



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure

# Das Leben leben

Unterrichtsbausteine  
zur Suizidprävention der anderen Art

## Konfliktfähigkeit – gewinnen und verlieren

Erarbeitet im Auftrag der Katechetik  
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
von Doris Moser, Daniela Mühlethaler,  
Andreas Rüeeggler und Hans Zoss im Jahr 2012



## Konfliktfähigkeit – gewinnen und verlieren

<b>«Zurückgesetzt – und?» Kain und Abel</b> .....	1
- Grundlagen .....	1
- AB 1 Kain und Abel - Text .....	1
- AB 2 Kain und Abel – Bilder von Schnorr von Carolsfeld .....	1
- AB 3 Kain und Abel – Gefühlskärtchen .....	1
- AB 4 Kain und Abel – Aggro-Rap .....	1
- AB 5 Kain und Abel – Impulsivitäts-Kontrolle .....	1
- AB 6 Kain und Abel – hilfreiche Skills .....	1
- AB 7 Kain und Abel – hilfreiche Trostworte .....	1
- AB 8 Kain und Abel – Foul im Fussball? .....	1
- AB 9 Kain und Abel – Dhammapada Weisheitslehren Buddhas .....	1
- Dazu passend zum Erzählen ‚Zottelhaube‘ von Lisa Tetzner .....	1
<b>«Ich verzichte» Abraham und Lot</b> .....	1
- Grundlagen .....	1
- AB 1 Text .....	1
- AB 2 Konfliktstufen von Friedrich Glasl .....	1
- AB 2a Konfliktstufen Plakatvorlage .....	1
- AB 3 Faustlos nach Manfred Cierpka .....	1
- zu den Konfliktstufen nach Friedrich Glasl – Beschrieb .....	1
- zum Faustlos-Projekt von Manfred Cierpka – Beschrieb .....	1
<b>«Ich helfe nach» Gideon</b> .....	1
- Grundlagen .....	1
- Konkrete Arbeitsschritte .....	1
- AB 1 Text .....	1
- AB 2 ‚Das Schweigen der Angst‘ .....	1
- AB 3 Max Money Fragebogen .....	1
- AB 4 Thomas Quasthoff ohne Ellbogen .....	1
- AB 5 Persönlichkeitswappen .....	1
- AB 6 Auf der Suche nach mangelhaft ausgebildeten Stärken .....	1
- zu Gideon ‚Gott und Krieg im Ersten Testament‘ von Martin Klopfenstein	1
- zu Gideon ‚Adoleszenz, Omnipotenz und Gewalt‘ von Mario Erdheim ....	1
<b>«Ich wag’s trotzdem» Jeremia</b> .....	1
- Grundlagen .....	1
- AB 1 Text .....	1
- AB 2 Protest von Bruno Manser .....	1
- AB 3 Anti-Mobbing-Regeln .....	1
- AB 4 Beispiele von Rachegedichten .....	1
- AB 5 Niederschwellige Hilfsangebote .....	1
- AB 6 Segensgebet von Sabine Naegeli .....	1

# Grundlagen «Zurückgesetzt – und?»

## Kain und Abel

---



*Kain und Abel 1. Mose 4,1 - 15 Aggression nicht eskalieren lassen, sondern als konstruktive Kraft nutzen*  
*Hauptfrage: Was passiert mit mir, wenn ich mich zurückgesetzt fühle?*

### **Vorüberlegungen:**

„Aggressive Gefühle zeigen mir, dass etwas nicht stimmt, dass ich mich besser abgrenzen muss, dass ich besser auf mich achten muss...“ Anselm Grün in einem TV-Interview in der Sendung „Sternstunde Religion“ - frei formuliertes Zitat zur positiven Funktion von Aggression)

**Beide Seiten** sind den meisten bekannt: die liebe, angepasste, brave auf Grund der erfolgreichen, von den Eltern gelobten und von den Lehrpersonen mit guten Noten bewerteten Leistung, und die andere als aggressive, rebellische, unzufriedene Seite auf Grund von Erfahrungen des Hintangesetztwerdens, des Zweitrangigseins, des Sich-ungerecht-behandelt-Fühlens - trotz allem Aufwand („geopferte“ Zeit und „geopferte“ Anstrengung).

**Beide Seiten in uns** – die unbescholtene brave und die rebellisch-aggressive spielen in unserem seelischen Haushalt eine Rolle und beide gehören zur gesunden Entwicklung, - besonders in der ersten Trotzphase bei den 3-4-Jährigen und in der Pubertät. Es geht darum, über eine lebensdienliche Balance zwischen den beiden Seiten vertieft nachzudenken und eine solche einzuüben. Und: Hand aufs Herz: Welche ist uns im (nicht destruktiven) Alltagsbereich die sympathischere? Dazu das Märchen von der Zottelhaube aus Lisa Tetzners Sammlung „Die schönsten Märchen der Welt für 365 und einen Tag“ Bd. 3 S. 274 (zum 26. Dez.)

**Der eine Zugang zu den Hauptimpulsen in der Geschichte von Kain und Abel** ist über die Einfühlung in die beiden Geschwister möglich, indem die persönlichen Erfahrungen von Geschwisterrivalität (eigene oder bei andern beobachtete) thematisiert werden – z. B. über den Vergleich der beiden zur Geschichte gezeichneten Bilder des Julius Schnorr von Carolsfeld aus dem Jahr 1860 (AB 2), über Gefühlskärtchen (AB 3 - mit einem Austausch in Kleingruppen).

**Der andere Zugang** könnte eher gesellschaftskritischer Natur sein: Wir leben in einer vergleichskranken Gesellschaft. Wir stehen dauernd unter Rivalitätsdruck:

Aussehen, Kleider, elektronische Geräte, Sport, Karriere (wer welches schulische Niveau erreicht), wer mehr Geld zur Verfügung hat, wer weiter in der Welt herum gekommen ist, wer wie viele Facebook-Freundinnen und -freunde hat...

Gut ist, wer andere überflügeln und ausstechen kann, wer zu den Top Ten gehört, wer aufsteigen kann im Spitzensport, wer der besseren Mannschaft hilft – bis hin zu gewalttätigen Ausschreitungen und Krawallen nach Sportveranstaltungen....

**Ziele:** Vertieft über die Emotionen nachdenken, die aus dem „Gemessen- und Verglichenwerden“ resultieren  
Unterscheiden von gesundem und ungesundem Vergleich / Wettbewerb  
Durchschauen von lebensfeindlichen Idealen (geschönte Models in Illustrierten)  
Unterscheiden von gesundem (Ansporn) und ungesundem Neid (Groll, Verbitterung)  
Gesunde Aggressionsverarbeitung (z.B selber formulierter/komponierter Aggro-Rap AB 4)  
Kennenlernen von Strategien, die hilfreich sind, um nicht Gefahr zu laufen, Opfer der eigenen Aggression zu werden (Arbeit an den beiden Arbeitsblättern „Impulsivitäts-Kontrolle“/„Skills“ AB 5/6)  
Kennenlernen von Strategien, die hilfreich sind, um nicht unter die Räder zu kommen (AB 8)  
z.B. anhand der Einstufung von Fouls im Fussball (<http://de.wikipedia.org/wiki/Foul> 21. 10. 2012\*)  
Tröstliche Worte aus der Bibel kennenlernen, um Geduld und Hoffnung nicht zu verlieren (AB 7)  
Bedeutung der Geduld als mentale Einstellung im buddhistischen Denken (AB 9)