



## ALTERNATIVEN ZU GEWALT GUT GEGEN WUT<sup>1</sup>



### Ziel

Die SuS\* entwickeln Konfliktlösungsstrategien und Instrumente zur Vermeidung von Gewalt und sind in der Lage, eigene Handlungskonsequenzen daraus abzuleiten.



### Material

Flipchart- oder Plakatpapier/Tafel, Stifte/Kreide, Notizpapier



### Zeitaufwand

90 Minuten

### Wut ist natürlich, wenn man sie konstruktiv auflöst

Oftmals gehen Wut und Gewalt Mitgestalten & Kooperieren einher und es kann schwerfallen, diese auseinanderzuhalten – vor allem, wenn durch die Familie und das Umfeld der Eindruck vermittelt wird, Konfliktsituationen können grundsätzlich mit Gewalt gelöst werden. Dennoch gibt es einen wichtigen Unterschied. Wut ist eine normale und natürliche Emotion und Reaktion, mit der jeder Mensch hin und wieder in seinem Leben konfrontiert wird. Gewalt hingegen ist nur eine Art, mit dieser Wut umzugehen und Ihr Ausdruck zu verleihen, und wird oftmals als erste Reaktion in einer Wutsituation angewandt. Dabei ist Aggression kontraproduktiv, denn es wird keine gemeinsame Lösung angestrebt. Oft reagiert man mit verbaler oder körperlicher Gewalt, bevor man sich wirklich darüber bewusst geworden ist, dass und vor allem warum man eigentlich wütend ist.

Einige Menschen fangen unvermittelt an, sich aufzuregen, laut zu werden oder gegen etwas zu schlagen, bevor sie ihre Emotionen

reflektiert haben. Doch es gibt andere und konstruktivere Wege, seine Wut zu äußern und einen Konflikt beizulegen. Zunächst sollte man seiner Wut Ausdruck verleihen, anstatt die Emotionen in sich zu verschließen und zu verdrängen. Dadurch kann es dazu kommen, dass man sich missverstanden und frustriert fühlt und sich Druck aufbaut, bis es zu einer Explosion von Emotionen kommt.

Erklären Sie Ihren SuS\*, dass es ganz natürlich ist, Wut zu empfinden – man sollte Ihr nur nicht durch Aggressionen Ausdruck verleihen.



Die SuS\* sollen in dieser Übung lernen, einen konstruktiven Weg zu finden, mit ihrer Wut umzugehen. Sie erhalten verschiedene Fragen, um Ihr eigenes Verhalten in Konfliktsituationen zu reflektieren. Anschließend sollen sie in Kleingruppen positive und negative Arten erarbeiten und aufschreiben, mit ihrer Wut umzugehen. In einer abschließenden Übung sorgen Rollenspiele dafür, dass die SuS\* Verhaltensweisen einüben, die sie später bei realen Konflikten abrufen können.



Kleingruppen



Materialbedarf: gering

<sup>1</sup> Adaptierte Übung aus: CARE International (2012): The Young Men Initiative: Engaging young men in the Western Balkans in gender equality and violence prevention: A Case Study. Banja Luka, BiH: CARE International.

**„Nimmer hat die Wut sich gut verteidigt.“**  
William Shakespeare

## Übung A – Ablauf

1. Schreiben Sie die u. g. Aufgaben an die Tafel/auf ein Flipchart oder lesen Sie sie den SuS\* vor. Diese bekommen zehn Minuten Zeit, um die Fragen individuell zu beantworten.
2. Die SuS\* werden in Gruppen von ca. vier bis fünf Personen eingeteilt und stellen sich gruppenintern gegenseitig ihre Ergebnisse vor. Dafür erhalten sie etwa 15 bis 20 Minuten.
3. Jede Gruppe erhält ein Flipchartpapier. Darauf zeichnen sie eine zweispaltige Tabelle. In Spalte A tragen die SuS\* nun „Negative Arten, seiner Wut Ausdruck zu verleihen“ und in Spalte B „Positive Arten, seiner Wut Ausdruck zu verleihen“ ein.
4. Die Gruppen tauschen ihre Ergebnisse aus und im Anschluss an Übung B kann ein Gesamtplakat mit den wichtigsten Punkten erstellt werden.

## Übung B – Ablauf

1. Die SuS\* tun sich wieder in den gleichen Gruppen zusammen und haben die Aufgabe, sich ein kurzes Rollenspiel über eine Konfliktsituation einfallen zu lassen.
2. Die Gruppe soll die gleiche Konfliktsituation auf zwei Arten darstellen:
  - a. Die wütende Person verhält sich konstruktiv/lösungsorientiert.
  - b. Die wütende Person verhält sich ausfallend/nicht konstruktiv.
3. Nachdem alle SuS\* ihre Rollenspiele dem Plenum präsentiert haben, wird das eben Erlebte in einer Diskussionsrunde reflektiert.

*Aufgabe A:* Versuche Dich an die letzte Situation zurück zu erinnern, in der Du wütend warst. Was ist passiert? Beschreibe die Situation mit wenigen Worten.

*Aufgabe B:* Versuche Dich daran zu erinnern, was Du in der eben beschriebenen Situation gefühlt und gedacht hast.

*Aufgabe C:* Denke darüber nach, wie Du Dich in der beschriebenen Situation verhalten hast und wie Du Deiner Wut Ausdruck verliehen hast.

### Reflexion & Diskussion

- Ist es schwierig, der eigenen Wut ohne körperliche oder verbale Gewalt Ausdruck zu verleihen?
- Wer sind unsere (unbewussten) Vorbilder in Bezug auf das Handeln in Konflikt- und Wutsituationen?
- Die meisten Menschen kennen gewaltfreie Möglichkeiten, einen Streit zu schlichten. Warum kommt es dennoch so oft vor, dass Streitsituationen gewaltvoll enden?
- Ist es möglich, in Streitsituationen seiner Wut Ausdruck zu verleihen, ohne dabei beleidigend zu werden oder den Konflikt noch weiter anzustacheln?
- Wie haben sich die verschiedenen Verhaltensweisen der Personen in den Rollenspielen auf die Entwicklung des Streites ausgewirkt?
- Was hast Du hier gelernt? Gibt es Dinge, die Du auch im Alltag anwenden kannst?