

# Bettina Theißen

Schauspielerin | Trainerin | Seminare



## Raufen nach Regeln

Kräfte messen, Fairness trainieren, Umgang mit Wut

*„...was wir hier vorschlagen ist, die Rauferei in eine Spiel zu verwandeln. In ein Spiel, das bestimmten Regeln gehorcht. Dabei kann sich das Kind austoben, und zwar unter klar definierten Bedingungen, die Sicherheit gewährleisten und es ermöglichen, dass Aggressionen frei werden, ohne dass dabei der Respekt vor dem anderen verloren geht.“ (J.C.Olivier)*

„Raufen nach Regeln“ ist ein Projekt, das mittlerweile in vielen Kindergärten und Schulen durchgeführt wird.

„Raufen nach Regeln“ bedeutet einen kontrollierbaren Rahmen zu schaffen, der es den Kindern - spielerisch - ermöglicht: sich ihrer Kräfte bewusst zu werden und sie zu messen, Aggressionen abzubauen, Respekt vor dem Gegner zu beweisen, Siege und Niederlagen zu verkraften.

Sie können „Dampf ablassen“ und sind dadurch bereiter für mehr Ruhe und Konzentration. Die Rituale und Regeln, die für die Rauf- und Powerspiele aufgestellt werden, wirken sich - mit etwas Übung- auch positiv im „Streitaltag“ aus.

Erfahrungen aus Kindergärten und Schulen, die „Raufen nach Regeln“ praktizieren zeigen, dass dort der Alltag wesentlich harmonischer und entspannter für alle Beteiligten verläuft.

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt.

### Ziel:

- Methoden, Techniken und Spiele kennen zu lernen, die körperliche und soziale Fähigkeiten von Kindern gezielt fördern.
- Den Unterschied zwischen Aggression, wirklicher Gewaltbereitschaft und dem kindlichen Wunsch Kräfte zu messen, herauszuarbeiten
- Den Kindergarten- und Schulalltag für alle Beteiligten stressfreier zu gestalten

### Methoden:

Ausprobieren der angebotenen Spiele (Powerspiele, Turnier- und Wettkampfspiele, kooperative Spiele, Wahrnehmungsübungen)

Praktische Übungen zur Spielleiterrolle

„Raufen nach Regeln im Kindergarten“, Projekt-Erfahrungsbericht  
Erfahrungsaustausch

### Besonderheit:

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe anziehen.