

## ***Faustlos***

von

**Dr. Franziska Preis**

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 Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

---

Zur Zitation:

Franziska Preis: Faustlos, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation  
des Deutschen Präventionstages. Hannover 2016,  
[www.praeventionstag.de/dokumentation.cms/3459](http://www.praeventionstag.de/dokumentation.cms/3459)

Gewaltprävention  
vom Kindergarten  
bis zur Sekundarstufe

# FAUSTLOS



**Kindergarten**



**Grundschule**



**Sekundarstufe**

## Vorwort



Gewalt darf man nicht geschehen lassen, man muss ihr mit aller Macht entgegentreten. Dies gilt nicht nur für die kriegerische Gewalt, dies gilt vor allem für alle Formen der Gewalt, die in den Familien und in unserem unmittelbaren Umfeld tagtäglich passieren. Auch Kinder und Jugendliche können sich zu Tätern entwickeln, wenn sie in ihrem familiären und persönlichen Umfeld in Konfliktsituationen keine adäquaten Lösungsmodelle erlernt haben und in bedrohlichen Situationen gewaltbereit reagieren. Dies muss aber nicht zwangsläufig so sein: Die Forschung hat inzwischen einige primärpräventive Maßnahmen erarbeitet, um der Gewaltentstehung vorzubeugen. Es gibt inzwischen eine große Vielfalt von Strategien, um die Kinder und die Familien, in denen sie aufwachsen, zu unterstützen. Eine sehr gute und bewährte Möglichkeit ist das Fördern der Konfliktfähigkeit von Kindern. Die auf entwicklungspsychologischen Erkenntnissen basierenden Programme zum sozial-emotionalen Lernen fördern gezielt die Konfliktfähigkeit von Kindern in sozial schwierigen Situationen. In der internationalen Gewaltprävention werden diese Curricula in außerfamiliären Institutionen wie Kindergärten und Schulen eingesetzt, um vor allen Dingen denjenigen Kindern eine zweite Chance zur Persönlichkeitsentwicklung zu geben, die diese Ressourcen in ihren Familien nicht in ausreichendem Maße vorfanden.

Mit Faustlos liegt ein deutschsprachiges Programmpaket vor, das die zentralen gewaltpräventiven Kompetenzen Empathie, Impulskontrolle und den Umgang mit heftigen Gefühlen bei Kindern und Jugendlichen gezielt fördert. Die Effektivität der drei Programmversionen (Faustlos-Kindergarten, Faustlos-Grundschule, Faustlos-Sekundarstufe) wurde durch zahlreiche Studien belegt. Faustlos wird inzwischen in tausenden von Kindergärten und Schulen mit großem Erfolg eingesetzt. Um Faustlos möglichst vielen Kindertagesstätten und Schulen zur Verfügung zu stellen, haben wir 2001 gemeinsam mit Axel Dewald das Heidelberger Präventionszentrum (HPZ) gegründet. Eine wesentliche Aufgabe des HPZ besteht darin, Fachleute in ihrer demokratie- und friedensrelevanten Erziehungsarbeit zu unterstützen und ihnen hierfür effektive und praxisorientierte Materialien an die Hand zu geben. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen die drei Programmversionen vor und geben einen Überblick über die wichtigsten Zusatzinformationen zur praktischen Umsetzung.

Manfred Cierpka  
Universitätsklinikum Heidelberg

Andreas Schick  
Heidelberger Präventionszentrum

# FAUSTLOS

# Die Faustlos-Curricula

Die Faustlos-Programme sind hochstrukturierte, theoretisch fundierte und wissenschaftlich evaluierte Ansätze zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen mit dem Ziel der Gewaltprävention. Es liegen drei separate Programmversionen vor, die didaktisch und pädagogisch jeweils auf die Anforderungen und die entwicklungspsychologischen Voraussetzungen in Kindergärten, Grundschulen und der Sekundarstufe zugeschnitten sind. Insgesamt stellen die Faustlos-Curricula somit ein umfassendes und langfristiges Programmpaket zur systematischen, nachhaltigen und durchgängigen Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen dar. Nach einer mehrjährigen Entwicklungs- und Adaptationsphase an der Universität Heidelberg gehören die Faustlos-Programme inzwischen bundesweit (und auch in Österreich, Luxemburg und der Schweiz) an über 10.000 Schulen und

Kindergärten zum festen Bestandteil des Lern- und Lebensumfelds von Kindern und Erwachsenen (Stand 2011). Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen die gewaltpräventiven Effekte der Faustlos-Curricula, die mittels hochdifferenzierter Lektionen sozial-emotionale Kompetenzen in den Bereichen „Empathie“, „Impulskontrolle“ und „Umgang mit Ärger und Wut“ fördern. Faustlos festigt so das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen, erweitert deren Verhaltens- und Erlebensrepertoire, stärkt deren Konfliktfähigkeit und wirkt sich zudem förderlich auf deren verbale Kompetenzen aus. Diese Effekte und die nachhaltige Transferwirkung der Faustlos-Lektionen werden durch eine eintägige Fortbildung der Lehr- und Erziehungskräfte durch das Heidelberger Präventionszentrum gesichert.

**„Die Kinder sind natürlich immer noch keine Engel. Ärger gibt's immer noch. Aber sie sprechen und überlegen anstatt zu prügeln, und das ist ein überwältigender Erfolg“**

*(Rückmeldung einer Faustlos-Lehrerin)*

## Der theoretische Hintergrund

Sämtliche Faustlos-Programme bauen zum einen auf Modellen der sozialen Informationsverarbeitung auf (vgl. Abbildung) und zum anderen auf emotionspsychologischen Forschungsbefunden und entwicklungspsychologischen Theorien zu den Defiziten aggressiver Kinder und Jugendlicher. Für aggressive Kinder und Jugendliche ließen sich auf sämtlichen Stufen der Informationsverarbeitung konsistente Defizite nachweisen. Diese Defizitbereiche sind gleichzeitig auch hervorragende Ansatzpunkte für präventive Hilfsangebote und Strategien.



So wird in den Faustlos-Lektionen z. B. geübt, sich selbst und verschiedene soziale Situationen differenziert wahrzunehmen (Schritt 1), multiperspektivisch zu interpretieren (Schritt 2) und die jeweiligen Handlungsziele zu klären (Schritt 3). Das Sammeln verschiedenster Lösungsideen per Brainstorming (Schritt 4) und die anschließende Auswahl einer Lösung anhand entsprechender Bewertungen (Schritt 5) wird meist anhand praktischer Beispiele geübt. Ist eine Lösung ausgewählt worden, so wird diese in einzelne, kleine Schritte unterteilt und anschließend ausgeführt (Schritt 6).

# Die drei Einheiten von Faustlos

## Empathieförderung

Die Lektionen dieser Einheit zielen im Wesentlichen auf die Förderung der emotionalen Intelligenz, indem gelernt und geübt wird, den emotionalen Zustand anderer Menschen zutreffend einzuschätzen, die Perspektive anderer Menschen zu übernehmen und emotional angemessen auf diese zu reagieren. Ohne diese basalen emotionalen und kognitiven Kompetenzen können zwar Problemlösestrategien erlernt werden, die Suche nach Lösungen wird dann aber eher von egoistischen Motiven geprägt sein. Die Empathieeinheit ist somit der zentrale Baustein von Faustlos.

## Impulskontrolle

In den Lektionen dieses Themenbereichs wird eine strukturierte Problemlösestrategie eingeführt und mit dem kleinschrittigen Üben einzelner sozial kompetenter Verhaltensweisen verbunden. Die erlernten Problemlösekompetenzen werden jeweils in Einzel-, Kleingruppenarbeit und Rollenspielen, die tragende Bausteine aller Faustlos-Lektionen sind, vertieft. Während die Problemlöseschritte das „Wie“ beim Lösen von Problemen vorgeben, konkretisieren die einzelnen sozialen Kompetenzen das „Was“. Für eine konstruktive Problemlösung müssen Kinder und Jugendliche wissen, was in einer Problemsituation zu tun ist und wie sie dabei vorgehen sollen.

## Umgang mit Ärger und Wut

Problemlöseprozesse werden häufig von heftigen Wut- und Ärgeremotionen blockiert. In der Einheit „Umgang mit Ärger und Wut“ wird deshalb eine Reihe von Möglichkeiten eingeführt und geübt, Ärger und Wut konstruktiv zu „managen“. Dabei geht es nicht darum, elementare und situationsangemessene Impulse und vordergründig negative Emotionen wie Wut und Ärger zu unterdrücken oder „wegzuziehen“, denn Ärger und Wut sind normale und wichtige Facetten unseres Gefühlslebens. Ärger und Wut werden erst dann zu einem Problem, wenn sie zu körperlicher oder verbaler Gewalt führen. Dieses unsoziale und schädigende Verhalten soll korrigiert und in eine sozial verträgliche Richtung gelenkt werden. Um das zu erreichen, setzen sich die Kinder und Jugendlichen deshalb mit den Auslösern von Ärger und Wut auseinander, erlernen verschiedene Entspannungs- und Beruhigungstechniken und erarbeiten Möglichkeiten, faustlos mit Ärger und Wut umzugehen. Stark ist, wer mit seinen Gefühlen umgehen kann, „cool“ bleibt und nicht in die Ärger- und Wut-Fallen hineinläuft.

Umgang mit  
Ärger und Wut

Impulskontrolle

Empathieförderung

## Die Fortbildung

Die hohe Qualität und Effektivität von Faustlos wird durch eine der Durchführung voran gestellte Fortbildung durch das Heidelberger Präventionszentrum gewährleistet. Der Fortbildungstag dient einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Curriculum und stellt einen ersten Schritt hin zur Entwicklung eines individuellen „Faustlos-Stils“ dar. Hauptschwerpunkt der Fortbildungsveranstaltung ist – nach einer kurzen Einführung in den Aufbau und die Hintergründe des Curriculums – das praktische Üben einzelner Lektionen.

Alle teilnehmenden Personen führen in kleinen Gruppen jeweils eine Lektion durch und werden dabei von entsprechend qualifizierten Trainerinnen und Trainern des Heidelberger Präventionszentrums individuell begleitet und beraten. Im Regelfall werden die Fortbildungen vor Ort in den jeweiligen Institutionen durchgeführt. Anmeldeformulare können über das Heidelberger Präventionszentrum (Kontakt Daten auf S. 8) bezogen werden. Über die Homepage des HPZ besteht zudem die Möglichkeit, sich online für eine Fortbildung anzumelden.

Aus Gründen der Qualitätssicherung darf Faustlos nur von Absolventen der Schulung durch das Heidelberger Präventionszentrum durchgeführt werden.

## Faustlos-Materialien für Kindergärten



Die für die Arbeit mit Kindergartenkindern benötigten Materialien umfassen ein Handbuch, ein Anweisungsheft (mit differenziert ausgearbeiteten 28 Lektionen), 28 Fotokartons und die beiden Handpuppen „Wilder Willi“ und „Ruhige Schneck“. Im Anweisungsheft sind sämtliche Lektionen und das konkrete Vorgehen bei deren Umsetzung beschrieben. Das Handbuch enthält die theoretischen Hintergrundinformationen zu Faustlos. Der „Wilde Willi“ und der „Ruhige Schneck“ sind in einigen Lektionen die Haupttransporteure der Lerninhalte und werden schnell zu wichtigen Identifikationsfiguren für die Kinder. Sämtliche Materialien sind im „Faustlos-Koffer für Kindergärten“ zusammengefasst, der in einer Holz- und einer Papp-Version erhältlich ist.

## Faustlos-Materialien für Grundschulen

Auch im Grundschulprogramm stehen für die Vermittlung der Lerninhalte Fotos zur Verfügung, die während der eröffnenden Phase der Bildbesprechung an die Wand projiziert werden (im Material sind neben den Overheadfolien zudem auch „Papierfotos“ enthalten). Die Szenen zeigen Kinder in verschiedenen sozialen Alltags-Situationen. Die 51 Lektionen des Grundschulprogramms sind in einem Anweisungsheft detailliert beschrieben. Im begleitenden Handbuch sind die theoretischen und entwicklungspsychologischen Hintergrundinformationen zum Programm enthalten. Die Faustlos-Materialien für die Grundschule sind im „Faustlos-Koffer für Grundschulen“ zusammengefasst.



## Faustlos-Materialien für die Sekundarstufe



Insgesamt besteht das Faustlos-Programm für die Sekundarstufe aus 31 Lektionen, die drei Levels zugeordnet und als spiralförmiges Curriculum konzipiert sind. Die für die Durchführung des Programms benötigten Materialien umfassen ein Handbuch und einen Materialordner mit den Lektionsanweisungen, zahlreichen Arbeitsblättern, Hausarbeitsblättern, Overheadfolien, Rollenspielkarten und einer DVD mit Videosequenzen. Im Handbuch ist der theoretische Hintergrund des Programms beschrieben und es sind Informationen zur Anwendung des Curriculums aufgeführt. In den Lektionsanweisungen sind alle Lektionen in der Reihenfolge der Durchführung detailliert beschrieben.

# Die Effektivität von Faustlos

Qualitätssicherung durch wissenschaftliche Evaluationsstudien ist ein integrativer Bestandteil von Faustlos. Eine Vielzahl von Untersuchungen belegt die gewaltpräventive und soziale Kompetenz fördernde Wirkung des Curriculums. Die Studien zeigen, dass Kinder durch Faustlos empathischer und sozial kompetenter werden, Probleme effektiver lösen können und seltener körperlich oder verbal aggressiv reagieren. Wie eine Dreijahres-Studie belegt, verringert Faustlos zudem die Ängstlichkeit der Kinder und führt zu Transfereffekten. Lehr- und Erziehungskräfte heben zudem hervor, dass durch Faustlos viel weniger Zeit für Konfliktregelungen verloren geht, dass das Programm einen deutlichen Zuwachs an verbalen Kompetenzen bewirkt und darüber hinaus auch die sozial-emotionalen Kompetenzen der Erwachsenen fördere.

**„Faustlos ist auch ein „Wortschatzerweiterungsprogramm“ und deshalb auch toll im Deutschunterricht einsetzbar.“**

(Rückmeldung einer Faustlos-Lehrerin)

## Literatur zur Evaluation von Faustlos (Auswahl)

- Bowi, U., Ott, G. & Tress, W. (2008). Faustlos - Gewaltprävention in der Grundschule. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 57, 509-520.
- Frey, K., Bobbitt Nolen, S., Van Schoiack Edstrom, L., & Hirschstein, M. K. (2005). Effects of a school-based social-emotional competence program: Linking children's goals, attributions, and behavior. *Applied Developmental Psychology*, 26, 171-200.
- Holsen, I., Smith, B. H. & Frey, K. S. (2008). Outcomes of the social competence program Second Step in Norwegian elementary schools. *School Psychology International*, 29, 71-88.
- Schick, A. (2006). Evaluationsstudien zum Gewaltpräventions-Curriculum Faustlos. *Praxis der Rechtspsychologie*, 16 (1/2), 169-181.
- Schick, A. (2010). *Effektive Gewaltprävention. Evaluierete und praxiserprobte Konzepte für Schulen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schick, A. & Cierpka, M. (2003). Faustlos: Evaluation eines Curriculums zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention in der Grundschule. *Kindheit und Entwicklung*, 12, 100-110.
- Schick, A. & Cierpka, M. (2005). Faustlos: Evaluation of a curriculum to prevent violence in elementary schools. *Applied and Preventive Psychology*, 11 (3), 157-165.
- Schick, A. & Cierpka, M. (2006). Evaluation des Faustlos-Curriculums für den Kindergarten. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 6 (55), 459-474.

## Der Mehrebenenansatz

Idealerweise setzen Präventionsmaßnahmen an verschiedenen Ebenen und unterschiedlichen Entwicklungskontexten gleichzeitig an, um so Synergieeffekte zu schaffen und die Präventionsarbeit noch effektiver zu gestalten. Begleitend zu Faustlos bietet das HPZ deshalb spezielle Kurse und Seminare für Eltern, Lehr- und Erziehungskräfte an (vgl. [www.h-p-z.de](http://www.h-p-z.de)).

### Faustlos-Seminar für Eltern

Ziel	Förderung faustloser sozial-emotionaler Erziehungs- und Beziehungskompetenzen
Zielgruppe	Eltern (faustloser Kinder)
Dauer	Fünf Stunden

### Fortbildung zum HPZ-Elterntainer

Ziel	Selbständige Durchführung des Faustlos-Seminars für Eltern + sieben vertiefender Elternabende
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte mit Faustlos-Erfahrung
Dauer	2 x 2 Tage

### Interkulturelle Elternarbeit

Ziel	Selbständige Durchführung des Programms „Interkulturelle Elternarbeit“ (drei Elternabende)
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte mit Faustlos-Erfahrung
Materialien	Materialordner (mehrsprachige Arbeitsmaterialien, Impuls- und Bildkarten, CD)
Dauer	1 Tag

### Faustlos-Auffrischkurs

Ziel	Auffrischung der Fortbildungsinhalte, Lösung von Umsetzungsproblemen, aktuelle Informationen
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte mit Faustlos-Erfahrung
Dauer	Vier Stunden

### Faustlos-Praxisbegleitung

Ziel	Analyse und Lösung problematischer Umsetzungssituationen („Supervision“)
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte mit Faustlos-Erfahrung
Dauer	Vier Stunden

### Faustlos für Fortgeschrittene

Ziel	Vermittlung kreativer Umsetzungsvarianten und von Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit und Effektivität
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte mit Faustlos-Erfahrung
Dauer	1 Tag

### Faustlose Interventionsstrategien

Ziel	Vermittlung faustloser Verhaltensstrategien und Grundhaltungen im Umgang mit aggressiven Kindern und Jugendlichen
Zielgruppe	Lehr- und Erziehungskräfte
Dauer	1 Tag

### Aggressives Verhalten von Kindern – Klassifikation, Prävention und Intervention

Ziel	Einführung in Diagnostik, Prävention und Intervention bei aggressiven Verhaltensstörungen und Vermittlung faustloser Verhaltensstrategien und Grundhaltungen im Umgang mit aggressiven Kindern und Jugendlichen
Zielgruppe	Lehr-, Erziehungskräfte und Eltern
Dauer	2 Tage



Bundesweit und auch in Österreich, Luxemburg, Italien und der Schweiz haben sich viele Ministerien, Städte, Gemeinden, Grundschulen, Kindergärten und Sponsoren für Faustlos entschieden, weil sich die Programme neben dem wissenschaftlich gesicherten Wirkungsnachweises durch folgende Besonderheiten auszeichnen:

- Faustlos ist mehr als Gewaltprävention, da allgemeine sozial-emotionale Kompetenzen vermittelt werden
- Faustlos richtet sich an alle Kinder einer Gruppe bzw. 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
- Qualität und Effektivität von Faustlos werden durch eine entsprechende Fortbildung der Lehr- und Erziehungskräfte durch das HPZ gesichert
- Faustlos verstärkt die erzielten Verhaltensänderungen durch seine kontinuierliche Anwendung über mehrere Jahre hinweg
- Faustlos sichert die Nachhaltigkeit der Effekte durch einen permanenten Transfer in den Alltag
- Faustlos zeichnet sich durch eine hervorragende didaktische Aufbereitung und die Systematik der aufeinander aufbauenden Lerneinheiten aus
- Faustlos berücksichtigt die entwicklungspsychologischen Veränderungen im Kindes- und Jugendalter durch die altersspezifischen Programmversionen
- Die Faustlos-Einheiten basieren auf entwicklungspsychologischen Forschungsbefunden zu den Ursachen aggressiven Verhaltens
- Faustlos ermöglicht durch seine drei Programmversionen eine langfristige und umfassende Gewaltprävention „aus einem Guss“
- Die Effektivität von Faustlos ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gesichert



# BESTELLSCHEIN



An

## TESTZENTRALE

Herbert-Quandt-Str. 4  
37081 Göttingen

Tel. (0551) 506 88-999 • Fax (0551) 506 88-998  
E-Mail: testzentrale@hogrefe.de • <http://www.testzentrale.de>

## ABSENDER

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Ja, ich bestelle

- \_\_\_\_\_ Ex. **Faustlos – Kindergarten** – Bestellnummer: 01 295 01 € 398,00  
Curriculum komplett bestehend aus: Handbuch, Anweisungsheft, 31 Bildkarten, Handpuppe Schnecke, Handpuppe Hund und Pappkartonkoffer
- \_\_\_\_\_ Ex. **Schulung für 2 Personen Kindergartenversion** – Bestellnummer: 01 295 08 € 238,00
- \_\_\_\_\_ Ex. **Faustlos – Grundschule** – Bestellnummer: 01 292 01 € 498,00  
Curriculum komplett bestehend aus: Handbuch, Anweisungsheft, Folienmappe und Koffer
- \_\_\_\_\_ Ex. **Schulung für 2 Personen FAUSTLOS Grundschulversion** – Bestellnummer: 01 292 96 € 238,00
- \_\_\_\_\_ Ex. **Faustlos – Sekundarstufe** – Bestellnummer: 01 381 01 € 548,00  
Curriculum komplett bestehend aus: Ringordner mit Handbuch, Unterrichtsmaterialien (Anweisungen, Arbeitsblätter, Hausarbeitsblätter, Rollenspielkarten) und Overheadfolien, Unterrichts-DVD (Lehrfilm) und Box mit Schubser
- \_\_\_\_\_ Ex. **Schulung für 2 Personen FAUSTLOS Sekundarstufe** – Bestellnummer: 01 381 09 € 238,00

*Hinweis: Der Erwerb des Faustlos-Koffers verpflichtet zur Schulung durch das Heidelberger-Präventions-Zentrum. Schulungsgutscheine können zusammen mit den Koffern bestellt und geliefert werden. Wenn Sie bereits eine Schulung absolviert haben, ist ein Nachweis der Schulung ausreichend.*