

Faustlos

von

Dr. Franziska Preis

Dokument aus der Internetdokumentation
des Deutschen Präventionstages www.praeventionstag.de
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der
Deutschen Stiftung für Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

Zur Zitation:

Franziska Preis: Faustlos, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation
des Deutschen Präventionstages. Hannover 2016,
www.praeventionstag.de/dokumentation.cms/3459

Die Faustlos-Curricula

Aufgrund der zunehmenden Gewaltbereitschaft unter Kindern und Jugendlichen werden vermehrt altersgemäße Lösungen gefordert. Die Lösungen sollten vor allem im Sinne von Prävention erfolgen, da Präventionsprogramme sowohl langfristig erfolgreicher als auch deutlich kostengünstiger sind als Interventionen. Mit den *Faustlos*-Curricula stehen hochstrukturierte und wissenschaftlich evaluierte Trainingsprogramme zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen sowie zur Gewaltprävention zur Verfügung.

Die Curricula ermöglichen eine alters- und entwicklungsadäquate prosoziale Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten in den Bereichen „Empathie“, „Impulskontrolle“ und „Umgang mit Ärger und Wut“. Im Gruppenprogramm werden den Kindern und Jugendlichen verschiedene Strategien zur Problemlösung, Verhaltenskontrolle, Wahrnehmungssteuerung, Selbstverstärkung und Beruhigung vermittelt.

Die drei Einheiten von Faustlos

Die *Empathie*-Lektionen zielen auf die Förderung der emotionalen Intelligenz, indem gelernt und geübt wird, den emotionalen Zustand anderer Menschen zutreffend einzuschätzen, die Perspektive anderer zu übernehmen und emotional angemessen auf diese zu reagieren. Dadurch bildet die Empathieförderung den zentralen Baustein von Faustlos.

Kinder benötigen für eine konstruktive Problemlösung das Wissen, was in einer Problemsituation zu tun ist und wie sie dabei vorgehen sollen. Dafür wird in den Lektionen der *Impulskontrolle* eine strukturierte Problemlösestrategie eingeführt und mit dem kleinschrittigen Üben einzelner sozial kompetenter Verhaltensweisen verbunden.

Da Problemlöseprozesse häufig von heftigen Wut- und Ärgeremotionen blockiert werden, werden bei den Lektionen für *Umgang mit Ärger und Wut* eine Vielzahl von Strategien eingeführt und geübt. Diese sollen den Kindern und Jugendlichen helfen, Ärger und Wut konstruktiv zu managen.

Einsatz und Wirksamkeit

Das Programm kann zur Prävention von aggressiven Verhalten im Kindergarten, in der Grund- und Sekundarschule eingesetzt werden. Nach einer mehrjährigen Entwicklungs- und Adaptionphase an der Universität Heidelberg gehören die Faustlos-Programme inzwischen bundesweit (und ebenso in der Schweiz, in Österreich und Luxemburg) an über 10.000 Schulen und Kindergärten zum festen Bestandteil des Lern- und Lebensumfelds von Kindern und Erwachsenen (Stand 2011).

Gewaltpräventive Effekte konnten in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt werden. Insgesamt festigt Faustlos bei Kindern und Jugendlichen das Selbstbewusstsein, erweitert deren Verhaltens- und Erlebensrepertoire, stärkt deren Konfliktfähigkeit und wirkt sich förderlich auf deren verbale Kompetenzen aus. Durch eine eintägige Fortbildung der Lehr- und Erziehungskräfte durch das Heidelberger Präventionszentrum werden diese Effekte und die nachhaltige Transferwirkung der Faustlos-Lektionen gesichert. Somit stellt das Programm einen wichtigen Beitrag zur Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen dar.