

# G E W A L T

"Gewalt beginnt bei uns im Kopf!"

Wie denken und fühlen wir? Wortwahl -- Gespräche

Verschiedener Meinung sein -- man will recht haben! oder

Ertrage ich Widerspruch??

-- -- "Brutalität" --- sinn -- lose Gewalt

"Der Angst vor dem Verbrechen wird sogar eine kriminalitätsfördernde Wirkung zugesprochen."

Bsp. leere Städte -- wenig Kontakt der Nachbarn --

Gleichgültigkeit --- Angst --- übervors. Verhalten.

Einfluss der Massenmedien erhöht und verzerrt das Gefahrenbild  
--- Steigerung von Angst und Furcht

Diese Ängste und Fantasien führen zu Verlust  
von Lebensqualität und in die Isolation.

Ursache von Delinquenz:

Defizit an Fähigkeiten zur Bewältigung von Lebensproblemen

P R Ä V E N T I O N

S T A T T

R E P R E S S I O N

A G G R E S S I O N - M A C H T -  
G E W A L T - B R U T A L I T Ä T

Beispiel: "MEDIEN"

Realismus von Darstellungen hat hohe

SUGGESTIONSKRAFT

Streit von Eltern erregt Kinder stärker als ein Western!

Nicht der Konsum allein entscheidet, sondern die  
soziale Integration oder  
soziale Des - Integration  
des Betrachters

Wohlstandssteigerung:

Motto: "Erfolg durch Gewalt!"

"HABEN STATT SEIN"...

**GEFAHREN:**

- GEWALT:  
EINFACHSTE LÖSUNG BEI KONFLIKTEN!
- AUFMERKSAMKEIT  
für die tägliche  
reale Gewalt sinkt!
- NIVEAU von Vernunft - Moral und  
Kultur sinkt!
- GEWÖHNUNG:  
Abstumpfung - Gleichgültigkeit

**Absinken der Sensibilisierung für**

GUT UND BÖSE  
RECHT UND UNRECHT  
RÜCKKEHR ZUM "FAUSTRECHT"

**GEWALT unter Menschen ist ein gravierendes Uebel -**

seine **VERNIEDLICHUNG**

**VER - ALLTÄGLICHUNG**

**VER - HARMLOSUNG**

IST **UNVERZEHLICH  
UND  
LEBENSGEFÄHRLICH!**

"Der Geist der GEWALT  
ist deshalb so stark geworden,  
weil die  
GEWALT DES GEISTES  
so schwach geworden ist!" (L. Ragaz)

# KINDER SOLLTEN ZUM SELBSTAENDIG WERDEN ..

- Grenzen erleben und akzeptieren lernen
- "Freiheit" muss er - lernt werden
- Konflikte lösen lernen
- warten lernen
- verzichten lernen
- Vorbild erleben
- Disziplin üben ---  
sich selber gehorchen lernen
- Verantwortung übernehmen
- "soziales Verhalten" lernen  
"Spielregeln akzeptieren"

Lernen und üben :

SELBER DENKEN ---  
SELBER FUEHLEN ---  
SELBER HANDELN !

## FRAGEN AN ELTERN

--- Betrachten wir unsere Kinder als BESITZ oder als LEIHGABE?

--- Akzeptieren wir:

Unsere Kinder sind uns nicht gleich – aber gleichwertig

--- Welches sind unsere ERZIEHUNGSZIELE?

--- Was kommt in unserer Familie zuerst:

Die Partnerschaft oder die Kinder?

--- Eltern leben oft gleichzeitig 3 ROLLEN

Mann und Frau

Vater und Mutter

Sohn und Tochter

Hab ich mich von meinen Eltern ab-gelöst?

--- Akzeptiere ich folgenden Satz:

"Ich bin ich – du bist du –"

wir sind verwandt und doch verschieden"

--- Lassen wir unsere Kinder

selber denken?

selber fühlen?

selber handeln?

(Mehr Verständnis statt Für-sorge!)

--- Lieben wir ohne Gegen-Leistung?

--- Ist für uns das Leben eine Freude?

Vermitteln wir Lebensfreude?

--- Was ist für uns der SINN DES LEBENS?

8. Eigene Ziele und Werte  
vergleichen --- relativieren

9. Aggressionshemmungen fördern

- Gewissensbildung
- Vorbild für pro-soziales Verhalten

dazu gehören:

- akzeptierende und liebevolle Grundhaltung
- emotionale Erziehungsreaktionen
- Erläutern von Verhaltensregeln (Spielregeln)
- Anleitung zum Einfühlen in andere Menschen.
- welche Folgen hat mein Verhalten für andere ?  
(oder : was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch  
keinem andern zu !)
- Erziehung zum selbstverantwortlichen und eigenständigen

**DENKEN - FÜHLEN - HANDELN**

- Vorbild von Eltern / Lehrern / Erziehern  
(oder : wie friedfertig bin i c h ?)

10. Umgang mit eigenen aggressiven Gefühlen

Gefühle haben - ja  
sie beliebig ausleben - nein

11. Ueben von Gelassenheit

12. Lernen Konflikte zu lösen!

**KONFLIKT ALS CHANCE**

## Umgang mit Aggressionen

Wie lassen sich "aggressive Aktionen und Reaktionen" vermindern??

---

1. Frustrationstoleranz erhöhen

2. Verminderung von

- Provokationen
- Herabsetzungen

Nicht gleich ----- aber gleichwertig

3. Verminderung aggressiver Vorbilder/ Modelle

- Familie / Schule

4. Förderung positiver Anreger

- Spielplätze / Freizeit

5. Ent - dramatisieren von Ereignissen

Das Positive fördern ---  
statt das Negative bekämpfen!

6. Vorsicht bei Schuldzuweisungen

.....(immer) der andere ist aggressiv!

7. Einfühlen in den andern

"aktiv zuhören"

---

# AGGRESSION – AGGRESSIVITÄT – GEWALT

## 5 mögliche Ursachen

### vom aggressiven Gedanken

#### zur Gewalt – Tat

1. A N G S T
2. UNGENÜGENDE BELASTUNGSFÄHIGKEIT  
(geringe Frustrations-Toleranz)
3. Ueberreizung und Abstumpfung  
der Sinne
4. Sinn-entleertes Leben  
Von der Sinn-losigkeit des Da-Seins  
zur sinnlosen Gewalt...  
Verlust von Lebens-Freude
5. Konflikt-Lösungs-Muster:  
("Wenn du ein Problem hast, schlag zu ...")  
("Dem Starken gehört die Welt ...")

#### Wie lösen wir Konflikte im Alltag?

### Vorbild ist besser als Vorschrift

Das Positive fördern – – –  
statt  
das Negative be-kämpfen

# J A O D E R N E I N ?

**"Jedes nicht gesagte "N e i n" kommt zum Hintertürchen wieder herein !"**

Fällt es mir leichter ja zu sagen oder nein ?

Sage ich oft ja, wenn ich nein sagen wollte oder umgekehrt ?

Kann ich ein Nein akzeptieren? Ertrage ich Widerspruch?

Erwachsen werden heisst:

Nein sagen lernen und ein Nein akzeptieren lernen !

Nein – Sagen heisst auch : "Lebens– Energie" sparen für anderes .....

## U e b e n S i e N e i n z u s a g e n ...

- Bitten Sie sich Bedenkzeit aus. Sie müssen meist nicht sofort entscheiden. Sagen Sie nicht ja, bevor Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse wirklich geprüft haben !
- Aeussern Sie Ihr "Nein" klar und bestimmt, in freundlichem Ton.
- Erklären Sie das "Nein", wenn Sie wollen, aber entschuldigen Sie sich nicht.
- Verwenden Sie keine Ausreden, sie sind leicht durchschaubar und verärgern mehr als ein klares "Nein".
- Lassen Sie sich nicht "überreden", wenn Sie überzeugt sind !
- Lassen Sie sich keine Schuldgefühle einreden.
- Auch Schmeicheleien und Provokationen können Sie nicht von Ihrem Entschluss "Nein zu sagen" abbringen!

**Wir müssen lernen, auch bei kleinsten Entscheidungen im Alltag, die Verantwortung zu übernehmen**

**"Ja gerne -- ja, selbstverständlich " ----- "Nein danke -- nein, heute nicht"**