

# Faustlos-Konzept

der



## Folgende Besonderheiten zeichnen Faustlos aus:

- Faustlos ist ein präventiver Ansatz und setzt auf Vorbeugung - nicht auf Reparatur. Faustlos ist mehr als Gewaltprävention, da allgemeine soziale Verhaltensfertigkeiten gelernt und geübt werden
- Faustlos richtet sich an alle Kinder einer Klasse, so dass potentielle Täter und potentielle Opfer profitieren und niemand stigmatisiert wird!
- Faustlos ist spezifisch für den Einsatz an Schulen und Kindergärten konzipiert.
- Faustlos erkennt die Lehr- und Erziehungskräfte als Expertinnen für die Umsetzung des Curriculums an. Das Lernen von sozialen Inhalten kann am besten über die Klassenlehrerin vermittelt werden, da es um beziehungsvolles Lernen geht.
- Faustlos verstärkt die erzielten Verhaltensänderungen durch seine kontinuierliche Anwendung und die Betonung des Transfers in den Alltag. Wissensvermittlung und praktisches Üben werden miteinander verbunden.
- Faustlos zeichnet sich durch eine gute didaktische Aufbereitung und die Systematik der aufeinander aufbauenden Lerneinheiten aus.
- Faustlos berücksichtigt die entwicklungspsychologischen Veränderungen im Kindesalter durch die altersspezifischen Lektionen.
- Die Faustlos-Einheiten bauen auf entwicklungspsychologischen Forschungsbefunden zu den Ursachen von aggressivem Verhalten auf.

Die Effektivität von Faustlos wurde in zahlreichen Studien belegt.

### Wichtig:

Faustlos sollte immer in der richtigen Reihenfolge behandelt werden, da das Curriculum aufeinander aufbaut. Es ist nicht möglich einzelne Lektionen herauszugreifen!

Bsp.: Beginnt man mit Faustlos nicht in Klasse 1, sollte man dennoch mit dem Material zu Klasse 1 anfangen!

Vor dem Beginn mit Faustlos sollten Gesprächsregeln eingeführt sein!

## Der Faustlos-Start

- Einführungs-Idee: Alle Kinder ballen ihre Hand zur Faust, stellen sich vor, sehr wütend zu sein. In welchen Situationen seid ihr wütend gewesen? Wie fühlt sich der Körper, wenn man die Faust ballt und wütend ist?
- Faust aufmachen = faustlos
- Was kann man mit der Hand an guten Sachen machen? - Hände reichen sich vertragen - streicheln - berühren - klatschen...
- Faustlos-Plakat gestalten: Hände der Kinder abzeichnen und gestalten lassen, Faust durchstreichen

## Lernziele der Einheit 1 „Empathieförderung“

- Gefühle erkennen und benennen
- Übernahme der Perspektive und der Rolle einer anderen Person (Empathie) •  
Emotionales Eingehen auf eine andere Person

Tipps:

- Thema Freude: Herzen gestalten: Worüber freuen wir uns?
- Thema Wut: Dunkle Wolken! Blitze.- Worüber sind wir wütend?
- Thema Trauer: Tränen aus Glitzerpapier: Worüber sind wir traurig?
- Memory-Spiel aus Smileys und Fotos der Kinder zu den Gefühlen
- Schiebebilder herstellen, bei denen sich der Gesichtsausdruck ändert (Vorlage in Finn Faustlos) - zu den Schiehebildern Geschichten schreiben lassen

## Lernziele der Einheit II Impulskontrolle“

- Unterbrechen einer Aktivität, um über ein Problem nachzudenken • Lösen von Problemen anhand von fünf Schritten
- Lautes Denken

- Brainstorming

Verhalten zum konstruktiven Umgang mit Impulsen

Tipp:

- Problemlöseposter gestalten und aufhängen (mit Symbolen arbeiten)

## Die 5 Schritte zur Problemlösung

1. Was ist das Problem?

2. Welche Lösungen gibt es?

3. Frage Dich bei jeder Lösung:

- Ist sie ungefährlich?
- Wie fühlen sich die beteiligten Personen? • Ist sie fair?
- Wird sie funktionieren?

4. Entscheide Dich für eine Lösung und probiere sie aus.

5. Funktioniert die Lösung? Wenn nicht, was kannst Du jetzt tun?

## Lernziele der Einheit III „Umgang mit Ärger und Wut“

- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen von Ärger und Wut
- Gebrauch positiver Selbstverstärkungen
- Verwendung von Beruhigungstechniken

Tipp:

- Stopp-Hand basteln: Eine große Hand aus kleinen Teilen herstellen, jedes Kind bearbeitet ein Einzelteil und darf dieses nur zurückgeben, wenn sie versprechen, dass sie ein Stopp anderer akzeptieren

# Die vier Schritte zum konstruktiven Umgang mit Ärger und

## Wut

1. Wie fühlt sich mein Körper an?
2. Beruhige dich:
  - Hole dreimal tief Luft.
  - Zähle langsam rückwärts.
  - Denke an etwas Schönes.
  - Sage „Beruhige Dich“ zu dir selber.
3. Denke laut über die Lösung des Problems nach.
4. Denke später darüber nach:
  - Warum habe ich mich geärgert? • Was habe ich dann gemacht? • Was hat funktioniert?
  - Was hat nicht funktioniert?
  - Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
  - Kann ich mit mir zufrieden sein?

## Die drei Phasen des Rollenspiels

### 1. Hinführung

- Unterstützung der Identifikation mit der Rolle • Setting genau beschreiben und aufbauen
- Beobachtungsauftrag an den Rest der Klasse

### Tipps:

- Faustlos-Symbol nutzen - so lange ein Kind in der Rolle ist, trägt es ein festgelegtes Symbol (Tuch, Kappe etc.)

- Fehlt es den Kindern an Ideen, kann man in der Klasse Vorschläge sammeln. Das Kind entscheidet sich dann, verrät aber nichts.
- Festlegen eines Regisseurs, der das Spiel eröffnet und beendet.

## 2. Durchführung

- Rollenspiel mit klarem Zeichen eröffnen (akustisches Signal) • Rollenspieler wenn nötig unterstützen („coachen“)
- Rollenspiel mit klarem Zeichen beenden

### Tipps:

- Wenn z. B. keine Lösung gefunden wird, kann man die Klasse Ideen sammeln lassen.
- Spielt der Lehrer mit, sollte auch er/sie in eine Rolle schlüpfen und einen anderen Namen tragen.

## 3. Reflexion

- Rollenspieler geben Feedback aus ihren Rollen • Rollenspieler werden aus ihren Rollen entlassen • Feedback der Beobachter wird erfragt
- Lehrkraft fasst zusammen

### Tipps:

- Aus den Rollen entlassen = Symbol entfernen

## **Fachliteratur:**

www.h-p-z.de

Mit Kindern Gefühle entdecken

Finn Faustlos

Faustlos

Stop - Kinder gehen gewaltfrei mit Konflikten um

## **Passende Kinderbücher:**

- Jeder Tag hat eine Farbe
- Der Seelenvogel
- Du hast angefangen - Nein, du!
- Dumme Gans - Blöde Ziege (eine Geschichte hat immer 2 Seiten)
- Robbi regt sich auf
- Die Kuh Rosemarie
- Das Vier-Farben-Land
- Teilen macht Spaß
- Ehrlich, ich war´s nicht
- Achtung - bissiges Wort (zu Schimpfwörtern)
- Der Neinrich
- König Wirklichwahr
- Leo Lausemaus will nicht teilen
- Leo Lausemaus sagt nicht die Wahrheit
- Irgendwie anders
- Das will ich haben („Klauen“ - passt zu Klasse 1- II-Lektion 6)
- Wohin mit meiner Wut?
- Knut hat Wut
- Ich kenn dich nicht, ich geh nicht mit!, Sammelband
- Vom Streiten, Quengeln und Vertragen, Sammelband