



Rühr mich (nicht) an!

Vom achtsamen Umgang miteinander

Unterrichtsmaterial für VolksschullehrerInnen

Hinweis:

Die beiden Unterrichtsvorschläge sind angelehnt an Themen im **Gewaltpräventionsbuch**, einem Zusatzmodul zum Präventionsprogramm **Eigenständig werden**. Informationen zum überarbeiteten Programm auf Seite 4!

Das Thema Körperkontakt ist im Unterricht eine Herausforderung, die (auch von den Lehrpersonen) Sensibilität und Geduld erfordert. Kinder müssen lernen, dass das Miteinander-Lernen und -Spielen sie auch an Grenzen führt: Die körperliche Nähe bislang unvertrauter SitznachbarInnen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zu Nähe und Distanz kann verunsichern, beim Toben und Spielen werden vielleicht Berührungsängste bewusst, MitschülerInnen verteidigen ihr Territorium mitunter körperbetonter als man selbst. Nicht auszuschließen ist auch die Konfrontation mit aggressiven körperlichen Attacken.

Kinder kommen mit sehr unterschiedlichen Regeln und Werthaltungen, die sie in ihrem familiären Umfeld erleben, zum Thema „Achtsam miteinander umgehen“ in die Schule. Deshalb ist es wichtig, dass Vereinbarungen für den Umgang und das Wohlfühlen in der Klasse von Beginn an allen klar und verständlich sind. Es versteht sich von selbst, dass das Aufhängen von Verhaltensvereinbarungen allein zu wenig ist. Der achtsame Umgang miteinander kann im Idealfall jeden Tag, mit jeder Erfahrungsmöglichkeit, ein Stück facettenreicher und selbstverständlicher werden.

Je sicherer man selbst angenehme und unangenehme Gefühle wahrnehmen, unterscheiden und ausdrücken kann, umso besser sind die Voraussetzungen dafür, auch die Gefühle der anderen zu respektieren. Nicht artikuliertes Unbehagen beeinträchtigt nicht nur die Atmosphäre in der Klasse, es behindert auch ganz direkt beim Lernen. Deshalb sollte dem Thema unbedingt die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt und entsprechend Zeit zum Üben einberaumt werden.

Unterrichtsvorschlag 1

„Vom achtsamen Umgang miteinander“

Ziel:

- Kinder bauen Berührungängste ab
- Kinder lernen selbstbewusst Berührungen annehmen und ablehnen
- Kinder lernen den achtsamen Umgang mit den Grenzen anderer

Hinweis:

Die Übungen können in einer (Turn-)Stunde durchgeführt werden oder auch als einzelne Elemente in den Unterricht einfließen. Etwaige Probleme oder Überschreitungen von Grenzen sollten von der Lehrperson gleich genutzt werden, um den Fokus darauf zu legen, was schief gelaufen ist und was man beim nächsten Mal besser machen kann. Schüchterne Kinder, die sehr große Berührungängste haben, können vorerst auch als „BeobachterInnen“ eingesetzt werden, um dann freiwillig bei einem nächsten Spiel einzusteigen.

Einstieg: Klassengespräch im Sitzkreis

Je mehr wir hier miteinander zu tun haben, umso näher kommen wir uns auch, nicht nur gefühlsmäßig, auch körperlich: Wir sitzen nebeneinander, flüstern uns etwas ins Ohr, spielen miteinander, halten uns an den Händen, umarmen uns, ... Auch wenn das alltägliche Berührungen sind, nicht bei jedem und nicht immer empfindet man das als gleich angenehm oder unangenehm. Wovon hängt das ab?

Fazit der Lehrperson:

Du hast das Recht NEIN zu sagen, wenn du dich bei einer Berührung nicht wohlfühlst! Dieses NEIN muss unbedingt akzeptiert werden.

Übungen:

Wir probieren nun aus, welche Gefühle körperliche Nähe bei uns auslösen kann.

„So sagt man sich auf der Welt Hallo!“

Kinder stellen sich im Innen-/Außenkreis auf. Die jeweilige Gruppe wechselt im Uhrzeigersinn so lange weiter, bis das ursprüngliche Gegenüber wieder erreicht ist. Die andere Gruppe bleibt auf ihrer Position stehen. Die Kinder sollten versuchen, das andere Kind

beim Begrüßen auch anzuschauen. Darauf achten, dass das Tempo der Bewegung nicht schneller wird!

- 1.Runde: Außenkreis dreht eine Runde; jedem Kind im Innenkreis wird ganz bewusst und langsam die Hand geschüttelt.
- 2.Runde: Nun bewegt sich der Innenkreis. Nacheinander die rechte Hand des jeweiligen Gegenübers im Außenkreis ergreifen, und diese/r dreht sich um die eigene Achse (eine Pirouette) drunter durch.
- 3. Runde: Außenkreis bewegt sich: Die Kinder begrüßen sich „wie die Japaner“, indem sie sich gegenseitig mit gefalteten Händen voreinander verneigen.
- 4. Runde: Innenkreis bewegt sich: Die Kinder begrüßen sich „wie die Eskimos“, indem sie sich gegenseitig mit den Nasenspitzen berühren.
- 5. Runde: Außenkreis bewegt sich weiter: Die Holländer, Franzosen, Russen, ... umarmen sich und deuten einen Wangenkuss auf jeder Wange an. Wir können das auch!
- 6. Runde: Der Innenkreis zwinkert im Gehen den stehenden Kindern im Außenkreis zu!
- Abschluss: Beide Kreise gehen in die entgegengesetzte Richtung. Die Kinder winken sich zum Abschluss zu!

Kurze Reflexion:

- Wie gefallen euch die verschiedenen Möglichkeiten sich zu begrüßen?
- Wie könnte man sich noch begrüßen?

„Eiszeit“

In dieser Version des Fangenspiels „Versteinern“ erstarren die SpielerInnen, die von den FängerInnen berührt werden, sofort zu Eiszapfen. Diese können von den noch nicht gefangenen Kindern wieder aufgetaut werden, indem sie vor oder hinter sie hintreten und mit beiden Händen die Arme des Eiszapfens warmrubbeln bis der Eiszapfen ruft: „Aufgetaut“!

Kurze Reflexion:

- Wie hat sich das „Warmrubbeln“ angefühlt?
- Haben sich alle an die Regeln gehalten (Stopp beim Ruf „Aufgetaut“)?

Unterrichtsvorschlag 2

„Sich selbstbewusst wehren“

„Baumstammtransport“

Alle außer einem Kind legen sich eng nebeneinander bäuchlings auf den (Matten-)Boden. Das verbliebene Kind legt sich nun vorsichtig rücklings im rechten Winkel auf die Kinder und ist der Baumstamm. Die liegenden Kinder versuchen nun, durch Rollen um die Längsachse den Baumstamm weiter zu transportieren. Der Baumstamm muss dabei ganz fest den Körper anspannen und darf sich selber nicht bewegen. Die Übung eignet sich auch als Staffelspiel, wenn die Kinder Spaß daran haben.

Kurze Reflexion:

- Was hat euch überrascht?
- Hat die Übung Spaß gemacht?

„Karottenziehen“

Die Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch, die Arme fest in den Ellbogen mit den NachbarInnen verschränkt (= Karotten). Ein bis zwei GärtnerInnen versuchen durch Ziehen an den Sprunggelenken (nicht an den Kleidungsstücken!) die Karotten aus dem Kreis herauszuziehen und zu „ernten“. Wenn eine Karotte den Kontakt zu den anderen verloren hat und geerntet ist, wird sie auch zur GärtnerIn. – Wichtige Regeln: Für die Karotten: die Ellbogen lösen bevor es schmerzt! Für die GärtnerInnen: Beine langsam und flach nach hinten ziehen und nicht hochheben!

Kurze Reflexion:

- Haben sich alle an die Regeln gehalten?
- Hat die Übung Spaß gemacht?

Ziel:

- Kinder erkennen, wann ihnen körperliche Nähe unangenehm ist
- Kinder können deutlich „Nein“ sagen
- Kinder können durch Körpersprache Stopp-Signale senden

Die Fähigkeit, selbstbewusst und deutlich Stopp zu sagen, ist sowohl für den Umgang von Kindern untereinander als auch mit Erwachsenen eine zentrale Kompetenz. Voraussetzung dafür sind das Wahrnehmen der eigenen Grenzen und der Mut, diese auch zu verteidigen. In einer bedrohlichen Situation, in der ich nicht weggehen will oder kann, ist es möglich, ganz deutlich „Nein!“/„Stopp!“ zu sagen.

Damit diese Taktik für den Fall einer Grenzüberschreitung funktioniert und nicht wie ein Spiel wirkt, wird den Kindern theoretisches Wissen kombiniert mit emotionalem Erleben und praktischer Kompetenz vermittelt: Man kann sich durch Körpersprache, mit Blicken und mit der Stimme wehren!

Einstieg: „Grenzüberschreitung“

Die Kinder stehen im Kreis um die Lehrperson herum. Diese setzt sich ein „Kapperl“ auf und schlüpft so in die „Rolle“ einer übermächtigen Person (das kann ein Erwachsener oder ein anderes Kind, eine fremde oder bekannte Person sein).

Die Lehrperson geht nun nacheinander (aber nicht der Reihe nach) auf alle Kinder zu und berührt sie leicht (an den Ohrläppchen ziehen, anrempeln, die Brille wegnehmen, in den Arm kneifen, durch die Haare streichen ...).

Kurze Reflexion:

- Wollt ihr, dass euch jemand gegen euren Willen anfasst?
- Was macht ihr, wenn das passiert? Was funktioniert am besten?

Taktiken:

„Sich mit deutlicher Körpersprache wehren“

Wir üben jetzt, wie man mit dem Körper auch zu einem starken Gegenüber deutlich „Halt!“ sagen kann.

Zuerst muss man stabil stehen, wie ein Baum oder ein Haus. Rund um uns als Haus gibt es einen Garten. Der Garten um uns ist der Raum, den wir mit unseren ausgestreckten Armen und Händen erreichen. Und diesen Garten schützen wir, indem wir mit unseren Händen einen Zaun bilden. Die Hände schauen in die Richtung, wo Schutz gebraucht wird – wie einen Regenschirm halten wir unsere Arme und Hände gestreckt zwischen uns und dem „Angreifer“. Um das Halt zu verstärken, kann man auch einen kleinen Ausfallschritt machen.

Übung: Ein Kind aus der Klasse bekommt das Kapperl und spielt den Angreifer, die anderen reagieren mit Körpersprache, sobald er sich ihrem „Garten“ nähert. Die Lehrperson kann die abwehrende Körperhaltung der Kinder korrigieren, falls notwendig.

Weil diese Abwehr manchmal zu wenig ist, kann man zusätzlich seine Stimme einsetzen:

„Mein STOPP heißt auch STOPP!“

Im Fall eines Streits ist es am sinnvollsten, nachzufragen, was los ist. Wenn der oder die andere aber gar nicht reden will oder mir keine Zeit lässt, etwas zu sagen, muss ich ihn/sie mit meiner Stimme stoppen. Das kann sehr eindrucksvoll sein, wenn man es richtig macht:

Die Lehrperson führt drei Varianten vor:

„Stopp“ ganz leise und mit ängstlichem Gesicht –
 „Stopp“ ganz langgezogen und grinsend – „Stopp!“
 laut und kurz und in Kombination mit der Abwehrhaltung aus der vorhergehenden Übung.

Nachdem die Kinder den Unterschied wahrgenommen haben probieren sie die Haltung selber aus (Kreis siehe oben).

„Auch mein Gesicht sagt STOPP!“

Um zu zeigen, wie ernst einem ist, muss man das auch mit dem Gesicht ausdrücken.

Das lässt sich mit dem „magischen Scheibenwischer“ üben:

- Hand vor dem Gesicht nach oben schieben = lächeln, fröhliches Gesicht und lockere Körperhaltung
- Hand vor dem Gesicht nach unten schieben = ernstes Gesicht, aufrechte und straffe Körperhaltung (Schultern zurück ...)

Mehrmals wiederholen!

Zusammenfassung:

Das Auftreten als selbstbewusstes Kind wirkt auf einen Angreifer oft beeindruckender als geballte Fäuste.

Diese sollte man nur im äußersten Notfall einsetzen, denn Drohungen wecken manchmal erst die Angriffslust!

Als Abschlussübung kann die Einstiegssituation durch die Lehrperson (mit Kapperl als Angreifer kenntlich gemacht) noch mal wiederholt werden. Die Kinder wehren sich nun mit Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Stimme.

Nach dem schnellen „STOPP“ kann auch noch gesagt werden, was man nicht möchte: „Lass mich in Ruhe!“ „Geh weg!“ „Ich mag das nicht!“ ...

„GEMEINSAM STARK WERDEN“

Das Ziel ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Das universelle Präventionsprogramm baut auf dem Vorgängerprogramm „Eigenständig werden“ auf und orientiert sich am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung und enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen. Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes.



GEMEINSAM STARK WERDEN in Tirol:

Das Präventionsprogramm wird in Tirol von kontakt+co begleitet, Schulungen und ergänzende Workshops werden über die PHT angeboten.

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.kontaktco.at.

Falls Sie sich persönlich informieren möchten:
 Mag.^a Martina Mayr / Projektkoordinatorin für Tirol:
 0512/585730-13, martina.mayr@kontaktco.at