

**„Raufen, Rangeln, Kraft erleben!“  
Bewegungspädagogische Angebote**

**SINN/ FUNKTION**

Aggression ist ein Impuls, eine BEWEGUNG von INNEN nach AUSSEN,  
vom Individuum zur Außenwelt.

„Die Motilität des Fötus im Mutterleib ist eine Lebenskraft,  
die nach außen drängt und auf Widerstand stößt.  
Diese aggressive Komponente führt zum Erkennen der Nicht-Ich-Welt und  
daher zur Entwicklung des Ichs - daher erlaubt erst das aggressive Element  
sich als Individuum zu erleben und eine individuelle Existenz zu beginnen.“  
( D.W. Winnicott, 1983, S. 100)

„Auf die rechte Person, mit rechtem Maß, zum rechten Zeitpunkt und  
aus rechtem Grund böse zu sein – das ist nicht leicht.“ (Aristoteles)

## **AUSDRUCKSFORMEN UND HANDLUNGSFELDER für vitale Kräfte**

### **1. Bewegung nach außen :**

Zielgerichtete Bewegung,  
Bewegung als Spannungsabfuhr

### **2. Eigenraum erfahren**

erobern, ausweiten, begreifen, Revierverhalten

### **3. Objektbeziehungen**

in Besitz nehmen, aneignen/festhalten, erobern

### **4. Grenzen zeigen**

Schutzverhalten, Angstabwehr durch Angriff und Verteidigung, Widerstand, Nein- sagen, abgrenzen, Eigenwille, Trotz und Eigensinn

### **5. Durchsetzung**

soziale Rolle erproben, mit Über- und Unterlegenheit umgehen, Macht und Einfluß erproben

### **6. Konfliktfähigkeit**

Auseinandersetzungen und Klärungen erleben, aktive Lösungen suchen, Distanz und Konflikte aushalten und durchgehen lernen

### **7. Wut, Ärger**

Enttäuschung und Frustration, Kränkungen ausdrücken und zur Verbesserung der Kommunikation einsetzen.

Frustrationstoleranz üben, mit Ärger umgehen, verschiedene Ausdrucksformen kennenlernen

### **8. Macht und Einfluss**

als Form menschlichen Handelns, verbunden mit Verantwortung kennenlernen und erproben, Kraft der Veränderung, anpacken

### **9. Handlungsfähigkeit**

verändern, gestalten, zupacken, entscheiden

### **10. Kontaktfähigkeit**

körperliche Kraft und Bewegung, Berührung und Kontakt, „anbandeln und anecken“, provozieren um in Kontakt zu kommen

## **Raufen, rangeln, Kraft erleben als Angebot zur Gewaltprävention**

### **Erwachsenenhaltung**

demokratischer Erziehungsstil, Wertschätzung und aufsuchendes Verstehen, Partizipation der Kinder wird ermöglicht.

### **Angebote für das Kind**

d.h. Möglichkeiten, in denen das Kind sich selbst in seiner Kraft, Lebendigkeit und Vitalität erlebt. Vgl. Untersuchung von Höller, 1997 tägliche Bewegungszeit verringert Aggression in Gruppen um 80%.

### **Stärkung der emotionalen Kompetenz**

Gefühle zu erkennen und zu benennen, „Stopp“-sagen, Grenzen wahrnehmen und mitteilen.

### **Körperlichkeit**

Kinder lernen handlungs- und wahrnehmungsorientiert, auch im sozialen, emotionalen Bereich. Spielerische Angebote über das Medium Bewegung ermöglichen Umgang mit konstruktiven Formen von Aggression.

### **Kreativität**

Die Entwicklung von Strategie beim Raufen und Rangeln ist ein kreativer Ausdruck. Dies ist nach/mit Bewegung das zweitstärkste Medium, welches zur Stärkung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit von Bedeutung ist.

### **Konfliktlösungskompetenz**

Kinder werden direkt am Vereinbaren und Finden von guten Lösungen und Regeln beteiligt.

### **Sozialerfahrung**

Kooperation, Kommunikation, Interaktion ermöglichen Erfahrungen des Miteinanders und füreinander.

### **Partizipation**

Sich als Teil des Ganzen zu erleben und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Das „Miteinander-umgehen“ wird gemeinsam vereinbart, meine Mitsprache ist gefragt!

## **Selbstwertstärkung als wichtigste Form der Gewalt-Prävention**

Lernen sollte weniger das Ergebnis von Belehrung sein, sondern als *Erfahrungsprozess* verstanden werden, der an Bekanntem anknüpft und so *Eigenaktivität und Selbsttätigsein* ermöglicht. (z.B.: durch mehrere Angebote zum gleichen Thema kann das Kind seine Erfahrungen erweitern und vertiefen)

- „ich will“ – Konzept der Selbstbestimmung
- „ich tue“ – Konzept der Selbsttätigkeit
- „ich kann“ – Konzept der Selbstwirksamkeit
- „ich bin“ – Selbstkonzept und Identität

## **Raufen und Rangeln in der Umsetzung mit Kindern**

Körperliche Auseinandersetzung, Raufen und Rangeln wird gesellschaftlich negativ bewertet und als eine Unart der Kinder verstanden, die in ihrer sozialen Entwicklung „unterentwickelt“ seien, weil dieses Verhalten nicht konstruktiv sei. Kinder, die Streitigkeiten körperlich austragen, werden als „Streithanseln“ und „Unruhestifter“ bezeichnet.

Pädagogische Entwicklungsbegleitung versteht körperliche Auseinandersetzungen als „Ausdrucks- und Kommunikationsmittel“, die einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung von Körperbewusstsein und motorischen Fähigkeiten leisten, die Entwicklung von individuellen Strategien fördert und die Selbstkompetenz von Kinder positiv beeinflusst. Rangel- und Raufspiele ermöglichen Erfahrungen in den Bereichen körperliche Kraft, Widerstand – leisten, Geschicklichkeit und Stärke, Wendigkeit und Mut.

Die Atmosphäre dabei ist meist sehr gelöst. Es steht vor allem die Freude am Tun, des Mich-auf-Spiel- setzen, am Wegnehmen von Gegenständen und am körperlichen Kontakt, am Spaßhaben, Lachen und Sich-aus-leben – dürfen im Mittelpunkt.

### **Gemeinsames Erstellen von Regeln:**

Regeln und Rituale sorgen zunächst dafür, dass die Struktur eines fairen Kampfes lebendig und hautnah erlebt wird.

Wenn wir mit den Kindern **gemeinsam** Regeln erstellen fühlen sie sich an die Einhaltung stärker gebunden.

### **Aspekte zur Erstellung von Regeln:**

(besonders bedeutsam bei Zweikämpfen auf der Matte)

- Beginn und Ende muss klar sein!

Zeremoniell zur Begrüßung und Verabschiedung entwickeln!

- Das Spiel kann von jedem Partner zu jeder Zeit abgebrochen werden:

Das Zeichen dazu muss vereinbart werden ( „Stopp“ oder abklopfen)

- Freiwilligkeit bei der Partnerwahl ist gerade in der Einführungsphase ein wichtiges Prinzip: Kinder und Jugendliche wählen i.d.R. ihre Partner unter psycho – sozialen Aspekten aus, denen Vorrang einzuräumen ist gegenüber Aspekten wie Körpergröße, Gewicht, Alter,...

In weiterer Folge können auch Vorgaben zur Partnerwahl gegeben werden:

gleichaltrig, gleich groß, gleich geschlechtlich, gegengeschlechtlich, mit Spielleiterin, ....

- Was ist verboten? (zwicken, beißen, würgen, hauen oder treten?)

- Was passiert bei Regelverstößen? (Übertreter erhält „rauffrei“)

- Aus den Zuschauern können ein Schiedsrichter und zwei „Helfer“ ausgewählt werden, die die Sicherheit durch die Matten gewährleisten (z.B. durch Matten zurechtrücken) – diese Rollen helfen Kindern sich dem Element „Kampf“ anzunähern.

### **Erfahrungen für Kinder beim Rangeln, Raufen, Kraft erleben:**

- Kann ich muskulären/emotionalen „Widerstand aufbauen und leisten?“

- Kann ich Muskelspannungen spüren, entwickeln, erhalten und auch abbauen?

- Will ich „eine Position einnehmen“, sie „behalten (behaupten)“ und „verteidigen“ und somit „meinen Standpunkt“ vertreten?
- Bin ich im „Gleichgewicht“ und lassen mich nicht „aus der Ruhe bringen“ oder stehe ich „auf der Kippe“?
- Lasse ich mich leicht „herumkriegen“ und „unterkriegen“?
- Kann man mir den „Boden unter den Füßen wegziehen“?
- Darf man mir auch mal „nahe kommen“?
- Kann man auf mich „hereinfallen“?
- Was passiert, wenn ich jemandem „unter- oder überlegen“ bin?

#### Förderung von SELBSTKOMPETENZ :

*Förderung des Körperbewusstseins* durch Spannung und Entspannung, intensive Körpererfahrung, Körperwahrnehmung,  
*Förderung des Selbstbewusstseins und der Identitätsentwicklung* durch mein vertraut werden und vertrauen können in den eigenen Körper, Entwicklung von „individuellen“ Strategien.  
*Förderung der Fähigkeit zur Abgrenzung:* Erkennen, Mitteilen und Anerkennung der eigenen Grenzen und der Grenzen anderer

#### Förderung von SOZIALKOMPETENZ :

Förderung der Konfliktkultur  
Förderung eines partnerschaftlichen Rollenverständnisses  
Förderung der Kommunikationsfähigkeit  
Respektvoller Umgang mit anderen  
„Fair sein“

#### **PRAXISTEIL :**

##### *Namenfangen*

Jede Teilnehmerin schreibt ihren Namen auf einen mit Klebestreifen versehenen Zettel. Die Gruppenteilnehmerinnen tauschen alle willkürlich untereinander mehrmals diese Namensschilder, bis zu einem Signal. Nun klebe ich jenes Namensschild, welches ich gerade besitze auf meinen Rücken. Anschließend muss jene Person gefangen werden, welche mein Namensschild am Rücken kleben hat. Dieser Mitspielerin nehme ich mein Namensschild ab und setze mich nieder. Das Spiel ist dann beendet, wenn alle ihr eigenes Namensschild besitzen.

##### *Versteinern - Eismaschine*

Zur Eismaschine, die alle durch ihre Berührung einfriert, kommt die Sonne dazu (zweite Person), die mit ihren Strahlen = Berührung das Eis zum Schmelzen bringt.

### *Versteinern – „Der Nagel“*

Eine MesserstecherIn treibt ihr Unwesen und sticht Reifen auf, sodass die Fahrzeuge mit einem lauten PFFFFFFFHHHHHHH zusammensinken. Durch fünfmaliges Aufpumpen einer MitspielerIn sind sie wieder repariert.

### *Zusammen sind wir stark*

Der Teufel ist auf der Jagd. JedeR ist jedoch vor dem Teufel sicher,

- wenn er/sie eine PartnerIn findet,
- wenn er/sie eine PartnerIn findet und nur eine Person den Boden berührt
- wenn zwei PartnerInnen zusammen ein Tier nachahmen

### *Platzwechsel*

Jede Person sitzt auf einem Sessel, nur eine Person hat keinen Sessel, diese steht in der Mitte des Kreises. Sie sagt etwas über sich selbst, z.B. „ich habe Schuhgröße 39.“ Nun müssen alle Personen, die ebenfalls diese Schuhgröße haben aufstehen und Platzwechseln, die Person in der Mitte hat die Chance einen Platz zu erwischen, das Spiel geht weiter, indem die Person, die wieder übrig bleibt etwas über sich sagt (ich bin oder ich habe).

### *Schlafattacke, Ohnmachtsattacke, Panikattacke*

Die Tn gehen zur Musik durch den Raum und werfen sich dabei Bälle zu (4-5 Stück). Bei Musikstopp bekommen jene Personen, die einen Ball in der Hand haben eine Schlafattacke, d.h. sie gähnen laut, die anderen SpielerInnen eilen zu Hilfe und stellen die betroffene Person fest auf den Boden, klopfen sie wach.

Ohnmachtsattacke: ohne Worte geht die betroffene Person zu Boden und wird von der restlichen Gruppe sanft wieder auf die Beine gestellt.

Panikattacke: die betroffene Person schreit laut, die restlichen Personen bilden um sie einen Kreis mit Abwehrhaltung.

### **Kraft erleben – raufen und rangeln**

**... anbahnen, erproben, verfeinern, ausleben, ...**

### *Schaufensterpuppe*

Mit gutem Körpergefühl und Gleichgewichtssinn lässt sich die Schaufensterpuppe kaum verrücken.

Ein Kind steht mit leicht gebeugten Knien und geschlossenen Augen auf der Matte, das Andere versucht es durch Auflegen der Hände und leichtem Druck zu verschieben. Die „Schaufensterpuppe“ sollte stabil bleiben.

### *Mausefalle*

Partner A („Mausefalle“) befindet sich in Bankstellung. Partner B („Maus“) robbt unter ihm durch. Ist die „Maus“ mit der Hüfte in der „Falle“, schnappt diese zu, d.h. Partner A legt sich mit dem Bauch auf die „Maus“ und klemmt sie ein. Diese soll versuchen, sich aus der Falle zu befreien.

### *Bratwurst wenden*

Wird eine Bratwurst auf dem Grill gebraten, muss sie gewendet werden. Was aber, wenn sich die „Bratwurst“ nicht enden lassen will?

### *Rückenschieben*

Die Kinder sitzen paarweise Rücken an Rücken, sie versuchen sich wechselweise von der Matte zu schieben.

### ***Fußkampf***

Auf geschicktes Ausweichen kommt es an, wenn der Partner nicht will, dass ihm auf die Zehen getreten wird.

### ***Bällchenklau***

Auf einem Weichboden befinden sich zwei Kinder und versuchen um einen Medizinball zu kämpfen.

### ***Mattenschieben***

Auf jeder Matte stehen zwei Kinder und versuchen sich gleichzeitig von der Matte zu schieben.

## **Arbeit mit dem Seil**

### ***Drachenschwanzjagen***

Die Tn haben ein Seil hinten in der Hose stecken, welches ein Stück heraushängt. Auf LOS! Gilt es, so viele Seile wie möglich zu fangen, und in die eigene Hose zu stecken. Wer die meisten Seile erbeutet hat, hat gewonnen.

Variation: erbeutete Seile in der Mitte ablegen, wer keines mehr hat, holt sich wieder eines.

Variation: Drachenschwanzjagen in der Gruppe: drei Personen bilden miteinander einen Drachen, wobei nur der Kopf jagen darf, der Drache muss immer zusammenhängen.

### ***SeilwächterIn***

Gruppe kniet im Halbkreis vor der WächterIn, deren Aufgabe es ist, die Seile zu bewachen, die anderen versuchen, sich jede ein Seil zu schnappen.

### ***Seilstern***

Paarweise wird ein Seil durch den immer enger werdenden Raum getragen (unter Zug). Am Ende verbinden sich alle Seile zu einem Stern, in dessen Mitte eine Person liegen, sitzen oder stehen kann und von den übrigen Personen geschaukelt wird.

### ***Gordischer Knoten***

Der Seilstern soll gelöst werden, ohne, dass irgendjemand sein Seilende loslässt.

### ***Seilwurfwettbewerb***

Die kurzen Seile werden über ein langes Seil geworfen, die Seile, welche hängen bleiben, sind „Siegerseile“.

### ***Ringrichter***

Mehrere Seile werden so verknotet, dass ein Ring entsteht. Bis auf einen stehen alle Spieler außen um den Ring herum und halten ihn mit beiden Händen fest. Der Spieler in der Mitte hat die Aufgabe, irgendeinen anderen Mitspieler (Hände) abzuschlagen. Diejenigen, die sich bedroht fühlen, dürfen jedoch das Seil loslassen und ihre Hände in Sicherheit bringen. Der Mittelspieler wird gewechselt, wenn es ihm gelingt, jemanden abzuschlagen, oder wenn so viele Mitspieler das Tau losgelassen haben, dass es auf den Boden fällt. Variation: eventuell zwei oder auch mehrere Mittelspieler einsetzen.

## **Die Arbeit mit der Zeitung**

### ***Klauspiel***

JedeR steht mit einem Fuß auf einem Zeitungsblatt und bewegt sich „rollerfahrend“ durch den Raum. Eine FängerIn, später mehrere, versuchen nun, die Zeitungen der anderen abzutreten. Wer keinen „Roller“ mehr hat, wird auch zur FängerIn.

### ***Zeitungstanz***

Paarweise wird zu Musik um eine Zeitung getanzt. Bei Musikstopp müssen sich die PartnerInnen auf das Zeitungsblatt stellen. Nach jedem Musikstopp wird das Zeitungsblatt in der Mitte gefaltet

### ***Landhockey***

Aus Zeitungen werden Schläger gedreht und ein Puck gebastelt. Danach wird mit zwei Mannschaften, die nicht zu groß sein sollen, auf zwei Tore gespielt.

## **Entspannungsformen:**

### ***Rückengeschichte – Eine Geschichten von Tiger und Leopard:***

Tiger, Leopard streifen im Dschungel um, Vorsicht, aufgepasst, dreht euch nach Ihnen um:

1. Und sie laufen durch die Steppe
2. und sie waten durch die Sümpfe
3. und sie liegen auf der Lauer
4. und sie schlagen ihre Beute
5. und sie fressen sie genüsslich
6. und sie schlafen mit dicken Bäuchen in der Mittagshitze
7. und ein sanfter Wind kommt auf!

Variation: Es wird gespielt wie „zieht durch, durch die goldne Brücke“,

Spruch: „Tiger, Leopard streifen im Dschungel um, Vorsicht, aufgepasst, dreht euch nach Ihnen um – Zwei schnelle Jäger schlagen ihre Beute“ während des letzten Satzes geht die Brücke zu, das Tor nach unten.

### ***A-E-I-O-U***

Die TN spielen zu den Lauten mit ihrer Stimme und Lautstärke

## **Literaturempfehlungen zum Thema:**

- „Autorität durch Beziehung“, Haim Omer
- „Wo rohe Kräfte sinnvoll walten“, Wolfgang Beudels
- „Wenn Kinder durchdrehen“, Hans Jürgen Beins
- „Kinder müssen sich bewegen“, Helmut Köckenberger
- „Geglücktes Leben“, Clemens Sedmak
- „Soziale Kompetenzen“, Hartmut Kasten
- „Kinder dürfen aggressiv sein“, Jan-Uwe Rogge
- „Bindungstheorie und pädagogisches Handeln“, Tanja Jungmann