

Ringen und Raufen

Es mag auf den ersten Blick seltsam erscheinen, ausgerechnet Ringen und Raufen als präventiven Ansatz zu betrachten. Im Schulalltag ist ja in den meisten Fällen gerade nicht gewollt, dass die SchülerInnen sich kämpfend miteinander auseinandersetzen. Aber hinter Ringen und Raufen (in Anlehnung an Mosebach 2007) verbirgt sich ein Konzept, das sehr viel mit Respekt vor und Verantwortungsgefühl für die/den PartnerIn zu tun haben kann.

Als Ort zum *Ringen und Raufen* eignet sich die Turnhalle am besten, wobei empfohlen wird, auf Weichbodenmatten zu kämpfen. Hierbei sind eine Reihe von Regeln zu beachten. Die wichtigsten Regeln lauten:

- Jeder Kampf ist freiwillig.
- Es ist alles erlaubt, was nicht weh tut.
- Jede(r) kann zu jeder Zeit den Kampf abbrechen.

Vorbereitet werden die Kämpfe durch eine Reihe von Spielen und Übungen. Weitere Informationen und Beispiele sind hier zu finden:

Mosebach, U. (2007): Raufen und Kämpfen im Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht. In: www.fssport.de/texte/raufb.pdf, 26. 2. 2018



Beim *Ringen und Raufen* können SchülerInnen ihren Bewegungsdrang und ihre Lust an der Auseinandersetzung kontrolliert ausleben. Sie können lernen, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren, sich selbst zu behaupten, sich mit fairen Mitteln zu verteidigen und je nach PartnerIn über- oder unterlegen zu sein. Hierdurch können ein positives Selbstkonzept und sozial-kompetentes Verhalten aufgebaut werden. Der Respekt vor der/dem GegnerIn wird durch das An- und Abgrüßen vor und nach jedem Kampf gezeigt.

Adrian aus dem im Buch ausgeführten Fallbeispiel (Kap. 1.2.4) hat über ein halbes Jahr am Ringen und Raufen teilgenommen. In dieser Zeit merkte seine Klassenlehrkraft, dass er merklich ruhiger wurde und seine Impulse besser steuern konnte. Sie konnte außerdem beobachten, dass auch stille und eher unauffällige Kinder beim Ringen und Raufen neue Talente erkennen konnten und selbstbewusster wurden.