

Manfred Cierpka

FAUSTLOS –  
Wie Kinder Konflikte  
gewaltfrei lösen lernen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Für Lukas und Arne,  
von denen ich so viel gelernt habe*

8. Auflage 2011

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2005  
Alle Rechte vorbehalten  
www.herder.de

Umschlaggestaltung und -konzeption:  
Agentur R·M·E Roland Eschlbeck und Team\*  
\*(Kornelia Bunkhofer, Liana Tuchel)

Die Fotos sind mit freundlicher Genehmigung des  
Verlags Hogrefe, Göttingen, folgendem Werk entnommen:  
Cierpka, M. [Hrsg.] (2001). *FAUSTLOS. Ein Curriculum  
zur Prävention von aggressivem und gewaltbereitem Verhalten  
bei Kindern der Klassen 1 bis 3.*

Göttingen: Hogrefe/Cierpka, M.& Schick, A. (2004).  
*FAUSTLOS-Kindergarten. Ein Curriculum zur Förderung  
sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention.*  
Göttingen: Hogrefe.

Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg  
Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Gedruckt auf umweltfreundlichem,  
chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-28557-8



Vorgehensweisen und Methoden. Wer unterrichtet FAUSTLOS? Die Freude der Kinder, Erzieher und Lehrer am Curriculum. Evaluationsergebnisse

Kapitel 4

Sich in andere einfühlen – die Empathie . . . . . 61

Entwicklung von Empathie. Empathieförderung mit FAUSTLOS. Das Erkennen unterschiedlicher Gefühlszustände. Beispiellektion

Kapitel 5

Impulsivität, Impulskontrolle und Problemlösung . . . . . 74

Das Fördern der Impulskontrolle mit FAUSTLOS. Problemlösen, Lautes Denken und Handlungsalternativen. Beispiellektion

Kapitel 6

Umgang mit Ärger und Wut . . . . . 88

Konstruktive und destruktive Aggression. Der Umgang mit Ärger und Wut im FAUSTLOS-Curriculum. Beispiellektion. Elternbrief und Elternabend

Teil III

Kompetente Eltern mit FAUSTLOS

Wie können Eltern das sozial-emotionale Lernen der Kinder unterstützen? . . . . . 103

Kapitel 7

Wie können Sie die Empathie bei Ihrem Kind fördern? . 104

Einfühlsames Zuhören. Erkennen von Gefühlen. Das Verwenden von „Ich-Botschaften“ und „Wenn-dann-Äußerungen“

## Kapitel 8

Wie können Sie Ihrem Kind helfen Konflikte zu lösen? . 121

Das Fördern der Selbstreflexivität bei Konflikten.

Regeln und konstruktive Grenzsetzungen

## Kapitel 9

Heftige Gefühle – Der Ton macht die Musik . . . . . 135

Der Umgang mit heftigen Gefühlen in der Familie.

Wie kann FAUSTLOS helfen, den Umgang mit Ärger und Wut in der Familie zu regulieren? Die Beruhigungstechniken von FAUSTLOS.Beispiel. Grenzen setzen.

Strafen. Vertiefte Elternarbeit

## Kapitel 10

Was man noch über FAUSTLOS wissen sollte . . . . . 152

Eltern und Lehrkräfte – ein gutes Team. Wie trägt

FAUSTLOS zur Kooperation zwischen Eltern und

Lehrkräften bei? Das Training der Erzieherinnen

bzw. Lehrerinnen. Wo können Sie sich über FAUST-

LOS informieren? Welches Vorgehen hat sich bei

der Einführung von FAUSTLOS bewährt?

Weiterführende Literatur . . . . . 158

Literatur zu FAUSTLOS . . . . . 159





tieren in die Kinder, die als nachfolgende Generation auf das Miteinander und den Frieden am meisten Einfluss nehmen.

Das Curriculum FAUSTLOS fördert die sozialen und emotionalen Kompetenzen bei Kindern, damit sie Konflikte nicht auf Kosten von anderen lösen müssen. Kinder können in ihrem Empathie- und Problemlösungsverhalten und im Umgang mit heftigen Gefühlen schon früh gefördert werden. Das Programm FAUSTLOS gibt es deshalb schon für den Kindergarten und wird in der Grundschule fortgesetzt. Die Version für die Sekundarstufe ist in Vorbereitung. FAUSTLOS konnte seine Effektivität in den wissenschaftlichen Untersuchungen nachweisen. Genauso wichtig ist es aber, dass das Konzept von vielen Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern begrüßt und gerne umgesetzt wird. Die Lehrkräfte erhalten mit dem FAUSTLOS-Koffer ganz konkrete Unterstützung für ihren Alltag mit den Kindern. In Deutschland haben bislang mehr als 1000 Schulen und mehr als 500 Kindergärten das Programm in ihren Lehrplan aufgenommen (Stand August 2004). Viele Länder, Bezirke und Kommunen tragen sich mit dem Gedanken, es zum festen Bestandteil in Kindergärten und Schulen zu machen.

Ein Buch über FAUSTLOS hat gefehlt. Dieses Begleitbuch ist insbesondere für Eltern, die Erzieherinnen und Erzieher und Lehrerinnen und Lehrer geschrieben, die sich über FAUSTLOS informieren und in Erfahrung bringen wollen, was es mit diesem Programm auf sich hat und wie die Kinder im sozial-emotionalen Lernen gefördert werden können. Darüber hinaus bietet es jedem Interessierten eine Fülle von Informationen über FAUSTLOS.

Teil I des Buches widmet sich dem Hintergrund von FAUSTLOS. In Kapitel 1 werden das Problem der Gewalt und Erklärungsmodelle zur Gewaltentstehung dargelegt, in Kapitel 2 die Theorie des sozial-emotionalen Lernens erläutert.

Teil II des Buches richtet sich an diejenigen, die sich genauer über die Durchführung von FAUSTLOS informieren wollen. In Kapitel 3 wird das Curriculum FAUSTLOS und in den Kapi-



teln 4 bis 6 die Einheiten Empathieförderung, Problemlösen und Impulskontrolle sowie Umgang mit Ärger und Wut beschrieben. Die Eltern erfahren, durch Beispiele veranschaulicht, wie ihre Kinder im Kindergarten und in der Schule FAUSTLOS lernen.

Teil III des Buches richtet sich hauptsächlich an die Eltern. Diese können in den Kapiteln 7 bis 9 erfahren, wie sie zu Hause in ihrer Familie Empathie, Problemlösungsverhalten und den Umgang mit heftigen Gefühlen bei ihren Kindern fördern können. Die Möglichkeiten werden durch viele Beispiele praxisnah vermittelt. Da viele Lehrkräfte auch Eltern sind (oder sich vielleicht auch mit dem Gedanken tragen, Eltern zu werden) wird dieser Teil des Buches auch für sie aufschlussreich sein. In den Kapiteln dieses Teils habe ich mir erlaubt, Sie als Eltern direkt anzusprechen. Weitere Informationen über FAUSTLOS finden Sie in Kapitel 10, außerdem Hinweise, wie Sie sich darüber hinaus zum Thema Gewaltprävention informieren können.

Der Stil des Buches wurde möglichst lesefreundlich und wenig wissenschaftlich gehalten. Auf das Zitieren von Literaturstellen wurde weitmöglichst verzichtet. Nur am Schluss von Kapitel 3 finden Sie Literaturangaben zu den Evaluationsergebnissen. Alle sonstigen Literaturhinweise zu den wissenschaftlichen Arbeiten, auf die sich der Text bezieht, sind entweder den Fußnoten oder dem Verzeichnis über die wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu FAUSTLOS zu entnehmen. Diese sind am Ende des Buchs aufgelistet. Weiterführende Buchempfehlungen für Eltern und Lehrkräfte finden sich ebenfalls am Schluss des Buches.

Da in den Kindergärten fast ausschließlich Erzieherinnen, in den Grundschulen überwiegend Lehrerinnen arbeiten und der Text lesefreundlich gehalten werden soll, wurde sprachlich zumeist die weibliche Form für Lehrkräfte gewählt. Selbstverständlich sind immer alle Erziehenden, auch die Erzieher oder die Lehrer gemeint.

Am Erfolg von FAUSTLOS haben viele mitgeholfen. Viele staatliche Einrichtungen haben sich bisher an der Entwicklung

und Verbreitung von FAUSTLOS beteiligt: Das Bundesministerium für Familien, Frauen, Jugend und Senioren, das Baden-Württembergische Kultusministerium, das Baden-Württembergische Sozialministerium, die Landesstiftung Baden-Württemberg, das niedersächsische Justizministerium, das niedersächsische Sozialministerium, der Hamburger Senat, das Hessische Landesinstitut für Pädagogik (HELP) und viele kommunale sowie kirchliche Träger. Allen diesen Einrichtungen haben wir zu danken.

Als gemeinnützige Stiftung unterstützt uns bei der Verbreitung von FAUSTLOS in Deutschland maßgebend das „Bündnis für Kinder gegen Gewalt“, München, mit seinem Vorstand Sabine Christiansen, Maria Furtwängler und Roman Herzog. Unser besonderer Dank für ihr großes Engagement geht an diese Stiftung.

An der Konzeption, der Überarbeitung und Anpassung der deutschsprachigen Versionen der FAUSTLOS-Curricula für Kindergarten und Grundschule haben zahlreiche wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagiert mitgewirkt, u. a. an der Universität Göttingen: B. Diepold, S. Krebeck, K. Ratzke, M. Sanders und I. Schütte, an der Universität Heidelberg: A. Dewald, G. Egloff, I. Ott und Dr. A. Schick. Ihnen allen danke ich für Ihre Mitarbeit. Besonders bedanken möchte ich mich bei den beiden Geschäftsführern des Heidelberger Präventionszentrums, den Herren Axel Dewald und Andreas Schick, die durch ihren außerordentlichen persönlichen Einsatz zum Erfolg von FAUSTLOS jeden Tag ein bisschen mehr beitragen.

Frau A. Engberding danke ich für die sorgfältige stilistische Überarbeitung des Textes.

Ich bedanke mich auch bei Carine Minne und Matthias von der Tann, die mir ihr Haus in Irland zum Schreiben dieses Buches zur Verfügung gestellt haben, und besonders meiner Frau, die mir wieder einmal eine Auszeit dafür einräumte.

Manfred Cierpka

im Herbst 2004

---

---

---

|