

Die eigene Kraft erkunden

Sich über den Verlauf und die Dynamik von Streit bewusst zu werden, stärkt sozial-emotionale Kompetenzen.

Text: Thea Rytz, **Foto:** Veronica Grandjean



Beim Thema «Kämpfen» und Kinder denken viele sofort an einen handfesten Streit, der möglichst schnell zu schlichten ist. Kämpfen kann aber auch Spass machen und sich für alle Beteiligten lustvoll anfühlen.

Freude an der eigenen Kraft

Im Kindergarten- und Schulalltag haben Kinder kaum Möglichkeiten, in akzeptierter Form kraftvoll aufeinander loszugehen, spielerisch zu raufen und respektvoll herauszufinden, wo Grenzen liegen. Die eigene körperliche Kraft wird mehrheitlich in sportlich-motorischen Aktivitäten gemessen, motiviert durch ein gemeinsames Ziel oder den Wunsch, zu gewinnen (den Ball fürs eigene Team ins Tor kicken, zuerst ganz oben auf dem Baum sein, am schnellsten auf der Schaukel sitzen).

In der hier vorgestellten strukturierten Kampfsequenz begegnen sich Kinder direkt und fokussiert mit Zeitungsrollen. Sie schlagen abwechselnd auf die Zeitungsrolle ihres Gegenübers. Um kraftvoll zuzuschlagen, ohne jedoch das andere Kind zu verletzen, benötigen sie Konzentration und Mut. Sie tasten sich an die eigene Kraft heran, spüren, wie ihnen der Kontakt zum Boden Stabilität gibt, und lernen, die

schlagende Bewegung zu koordinieren. Sie dosieren ihren Krafteinsatz und merken: Je präsenter ich bin, desto weniger muss ich mich zurückhalten. Der strukturierte Ablauf der Kampfsequenz rahmt die dabei entstandene stille oder ausgelassene Freude und Lebendigkeit, sodass es selten chaotisch wird.

Sich selbst durch Gegendruck spüren

Wie bei allen feinfühlig abgestimmten körperlichen Interaktionen ist es auch hier wichtig, sich zunächst selbst möglichst konkret wahrzunehmen. Lassen Sie die Kinder den Gegendruck zum Boden spüren, wenn sie sich beim Gehen mit den Füßen abstossen: So spüren sie sowohl sich selbst als auch das Gegenüber, in diesem Fall den Boden. Anschliessend lehnen sich die Kinder an eine Wand und spüren den Gegendruck dort, wo sie die Wand berühren, beispielsweise an der Schulter, am Rücken oder auch am Kopf. Die Kinder erforschen, wie viel Druck sie mögen. Wer den Druck verstärken möchte, kann die Wand in der Vorstellung wegschieben. Kraftvolle Verbundenheit erleben die Kinder, wenn sich alle an dieselbe Wand stellen und so tun, als könnten sie diese mit

vereinten Kräften tatsächlich verschieben, so dass das Zimmer grösser wird. Zum Ausruhen lehnen sich die Kinder einfach an die Wand und lassen sich stützen. Nach dieser kurzen Selbstwahrnehmungsübung von fünf bis acht Minuten lösen sich die Kinder von der Wand und stehen still auf den eigenen Füssen. Wer möchte, schliesst die Augen. Alle versuchen nachzuspüren, wie es sich anfühlt, so zu stehen. Oft sind die Kinder nun auf eine ruhige Art präsent und fühlen sich zugleich leicht und beweglich.

Sich aufeinander einstimmen

Nun nimmt jedes Kind eine Zeitungsrolle aus einem Korb. Bekommen die Kinder die Zeitungsrollen vor den Wahrnehmungsexplorationen und ohne Anleitung, beginnen die meisten sofort, damit um sich zu schlagen, was zu vermeiden ist.

Die Kinder bilden Paare, stehen einander gegenüber und halten in jeder Hand ein Ende einer Zeitungsrolle. Sie sind über die Rollen miteinander verbunden und spüren die motorischen Reaktionen des anderen Kindes. Ein Kind schiebt das andere durch den Raum. Das Kind, das geschoben wird, geht rückwärts und darf über die Schultern schauen. Das Kind, das schiebt, ist dafür verantwortlich, dass das andere nicht gegen etwas stösst. Danach wechseln sie die Aufgabe.

Variante: Beide Kinder schauen in dieselbe Richtung, wie eine Lokomotive mit Wagen. Das hintere Kind kann die Augen schliessen und ein Schlafwagen sein.

Schwertkampf bis zehn

Die Kinder bleiben paarweise zusammen, stehen einander gegenüber, halten ihre Zeitungsrolle mit beiden Händen vertikal vor sich. Sie schauen einander in die Augen, verbeugen sich und vereinbaren, wer mit Schlagen beginnt. Ein Kind streckt seine Rolle etwa auf Bauchhöhe parallel zum Boden vor sich aus. Das andere Kind schlägt von oben darauf und sagt dazu

laut «eins». Dann hält es seine Rolle hin und das andere Kind schlägt, während es gleichzeitig laut «zwei» ruft. Die Kinder wechseln ab, bis sie bei «zehn» angekommen sind. Dann halten sie ihre Zeitungsrolle, ihr Schwert, wieder vertikal vor ihren Rumpf, schauen einander in die Augen und verbeugen sich erneut. Variante für drei Kinder: Zwei kämpfen, eines (oder die Lehrperson, falls die Kinder noch nicht zählen können) zählt bis zehn und sagt dann «stopp». Die kämpfenden Kinder können die Schläge mit Comic-Lauten untermalen.

Konflikte erforschen und ertragen

Solche Kampfsequenzen lösen selten Aggressionen aus. Im Gegenteil, sie tragen dazu bei, emotionale oder soziale Anspannung zu lösen, und stärken die Selbstwahrnehmung und Kontaktfähigkeit der Kinder.

In allen Gruppen gibt es jedoch auch Konflikte und Kämpfe, welche die Beteiligten belasten. Projekte zu gewaltloser Konfliktbewältigung können Fairness, Empathie und Selbstwirksamkeit fördern. Die folgenden Vorschläge ermöglichen es den Kindern, die Dynamik eines Streites und ihr eigenes Streitverhalten zu erkunden. Bei Veronica Grandjean, die an einer Basisstufe unterrichtet und im Papperla PEP Team mitarbeitet, beschäftigen sich die Kinder beispielsweise losgelöst von einer akuten Streitsituation mit verschiedenen Fragen rund um das Thema «Streit». Sie fragt in die Runde: «Tut Streit manchmal gut?» Einige Kinder schmunzeln, andere schütteln den Kopf. Zettelchen mit Fragen zum Thema «Streit» liegen zusammengefasst in einem Schälchen. Ein Kind fischt einen Papier-

Zeitungsrollen anfertigen

Vier bis fünf Zeitungsbogen leicht verschoben aufeinanderlegen, zu einem besenstiel-dicken Stock rollen und mit farbigem Klebeband umwickeln. Diese Rollen sind stabil, aber nicht hart. Sie tun daher nicht weh, falls ein Kind mit der Rolle aus Versehen ein anderes Kind trifft. Schulkinder können ihre Rollen selbst anfertigen und sich gegenseitig dabei helfen, für Kindergartenkinder hat es sich bewährt, die Rollen vorzubereiten. Link mit Video zum Kämpfen mit Zeitungsrollen:

<https://www.papperlapep.ch/wut-und-streit/>

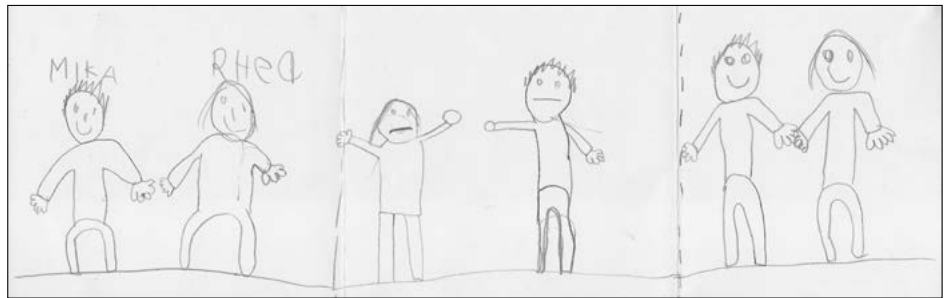


Abbildung 1: Mika und Rhea kommen zu einem versöhnlichen Ende.



Abbildung 2: Mike und Nick gehen zornig auseinander.

streifen heraus und liest die Frage vor oder reicht den Zettel zum Vorlesen weiter. «Wie beginnt ein Streit?» «Was ist das Schlimmste am Streiten?» «Mit wem streitest du manchmal gern?» Gesprächsrunden mit Fragen zum Thema «Streit» sind anregend und sehr lebendig. Die Kinder widmen sich den Fragen mit Ernsthaftigkeit und Interesse. Sie hören aufmerksam zu und erforschen ihre eigene Erfahrung, die von niemandem bewertet wird. So erleben sie Akzeptanz und Mitgefühl.


Streit in drei Phasen

Die Kinder unterteilen ein Blatt mit Linien in drei Teile. Die Lehrperson leitet alle dazu an, sich an einen Streit zu erinnern: «Weisst du noch, wer daran beteiligt war? Wo hat sich der Streit abgespielt? Wie hat er begonnen?» Jedes Kind zeichnet im ersten Feld, wie der Streit angefangen hat, im mittleren Feld, wie er in vollem Gange ist, und im letzten Feld, wie der Streit ausgegangen ist. Wer will, kann mit Sprechblasen ergänzen oder mit «Anfang» und «Ende» beschriften. Anschliessend schauen die Kinder alle Zeichnungen zusammen mit der Lehrperson an, sprechen darüber, fragen nach. Indem die Kinder unterschiedliche Entwicklungen von Streit explorieren, realisieren sie, dass sich jeder Streit im Laufe der Zeit verändert.

Mal kommt es zu einem versöhnlichen Ende (Abb. 1), mal gehen die Kinder zornig auseinander (Abb. 2). Indem die Kinder lernen, den Verlauf eines Streites darzustellen und zu erzählen, bauen sie eine innere Distanz dazu auf. In ihnen kann das Vertrauen wachsen, den nächsten Streit unbeschadet zu überstehen und sich vielleicht bereits während des Streits oder danach selbst beizustehen. Weil sie wissen, dass Streit wieder vorbeigeht, sind sie der Dynamik weder ohnmächtig ausgeliefert noch intensivieren sie diese voller Zorn. Sie identifizieren sich nicht völlig mit dem Streit und haben daher mehr Handlungsspielraum. Manchmal gelingt es ihnen, sich aus eigener Motivation neu zu verhalten – humorvoller vielleicht oder gelassener und freundlicher. Sie spüren, dass sie nicht verurteilt werden, auch wenn sie erneut in einen Konflikt geraten. Die Angst, abgelehnt zu werden, nimmt ab, die Neugierde, in Kontakt zu bleiben, wird stärker.

Lic. phil. hist. Thea Rytz

ist Körperwahrnehmungstherapeutin in der Psychosomatik am Inselspital in Bern und Angebotsleiterin von Papperla PEP.

>>> Literatur   <<<