

# =TOLERANCE=

Open Educational Resources  
for educating in diversity

DAS BEWUSSTSEIN ÜBER GEFÜHLE

**Leitfaden für Lehrperson, Vortragende/n oder Mentor/in**

**Bevor Sie mit den aufgelisteten Themen anfangen, bitten Sie die Teilnehmenden, die Fragebögen für Lehrpersonen (siehe Anhang Fragebögen für Lehrpersonen) auszufüllen.**

**Folgend finden Sie eine Liste mit Fragen zu jedem Thema, die Ihnen bei der Durchführung der Sitzungen dienlich sein könnte.**

## 1. DAS BEWUSSTSEIN ÜBER GEFÜHLE FÜR WENIGER GEWALT AN SCHULEN

### **„SIND WIR EMOTIONAL GEBILDET?“**

Was ist emotionale Bildung?

Sind wir ausreichend emotional gebildet?

Welche sind diese Gefühle? Wann spüren wir sie? Wie entstehen sie?

Warum sind (angenehme/unangenehme) Gefühle wichtig?

Welche Gefühle kennen wir?

Wie können wir unsere Gefühle effektiv auf einem gewaltlosen Weg ausdrücken?

Mindestziel:

Akzeptabler Ausdruck von unangenehmen Gefühlen (beispielsweise Hass). Missverständnisse über Gefühle. Kann die Schule uns dabei helfen, unsere Gefühle besser zu verstehen und kann sie uns den effektiven und gewaltlosen Ausdruck von diesen lehren?

## 2. DIE BEDEUTUNG VON GEFÜHLEN FÜR DIE PRÄVENTION VON GEWALT IN DER SCHULE

### **„WARUM HANDELN WIR INTOLERANT ODER GEWALTÄTIG?“**

Gewalttätigkeit ist eine Verhaltensweise, die wir uns aussuchen oder eben nicht. Wir können darüber entscheiden, wie wir unsere Gefühle ausdrücken wollen. Gewalttätiges Verhalten ist inakzeptabel (außer in Fällen der Notwehr und Ausnahmeständen, doch hier auch nur mit dem Ziel der Abschreckung und niemals der vorsätzlichen Verletzung einer Person).

Das Gewaltopfer übernimmt oft die Rolle des Gewalttäters/der Gewalttäterin. (Dieses kann aber auch ein Opfer von häuslicher Gewalt sein.) Gewalt als „Rückzahlung“, als impulsiver, unkontrollierter Ausdruck von Zorn. Gewalt als Weg, jemanden mit Gefühlen zu „manipulieren“. Gewalt als Weg, jemanden aus Langeweile zu schikanieren. Gewalt, die auf Freundschaft oder Gruppenzwang beruht. Die Tendenz, andere Schüler/innen zu schikanieren, um Angst zu wecken. Wie kann man sein eigenes gewalttätiges Verhalten verstehen? Wie kann man damit umgehen?

### 3. KONTEXTABHÄNGIGES VERSTÄNDNIS DER GEFÜHLE DER GEWALT

#### **„LANGWEILIGE SCHULE DER NEUGIERIGEN SCHÜLER/INNEN“**

Wann sind wir gelangweilt?

interessiert uns wirklich, was ist wichtig für uns?

Langeweile als ein riskantes Gefühl, um gewalttätiges Verhalten zu entwickeln.

Neugierde als ein schützendes Gefühl.

Wie kann man in der Schule die Häufigkeit von Langeweile reduzieren und die Häufigkeit der Neugierde erhöhen?

### 4. ZWISCHENMENSCHLICHE GEWALT UND GEFÜHLE

#### **„WER GLAUBEN DIE EIGENTLICH, WER SIE SIND?“**

Wann, warum und wem halten wir stand? Trauer, Beschämung und Demütigung.

Können uns andere verletzen? Unterschied zwischen Unterordnung und Unterlegenheit. Unterschied zwischen Überlegenheit und Vorherrschaft. Wie wird Missachtung von anderen vermittelt? Die bedingungslose Akzeptanz von sich selbst („Ich bin wertvoll, bedeutungsvoll.“). Gegenseitigen Respekt entwickeln. Der Unterschied zwischen Respekt und Furcht (hier regiert das Argument der Stärke).

### 5. AUSGEWÄHLTES „RISIKOVERSTÄNDNIS“ VON GEFÜHLEN

THESEN:

- a) Die unangenehmen Gefühle, die ich empfinde, sind immer schlecht für mich.
- b) Wenn ich starke Gefühle empfinde, kann ich nicht mehr klar denken.
- c) Wenn ich heftige Wut jemandem gegenüber empfinde, muss ich ihn/sie in irgendeiner Form attackieren.
- d) Es ist nicht richtig, Emotionen jeglicher Art durch Gewalt auszudrücken.
- e) Ich denke, ich sollte meine Gefühle immer zeigen.
- f) Wenn jemand etwas Böses zu mir sagt, verursacht dies ein unangenehmes Gefühl in mir.

#### **„MENSCHEN, NICHT FEINDE!“**

Wann, warum, wen hassen wir? („Du bist böse“, „Du verdienst es nicht, zu leben.“ Rache versus Anstand.) Wann, warum, wen verachten wir? („Du bist böse“, Erniedrigung, Ignoranz.)

Der Unterschied zwischen Gewalt und Hass (zerstörerische Gewalt), Verachtung (erniedrigende Gewalt), Zorn (Gewalt als eine Voraussetzung für etwas anderes, um das Verhalten zu verändern).

Wir haben das Recht dazu, Verachtung und Hass zu spüren, doch wir haben nicht das Recht dazu, andere zu erniedrigen und diese zu zerstören. Wir dürfen Zorn nicht auf eine gewalttätige Art und Weise ausdrücken. Wann empfinden wir Schadenfreude? Wann empfinden wir Mitleid? Beziehungen von Mitgefühl/Antipathie/Gleichgültigkeit. ("Mir geht's gut, dir geht's gut", Selbstachtung, Respekt.)

Wann empfinden wir Neid? Eine bessere Alternative für das Empfinden von Neid wäre: "Ich freue mich für dich, aber ich würde das auch wollen."

Wann empfinden wir Eifersucht? Gewaltloser Ausdruck von Eifersucht.

Wie kann man das Gefühl der Antipathie in der Schule vermeiden?

Mindestziel:

Angemessener Ausdruck von unangenehmen Gefühlen (wie Hass, Verachtung) anderen Schülern/Schülerinnen gegenüber. Menschen haben das Recht, Hass und Verachtung zu fühlen, doch sie sollten es in einer zivilisierten Art und Weise ausdrücken können oder diese Gefühle ganz für sich behalten.

### **"KOMMUNIZIERE RESPEKTVOLL!"**

Beleidige oder erniedrige Menschen nicht, sondern behandle jeden als menschliches Wesen. Thematisiere Zorn oder Kritik nur in Bezug auf die Verhaltensweise der Person, nicht auf die Person selbst – trenne die "Sünde" vom "Sünder". Zornig kann die Person sein, die im Recht ist, nicht jene, die stärker ist. Zeige Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, angemessenes Schuldgefühl, entschuldige dich auch manchmal. Habe eine respektvolle Einstellung gegenüber allen deinen Schulkameraden/-kameradinnen. Sei mit ihnen verbunden. Sei auch unterstützend gegenüber Schülern/Schülerinnen niedrigerer Schulstufen. Zeige dich generell solidarisch mit deiner Schule und sei respektvoll.

Das Ziel der Schule ist zumindest Toleranz (auch wenn ich etwas nicht akzeptiere, bin ich geduldig und nicht aggressiv oder gewalttätig). Verstehen ist nicht dasselbe wie Akzeptanz – ich kann verstehen, aber nicht akzeptieren. Auch wenn ich etwas nicht verstehe, muss ich tolerant sein.

## 6. AUSGEWÄHLE GEFÜHLE – MIT GEWALTÄTIGEM VERHALTEN VERBUNDEN

### **"WAS IST EIN KONFLIKT?"**

Ein Konflikt zwischen zwei Verlangen, nicht zwei Personen! Was ist ein Wunsch? Was ist Frustration (Verlangen), Geduld? Trenne zwischen Verlangen und Bedürfnis. Trenne zwischen dir als Person und deinem Verlangen – ich bin nicht dasselbe wie mein Verlangen. Unterscheide auch zwischen anderen als Menschen und ihrem Verlangen – andere sind nicht dasselbe wie ihr Verlangen. Die Ablehnung des Verlangens ist nicht gleich die Ablehnung der Person – der Konflikt sollte auf dem verlangensbezogenen Level stattfinden, nicht auf dem personenbezogenen.

Gewalt als Versuch, den Konflikt zu lösen. Gewaltloses Konfliktmanagement – Absprache, Verhandlung (was will ich, was will der/die andere?), Kompromisse, Vermittlung, der Sieg beider Seiten. Wenn der Konflikt schon in Verachtung oder Hass übergegangen ist, muss man sich darüber im Klaren werden, was der Ausgangskonflikt war und muss diesen wieder von der personenbezogenen Ebene bis zur verlangensbezogenen Ebene aufrollen, um die Beziehung wiederherzustellen.

Mindestziel:

Emotionen von Verhaltensweisen zu trennen – einen angemessenen Weg zu finden, Hass und Verachtung auszudrücken.

## 7. BILDUNGSEINSTELLUNG IN BEZUG AUF SCHÜLERN/SCHÜLERINNEN

Um „riskante“ Gefühle effektiv zu vermeiden und „schützende“ Gefühle zu stärken, ist es entscheidend, dass wir emotional gebildet sind und unseren Schülern/Schülerinnen erlauben, zu lernen:

- dass sie bedingungslos wichtige und wertvolle Menschen sind,
- dass andere wertvoll sind (Respekt, Mitgefühl, Solidarität, Einfühlungsvermögen, Vertrauen)
- Personen von ihrem Verhalten zu trennen (für „reifen“ Zorn)
- Personen von ihrem Verlangen zu trennen (für „reife“ Unzufriedenheit)
- zwischen Verlangen und Bedürfnis zu unterscheiden (wir brauchen nur jene Dinge, ohne die wir nicht leben können)
- dass Konflikte nur ein Streit zwischen Verlangen, nicht Personen ist (Wiederherstellung der Beziehung, gewaltloses Konfliktmanagement)
- dass sie mitverantwortlich für das Entwerfen von „Langweilige Schule für Neugierige“ sind (worin liegt ihr Interesse?)
- dass sie entscheiden können, wie sie reagieren – beispielsweise auf Beleidigungen (das Problem der Hypersensibilität)
- dass untergeordnet zu sein nicht bedeutet, erniedrigt zu werden (herausfordernd – unaufgeforderter Ungehorsam)
- dass übergeordnet zu sein nicht bedeutet, hochrangig zu sein (Unterordnung und Überlegenheit sind notwendig für die Rolle)
- dass akzeptiert zu werden nicht heißt, ebenbürtig zu sein (man ist auch ebenbürtig, wenn man nicht akzeptiert wird)
- dass sie imstande sein werden, auf gute Art und Weise miteinander zu konkurrieren (und die Logik, dass es nur einen Gewinner/eine Gewinnerin gäbe und die anderen Verlierer/innen sind, hinter sich zu lassen. Gegner/in ist nicht gleich Feind/in! Die Person, die nicht um mich herum ist, ist nicht notwendigerweise auch gegen mich.)
- dass es einen Unterschied zwischen „zu Hause“ und „in der Schule“ gibt (die Schule als öffentlicher Ort, wo es unangebracht ist, immer offen und direkt zu sein. In der Schule kann man nicht erwarten, dass uns alle mögen und akzeptieren).

Der verlässlichste Garant für den Erfolg von solchen Bemühungen ist unser eigener emotionaler Horizont und unser Bewusstsein. Die „emotional gebildete Einstellung“ von Erwachsenen gegenüber Kindern ist der beste Weg, deren gewalttätigen Ausdruck von Gefühlen zu vermeiden. Die emotional ungebildete Einstellung von Eltern ihren Kindern gegenüber erhöht die Wahrscheinlichkeit von gewalttätigem Verhalten der Kinder. Vor allem sollte bedacht werden, dass der Schüler/die Schülerin wahrscheinlich dieselbe Einstellung sich gegenüber hat. Seine/ihre passende Einstellung zu sich selbst ist der beste Ausblick auf die Beziehungen zu anderen Personen. Deswegen sollte man liebevoll und beständig mit seinem Kind umgehen. Lasst uns die behutsamen und strengen Dimensionen der pädagogischen Liebe miteinander verbinden.



**Bitten Sie am Ende aller Einheiten die Lehrpersonen, den Fragebogen für Lehrpersonen nochmals auszufüllen, um zu sehen, ob und wie sich ihre Antworten verändert haben.**