

***„Ein Bewegungskonzept zur Entwicklung von  
Konfliktfähigkeit“***

von

**Dr. Ohle Wrogemann**

Dokument aus der Internetdokumentation  
des Deutschen Präventionstages [www.praeventionstag.de](http://www.praeventionstag.de)  
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der  
Deutschen Stiftung für Verbrechenverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

---

Zur Zitation:

Ohle Wrogemann: Ein Bewegungskonzept zur Entwicklung von Konfliktfähigkeit, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen Präventionstages. Hannover 2010, [www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/903](http://www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/903)

## Der Anti-Aggressions-Parcours

Sportlich-spielerische Gewaltprävention  
mit Kindern und Jugendlichen  
in Kindergarten, Schule, Verein  
und offener Jugendarbeit



Ein schlechtes emotionales Klima in der Familie, der Kindergartengruppe oder der Schulklasse, zahllose schlechte Vorbilder sowie viele weitere negative Einflüsse im Alltag erschweren unsere Erziehungsarbeit. „Mobbing“ ist Thema vom Kindergarten über die Schule, den Arbeitsplatz bis ins hohe Seniorenalter. Problematisch sind Gewalttaten einzelner und Minderheiten bei denen Grenzen überschritten werden. Der Unterlegene hat hier nicht die Möglichkeit wie im sportlichen Wettkampf „das Handtuch zu werfen“ und kann leicht zum Opfer einer kriminellen Handlung werden. Das globale Dauerthema „Gewalt“ und die Angst vor ihr fordern ständig praktikable Lösungsvorschläge für die Erziehungsarbeit. Denk- und Verhaltensformen zum positiven Umgang mit Gewalt sollen Kindern und Jugendlichen vermittelt werden, und das am Besten nicht ohne auch die Erwachsenen mit zu sensibilisieren. Der Anti-Aggressions-Parcours der Sportjugend soll in einem Netz von positiven Einflüssen das pädagogische Potential der kontrollierten Aggression nutzen, um die soziale Entwicklung, die Selbstfindung und den Aufbau von Schutzfunktionen zu fördern. Nicht selten sind Kinder nach einem fairen Streit gute Freunde. Bewegung und Sport schaffen hierfür den besonderen Rahmen, können jedoch alleine keinen pädagogischen Erfolg versprechen.

Die Sportwissenschaft argumentierte früher u. a. mit trieb- und instinkttheoretischen Erklärungsversuchen nach Sigmund Freud oder Konrad Lorenz, der bei seinem „Dampfkessel-Prinzip“ (Dampfablassen bei Überdruck) davon



ausgeht, dass gerade im Sport die aggressive Energie gefahrlos, kontrolliert und sozial akzeptiert abgebaut werden kann. Die Frustrations-Aggressions-Theorie der Forschungsgruppe um John Dollard besagt, dass eine abgebrochene Handlung frustriert und Aggression verursacht. Diese Erklärungsmodelle sind zwar zunächst einleuchtend, aber im Bezug auf das tägliche

Leben umstritten. In der neueren Diskussion gehen die Fachleute davon aus, dass Aggression durch Erfahrungen erlernt wird („Lernen durch Beobachtung“, „Lernen durch Bestätigung“). Aggressives Handeln wird durch die Analyse von kulturhistorischen und sozialen Aspekten, der aktuellen Situation sowie der

Betrachtung der Akteure von einem Beschreibungs- zu einem Bewertungsproblem. So muss zunächst festgestellt werden, ob überhaupt eine Aggression vorliegt.

Entwicklungsgemäß haben Kinder ein natürliches Bedürfnis sich auseinander zu setzen - mit etwas, mit andern und mit sich selbst. Die so durch Neugier oft auch zufällig entstandenen Konflikte fördern das gesunde Heranwachsen. Kinder

- messen sich körperlich (schubsen, stoßen, ziehen, zerren, rempeln)
- streiten im Spiel und im Ernst, um Aufmerksamkeit zu erregen, aus Wut
- suchen den Körperkontakt zu anderen oder lehnen ihn ab
- wollen den Kontrast zwischen körperlichen und verbalen Auseinandersetzungen spüren
- kämpfen im Kindergarten, auf dem Schulhof, an der Bushaltestelle, im Schwimmbad
- streiten mit Geschwistern, Freunden, Kameraden, Fremden, Erwachsenen
- verarbeiten die Schmach der Unterlegenheit, genießen die Überlegenheit
- wollen sich mit Schwächeren aber auch mit Stärkeren messen.

Dabei übernehmen sie Verantwortung, respektieren, schätzen die eigenen Fähigkeiten und die des andern ein und versuchen mögliche Folgen abzusehen. Kinder sollen sich an Konflikten entwickeln, sie aushalten und lösen lernen.

Der Anti-Aggressions-Parcours bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit

unkompliziert praktische Erfahrungen mit dem Thema „Aggression und Gewalt“ zu sammeln. Sie werden kontrolliert an sportlich-spielerische Kämpfe herangeführt, lernen dabei fair und konstruktiv zu streiten sowie sich Ängsten zu stellen.

Sportartspezifische Kenntnisse, wie im Boxen, Judo oder Ringen, sind noch nicht erforderlich.

Ausgewählte

altbekannte Spiel- und Übungsformen simulieren im weiteren Sinne Alltagssituationen, wie etwa die körperliche Auseinandersetzung auf dem Schulhof. Und neben den psychischen Fähigkeiten (Kognition, Emotion und Motivation) trainieren sie die konditionellen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) und koordinativen Fähigkeiten (u. a. Reaktion, Gleichgewicht, Wendigkeit, Geschicklichkeit, Anpassung, Steuerung).





Die einzelnen Stationen oder Spiel- und Übungsformen schaffen den organisatorischen Rahmen, um dem natürlichen Verlangen nach Konflikten nachzukommen. Die Art der Veranstaltung bestimmt das Vorgehen. Sollen sich die Teilnehmer austoben, Stationen einer Kinderolympiade bewältigen oder die

Bewegungsaufgaben in einem Workshop reflektieren? Besteht die Gruppe aus Mädchen, Jungen oder soll z.B. in einem Streitschlichterprojekt koedukativ gearbeitet werden? Die vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen können kurzweilig sein, daher bietet es sich im Workshop an, ausgewählte Spielanweisungen von den Teilnehmern per Los ziehen und präsentieren zu lassen. Die Reihenfolge ergibt sich durch die Programmkonzeption. Wie bei der Planung einer Übungsstunde sollte ein ausgewogenes Verhältnis von konfliktreichen und konfliktarmen Bewegungsaufgaben bestehen (Warm-up, Hauptteil, Cool-down).

Nach den Regeln des Fair Play werden Emotionen, Denk- und Verhaltensprozesse angeregt und persönlichkeitsfördernde Situationen geschaffen. Die Konfliktfähigkeit wird entwickelt und trainiert. Die Teilnehmer lernen Grenzen kennen und diese zu akzeptieren. Trotz hitzigen Kämpfen um die Sache sollten sie sich nach Sieg und Niederlage beherrschen. Sie lernen den Gegner zu achten, entwickeln Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Selbstwirksamkeit. Im Wettkampf motiviert ein Gegenspieler den andern zu besseren Leistungen. Die Entwicklung der Körperkontrolle dient auch der allgemeinen Unfallprävention. Im körperlich-spielerischen Dialog lernen sie Aggressionen wahrzunehmen, abzuwehren, gezielt und dosiert einzusetzen, zu

beherrschen und als abgeschlossene Handlung zu begreifen. Kinder und Jugendliche, die Konflikte lieber meiden, Ängste haben oder auffällig konfliktbereit sind, sollten mit Gespür an die Aufgaben herangeführt werden. Betreuer sollten klare Anweisungen geben, strikte Regeln vermitteln und nur in Grenzsituationen eingreifen. Die Kids sollten schiedsrichtern.



Und nun noch ein Wort zu den Schiedsrichtern oder Kampfrichtern. Zunehmend ist dieser Personenkreis Opfer von Aggressionen. In der Sportart Fußball zum Beispiel werden sie beschimpft, bespuckt, körperlich bedroht und attackiert oder müssen vielleicht die Beschädigung ihres Autos fürchten. Aber auch in der „weißen“ Sportart Tennis kommt es zu Auseinandersetzungen um „den Ball auf oder über der Linie“. Dabei ist der sportliche Wettkampf ohne Schieds- und Kampfrichter bzw. andere Funktionsträger, die vielleicht den individuellen und Team-Erfolg beeinflussen können, im Rahmen der Definition einer Sportart nicht möglich. Das Problem hier ist ein individuelles oder gesellschaftliches im Umgang mit der oft negativ belegten Autorität (Eltern, Lehrer, Polizei, Staat). Erfährt man (von) Autoritäten, die ihre Position missbrauchen um sich zu bereichern oder anderen zu schaden (z. B. Mobbing, Angst, Zwang), kann das eigene negative Bild bestätigt werden - voreingenommene Reaktionen können folgen.

Im Anti-Aggressions-Parcours sollte je nach Konzept jeder einmal selbst die Funktion des Schiedsrichters übernehmen. Die Schiedsrichter werden ebenso fair (sportlich) begrüßt, verabschiedet und geachtet, wie die Mitspieler und Gegner. Der Sport und unsere Gesellschaft brauchen Menschen mit hoher Sozialkompetenz, damit vieles gut funktioniert - sie brauchen genauso Anerkennung und Motivation.

Vor Beginn der Aktivitäten ist das Verletzungsrisiko zu reduzieren: Gegenstände entfernen, die Gefahren bergen und beschädigt werden können (Brillen, Schmuck, Piercings, Zahnsparren, Handys, besondere Kleidungsstücke). Vorsicht bei langen Fingernägeln und Wunden. Kein Attackieren von Kopf und anderen sensiblen Körperzonen. Das Spielfeld auf Glas, Hundekot, Steine und andere Gefahrenquellen prüfen. Nach dem Warm-up können individuelle Kraftproben zur Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sowie der Mitspieler dienen. Die Betreuer erhalten dabei einen ersten Eindruck.



Mit sportlichen Ritualen wie das Shakehands, mit Blickkontakt wohlgemerkt, am Anfang und Ende jedes Kampfspiels demonstrieren alle Beteiligten gegenseitigen Respekt. Aber auch der Respekt gegenüber dem Material soll angesprochen werden, denn die Sportgeräte, Bewegungsräume und einiges mehr bedürfen der richtigen Behandlung und Pflege. Körpergröße, Alter,

Körpergewicht und Fitness sollten bei der Partnerwahl oder Mannschaftsbildung berücksichtigt werden. Dennoch mögen es Kinder sich gegen einen Unbesiegbaren zu stellen. Der Körperkontakt sollte langsam gesteigert werden. Jeder Teilnehmer sollte Erfolg erleben. Ausscheidungsspiele mit längeren Bewegungspausen sind zu vermeiden. Interessierten und Talentierte können Angebote der Sportvereine (nicht ausschließlich Kampfsport) empfohlen werden. Motorisch Auffällige sollten unter Berücksichtigung ihrer gesundheitlichen Entwicklung zu mehr Bewegung motiviert werden. Die Angebote der Sportvereine bieten zahlreiche Möglichkeiten.

## Spiel- und Übungsformen zum Einüben von Konfliktfähigkeit und Fair Play

### Grenzkampf

Den Mitspieler ein- bzw. beidhändig fassen und über Linie ziehen

### Häuserkampf

Zwei Spieler versuchen auf Kommando das Haus (Kreis) des anderen zu besetzen, Variation: Schatz (z.B. Ball) aus dem Haus stehlen

### Kerzenkampf

In einer Hand eine Kerze mit der anderen einen Fuß gefasst wird versucht die Kerze des Gegners auszupusten, bei Wiederholung Seitenwechsel

### Ägyptischer Zweikampf

Unterarme waagrecht auf Schulterhöhe bringen, die Fäuste berühren sich, der Gegner versucht gegenüberstehend mit Griff an den Handgelenken den Kontakt zu unterbrechen

### Handabschlagen

Reaktionsspiel, beide Spieler halten die eigenen Hände zusammen, immer abwechselnd versucht einer die Hände des Mitspielers mit rechts oder links abzuschlagen

### Ballringkampf

Drei Spieler versuchen jeder gegen jeden einen Basketball auf einen markierten Punkt zu legen



### Tauziehen

Achtung: nur mit hochwertigem, starrem, ausreichend dickem Hanftau ziehen bis die erstfassende Person über eine Linie gezogen wird oder Markierung am Tau einen eingzeichneten Bereich verlassen hat, auch als Zweikampfspiel möglich

### Kreisringen (Kanaldeckelspiel)

Mitspieler in Kreis ziehen oder heraus drängen, jeder gegen jeden, einer gegen viele, Kreise oder andere Formen aus Kreide, Seil, große Kanaldeckel

### Rausschleudern

Zwei Spieler fassen sich an den Händen, einem zusammengelegten Sprungseil oder Handtuch, sie versuchen sich gegenseitig aus einem Kreis zu schleudern

### Fußabtreten

Zwei Spieler fassen beide Hände oder beide Hände gegenseitig auf die Schultern, jeder versucht dem andern auf die Füße zu treten

### Reiterkampf

Partner versuchen im Huckepack, andere Gespanne zum Absteigen zu zwingen, nur auf weichem Untergrund (Wiese, Sand)

### Löffelfechten

Mit einem Esslöffel in jeder Hand gegeneinander fechten, jedoch mit einem Löffel einen (Tennis-)Ball balancieren, Ziel ist, den Ball nicht fallen zu lassen, pro Spieler zwei Löffel

### Zeitungsrollenfechten

Zeitungsseiten rollen und damit fechten

### Wutball

Softball so fest es geht gegen Wand oder auf Boden prellen und wieder fangen



### Autoscooter

Mehrere mit Belly-bumper ausgestattete Spieler simulieren in einem markierten Spielfeld die Fahrt mit Autoscootern oder drängen sich gegenseitig heraus (Sumoringen)

### Ritterturnier

Für Kopf und Arme ausgeschnittene Pappkartons als Rüstung tragen, auf Balken oder Tau balancieren, Gegner versuchen sich mit Softkeulen herunter zu kämpfen

### Boxsack

Punchen, Boxhandschuhe mit Klettverschluss bringen mehr Spaß

### Stockziehen

Rückseitig gegeneinander einen Stab zwischen den Beinen fassen, über Line ziehen oder Kegel umstoßen



### Nudelschlacht

Oder Kampf mit dem Laserschwert (Star Wars), Angriff und Abwehr mit Wassernudeln oder aufblasbaren Keulen

### Hahnenkampf

Beim einbeinigen Hüpfen mit verschränkten Armen den Gegner aus der Balance bringen

### Kranspiel

Gegenüber stehend  
versucht abwechselnd

einer den andern um den Bauch gefasst anzuheben

## Spiel- und Übungsformen zum Einklang mit sich selbst und andern

Jonglieren (mit Tüchern, Bällen, Reifen, Keulen, Diabolos); Hoola-Hoop; Jojo-Spielen; Kreisel-Spielen (Doppschen); Münzenfangen (Münze in die Ellenbeuge legen und durch plötzliches öffnen des Arms die Münze fangen), Balancieren (auf einem Balken, Tau, über Hindernisse, mit Bällen), Pedalofahren, Stelzenlaufen, Schaukeln, Zielwerfen (mit Bällen Ringen, Frisbees, CDs), Fallschirmspiele, Blindenführen/Roboterlauf (Partner mit verbundenen Augen durch akustische oder taktile Kommandos steuern), Reifenschlagen, Seilspringen (Teddybär, Teddybär dreh Dich um. ... mach Dich krumm. ... zeig Dein Fuß. ... mach ein Gruß. ... Augen zu. ... wie alt bist Du? 1, 2, 3, ... .., Gummitwist



Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz,  
Programm „Integration durch Sport“

Dr. Ohle Wrogemann

Rheinallee 1, 55116 Mainz

Tel. 06131/28 14-358, Fax 06131/23 67 46

E-Mail: [wrogemann@sportjugend.de](mailto:wrogemann@sportjugend.de) oder [infos@sportjugend.de](mailto:infos@sportjugend.de)

Internet: [www.sportjugend.de](http://www.sportjugend.de)

# Urkunde

*Hiermit wird*



*in den Bund der "FairPlayer" aufgenommen.*

*Er/Sie verpflichtet sich,  
nach den Regeln des FairPlay Gedankens  
zu handeln:*

- den Anderen zu respektieren*
- Streit zu schlichten*
- niemand zu verletzen*
- den Schwachen zu schützen*
- gemeinsam Spaß zu haben*

Mainz, 10.08.2007

*Dr. Ohle Wrogemann (Sportjugend Rheinland-Pfalz)  
Thomas Schmitt (KiJuKuz GOFI)*

