

# Gewaltprävention im Österreichischen Alpenverein

Praxisübungen aus dem Workshop mit dem Lehrteam  
Schulprogramme im Rahmen der Akademie-Fachtagung 2015.

# Übungen

## Gewaltprävention im ÖAV

Gesammelt im Workshop „Schulprogramme“

<b>ÜBUNGEN</b> .....	<b>2</b>
1. WARM-UP .....	3
2. VORSTELLUNG THEMA GEWALT .....	3
3. NÄHE-DISTANZ UND KÖRPERKONTAKT .....	4
4. GEFÜHLE .....	6
5. KONFLIKTE ZWISCHEN MÄDCHEN UND JUNGEN .....	9
6. REFLEXION .....	9
7. ANHANG .....	11
<b>KONTAKTLISTE</b> .....	<b>11</b>
<b>LITERATUR &amp; LINKS:</b> .....	<b>11</b>

## 1. Warm-Up

## 2. Vorstellung Thema Gewalt

### „Persönliche Vorstellung und Gewaltbegriffe“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Vorstellung der Gruppe, direkter Einstieg ins Thema
<b>Alter</b>	Ab 12 J.
<b>Dauer</b>	Je nach Gruppengröße, 15 Min. – 60 Min.
<b>Material</b>	Moderationskärtchen, Plakatstifte
<b>Reflexion</b>	-
<b>Anleitung</b>	Die Gruppe stellt sich vor. Zum eigenen Namen wird ein Begriff gesagt, der zum Thema Gewalt assoziiert wird. Begriffe werden gesammelt und dienen weiteren Gesprächsrunden/ dem weitem Workshop/ etc.

### „4 Ecken der Gewalt“

<b>Quelle</b>	Männerberatung Wien
<b>Ziel</b>	Einstig ins Thema Einordnung Abgrenzung von verschiedenen Formen der Gewalt Sichtbarmachen der Subjektiven Wahrnehmung
<b>Alter</b>	ab 13 J.
<b>Dauer</b>	20 - 30 Minuten
<b>Material</b>	Beispielsätze, 4 Begriffsblätter mit „Aggression“, „Beleidigung“, „Gewalt“, „Sonstiges“.
<b>Reflexion</b>	„Was ist euch bei dieser Übung aufgefallen?“, „Warum empfinden nicht alle Situationen gleich?“, „Wann könnte man von Gewalt sprechen?“

---

**Anleitung**

*4 Begriffsblätter werden im Raum verteilt, Beispielsätze werden vorgelesen und die Kinder/Jugendlichen dürfen sich zu einem der vier Begriffe positionieren. Anschließend wird*

---

**Beispielsätze**

-  Ein Ehemann schlägt und beschimpft seine Frau.
-  Zwei Jugendliche provozieren einander, bis einer zum anderen „Hurenkind“ sagt.
-  Philipp denkt, es sei die Aufgabe des Mannes, für sich und seine Partnerin Entscheidungen zu fällen.
-  Drei PolizistInnen intervenieren bei einer Schlägerei mit mehreren Jugendlichen in einem Park.
-  Klaus wird trotzig und reagiert beleidigt, wenn seine Partnerin mit einem anderen Mann spricht.
-  Hausarrest
-  Du fährst in der Straßenbahn und beobachtest, wie ein älterer Mann ein junges Mädchen gierig von oben bis unten anschaut.
-  Ein Vater schlägt seinen Sohn, weil dieser um zwei Stunden zu spät nach Hause gekommen ist.
-  Anton mag es, FreundInnen zu erschrecken, indem er waghalsig mit dem Auto fährt.
-  Isabella und Aisha werfen mit Steinen nach ihrer Katze und sperren sie anschließend in eine Kiste ein
-  „Schwule Sau!“
-  Im Jugendzentrum läuft ein Bursch an einer Gruppe von Mädchen vorbei. Er stolpert und fällt fast hin, die Mädchengruppe lacht ihn aus.
-  Ein 16-jähriger Bursche will mit seiner Freundin schlafen, sie hat schon gesagt, dass sie das jetzt nicht möchte. Trotzdem fragt er sie am selben Abend eine halbe Stunde später erneut.

### 3. Nähe-Distanz und Körperkontakt

#### „Seil entknoten“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Kontakt in die Gruppe, Gefühl von Nähe und Distanz
<b>Alter</b>	ab 10 J.
<b>Dauer</b>	10 – 15 Minuten
<b>Material</b>	Kletterseil
<b>Reflexion</b>	Wie ging es euch mit dem Körperkontakt? War die Übung schwer? Warum hast du dich wohl/unwohl gefühlt?
<b>Anleitung</b>	<i>In einem Kletterseil sind einige Knoten, mit einer Hand (oder sogar beiden Händen?) am Seil müssen die Knoten aus dem Seil befreit werden.</i>

## „Nähe & Distanz ; Stopp!“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Kinder und Jugendlichen nehmen ihren persönlichen Raum wahr und respektieren den Raum anderer. Lernen „STOPP!“ zu sagen und dies auch zu akzeptieren. Das Gefühl wahrnehmen, wenn Grenzen überschritten werden.
<b>Alter</b>	ab 10 J.
<b>Dauer</b>	30- 45 Minuten
<b>Material</b>	Kletterseil
<b>Reflexion</b>	Wie fühlt es sich an wenn jemand die eigene Grenze überschreitet? Wie wenn man „STOPP!“ sagt? Was brauchst du um „STOPP!“ sagen zu können? Kennst du Situationen in denen du gerne „STOPP!“ gesagt hättest.
<b>Anleitung</b>	<p><i>Die Kinder und Jugendlichen stehen sich in zwei Reihen, mit ca. 6m Abstand gegenüber. Jeweils ein Kind steht einem anderen gegenüber. Gemeinsam geht Reihe 1 auf die Kinder der anderen Reihe zu und jedes Kind der Reihe 2 entscheidet über den eigenen Komfortabstand. Wechsel der Rollen, Reihe 2 geht los und Reihe 1 steht und spürt die persönliche Grenze.</i></p> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) 1. Runde „spüren“, 2. Runde „Stopp!“ sagen und anerkennen, 3. Runde „Stopp!“ übergehen.</li><li>b) 1. Runde „Stopp!“ sagen und anerkennen, 2. Runde „Stopp!“ übergehen, wenn es nicht überzeugend rübergebracht wurde.</li><li>c) Nonverbal, subtile Körpersignale wahrnehmen.</li></ul>

## „Eisschollen-Spiel“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Persönlichen Raum kennen lernen und ausdrücken. Nähe selbstbestimmt aushalten. Klassengemeinschaft stärken.
<b>Alter</b>	Ab 12 J.
<b>Dauer</b>	30 Minuten

<b>Material</b>	A4 Blätter für alle Kinder.
<b>Reflexion</b>	-
<b>Anleitung</b>	<p><i>Jedes Kind bekommt ein A4 Papier, sein persönlicher Platz. Irgendwo im Raum legt sich das Kind seine Eisscholle nieder und spürt hinein ob der Platz richtig ist. Sind wichtige Personen in der Nähe? Passt der Abstand zu allen?</i></p> <p><i>Weitere Aufgabe ist es, nun mit so wenigen Eisschollen wie möglich auszukommen, das heißt die Klasse soll zusammenrücken, soweit es sich für sie richtig fühlt und Eisschollen hergeben. Erst wenn sich alle Kinder richtig wohl fühlen ist das Spiel vorbei. Es gibt keine vorgegebene Eisschollenzahl als Ziel, die Kinder entscheiden selbst.</i></p> <p>Kompetitive Variante: Kinder stehen alle zusammen auf einer großen Eisscholle die langsam zu schmelzen beginnt. Ein großer Backpapierbogen wird durch reißen immer kleiner, solange bis nicht mehr alle Kinder auf der Eisscholle Platz haben</p>

## 4. Gefühle

### „Gefühlspantomime - Skulpting“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Gefühle wahrnehmen und darstellen können. Einen Ausdruck für Gefühle bekommen.
<b>Alter</b>	ab 10 Jahren
<b>Dauer</b>	30< Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Reflexion</b>	-
<b>Anleitung</b>	<p><i>Die Übung eignet sich für Kleingruppen mit max. 12 Personen. Die Hälfte der Kleingruppe verlässt den Raum. Die andere modelliert eine Skulptur aus den eigenen Körpern (Skulpting). Ein Gefühl soll dabei ausgedrückt werden. Die andere Gruppe sieht sich diese Skulptur an und muss das Gefühl erraten, welches dargestellt wird.</i></p> <p><i>Mit beiden Gruppen muss reflektiert werden. Wie hat sich das Darstellen angefühlt? Was war für euch als BetrachterInnen spürbar?</i></p> <p><b>Variante:</b> <i>Als schnellere Übung eignet es sich Gefühle mit Hilfe der Mimik darzustellen.</i></p>

## „Skulpturen stellen – Thema Gewalt“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Gefühle wahrnehmen und darstellen können. Einen Ausdruck für Gefühle bekommen.
<b>Alter</b>	ab 10 Jahren (sexualisierte Gewalt ab 15/16 J.)
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Material</b>	-
<b>Reflexion</b>	Erst erzählen die BetrachterInnen der Skulptur, was sie fühlen oder sehen oder interpretieren, dann die Kleingruppe, die die Skulptur dargestellt hat.
<b>Anleitung</b>	<i>In einer Kleingruppe werden ein oder mehrere Begriffe zum Thema Gewalt mit dem Körper dargestellt. Die Begriffe suchen sich die Kinder/Jugendlichen selbst aus. ZuseherInnen schauen sich diese Skulptur wie in einer Ausstellung an.</i>

## „Ja-Nein/ Gefühle“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Gefühle werden wahrgenommen und können benannt werden. Auswirkungen auf den Körper werden gespürt.
<b>Alter</b>	ab 6- 15 J.
<b>Dauer</b>	-
<b>Material</b>	Eventuell Tafel und Fischart um Körperregionen aufzuzeichnen
<b>Reflexion</b>	War es leicht ein Gefühl zu finden? Wie spüren wir Gefühle im Körper? Was können wir tun, damit wir diese Gefühle nicht so unangenehm spüren? Wie können wir Ja-Gefühle
<b>Anleitung</b>	Alle TeilnehmerInnen sagen reihum ihren Namen und nennen ein Ja-Gefühl und ein Nein-Gefühl und beschreiben wo sie im Körper dieses Gefühl spüren. Die Trainerin erläutert was ein Ja/Nein-Gefühl ist – ein positives, bzw. negatives Gefühl. BSP: Wenn ich mich mit Freunden treffe habe ich ein Ja-Gefühl- am ganzen Körper. Wenn ich lächerlich gemacht wurde habe ich ein Nein-Gefühl – im Bauch. TrainerIn macht den Einstieg.

## „Der Kreis der Wertschätzung“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Kinder lernen Komplimente zu geben und auch auszuhalten. Sich selbst ein Kompliment zu machen fällt besonders schwer.
<b>Alter</b>	ab 8 J.
<b>Dauer</b>	20 Minuten
<b>Material</b>	langes Seil
<b>Reflexion</b>	-
<b>Anleitung</b>	<i>Die Gruppe steht im Kreis um einen Seilkreis, der in der Mitte ca. 2 Schritte entfernt ist. Einen Schritt darf man nur gehen, wenn man ein Kompliment gegeben hat. Kompliment 1 und 2 werden einer anderen Person im Kreis gegeben. Wenn alle Kinder vor dem Seilkreis stehen muss sich jeder selbst ein Kompliment geben um in den Kreis steigen zu dürfen. Beispiel: „XY mag ich...“, „Ich mag XY weil...“</i>

## „Lichterpfad / Wolfspfad“

<b>Quelle</b>	unbekannt
<b>Ziel</b>	Persönlichkeit stärken, Selbstreflexion
<b>Alter</b>	ab 10 Jahren
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Material</b>	10 – 20 Teelichter und Gläser (vorbereitete Frage-Kärtchen)
<b>Reflexion</b>	Fokus auf das alleine sein. Eventuell Sammlung der Gedanken bzw. als „open output“ weglassen und wirken lassen.
<b>Anleitung</b>	<i><b>Vorbereitung:</b> Mit Teelichtern wird ein Weg im Freien festgelegt. 100m – 400m. Die Teelichter werden jeweils in Sichtweite zueinander platziert. Für diese Übung sollte es dunkel oder dämmrig sein. Die Gruppe wartet mit einem Trainer, einer Trainerin am Startpunkt, während der zweite Trainer den Pfad vorbereitet und am Endpunkt die Teilnehmer wieder in Empfang nimmt. Den TN wird eine (reflexive) Fragestellung am Startpunkt mit auf den Weg gegeben. Über diese sollen sich sie dann auf dem Weg Gedanken machen. Schließlich werden die TN einzeln und nacheinander im Abstand von 1-2 Min. auf den Pfad geschickt. Sowohl die TN die am Startpunkt warten, als auch die TN die am Ziel sind sollen still sein.</i>

*Variation: bei jedem Licht eine eigene Frage*

## „Führungsstile spüren“

Quelle	unbekannt
Ziel	Unterschiedliche Führungsstile kennenlernen und wahrnehmen was es braucht, um genug Raum zu haben selbstständig und dennoch sicher zu sein.
Alter	ab 13 J.
Dauer	60 Minuten
Material	langes Seil, Augenbinden
Reflexion	-
Anleitung	<i>Nach dem in Kleingruppen Führungsstile besprochen wurden wird ein blinder Parcours oder die Übung „Blind Führen“ mit den Führungsstilen ergänzt. Die drei besprochenen Führungsstile sind <b>autoritär</b>, <b>Laissez-faire</b> (Gleichgültigkeit) und <b>Schutzengelfunktion</b> (empathisch, vertrauensvoll). Die Kinder führen sich dann gegenseitig durch den Parcours, etwa mit dem autoritären Führungsstil (Kind hat kaum Möglichkeit selbst zu gehen, etc.) oder dem Laissez-fairen Stil, in dem Kinder sich wahrscheinlich sehr verloren fühlen.</i>

## 5. Konflikte zwischen Mädchen und Jungen

Übungen von „toolbox Gender Mainstreaming“ von BJV.

## 6. Reflexion

### „Mein Rucksack“

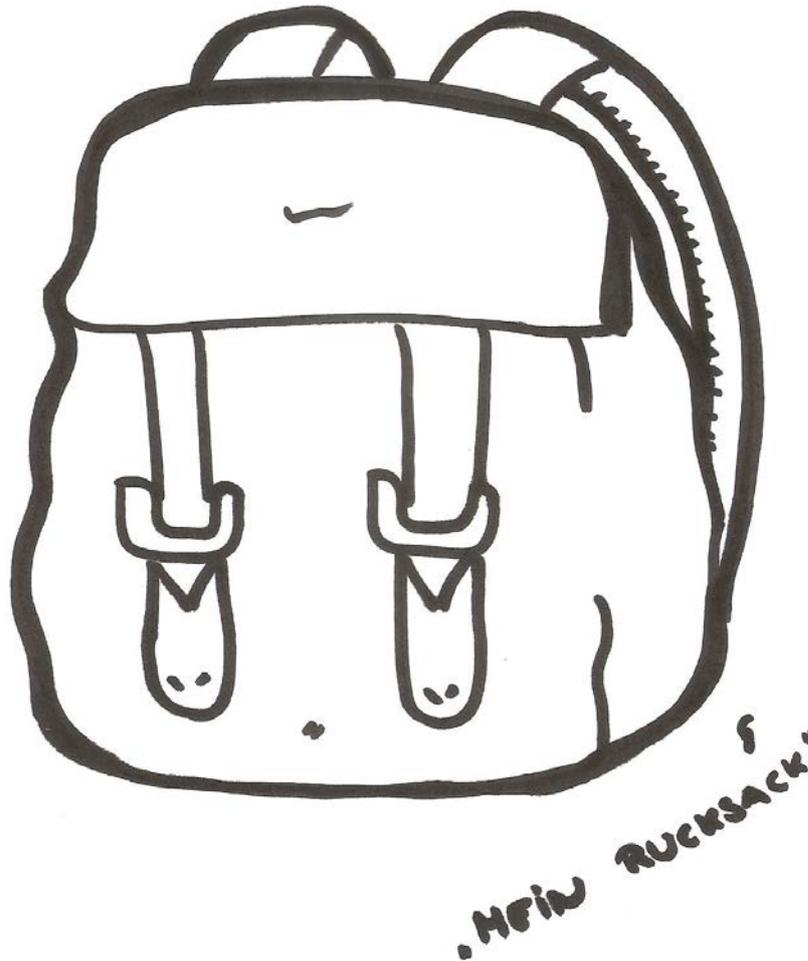
Quelle	Limmer & Linzbach: „Sonst bist du dran! Mobbing unter Schülern“
Ziel	Reflexion der Übung/der Einheit
Alter	Ab 7J.
Dauer	10 Minuten (Einzelarbeit) & 1 Min. Pro Schüler für die Reflexion.
Material	Kopiervorlage „Mein Rucksack“
Reflexion	-

---

**Anleitung**

*Der Name wird auf das Arbeitsblatt geschrieben und folgende Fragen können beantwortet werden:*

- 1) **Was hat dir Spaß gemacht?** (Im oberen Teil des Rucksacks eintragen)
- 2) **Was hast du gelernt?** (im unteren Teil des Rucksacks eintragen)
- 3) **Was möchtest du lieber hier lassen?** (Außerhalb des Rucksacks eintragen)



## 7. Anhang

# Kontaktliste

Unter der **kostenlosen Nummer 0800 112 112 "Notruf für Opfer"** erhalten alle Betroffenen von Straftaten umfassende Unterstützung und professionelle Beratung durch Rechtsanwälte/-anwältinnen ([www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at))

## Literatur & Links:

- 🌈 Limmer, Christa und Linzbach, Petra (Hrsg.) (2010): „Sonst bist du dran!“, Mobbing unter SchülerInnen Anleitung und Materialien zum Umgang mit Mobbing in der Schule. Kiel/Bad Oldesloe.
- 🌈 Selbstlaut et al: Sexuelle Übergriffe – „Bei uns doch nicht!?!“, Prävention im Sport. Wien
- 🌈 <http://www.gewaltinfo.at/recht/gewaltschutzgesetz/>
- 🌈 <http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltschutzgesetz>
- 🌈 <https://www.bmbf.gv.at/frauen/index.html> (Adressen und Links)
- 🌈 [http://whywar.at/gewalt\\_dreieck](http://whywar.at/gewalt_dreieck)