun jeden jeweils eine Mattenreihe weiter zu schieben, drücken, drehen etc. Gemeinsam geht's leichter. Aber darauf achten, dass niemand „vergessen“ wird, der hat sonst schnell gewonnen. Die Aktion läuft über mehrere Mattenreihen. Dabei können die Teilnehmer die schon eine Mattenreihe weiter sind einen anderen auf ihre Reihe ziehen; die Teilnehmer die auf der gleichen Mattenreihe oder eine Reihe weiter hinten sind können schieben.

Gewonnen hat, wer als Einziger noch auf vorletzten Mattenreihe übrig ist.

Kriechtunnel

2 Mannschaften.

Jede Mannschaft bildet eine Reihe in Bankposition. Spieler für Spieler muss nun durch den Tunnel krabbeln. Er darf dabei natürlich gestört und behindert werden.

Zuwinkern – Laufen (oder Krabblen)

Innenstirnkreis, wobei immer 2 Teilnehmer hintereinander stehen oder sitzen.

Einer steht alleine und zwinkert dem vorne stehenden/sitzenden Teilnehmer einer „2er-Gruppe“ zu. Dieser versucht nun so schnell wie möglich loszulaufen/krabblen und stellt sich hinter den „Zwinkerer“. Der hintere Teilnehmer versucht dies zu verhindern, in dem er den vorderen festhält und somit am Weglaufen oder Wegkrabblen hindert. Darauf achten, dass die „Hinteren“ die Arme hängen haben und nicht schon ihre Arme oder Hände fast schon am Körper des Vorderen haben.

Bei diesem Spiel ist Reaktion und Aufmerksamkeit gefragt.

Einzelaktivität:

Oben – Unten

Partner liegen bäuchlings aufeinander. Beim Kommando „Oben“ versuchen beide in Oberlage zu gelangen, beim Kommando „Unten“ natürlich umgekehrt.

Schulterschieben

Partner knien sich in Bankposition gegenüber. Nun kriechen sie aufeinander zu, schieben ihre Schultern (rechts-rechts oder links-links) **langsam** gegeneinander und beginnen zu drücken.

Rodeo – Indiana Jones

Ein Teilnehmer (Indiana) liegt auf dem Bauch. Er hat ein Gürtelende in der Hand. Am anderen Ende zieht der andere Teilnehmer (Pferd) und läuft über eine vorher festgelegte Strecke. Indiana muss das Pferd abschlagen, indem er sich während des Laufens am Gürtel nach vorne zieht.

Heißer Ball

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten sich an den Armen/Schultern des anderen fest. Zwischen ihnen liegt ein Medizinball. Auf Kommando versuchen sie nun den jeweils anderen Spieler so zu ziehen, schieben, dass dieser den Medizinball berührt. Der andere Spieler versucht dies natürlich zu verhindern und versucht seinerseits den Gegenspieler an den Ball zu schieben/ziehen.

Gegendruck mit Handflächen

Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber. Handflächen an Handflächen auf Kommando versuchen sie nun den jeweils anderen Spieler nach hinten zu schieben.

Darauf hinweisen, dass **nicht** ausgewichen wird. Dies kann jedoch erfolgen, wenn es vorher abgesprochen ist – Zielsetzung und Reflexion ist dann aber anders (Selbstverteidigungsprinzip – Siegen durch Nachgeben!)

Sockenklaue – Gürtelklaue

Die Übungsteilnehmer dürfen sich nur am Boden bewegen. Alle haben Socken an (oder einen Budogürtel umgebunden) und versuchen sich diese gegenseitig auszuziehen (abzunehmen).

Variante:

Im Stand mit Wäscheklammern am Gürtel

Randori

Klassische Form des Raufens aus der Selbstverteidigung.

Empfohlen wird hier auch die DVD – 99 kleine Spiele für das Budotraining. Die darauf vorgestellten Spiele sind nicht nur für Training im Budo-sport geeignet sondern mit etwas Fantasie für alle sportlichen Bereiche einsetzbar. Zu beziehen ist die DVD direkt bei www.ju-sports.de zum Preis von ca. 20 Euro.



Spiele fürs Selbstbewusstsein:

Bei diesen Rollen-Spielen sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer ernst sind. Nicht lachen, auch keinen anderen auslachen. Gestik, Mimik, Körpersprache, Stand, Ausdruck etc beachten. Wichtig dabei ist auf sich aufmerksam zu machen. Andere sollen für die Situation sensibilisiert werden.

„Hau ab“ – Versteinern

Erlösen nicht mit Durchkrabbeln, sondern davor hinstellen und ganz laut „Hau ab!, Nein! oder Stopp!“ schreien.

Schreikreis (auch gut geeignet als Kennenlernspiel)

Innenstirnkreis. Ein Ball wird der Reihe nach weitergegeben. Wer den Ball bekommt geht in die Mitte des Kreises und sagt: „Ich heiße und ich schreie...“ Dabei schreit der Teilnehmer ganz laut „Hau ab“, „Hör auf“, „Nein“, „Stopp“ etc. Nicht „Ja“ oder irgendwelche Beleidigungen. Auch keine zu langen Wörter oder Sätze.

Rollenspiel: Melanie und „Tante Knuddl“

Giesela Braun/Dorothee Wolters – Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1994

Rollenspiel „Onkel Sabbel-schmatz“

Gisela Braun; s.o.

Rollenspiel „Das große und das kleine Nein“

Giesela Braun/Dorothee Wolters – Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1991



Ja – Nein

Partner stehen sich gegenüber. Einer sagt „Ja“, der andere „Nein“.

Bei jedem Durchgang wird es lauter gesagt.

Laufen – Schreien

Teilnehmer stehen in einer Reihe (reichlich Platz seitlich zum Laufen).

Auf Kommando holen die TN ganz tief Luft und laufen los. Dabei schreien sie ganz laut.

Wenn die Luft ausgeht stehen bleiben. Darauf achten, dass nicht noch mal oder mehrmals Luft geholt wird. Manche schaffen es am Hallenende umzudrehen und zurückzulaufen (zu-
mindest eine Teilstrecke). Man wird überrascht sein, wie weit man schreiend laufen kann.

Verteidigung mit dem Messer (nur bei Jugendlichen und Erwachsenen, nur für erfahrene Trainer/Moderatoren!!!)

Der Teilnehmer vergisst in der Regel im Stress, dass er ein Messer in der Hand hält. Teilweise wird das Messer hemmungslos eingesetzt. Hier ist es besonders wichtig „Beobachteraufgaben zu verteilen“.

Ein Teilnehmer bekommt ein Messer (=Trainingsmesser oder Stift) in die Hand. Der/die Moderator/in geht den Teilnehmer verbal und mit Gestiken an ohne in tätlich zu berühren. Anschließend wird der Teilnehmer so unter Druck gesetzt, dass er sich in die Enge gedrängt fühlt. Man kann dieses „Rollenspiel“ auch in eine Geschichte verpacken oder eine andere Variante wählen.

Bei der Besprechung sind die Beobachtungen sehr wichtig (subjektiver Eindruck) – wer greift hier wen an? Außerdem soll die Botschaft ankommen, dass ein Messer als Verteidigungswaffe völlig ungeeignet ist, da es meistens zu einer Eskalation führt.

Bei allen Spielen und Übungen bitte beachten, dass es selbstverständlich bei vielen Inhalten und Thematiken Überschneidungen gibt. Auch eigenen sich einige Übungen nicht für alle Altersgruppen. Meist können diese durch Varianten und Abwandlungen durchgeführt werden.

Einige Spiele sollten jedoch nur von kompetenten Trainern mit entsprechender Erfahrung durchgeführt werden. Eine Vermittlung der Inhalte ohne Besuch einer/s Fortbildung/Workshops und Anleitung durch kompetente Trainer wird nicht empfohlen!

Näheres hierzu in den Einheiten.

Hinweisen möchten wir auf die Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **„Kinder stark machen“**. Kinder und Jugendliche sollen stark genug werden, damit sie von sich aus „Nein“ zu Drogen, Tabak und Alkohol sagen können. Jeder Erwachsene, der Kontakt zu Kindern und Jugendlichen hat, kann sich für diese Ziele einsetzen und suchtvorbeugend wirken – ob als Elternteil, Verwandter, Ausbilder im Betrieb oder **Übungsleiter im Sportverein**.



Die BZgA führt spezielle Kampagnen durch, bietet kostenlose Informationsmaterialien und unterstützt mit Arbeitshilfen, Seminarangeboten und Fortbildungen.

Zu uns:

Fritz Schweibold, 3. Dan Ju-Jutsu; Übungsleiter C – Breitensport – Kinder und Jugendliche, DOSB - Jugendleiter, Ju-Jutsu Kinder- und Jugendtrainer, Kursleiter für Kinderselbstbehauptung und – verteidigung, Kursleiter für Frauenselbstsicherheit, Trainer B - Gewaltprävention, Trainer für Interkulturelle Kompetenz, Mitglied im Jugendlehrteam des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes (DJJV) und des Arbeitskreises Gewaltprävention im DJJV, Referent Gewaltprävention im DJJV und Ju-Jutsu Verband Bayern, Jugendvorstand im DJJV, Demokratietrainer für Konfliktmanagement im Sport der dsj, Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung, „Kinder stark machen“-Referent, Präventionsbeamter (verhaltensorientierte Prävention) bei der Polizeiinspektion Landshut

Sabine Schweibold, Wirtschaftsinformatikerin, Zivilcouragetrainerin, Demokratietrainerin für Konfliktmanagement im Sport der dsj, Übungsleiterin C – Breitensport – Kinder und Jugendliche, Kursleiterin für Kinderselbstbehauptung und – verteidigung, „Kinder stark machen“-Referentin, Trainerin „Sport und Spiel für Kinder“, Kinder- und Jugendschutzbeauftragte im Sportverein DJK SV Furth, Stellvertretende Vorsitzende des Kreisjugendring Landshut, Mitglied im Jugendhilfeausschuss des Landkreises Landshut

Quellenhinweis:

ProPK – Programm Polizeiliche Kriminalprävention

Bayerisches Landeskriminalamt

Prävention im Team

BR

Ju-Jutsu Verband Bayern

Deutscher Ju-Jutsu Verband

Inhaltsverzeichnis

Deckblatt	1
Junge Menschen und Gewalt ...	2
Empfehlungen	4
Gewalt an Schulen	5
Konzepte	6
Vorbildrolle	6
Kennenlernspiele/Warmup	8
Rollenspiele	9
Vertrauensspiele	10
Rauf- und Kampfspiele	13
In der Gruppe	14
In Einzelaktivität	19
Spiele für das Selbstbewusstsein	21
„Kinder stark machen“	23
Verfasser – Quellenhinweis	23
Inhaltsverzeichnis	24
Platz für eigene Notizen	24

Notizen