

# **Restorative Schule: Gemeinschaft und Verantwortung**

**Mit Restorativen Praktiken ein positives und sicheres  
Schulklima fördern**



## Liebe Leser\*innen,

Schule ist ein System, das uns alle prägt oder geprägt hat. Sie ist ein Ort, an dem wir im besten Fall Freundschaften schließen, nützliches Wissen und soziale Kompetenzen erwerben.

Gleichzeitig ist es oft ein überlastetes System, das allen Beteiligten viel abverlangt. Denjenigen, die an Schule arbeiten (Lehrer\*innen, pädagogischen Fachkräften, Schulleitungen, Mitarbeiter\*innen im Sekretariat und Gebäudemanagement, ...), ebenso wie Schüler\*innen und Eltern bzw. Erziehungsberechtigten. Nicht selten kommt es zu einem ständigen „Feuerlöschen“ von Konflikten zwischen Schüler\*innen, einschließlich des Versuchs, das Verhalten der Kinder durch Strafen und vorübergehenden Ausschluss vom Unterricht zu verändern.

Auch im Ansatz der **Restorativen Praktiken** ist die Bearbeitung von Problemen und Konflikten zentral, jedoch jenseits des Paradigmas von Schuld und Strafe. Die Restorativen Praktiken sind ein Ansatz, der sich auf den Aufbau und die Stärkung von Beziehungen, Gemeinschaft sowie Verantwortungsübernahme konzentriert – insbesondere wenn Menschen oder Dinge zu Schaden gekommen sind. Die Restorativen Praktiken laden uns ein, 80–90 % unserer Aufmerksamkeit dem proaktiven Aufbau und der Stärkung von Beziehungen und Gemeinschaft zu widmen. Ein zentrales Element sind **Kreisgespräche** als eine Möglichkeit, die Perspektiven aller Mitglieder der Gemeinschaft zu hören (z. B. eines Kollegiums oder einer Klasse), unabhängig von ihrer Rolle oder Machtposition. Ebenso hilfreich ist die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg**.

Im Rahmen des Modellprojekts „Mit Restorativen Praktiken ein positives und sicheres Schulklima fördern“ haben wir diesen Ansatz erstmals als **gesamtschulischen Ansatz** an einer

Schule<sup>1</sup> in Deutschland umgesetzt. Zielgruppe waren die Erwachsenen der Modellschule. So richtet sich auch diese Publikation an Erwachsene, die in Schule arbeiten. Mit ihr wollen wir die Restorativen Praktiken vorstellen, unsere Erfahrungen teilen und zur Reflexion einladen (daher sprechen wir dich teilweise direkt an). Gleichzeitig kann die Publikation auch für alle anderen interessant sein, die in anderen Kontexten mit Gruppen arbeiten.

Wir verstehen diese Publikation als eine Einladung an uns Erwachsene, sich auf der Grundlage der Restorativen Praktiken nochmals intensiver damit zu beschäftigen, wie unser Verhalten die Lebenswirklichkeit von Kindern beeinflusst. Inwieweit es dazu beiträgt, dass Kinder **Demokratie als Lebensform**<sup>2</sup> erfahren können, bzw. an welchen Stellen uns dies nicht gelingt. Die einzelnen Kapitel der Publikation bauen aufeinander auf. Gleichzeitig sind  **Verweise** zu anderen Kapiteln kenntlich gemacht. Grundlage bildet Kapitel 1 „Das Fundament: Restorative Haltung & Führung“. Kapitel 2 fasst Wissen rund um das Nervensystem zusammen, das uns darin unterstützen kann, „herausforderndes“ Verhalten besser deuten zu können. In Kapitel 3 bis 5 widmen wir uns Restorativen Kreisen, den Kreisfragen sowie der Rolle des Check-ins/-outs. Kapitel 6 stellt eine Variante eines Restorativen Klassenrats vor. Um spielerisch die Gemeinschaft zu stärken, oder um z.B. Unruhe in einer Gruppe zu begegnen, sind in Kapitel 7 entsprechende Spiele zu finden. Kapitel 8 geht auf die Restorativen Fragen und weitere Strategien ein, um Menschen (im Zusammenhang von Konflikten) dabei zu unterstützen, ihre Perspektive zu teilen.

Als Erwachsene haben wir eine besondere Verantwortung, uns Kindern gegenüber so zu verhalten, dass sie sich gut entwickeln können und ausreichend gestärkt werden. Und da Kinder vor allem durch das Beobachten von uns Erwachsenen lernen, ist es besonders wichtig, dass wir immer wieder **reflektieren, welches Verhalten wir vorleben**. Verhalten wir uns respektvoll gegenüber unseren Mitmenschen (egal welchen Alters)? Sind wir offen, die Perspektiven aller zu einem Thema zu hören? Tragen wir Konflikte, die wir mit Kindern, Eltern oder Kolleg\*innen haben, konstruktiv aus? Oder negieren wir Konflikte bzw. nutzen unsere Macht, um allein zu entscheiden, wie sie ‚gelöst‘ werden? Hierfür haben wir im Anhang die Arbeitsblätter Selbstfürsorge, Zuhören und Selbstreflexion aufgeführt sowie weiterführende Literatur und Videos zu den einzelnen Kapiteln zusammengestellt.

Im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation geht es uns nicht darum, Verhalten in richtig oder falsch einzuteilen oder um Perfektionismus. Kinder und auch wir als Erwachsene brauchen Beziehungserfahrungen, die „gut genug“<sup>3</sup> sind. Und die Bereitschaft anzuerkennen, wenn wir einander verletzt haben und diese Verletzungen wieder gut zu machen.

Mein **Dank** gilt den Förderern des Modellprojekts und der Schule, die beide auf ihre Weise das Lernen und damit diese Publikation ermöglicht haben. Besonderer Dank gilt all jenen an der Modellschule, die besonders eng mit uns zusammengearbeitet haben und mit ihren Fragen,

Herausforderungen und ihrer Begeisterung für ein gemeinschaftsstärkendes Miteinander unsere Angebote mit geprägt haben. Und schließlich auch mein herzliches Dankeschön an Maj Vethacke und Ivo Sodji für ihre engagierte und kritische Auseinandersetzung mit dem Ansatz und das Einbringen ihrer Perspektiven. Sie waren im Projektteam mit für die Entwicklung und Umsetzung der verschiedenen Angebote und die Begleitung der Schule verantwortlich und sind Mitautor\*innen dieser Publikation.

Und nun viel Freude bei der Lektüre!

Judith Kohler

*Projektleitung und Gründerin des Instituts für Restorative Praktiken*

- 1 Da es sich um eine Grundschule handelt, wird in dieser Publikation von Kindern gesprochen. Vieles gilt auch für Jugendliche bzw. kann entsprechend modifiziert werden. Wir gehen daher davon aus, dass auch für Lehrer\*innen und Pädagog\*innen von Sekundar- und Oberstufen durch diese Publikation Anregungen erhalten.
- 2 In der Demokratiepädagogik wird mit der Unterscheidung Demokratie als Herrschaftsform (politisches System), Demokratie als Gesellschaftsform (kulturell-gesellschaftliche Verankerung) und Demokratie als Lebensform (Verankerung von Demokratie in den Haltungen und in der Lebenspraxis der Menschen) nach Himmelmann (2007) gearbeitet.
- 3 Das Prinzip des „good enough“ stammt von dem englischen Psychoanalytiker Donald Winnicott aus der Arbeit mit Eltern. „Gut genug“ bezieht sich auf die Vorstellung, dass es nicht notwendig ist, perfekt zu sein, um eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern zu fördern.

# Inhalt

- 1 Das Fundament: Restorative Haltung und Führung 8**
  - Die Entstehung der Restorativen Praktiken 9
  - „Macht-mit“ versus „Macht-über“ und die beschützende Anwendung von Macht 15
  - Macht und Führung im System Schule 17
  - Grundüberzeugungen der Restorativen Praktiken 19
  
- 2 Nerv mich nicht: Die Signale des Nervensystems nutzen 23**
  - Sicherheit, Gefahr, Lebensbedrohung 24
  - Wie wirkt sich Stress auf das Gehirn aus? 25
  - Das Konzept des guten Grundes 27
  - Co-Regulation 28
  - Handlungsmacht behalten 29
  - Die Verantwortung der Erwachsenen 29
  - Konkrete Methoden zur (Selbst-)Regulation 30
  - FAQ – Antworten auf häufige Fragen 31
  
- 3 Restorative Kreise: Die Kraft der Kreiskultur 33**
  - Elemente des Kreises 34
  - Rituale, Rolle der Kreisleitung und Freiwilligkeit 35
  - Aufbau von Kreisgesprächen 35
  - Was ein Kreis IST und SEIN KANN und was ein Kreis NICHT ist 36
  - Erläuterung der vier Kreisleitlinien 37
  - FAQ – Antworten auf häufige Fragen 38
  
- 4 Die Kunst der Kreisfragen: Finde die richtigen Worte 40**
  - Die passende Fragen auswählen 41
  - Die Absicht macht den Ton 41

- 5 Kleine Schritte, große Wirkung: Check-in und Check-out 45**
  - So geht's: Praktische Umsetzung von Check-in/-out 46
  - Beispiele aus dem Schulalltag 47
  - FAQ – Antworten auf häufige Fragen 48
  
- 6 Den Klassenrat stärken: Restorative Elemente 51**
  - So kann es aussehen: Restorative Elemente 52
  - Beispielhafter Ablauf eines Restorativen Klassenrats 53
  - Rolle und Fertigkeiten als „Kreisleiter\*in“ 55
  - Berichte aus einem Restorativen Klassenrat 55
  - FAQ – Antworten auf eure Fragen 56
  
- 7 Gemeinsam spielen, zusammen wachsen: Restorative Spiele 60**
  
- 8 Konflikte können verbinden: Die Restorativen Fragen 63**
  - Was sind die 5 Restorativen Fragen? 64
  - Anwendungsmöglichkeiten der Restorativen Fragen 64
  - Zusammenhang zwischen den Grundüberzeugungen und den Fragen 65
  - Erzählen leicht gemacht! 66
  - FAQ – Antworten auf eure Fragen 68
  
- Anhang 70**
  - Arbeitsblatt Selbstfürsorge: Du bist wichtig! 71
  - Arbeitsblatt Zuhören: mehr als hören! 75
  - Arbeitsblatt Selbstreflexion: Wahrnehmung schärfen 78
  - Literaturverzeichnis 81
  - Impressum 83



# Das Fundament: Restorative Haltung und Führung

Restorative Praktiken sind ein Ansatz, der Beziehungen, Gemeinschaft und Verantwortungsübernahme anstelle von Schuld und Strafe betont. Es handelt sich um einen Prozess und nicht um neue punktuelle Erziehungs- oder Disziplinierungsmaßnahmen. Dieses Kapitel konzentriert sich auf die Haltung der Restorativen Praktiken. Zugleich ist es als Grundlage für die weiteren Kapitel zu sehen.

Die Haltung ist zentral, denn sie prägt unsere individuelle Art und Weise, wahrzunehmen, einzuordnen und zu bewerten. Wenn diejenigen, die mit dem Ansatz arbeiten, sich ihrer grundlegenden Überzeugungen und Werte nicht bewusst sind, kann auch der Ansatz der Restorativen Praktiken Schaden anrichten.

Wir beschreiben die Haltung der Restorativen Praktiken anhand des Social Discipline Windows, der Unterscheidung von „Macht-mit“ und „Macht-über“ aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und den fünf Grundüberzeugungen von Belinda Hopkins. Außerdem geht es um das grundlegende Verständnis von Führung.

## DIE ENTSTEHUNG DER RESTORATIVEN PRAKTIKEN

In den Restorativen Praktiken (engl. restorative practices) geht es um den Aufbau und die Stärkung von Beziehungen und Gemeinschaft sowie um Verantwortungsübernahme, vor allem wenn Menschen oder Dinge zu Schaden gekommen sind.

Restorative Praktiken (RP) basieren auf **Restorative Justice** (RJ), was im Deutschen mit wiederherstellender, ausgleichender oder auch heilender Gerechtigkeit übersetzt werden kann (*to restore* = wieder aufbauen). RJ ist in den 70er Jahren in Kanada, den USA, Neuseeland und Australien entstanden. Es hat seine Wurzeln in zahlreichen **indigenen Kulturen**, die seit jeher Formen der Konfliktlösung praktizieren, bei denen der Fokus auf Beziehungen, Wiedergutmachung und Heilung liegt.

RJ zielt darauf ab,

- 1) den Menschen, die zu Schaden gekommen sind, eine **Stimme** zu geben<sup>1</sup>,
- 2) anzuerkennen, dass nicht nur die unmittelbaren Konfliktparteien betroffen sind und daher die **Gemeinschaft** bei der Aufarbeitung mit einzubeziehen ist und
- 3) **Verantwortungsübernahme** und Wiedergutmachung zu ermöglichen.

So soll das Leid, das durch eine Straftat oder einen Konflikt entstanden ist, soweit wie möglich ausgeglichen werden, um die als gerecht akzeptierte Ordnung in einer sozialen Gemeinschaft (wieder) herzustellen (engl. *to restore justice*).

Verfahren im klassischen Justizsystem stellen dagegen die Person in den Mittelpunkt, die Schaden verursacht hat, und fokussieren auf Schuld und Strafe.

Klassische Strafjustiz	Restorative Justice
Verbrechen und Fehlverhalten werden gegen den Staat begangen und stellen eine Verletzung des Rechts dar	Verbrechen und Fehlverhalten schaden Einzelpersonen und Gemeinschaften
Intention: Schuld feststellen und eine angemessene Strafe verhängen	Intention: die Wiedergutmachung des durch Verbrechen und Fehlverhalten verursachten Schadens
schließt die betroffenen Personen von den Entscheidungen der Justiz aus	die von einer Straftat oder einem Fehlverhalten am meisten betroffenen Menschen sollten bei der Aufarbeitung des entstandenen Schadens im Mittelpunkt stehen, wenn sie es wünschen

Quelle: Centre for Innovative Justice

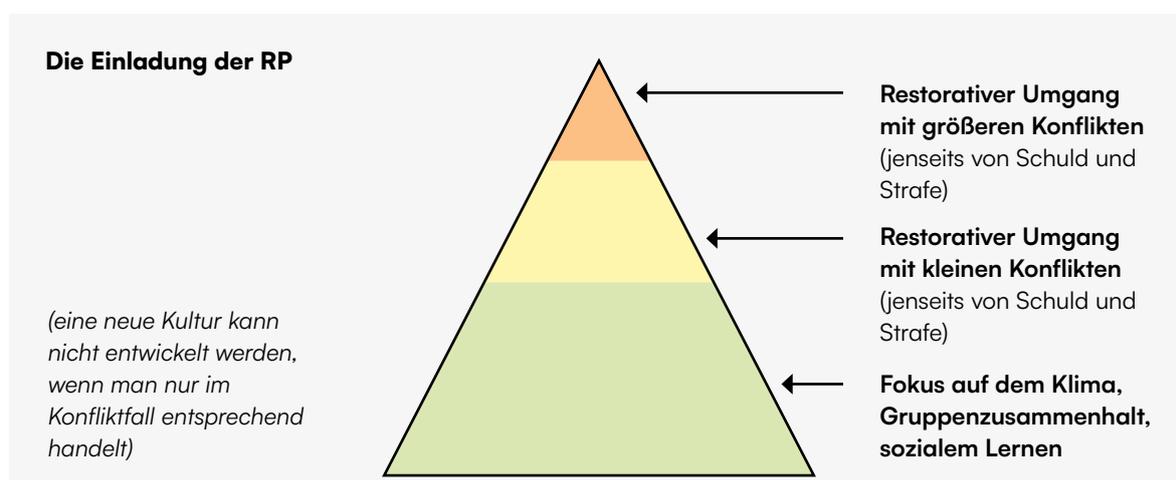
Restorative Justice Verfahren haben ihre Wurzeln, wie oben bereits erwähnt, in **indigenen Praktiken**. Beispielsweise nutzen die Māori (Neuseeland) sowie die indigenen Bewohner\*innen Australiens bereits seit Jahrhunderten hoch entwickelte Systeme der Restorative Justice. Ebenso hatten und haben einige nordamerikanische Gemeinschaften Traditionen, die die Restorative Justice Bewegung in den USA und Kanada stark beeinflussten. Fundament sind indigene Denkweisen, die inklusiv und gemeinschaftsorientiert sind und ihr „ganzheitliches und dynamisches Verständnis von der Welt“. Sie folgen der Idee der Ganzheit – alle sind Teil des großen Ganzen und daher miteinander verbunden, sodass man z. B. ein einzelnes Verhalten nicht verstehen oder adressieren kann, solange man nicht versteht, wie es mit allem anderen zusammenhängt (Malzahn 2022).

Die Restorativen Praktiken als Erweiterung der *Restorative Justice* umfassen über die Konfliktbearbeitungsansätze hinaus **proaktive Elemente** zur Gemeinschaftsbildung und -stärkung. Diese Erweiterung des Fokusses fand im Schulkontext statt. In den 90er Jahren nutzten die ersten Schulen sogenannte Restorative Konferenzen, um auf Konflikte zu reagieren und waren mit den Ergebnissen zufrieden. Gleichzeitig mussten sie feststellen, dass sich ihre Hoffnung nicht erfüllte, dass sich auch die Schulkultur durch dieses Vorgehen positiv verändert. So wurde deutlich, dass es auch einen proaktiven Fokus auf Beziehung und Gemeinschaft braucht, um **insgesamt eine Kultur des Miteinanders** zu erreichen (Evans & Vaandering 2016).

### Die Einladung der Restorativen Praktiken

Was ist genau mit proaktivem Fokus gemeint? Die Einladung der Restorativen Praktiken ist, 80–90 % seiner Energie in Gemeinschaften darauf zu verwenden, proaktiv am Beziehungs- und Gemeinschaftsaufbau bzw. der -stärkung zu arbeiten (siehe Abbildung). Belinda Hopkins, die in Großbritannien maßgeblich an der Entwicklung der Restorativen Praktiken im Schulkontext beteiligt war, betont immer wieder:

**„Wenn wir wollen, dass Menschen für ihre Handlungen Verantwortung übernehmen und Beziehungen im Falle eines Konflikts reparieren wollen, dann müssen wir vorab Beziehungen aufgebaut haben – es muss etwas vorhanden sein, was repariert werden kann.“**



Mit dem Hauptfokus auf Beziehungs- und Gemeinschaftsaufbau können wir dazu beitragen, dass manche Konflikte nicht mehr entstehen, da sich die Menschen besser kennen und eine Vertrauensbasis miteinander haben. Diese ist dann gleichzeitig die Grundlage dafür, die Konflikte, die nach wie vor entstehen (denn es ist das normalste der Welt, dass in Gruppen Konflikte entstehen), auf eine verbindungsfördernde Art miteinander bearbeiten zu können.

**„Restorative Praktiken sind eine Art zu denken und zu sein, die sich darauf konzentriert, sichere Räume für authentische Gespräche zu schaffen. Gespräche, die Beziehungen festigen und stärker verbundene Gemeinschaften aufbauen.“**

(Mark Vander Vennen, Shalem Mental Health Services, Kanada)

Gleichzeitig ist wichtig zu betonen, dass die Restorativen Praktiken **keine schnelle Lösung, kein „Quick Fix“** sind. Es braucht Zeit und Übung, damit die Menschen Vertrauen entwickeln können, dass die Gesprächsräume sicher sind und dass es ehrliche Angebote sind, sich zu zeigen. Es kann sein, dass Kinder noch mehr Zeit brauchen als Erwachsene, da sie sich in einer weniger mächtigen Position befinden und daher zusätzliches Vertrauen aufbauen müssen. Wenn Kinder sehr verhaltensauffällig oder im Widerstand sind, dann auch oft deshalb, weil sie lange keine sicheren Beziehungen hatten.

### **Die Instrumente der Restorativen Praktiken**

Je nach Situation kannst du verschiedene Vorgehensweisen in den Restorativen Praktiken nutzen (siehe Abbildung): In Alltagssituationen unterstützt die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Rosenberg. Zentral ist ihre **Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien**. Eine der Grundannahmen der GFK ist, dass wir als Menschen universelle Bedürfnisse teilen (z. B. Ruhe, Anerkennung, Wertschätzung). Strategien hingegen sind Handlungen, mit denen wir versuchen, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Wir können auf unterschiedlichste Weise versuchen, ein und dasselbe Bedürfnis zu befriedigen. Z. B. kann ich meiner Freundin einen Kuchen backen, um Anerkennung zu bekommen. Es kann aber auch sein, dass ich im Streit eine Mitschülerin schlage, um die Anerkennung meiner Freundesgruppe zu bekommen. In diesem Fall spricht Rosenberg von einem tragischen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Die Restorativen Praktiken und die GFK haben keine gemeinsame Genese. Gleichwohl zeigt unsere Erfahrung, dass die Auseinandersetzung mit der GFK und das Trainieren der „Bedürfnisbrille“ es stark erleichtert, in eine restorative Haltung hineinzuwachsen und auch in sehr herausfordernden Situationen in ihr bleiben zu können. Für einen umfassenden Einblick in die GFK empfehlen wir das Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ von Marshall Rosenberg.

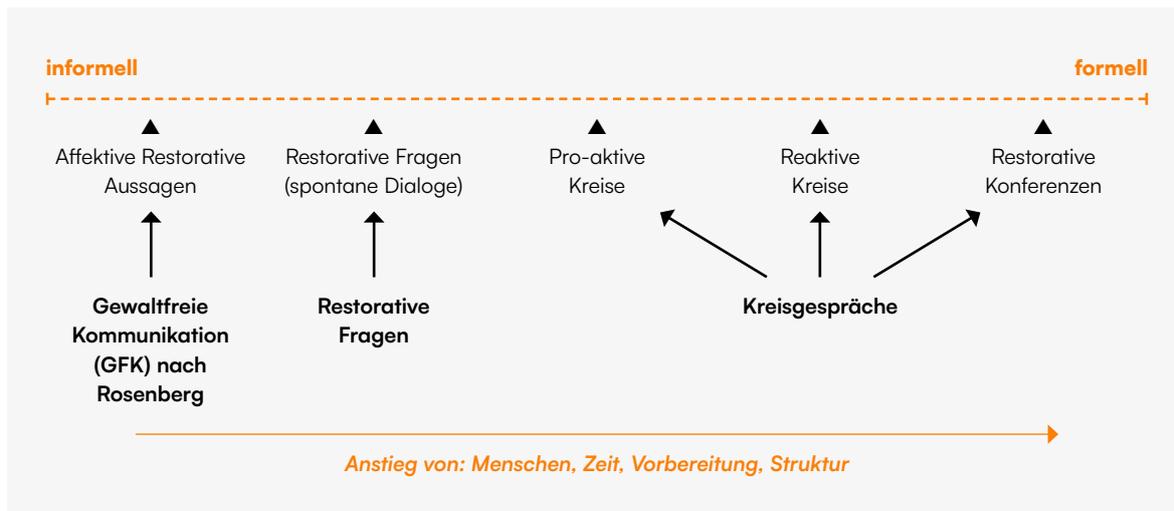
Für spontane Dialoge gibt es die **Restorativen Fragen**. Auf diese gehen wir näher im Kapitel

**8 Restorative Fragen** ein.

Zentrales Element der Restorativen Praktiken sind Kreisgespräche. Sie ermöglichen uns das Zusammenkommen als Gemeinschaft und machen deutlich, dass wir alle Teil des großen

Ganzen und miteinander verbunden sind. **Proaktive Kreisgespräche** können genutzt werden, um einander besser kennenzulernen, Vertrauen zu fassen, Perspektivwechsel zu trainieren, sich Gehör zu verschaffen und Unterrichtsstoff zu bearbeiten. Sie schaffen auch einen Raum, um zu lernen, mit herausfordernden Emotionen umzugehen (wie Trauer, Wut, Scham, Verletzlichkeit). **Reaktive Kreisgespräche** dienen dazu, auf herausforderndes Verhalten und Konflikte zu reagieren. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass Kreise ein **langfristiger Prozess des Beziehungsaufbaus** sind. Als Kreisleiter\*in gilt es dies zu beachten und auch für Möglichkeiten zu sorgen, die Beziehungen zu pflegen. Mehr zu Kreisen erfährst du im Kapitel **3 Restorative Kreise**.

Für besonders schwere Vorkommnisse werden **Restorative Konferenzen** genutzt. Der größte Unterschied zu den zuvor genannten Kreisgesprächen besteht im Umfang der Planung. Die Person, die die Konferenz anleitet, trifft sich vorab mit allen Beteiligten einzeln, um die Struktur des Treffens zu erläutern. Zudem stellt sie sicher, dass die Person, die Schaden verursacht hat, die volle Verantwortung für ihre Tat übernimmt.



### Ein Kulturwandel und das Social Discipline Window

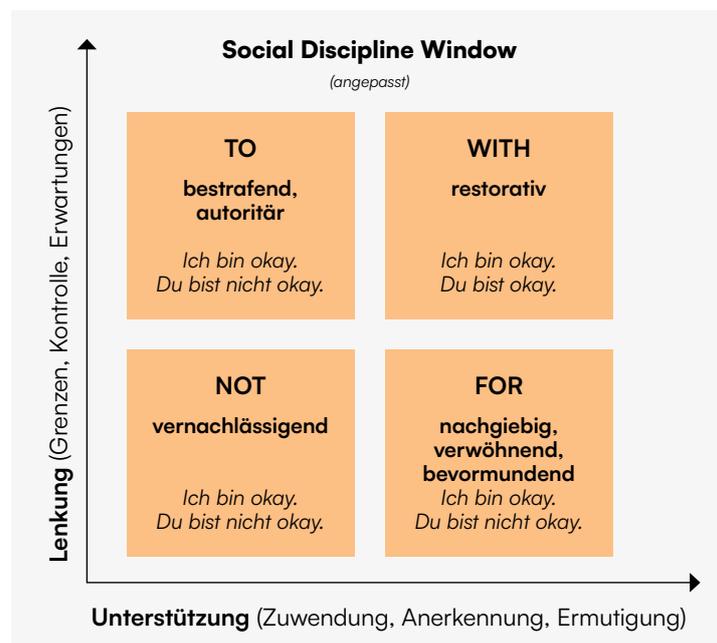
Im Bildungsbereich gibt es bereits viele Ansätze, die die Bedeutung von Konfliktklärung und Beziehungen betonen (z. B. Schüler\*innen-Mediation, Klassenrat, partizipative Ansätze). Daher ist es berechtigt zu fragen, was die Beschäftigung mit dem Ansatz der Restorativen Praktiken darüber hinaus beitragen kann.

Aus unserer Sicht ist es das Anerkennen, dass wir miteinander verbunden sind und Einfluss aufeinander haben<sup>2</sup> – und zwar unabhängig davon, welche Rollen wir einnehmen, wie alt wir sind, wo wir geboren wurden, welcher Religion etc. wir angehören – und die damit einhergehende Bedeutung von Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Die Restorativen Praktiken stehen für das Paradigma der Verbundenheit und für die Abkehr von einem Paradigma der Trennung. Ebenso sind sie ein Ausstieg aus dem Schuld- und Strafe Paradigma.

Wie kann ein Kulturwandel von einem Fokus auf Schuld und Strafe hin zu einem Miteinander gelingen, in dem wir sowohl als Einzelne als auch als Gruppe ausreichend Raum bekommen und Schaden restorativ behoben wird? Und wie sieht so ein restorativer Umgang mit herausforderndem Verhalten und Grenzverletzungen aus?

Im Social Discipline Window<sup>3</sup>, kurz SDW (angelehnt an McCold; Wachtel 2003) lässt sich der Kulturwandel gut nachvollziehen. Hier werden zwei Achsen berücksichtigt, auf denen Handeln verortet wird: **Lenkung** (Grenzen, Kontrolle, Erwartungen) und **Unterstützung** (Zuwendung, Anerkennung, Ermutigung). Das SDW kann auf jegliche Bereiche angewendet werden, in denen es um zwischenmenschliche Beziehungen geht – unabhängig davon, ob es sich um private oder Arbeitskontexte handelt.

Aus den zwei Achsen des SDW ergeben sich vier Felder des Handelns (siehe Abbildung). Die Felder zeigen zudem Unterschiede darin, in welcher Haltung ich anderen begegne: ob in einer Subjekt-Objekt-Haltung (*Ich bin okay. Du bist nicht okay.*) oder in einer Subjekt-Subjekt-Beziehung (*Ich bin okay. Du bist okay.*<sup>4</sup>) bin.



Der Quadrant „**bestrafend, autoritär**“ steht dafür, dass (spätestens in aufgeheizten Situationen) Forderungen gestellt werden, mit der Erwartung, dass diese ohne Widerworte befolgt werden. Wenn dem nicht so ist, wird mit Strafen reagiert. Hier zählen nur die Perspektive und Bedürfnisse der agierenden Person. Ein Beispiel im Kontext Schule ist, dass Schüler\*innen aufgetragen wird, Straftexte zu schreiben, wenn sie sich nicht wie gefordert verhalten haben. Oder dass Kinder der Klasse verwiesen werden. Im Englischen spricht man von „Doing things **TO** people“, was im Deutschen mit „Menschen etwas ANTUN“ übersetzt werden kann.

Auch in den beiden Quadranten „vernachlässigend“ und „nachgiebig, bevormundend“ zählen nur die Perspektive und Bedürfnisse der agierenden Person. Das heißt, dass das Gegenüber auch hier zum Objekt der Bedürfnisse und Strategien der handelnden Person wird.

Der rechte untere Quadrant steht für „Dinge FÜR Menschen tun“, obwohl sie selbst dazu in der Lage wären (englisch „Doing things **FOR** people“). „**Bevormundend**“ bezieht sich z. B. darauf, dass die handelnde Person davon ausgeht, dass sie selbst am besten weiß, was das Gegenüber braucht, ohne die betroffene Person zu fragen, ob das zutrifft. Das kann sich z. B. in ungefragten Ratschlägen äußern. Mit ihnen mache ich mein Gegenüber zum Objekt meiner Ratschläge. Die Redewendung „Ratschläge sind auch Schläge“ wird hier gut greifbar. „**Verwöhnend**“ und „**nachgiebig**“ sind so zu verstehen, dass die handelnde Person Dinge für andere übernimmt, obwohl diese in der Lage wären, sie selbst zu übernehmen und somit (soziales) Lernen und Weiterentwicklung nicht stattfinden können. Hier einige Beispiele:

- Ich räume das Zimmer meines Kindes auf, obwohl es aufgrund seines Alters bereits selbst dazu in der Lage wäre.
- Ich versuche ein Kind konsequent vor Gefühlen wie z. B. Wut oder Trauer zu schützen, indem ich herausfordernde Situationen FÜR das Kind meistere, anstatt es darin zu unterstützen, sie selbst zu meistern.
- Ich springe kontinuierlich für Kolleg\*innen ein, die Fristen versäumen. Auch dieses Verhalten verhindert Lernen und Weiterentwicklung. Die ungeklärte Situation kann zudem dazu führen, dass sie die Teamdynamik belastet.

Dinge FÜR Menschen zu tun, zeugt oft von einem großen Harmoniebedürfnis bei gleichzeitiger Angst vor Konflikten.

Im Quadranten „**vernachlässigend**“ wird eine Auseinandersetzung mit dem Gegenüber vermieden. Er steht für „NICHTS tun“ („Doing **NOTHING**“). Die Erwartungen sind niedrig und es werden wenig bis keine Unterstützungsangebote gemacht.

Der Quadrant „**restorativ**“ umfasst Verhaltensweisen, die sich **sowohl** durch ein hohes Maß an **Lenkung** (Grenzen, Kontrolle, Erwartungen), **als auch** durch ein hohes Maß an **Unterstützung** (Zuwendung, Anerkennung, Ermutigung) auszeichnen. Es wird ein klarer Rahmen gegeben und gleichzeitig besteht ein aufrichtiges Interesse, die Perspektiven und Bedürfnisse aller Beteiligten bzw. Betroffenen zu hören und mit einzubeziehen – also „Dinge MIT Menschen tun“ („Doing things **WITH** people“). Unter Kontrolle ist in diesem Zusammenhang nicht zu verstehen, dass wir Menschen kontrollieren. Es bezieht sich vielmehr auf den Prozess. Das kann heißen, dass wir sicherstellen, dass ein Konflikt nicht „unter den Teppich gekehrt“, sondern adressiert wird. Oder auch immer wieder sicherzustellen, dass getroffene Vereinbarungen umgesetzt bzw. bei Bedarf angepasst werden.

Die Perspektiven und Bedürfnisse aller einzubeziehen hört sich vor allem mit Blick auf eine Schulklasse als nicht machbar an. Daher der Hinweis, dass es für uns Menschen in erster Linie

bedeutsam ist, mit unseren **Perspektiven und Bedürfnissen gesehen zu werden**, und dass es nicht per se darum geht, dass immer alle Bedürfnisse erfüllt sein müssen.

Durch restorative Verhaltensweisen kann **soziales Lernen** stattfinden und soziale Kompetenz entwickelt werden. Im Zusammenhang mit Kindern bedeutet dies, dass wir durch unser eigenes Verhalten beeinflussen, ob und in welchem Ausmaß Kinder soziale Kompetenzen entwickeln können. Kinder lernen vor allem durch Beobachtung und weniger durch unsere Worte. Und generell brauchen wir als Menschen Vorbilder und Räume, in denen wir die Erfahrung machen können, dass wir auch dann dazugehören bzw. wertvoll sind, wenn wir uns nicht konform verhalten. Und wir brauchen oft die Perspektive anderer, um zu erkennen, wann wir Schaden angerichtet haben und welche Form der Verantwortungsübernahme notwendig ist, um den Schaden wieder gut zu machen.

Wichtig ist uns zu betonen, dass das SDW nicht als richtig-oder-falsch-Einordnung zu verstehen ist. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, das eigene Verhalten in einem der vier Felder zu verorten und die eigene Haltung zu überprüfen. Es bietet eine **Grundlage für Selbstreflexion**: Verhalte ich mich so, wie ich mich verhalten möchte? Bzw. auch so, wie ich es von anderen erwarte? Inwieweit trägt mein Verhalten zu vertrauensvollen Beziehungen bei? Beziehungen, die allen die Sicherheit geben, dass sie mit ihrer Perspektive gehört und gesehen werden – unabhängig davon, wie alt oder in welcher Machtposition sie sind? Trägt mein Verhalten dazu bei, dass Kinder soziale Kompetenzen erwerben und lernen, Verantwortung zu übernehmen?

Oftmals herrscht eine große Skepsis, inwieweit ein restoratives Vorgehen in und nach eskalierten Situationen möglich oder auch sinnvoll ist. Das mag daran liegen, dass als Alternative zum autoritären Vorgehen oftmals ein Laissez-Faire-Verhalten oder Nichtstun verstanden wird. Restorativ bedeutet **sowohl als auch**: Sowohl Lenkung als auch Unterstützung (anstelle von entweder oder). Daher ist es wichtig zu verstehen, dass wir auch bei einem restorativen Vorgehen unsere Macht nutzen, dies jedoch im Sinne von „Macht-mit“, statt im Sinne von „Macht-über“.

## „MACHT-MIT“ VERSUS „MACHT-ÜBER“ UND DIE BESCHÜTZENDE ANWENDUNG VON MACHT

Marshall B. Rosenberg unterscheidet in seinem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) verschiedene Formen der Machtausübung. Es geht darum, was die machtausübende Person denkt und was ihre Absicht mit der Machtausübung ist.

### „Macht-über“

„Macht-über“ (auch strafende Anwendung von Macht genannt) bedeutet, dass ich versuche, Macht und Kontrolle über andere auszuüben. Ich möchte das Verhalten anderer kontrollieren, damit sie sich in dem Moment und in Zukunft so verhalten, wie ich es mir wünsche und es

für richtig halte. Ich bin dann davon überzeugt, dass ich besser weiß, was gut/ richtig oder schlecht/ falsch ist. Und dass Andere Dinge tun, da sie Anderen schaden wollen oder ‚ungezogen‘ sind (Orth & Fritz 2013). „Macht-über“ liegt auch die Überzeugung zugrunde, dass es Strafen braucht, damit sich Menschen bessern.

Wenn ich im Sinne von „Macht-über“ handle, geht es mir darum, *meine* Bedürfnisse zu erfüllen. Die Bedürfnisse der anderen sind nicht von Bedeutung und bekommen keinen Raum. Das mache ich z. B. durch **Forderungen, Schuldzuweisungen** oder **Zwang**. Ob mein Gegenüber aus eigenem Antrieb mitmacht oder handelt, ist für mich nicht wichtig.

Soziales Lernen wird dadurch behindert. Durch Zwang oder Strafen lernen Menschen nicht das von uns erwünschte Verhalten (z. B. zu einer ruhigen Unterrichtsatmosphäre beizutragen). Vielmehr führen Strafen dazu, dass die Bestraften einen Widerstand gegen das Verhalten entwickeln, das man als wünschenswert ansieht (Rosenberg 2001). Und sie achten künftig mit hoher Wahrscheinlichkeit darauf, nicht mehr erwischt zu werden – anstatt zu verstehen, was verletzend war und ihr Verhalten zu verändern. Zudem tragen Strafen nicht zu Vertrauen und Ehrlichkeit bei: Wenn Menschen befürchten, für ihre Fehler bestraft zu werden, sind sie weniger geneigt, offen und ehrlich über ihre Gedanken, Gefühle und Probleme zu sprechen und zuzugeben, wenn sie anderen Schaden zugefügt haben.

„Macht-über“ im Schulkontext könnte sich folgendermaßen anhören: „Ich will dich nicht noch einmal darum bitten!“, „Wie oft soll ich das noch wiederholen?“, „Wenn du respektlos mit mir redest, musst du zum Schulleiter.“ (Hart & Kindle Hodson 2010, S. 27)

### „Macht-mit“

Wenn ich meine Macht im Sinne von „Macht-mit“ nutze, wähle ich Vorgehensweisen, die es ermöglichen, dass die Bedürfnisse *aller* zählen. D. h. ich habe meine Bedürfnisse ebenso im Blick wie die der Anderen und mir ist wichtig, dass wir *gemeinsam* nach Lösungen suchen. „Macht-mit“ ist eine kooperative und respektvolle Form der Interaktion, bei der alle Beteiligten als gleichwertige Partner\*innen betrachtet werden. In diesem Sinne ist es mir wichtig, dass mein Gegenüber freiwillig mitmacht.

Ich könnte Sätze sagen wie: „Ich würde gerne eine Lösung finden, die für alle passt.“, „Ich würde gerne wissen, wie sich das für dich anhört.“, „Ich möchte dir gerne sagen, was mir an dieser Situation (nicht) passt.“ (Hart & Kindle Hodson 2010, S. 27)

Mit dem vollen Schulalltag hört sich das für viele erstmal nach einer schönen, aber in der Realität nicht machbaren Sache an. Und ja, in einem ersten Schritt muss ggf. mehr Zeit investiert werden. Da das Einbezogenwerden in der Regel zu einer hohen Kooperationsbereitschaft bei allen Beteiligten führt, lassen sich schneller Lösungen finden und die Bereitschaft ist höher, diese auch von sich aus umzusetzen.

## Schützende Macht

Rosenberg unterscheidet noch eine weitere Form der Machtausübung, die schützende Anwendung von Macht. Bei ihr geht es darum, in Gefahrensituationen mein eigenes Wohl und das Wohl anderer zu schützen (Verletzung oder Ungerechtigkeiten zu verhindern), ohne dass ich über die Person oder ihr Verhalten Urteile oder Forderungen stelle. Ebenso versuche ich mein Tun zu erklären, nachdem ich schützende Macht angewendet habe.

Ein gängiges Beispiel für schützende Macht ist, wenn wir ein Kind zurückhalten, das auf die Straße rennt. Im Schulkontext bedeutet es, dass ich bei einer Auseinandersetzung auf dem Schulhof dazwischen gehe und die Streitenden auseinander bringe, um Verletzungen zu vermeiden. Ich lasse die Beteiligten wissen, dass ich das tue, um sie und ggf. andere zu schützen, und damit sich niemand verletzt. In einem nächsten Schritt geht es dann darum, sicherzustellen, dass im Rahmen des Konfliktes eine gemeinsame Lösung gesucht wird, die im Sinne aller Beteiligten ist („Macht-mit“).

Wenn es uns gelingt, unsere Macht anzuwenden, ohne dabei andere abzuwerten (also Gedanken zu haben wie: „Die schon wieder, die provoziert ständig und muss sich daher auch nicht wundern, wenn sich die anderen wehren.“) gelingt es uns eher, Situationen zu deeskalieren. Wenn wir aus schützender Macht heraus handeln, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass unser eigenes Nervensystem reguliert bleiben kann. Und dies wiederum trägt dazu bei, dass sich auch die Nervensysteme der Streitenden wieder regulieren können. Erst dann sind Menschen wieder in der Lage, über ihr Verhalten und Lösungen nachzudenken.  **2 Nervensystem**

## MACHT UND FÜHRUNG IM SYSTEM SCHULE

Schule ist hierarchisch aufgebaut (mit der Schulleitung an der Spitze) und zeichnet sich darüber hinaus dadurch aus, dass Erwachsene Macht über Kinder haben. D. h. Schule ist von einem „asymmetrischem Machtgebrauch geprägt“ (Orth & Fritz 2013). Daher ist es wichtig, sich über seinen eigenen Umgang mit Macht, Adultismus<sup>5</sup> und die damit eingehenden Auswirkungen Gedanken zu machen.

**„Ob Sie auf einem Fundament von Macht über oder Macht mit bauen: Alles, was Sie sagen oder tun, wird Ihren Schülern vermitteln, wie man auf Probleme oder Konflikte eingeht. Sie werden ihre Taktiken übernehmen und sie bei ihren Klassenkameraden und Freunden anwenden. Sie werden ihre Taktiken als Fundament für ihre Interaktionen mit ihren Geschwistern mit nach Hause nehmen. Sie werden sie auch benutzen, um ein Fundament für ihre zukünftigen Beziehungen zu bauen.“**

(Hart & Kindle Hodson 2010)

Hart & Kindle Hodson führen ebenso an, dass sich Lehrer\*innen, die sich dafür entschieden haben, mit ihren Schüler\*innen im Sinne von „Macht-mit“ zu agieren, auch nicht mehr vor dem fürchten, was die Schüler\*innen zu sagen haben. Sie heißen die Perspektiven der anderen willkommen und wissen, dass Zuhören nicht Zustimmung oder Ablehnung bedeutet. Vielmehr ist Zuhören „oft der Beginn eines Dialogs, mithilfe dessen man zu den wirklichen Ursachen von Problemen und Konflikten durchdringen kann.“ (Hart & Kindle Hodson 2010, S. 28)  **Arbeitsblatt Zuhören**. Diese Erfahrung haben uns auch Lehrer\*innen zurückgemeldet, die wir im Rahmen des Modellprojekts begleitet haben. Sie berichteten, dass das beschriebene Vorgehen zu einer großen Entlastung geführt hat.

Im Social Discipline Window lassen sich die verschiedenen Formen von Machtanwendung wie folgt darstellen (angelehnt an Evans & Vaandering 2016, S. 63).



## Restorative Führung

Restorative Praktiken verstehen Führung als einen proaktiven und unterstützenden Prozess, der darauf abzielt, eine positive und respektvolle Beziehungskultur zu fördern, Konflikte konstruktiv zu lösen und die persönliche Entwicklung und Verantwortungsübernahme aller Beteiligten zu unterstützen.

Die grundlegende Hypothese ist, dass Menschen glücklicher, kooperativer und produktiver sind und ihr Verhalten eher positiv verändern, wenn Führungskräfte Dinge **MIT** den Menschen tun und sie ihnen nicht AN TUN oder FÜR sie tun (Wachtel 2004).

Führung bezieht sich dabei nicht nur auf Schulleitungen, sondern auch auf alle anderen Momente von Führung: z. B. Entscheidungen die Klassensprecher\*innen, Kreisleiter\*innen

oder Lehrer\*innen in der Klasse treffen. Das alles sind ebenso Momente, in denen die Menschen ihre Macht/Wirkmacht einsetzen. Restorative Praktiken stehen dafür, dass dies im Sinne von „Macht-mit“ statt „Macht-über“ geschieht.

## GRUNDÜBERZEUGUNGEN DER RESTORATIVEN PRAKTIKEN

Neben dem Social Discipline Window und den verschiedenen Formen von Machtausübung sind auch die fünf Grundüberzeugungen der Restorativen Praktiken nach Belinda Hopkins (2011) hilfreich, um die Haltung des Ansatzes zu verstehen und eine Orientierung für das eigene Handeln zu haben.

### **1. Jeder Mensch hat eine eigene Sicht auf das, was passiert — daher ist es wichtig, die Perspektiven aller zu hören.**

Es geht darum, Menschen vorurteilsfrei zuzuhören, sodass sie sich mit ihrer Perspektive gesehen fühlen. Im Kontext von Konflikten kann diese Art des Zuhörens bereits deeskalierend sein ☞ **2 Nervensystem**. Zuhören bedeutet nicht, dass ich dem zustimmen muss, was gesagt wird.

### **2. Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle — und diese beeinflussen unser Verhalten.**

Ein Beispiel: Du befindest dich alleine im Klassenraum und arbeitest konzentriert. Ein Kind kommt in den Raum und geht an dir vorbei, ohne dich zu grüßen.

Gedanke 1: „Boah, das Kind ignoriert mich einfach!“, mag zu folgenden Gefühlen führen: Ärger, Empörung, Traurigkeit.

Gedanke 2: „Das Kind sieht, dass ich in meine Arbeit vertieft bin und möchte mich nicht ablenken.“ Dieser mag zu Gefühlen wie Dankbarkeit und / oder Freude führen.

Je nachdem, ob wir den Gedanken 1 oder 2 haben, werden wir uns anders verhalten. Daher ist es wichtig, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sich klarzumachen, dass diese in erster Linie Interpretationen sind.

### **3. Unsere Handlungen haben Auswirkungen auf die Menschen um uns herum.**

Um das Ausmaß unseres Handelns besser zu verstehen, hilft es, zu reflektieren, wer davon betroffen ist und wie. Wie wirkt es sich auf ein Kollegium oder eine Klasse aus, wenn es einzelnen nicht gut geht? Wer ist davon betroffen und wie, wenn wir uns als Schüler\*innen auf dem Schulhof prügeln? Welche Auswirkungen hat es und auf wen, wenn ich als Lehrer\*in gestresst den Klassenraum betrete?

### **4. Es ist wichtig, die Bedürfnisse aller Beteiligten herauszufinden; sie sind auch die Grundlage für Entscheidungen oder Lösungen.**

So wie es wichtig ist, dass alle mit ihrer Perspektive gehört werden, ist es auch wichtig, dass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden<sup>6</sup>. Wenn Entscheidungen oder Lösungen auf der

Grundlage der Bedürfnisse aller Beteiligten getroffen werden (also nicht nur auf der Grundlage der Erwachsenen, oder nicht nur auf der Grundlage derer, die zu Schaden gekommen sind), steigt die Wahrscheinlichkeit, dass nachhaltige Lösungen gefunden werden.

### 5. Diejenigen, die von einem Problem betroffen sind, sind am besten dazu in der Lage, nach passenden Lösungen zu suchen.

Damit ist gemeint, dass Entscheidungen oder Lösungen nicht von außen vorgegeben werden, sondern die Betroffenen selber miteinander klären, welches Vorgehen für sie am besten passt. Dies kann die Beziehungen untereinander stärken. Darüber hinaus ist das Gewähren von Eigenverantwortung auch ein Zeichen von Vertrauen. Menschen schätzen es im Allgemeinen, an Entscheidungen beteiligt zu werden, die sie betreffen. Umgekehrt lehnen sie Entscheidungen, die ihnen aufgezwungen werden, eher ab.

Abschließend eine Gegenüberstellung von konventionellem und restaurativem Denken zur weiteren Orientierung.

Konventionelles Denken	Restoratives Denken
Fokus auf gebrochenen Regeln; Antwort auf Regelbruch: Strafe	Fokus auf Menschen und den Beziehungen, die zu Schaden gekommen sind; Antwort darauf, dass jemand zu Schaden gekommen ist: Wiedergutmachung
„Wer hat Schuld und welche Strafe braucht es?“	„Welche Beziehungen sind verletzt und welche Form der Wiedergutmachung braucht es?“
Fokus auf der Vergangenheit	Fokus auf der Zukunft (Vergangenheit wird auch mit einbezogen und dient dem Verständnis)
Fokus auf ‚Täter*in‘	Fokus auf Gemeinschaft
‚Täter*in‘ wird über ihre*seine Tat definiert	‚Täter*in‘ wird mit allen ihren*seinen Facetten gesehen
Fokus auf Krisenbewältigung	Fokus auf Prävention
„Was stimmt mit dir nicht?“	„Was ist dir passiert?“
Gerechtigkeit fokussiert auf Schuld/Unschuld	Gerechtigkeit fokussiert auf Bedürfnissen und der Verantwortung aller Beteiligten
Verhalten wird extrinsisch motiviert (Strafe und Belohnung)	Verhalten wird intrinsisch motiviert

Herausforderndes Verhalten wird eingesetzt, um Dinge zu bekommen (z. B. Aufmerksamkeit) oder um Dinge zu vermeiden (z. B. Arbeit, Verantwortung)	Hinter herausforderndem Verhalten liegt ein Problem, für das es eine Lösung braucht und Fähigkeiten, die es zu lernen gilt
Suche nach Aufmerksamkeit	Suche nach Verbindung/Kooperation
Verhalten ist eine Frage des Willens des Kindes	Verhalten ist eine Frage der Fähigkeiten des Kindes
Interventionen durch Autoritäten (z. B. Schulleitung, Justiz, Polizei)	Intervention durch die Gemeinschaft (also diejenigen, die am meisten direkt und indirekt betroffen sind)
Fokus auf Kontrolle/Einhalten der Regeln	Fokus auf Verbindung/Einflussnahme/Fähigkeiten
Fokus auf Verhalten	Fokus auf der verbindungsfördernden Problemlösung
Macht-über/-unter	Macht-mit
Basiert auf moralischen Beurteilungen/Urteilen	Basiert auf Werten
Disziplin der Schüler durch Kontrolle fördern	Disziplin der Schüler durch Mitgefühl fördern

Angelehnt an Brummer 2020

### Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...



Baldewin, C. und Linnea A. (2014). *Circle: die Kraft des Kreises. Gespräche und Meetings inspirierend, schöpferisch und effektiv gestalten*. Weinheim: Beltz Verlag.

Evans, K. & Vaandering, D. (2016). *Little Book of Restorative Justice in Education: Fostering Responsibility, Healing, and Hope in Schools*. New York City: Good Books.

Hopkins, B. (2011). *Just Schools: A Whole School Approach to Restorative Justice*. London: Jessica Kingsley.

Liebel, M. und Meade P. (2023). *Adultismus: Die Macht der Erwachsenen über die Kinder. Eine kritische Einführung*. Berlin: Bertz und Fischer.

Kohler, J. und Zupke A. (2019). *Macht-Miteinander-Strukturen an Schulen – ein Workshopbericht*: [www.irp-berlin.de/veroeffentlichungen](http://www.irp-berlin.de/veroeffentlichungen)

Rosenberg, M. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (12. Auflage). Paderborn: Junfermann Verlag.



*What is Restorative Practice?* (ca. 2 min – deutsche Fassung); [https://www.irp-berlin.de/wp-content/uploads/IIRP\\_Was\\_sind\\_Restorative\\_Praktiken.mp4](https://www.irp-berlin.de/wp-content/uploads/IIRP_Was_sind_Restorative_Praktiken.mp4)

- 1 Dem Ansatz der Restorativen Praktiken liegt zugrunde, aus Kategorisierungen auszusteigen. Daher wird versucht, auch die Kategorien von Opfer und Täter\*in zu vermeiden. Alternative Bezeichnungen sind tatbetroffene und tatverantwortliche Person.
- 2 Die restorative Frage „**Wer ist betroffen und wie?**“ unterstützt uns beispielsweise, eine Vorstellung davon zu bekommen, welche Auswirkungen unser Verhalten auf uns und andere hat ☞ **8 Restorative Fragen**.
- 3 Das Wort Disziplin wird häufig in Zusammenhängen verwendet, in denen es darum geht, Menschen zu disziplinieren. D. h. von ihnen zu verlangen, dass sie sich an bestimmte Regeln und Anweisungen halten (**extrinsisch motivierte Disziplin**). Disziplin im Sinne der Restorativen Praktiken ist dialogorientiert und stützt sich auf den stetigen Aufbau und die Vertiefung von Beziehungen. Statt zu strafen, werden Konflikte dazu genutzt, gemeinsam die Übernahme von Verantwortung, Beziehungen und die individuelle Entwicklung zu stärken. Mit dem Bewusstsein, wie unser Handeln andere beeinflusst, kann sich eine auf innerer Einsicht basierende Disziplin/Selbststeuerungskompetenz entwickeln (**intrinsische Disziplin**). Darüber hinaus ist das Ziel von Restorativer Disziplin, das Schulklima zu verändern und nicht nur auf das Verhalten einzelner Schüler\*innen zu reagieren (Proactive Approaches o. J.)
- 4 „Ich bin okay. Du bist (nicht) okay.“ ist ein Modell aus der Transaktionsanalyse.
- 5 „Adultismus beschreibt die Machtungleichheit zwischen Kindern und Erwachsenen und infolge dessen die Diskriminierung jüngerer Menschen allein aufgrund ihres Alters. Dies geschieht zumeist in der Konstellation Erwachsener — Kind, kann jedoch ebenso zwischen älteren und jüngeren Kindern auftreten.“ (Richter 2013)
- 6 Auch hier sind Bedürfnisse im Sinne der GFK gemeint. Und es geht nicht darum, dass per se die Bedürfnisse aller *erfüllt* werden müssen. Meistens ist es uns weitaus wichtiger zu wissen, dass wir mit dem gesehen werden, was für uns wichtig ist, als dass es um bestimmte Handlungen geht, die vollzogen werden sollen.

## 2

# Nerv mich nicht: Die Signale des Nervensystems nutzen

Wissen über das Nervensystem hilft in herausfordernden Situationen, in einer wohlwollenden, offenen Haltung zu bleiben. In diesem Kapitel erfährst du, wie du Wissen über das Nervensystem und aus der Traumaforschung nutzen kannst, um das Verhalten anderer (und dein eigenes) besser zu verstehen und gelassener durch den (Schul-)Alltag zu gehen.

## Was ist das Nervensystem?

Das Nervensystem ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen und hat eine zentrale Rolle bei der Steuerung und Koordination vieler Körperfunktionen. Es besteht aus zwei Hauptteilen: dem zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem (alle anderen Nerven im Körper), die zusammenarbeiten, um die Funktionen des Körpers zu steuern. Zusammen ermöglichen sie Wahrnehmung, Bewegung, Gedanken und die Regulierung lebenswichtiger Prozesse.

Das Nervensystem hat unterschiedliche Zustände, die damit zusammenhängen, wie sicher wir uns fühlen und wie viel Stress wir erleben.

## Restorative Praktiken & Nervensystem

Restorative Praktiken zielen darauf ab, Orte zu schaffen, die für alle so sicher wie möglich sind. Je gestresster Menschen sind, desto schwieriger ist es für sie, sich sicher zu fühlen. Schulen sind Orte, an denen oft viel Stress herrscht, d. h. viele Nervensysteme aktiviert sind. Dieser Stress führt auch dazu, dass es Schüler\*innen schwerer fällt, Neues aufzunehmen und zu lernen. Außerdem erhöht er das Risiko für destruktive Konflikte und kann zu Überforderung führen. Es fällt schwerer, Andere als Individuen mit eigener Perspektive, also auf Augenhöhe wahrzunehmen (siehe Subjekt-Objekt-Beziehung in [☞ 1 Restorative Haltung.](#))

Wenn wir uns bewusst machen, wie unser Nervensystem funktioniert, können wir Situationen anders deuten und Verhalten umfassender verstehen. Es kann uns unterstützen, in einer gelassenen und zugewandten Haltung zu bleiben und entsprechend zu handeln.

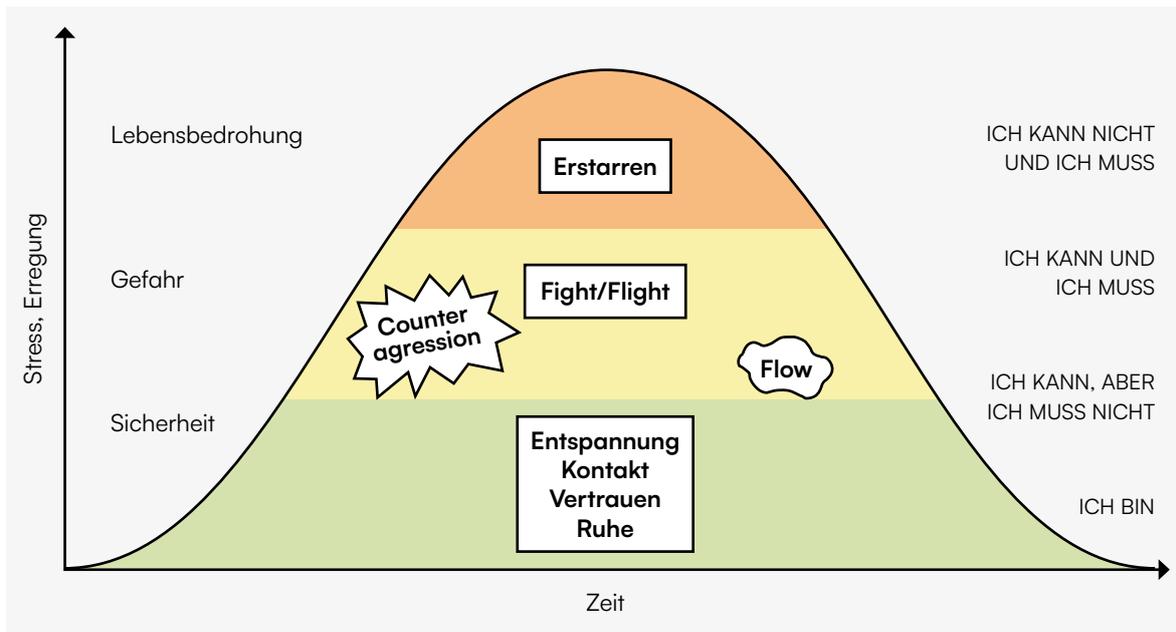
## SICHERHEIT, GEFAHR, LEBENSBEDROHUNG

Um Orte zu schaffen, die für alle so sicher wie möglich sind, ist es hilfreich zu wissen, wie sich das Gefühl der Sicherheit im Nervensystem ausdrückt.

Die von Stephen Porges entwickelte Polyvagal-Theorie (1994) unterscheidet drei Hauptzustände, die von unserem Nervensystem wie folgt wahrgenommen werden:

1. **Sicherheit:** Wir fühlen uns sicher, verbunden und sozial engagiert. Unser Herzschlag ist ruhig und wir können klar denken und kommunizieren.
2. **Gefahr:** Wenn wir Gefahr wahrnehmen, führt dies zu Kampf- oder Flucht-Reaktionen, bei denen unser Herzschlag schneller wird, unsere Atmung beschleunigt und wir bereit sind, schnell zu reagieren.
3. **Lebensbedrohung:** Überwältigender Stress führt zur Erstarrung, bei der sich der Herzschlag verlangsamt und wir uns zurückziehen oder dissoziieren.

Die **Aktivierungskurve** des Nervensystems beschreibt, wie wir zwischen diesen Zuständen wechseln, je nachdem, wie sicher wir uns fühlen. Während ein reguliertes Nervensystem nach einer Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion wieder in den Zustand der Entspannung und Sicherheit gelangen kann, kann ein dysreguliertes Nervensystem damit Schwierigkeiten haben. Dies kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen, Depressionen und körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck und Verdauungsproblemen führen.

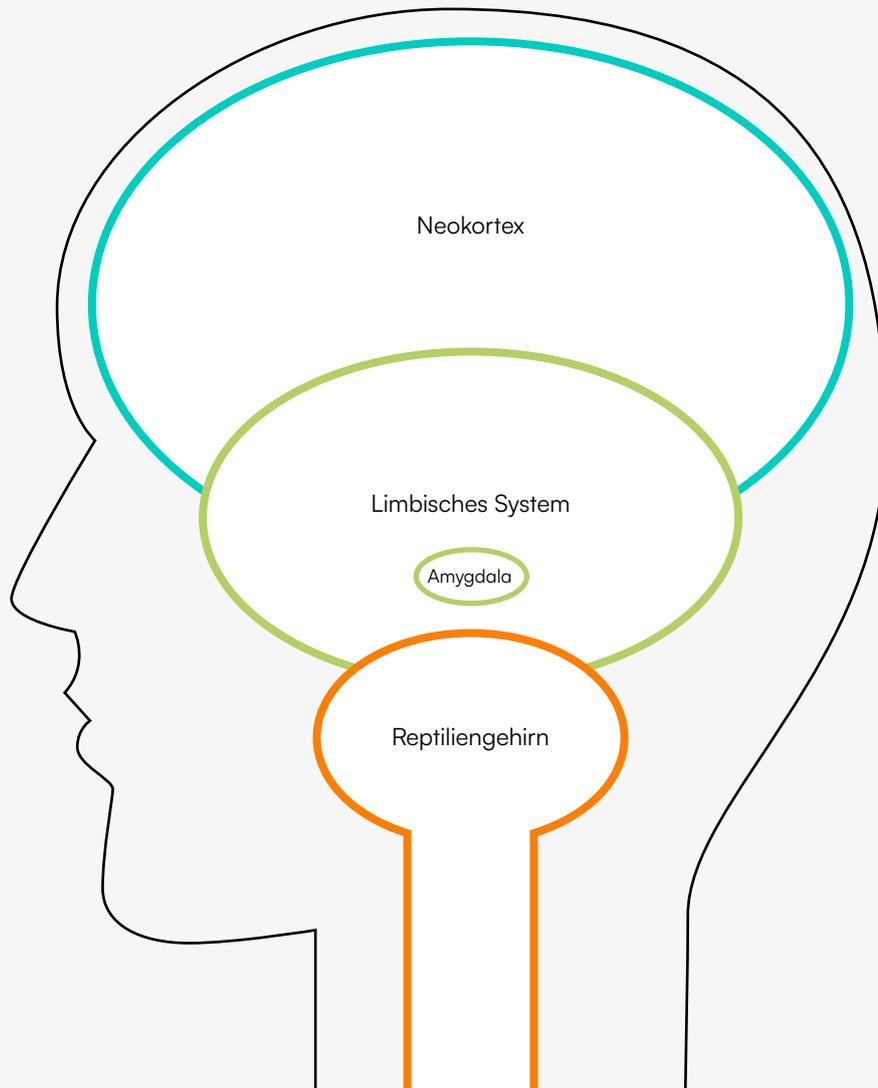


## WIE WIRKT SICH STRESS AUF DAS GEHIRN AUS?

Was hilft Menschen im Stress, sich wieder sicher zu fühlen? Um das zu verstehen, kann es helfen, zu wissen, wie unser Gehirn bei Stress arbeitet. Das menschliche Gehirn besteht aus drei Schichten, die sich im Laufe der Evolution entwickelt haben und jeweils unterschiedliche Funktionen und Verhaltensweisen steuern: Reptiliengehirn, Limbisches System und Neokortex. Das Modell des dreigliedrigen Gehirns von Paul D. MacLean veranschaulicht dies.

Das **Reptiliengehirn** ist die älteste Struktur des Gehirns, die für überlebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Temperaturregulierung und Instinktverhalten verantwortlich ist. Das **Limbische System** ist für emotionale Reaktionen, Erinnerungen, Motivation und soziales Verhalten zuständig. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Emotionen, Bindungen, sozialen Interaktionen und dem Erleben von Freude, Angst oder Ärger. Der **Neokortex** ist die evolutionär jüngste und am stärksten entwickelte Schicht des Gehirns, die für komplexe kognitive Funktionen wie Sprache, Denken, Planung, Problemlösung und bewusstes Handeln verantwortlich ist. Er ermöglicht es dem Menschen, abstrakt zu denken, komplexe Zusammenhänge zu verstehen und sich selbst zu reflektieren.

## Das dreigliedrige Gehirn



### Neokortex (Teil der Großhirnrinde)

#### geistige Ebene (bewusste, kognitive Ebene)

Steuert komplexe kognitive Funktionen wie Denken, Planen, Problemlösungen, zielgerichtetes Handeln, rationale Entscheidungen, Sprache.

→ seine Sprache sind rationales Denken und Analyse

### Limbisches System, Amygdala

#### emotionale Ebene

Steuert die Gefühle (Ärger, Freude, Lust, Unlust, Angst) und das Sozialverhalten, ist die Warnzentrale, Erinnerungen werden gespeichert und aufbereitet (Lernen, Gedächtnis).

→ seine Sprache sind Emotionen

### Reptiliengehirn

#### körperliche Ebene (unbewusste sensorisch-motorische Ebene)

Steuert instinktive und impulsive automatische Reaktionen wie Kampf, Flucht und Erstarrung, lebenswichtige Körperfunktionen und -reaktionen wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Hunger.

→ seine Sprache sind Empfindungen (z. B. Schweiß, Atemnot, Bauchschmerzen, Herzklopfen)

Die **Amygdala** ist eine kleine, mandelförmige Struktur im Gehirn, die zum Limbischen System gehört. Sie funktioniert wie eine Antenne, die unsere Umgebung nach Gefahren absucht. Normalerweise sendet die Amygdala bei Anzeichen einer möglichen Gefahr sowohl ein Signal an das Reptiliengehirn als auch an den Neokortex. Der Neokortex ermöglicht es uns, abzuwägen, ob eine tatsächliche Gefahr vorliegt.

Bei Menschen, die überwältigende Ereignisse erleben (die besonders intensiv sind, lange andauern oder wiederholt auftreten), führt dies dazu, dass außergewöhnlich häufig ein Signal an das Reptiliengehirn gesendet wird. So entsteht allmählich eine „Autobahn“ zum Reptiliengehirn, während der Weg zum Neokortex mit einem schmalen Feldweg vergleichbar ist. Die Funktionsweise des Gehirns verändert sich und die Amygdala stuft Situationen besonders schnell als gefährlich ein. Der Neokortex prüft kaum oder gar nicht mehr, inwieweit es sich um eine reale Gefahr handelt. Stattdessen übernimmt das Reptiliengehirn die Kontrolle und schaltet auf Gefahr oder Lebensbedrohung um. Wesentliche Funktionen des Neokortex werden dadurch beeinträchtigt oder ganz ausgeschaltet, z. B. Fühlen, Denken, Erinnern, Handlungsplanung, Empathie und Sprache (Brisch 2018).

Die Menschen kommen also sehr schnell in den gelben oder roten Bereich (siehe Aktivierungskurve). Und oft fällt es ihnen danach schwer, ihr Nervensystem wieder zu regulieren und zurück in den grünen Bereich zu kommen.

**Ein Beispiel:** Du bist mit einem hungrigen Löwen im Raum. Um zu überleben, musst du kämpfen oder fliehen. Denn Empathie und die Fähigkeit, einen Handlungsplan zu erstellen, wird dein Überleben an dieser Stelle sehr wahrscheinlich nicht sichern. Daher übernimmt das Reptiliengehirn. Für manche Menschen kann ein Mathetest genauso viel Stress verursachen wie ein Löwe im Raum – gefühlt geht es um Leben und Tod. Das Denken wird ausgeschaltet, was beim Schreiben eines Tests natürlich nachteilhaft ist.

## DAS KONZEPT DES GUTEN GRUNDES

Das Konzept des guten Grundes kommt aus der Traumapädagogik und besagt, dass jedes Verhalten auf einem guten Grund basiert. Es ist hilfreich, um herausforderndes Verhalten anderer zu verstehen, einordnen zu können und ruhiger damit umzugehen<sup>1</sup>.

Es kann vorkommen, dass Menschen auf scheinbar harmlose Situationen unverhältnismäßig stark reagieren. Wenn Menschen eine schmerzhaft Erfahrung gemacht haben, die sie noch nicht verarbeitet haben, bleibt diese im Hintergrund präsent. Ein Kind, das früh und viel von Bezugspersonen bestraft wurde, ist vor einem Test in der Schule vielleicht besonders gestresst. Die Angst, für eine schlechte Note erneut bestraft zu werden, kann das Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzen. Die gefühlte Gefahr erscheint real, auch wenn sie für Außenstehende nicht sichtbar ist.

Je nachdem, welche Strategien dem Kind in der Vergangenheit geholfen haben, mit Stress umzugehen, wird es sich verhalten. Das eine Kind wird anderen Mitschüler\*innen gegenüber aggressiv (Kampf), das andere bleibt lange auf der Toilette (Flucht), das nächste verhält sich sehr unauffällig und still (innerer Rückzug, Erstarrung). Alle drei versuchen, die für sie herausfordernde Situation so gut wie möglich zu bewältigen – und alle haben einen guten Grund für ihr Verhalten! Es ist wichtig zu verstehen, dass auch die Kinder, die unauffällig sind, sehr gestresst sein können.

Wenn der Löwe nicht im Raum ist (also keine reale Lebensbedrohung besteht), sind die Reaktionen Kampf, Flucht, Erstarrung oft nicht zielführend und akzeptabel. Dennoch sind diese Reaktionen des Nervensystems evolutionäre Überlebensmechanismen, die es dem Körper ermöglichen, auf Stress und Gefahr zu reagieren und das Überleben in kritischen Situationen zu sichern. In diesem Sinne sind sie **normale Reaktionen** haben ihre Berechtigung.

Wenn es uns gelingt, sie als solche zu erkennen, kann uns das helfen, das Verhalten nicht als übertrieben oder gar als persönlichen Angriff zu werten. Vielmehr hilft es uns, die Not wahrzunehmen, die in diesem Verhalten zum Ausdruck kommt. Wir können dann auch besser einschätzen, welche Interventionen in dieser Situation helfen können.



Wichtig: Verhalten zu verstehen heißt nicht, ihm zuzustimmen! Auch wenn Menschen schrecklichen Ereignissen ausgesetzt sind / waren, bedeutet das niemals, dass wir verletzendes Verhalten akzeptieren sollten (siehe schützende Macht ☞ **1 Restorative Haltung**).

## CO-REGULATION

Doch wie erreichst du Menschen, die sehr gestresst sind? Da der Neokortex, der das rationale Denken ermöglicht, unter Stress kaum oder gar nicht erreichbar ist, können Aussagen wie „Du hast doch viel für den Test gelernt, daher wird das schon.“ oder „Was meinst du, wie sich XY fühlt, wenn du ihn anschreist?“ nicht zu der Person durchdringen. Stattdessen führen sie oft zu mehr Stress. Damit sich die Person wieder entspannen kann, muss sie sich erst wieder sicher fühlen (denn wie oben beschrieben, befinden sich Menschen im Stresszustand oft in einer wahrgenommenen Gefahr). Wenn sie sich in der Stresssituation nicht mehr selbst regulieren kann, braucht sie die Unterstützung anderer in Form von **Co-Regulation**.

Co-Regulation kann durch Körpersprache, Mimik, Berührung oder die beruhigende Stimme einer anderen Person stattfinden. Sie kann jedoch nur wirksam sein, wenn die co-regulierende Person selbst gut reguliert ist. Durch Co-Regulation kann sich das Nervensystem entspannen und der Neokortex wieder mehr an Kontrolle zurückgewinnen.

Bevor inhaltliche oder emotionale Informationen bei deinem Gegenüber ankommen können, braucht es eine Verbindung zwischen euch. Das Nervensystem deines Gegenübers muss

wahrnehmen, dass du in einer aufrichtig unterstützenden (restorativen) Haltung verankert bist ☞ **1 Restorative Haltung**. Marshall B. Rosenberg beschreibt dies mit *connection before correction* (Bindung vor Weisung).

## HANDLUNGSMACHT BEHALTEN

**Ein Beispiel:** Dein Gegenüber ist im Kampfmodus und beleidigt dich scheinbar grundlos, während du gerade im grünen Bereich bist, d. h. in Sicherheit und Entspannung. Wenn du das Verhalten deines Gegenübers persönlich nimmst und die Aktivierung deines Nervensystems steigt, kann das dazu führen, dass du selbst in den Angriffsmodus gerätst.

Wenn wir uns darin üben, Menschen in ihrer Überforderung zu sehen, fällt es uns leichter, den guten Grund hinter ihrem Verhalten zu sehen. Wir verstehen, dass das Verhalten nichts mit uns zu tun hat. Die Wahrscheinlichkeit, im grünen Bereich zu bleiben oder dorthin zurückzukehren, steigt. Das erhöht auch unsere **Möglichkeiten zu entscheiden, wie wir uns verhalten wollen**. Wir treten aus reaktiven Verhaltensmustern – die meist mit unserer eigenen Vergangenheit zu tun haben – heraus und haben die Wahl.

Gerade für Erwachsene im schulischen Kontext ist das Erkennen des guten Grundes eine wichtige Fähigkeit. So können wir entspannter bleiben, wenn wir uns in einer stressigen Umgebung befinden oder mit grenzüberschreitendem Verhalten konfrontiert werden. Außerdem können wir lernen, aus unserem eigenen verletzenden Reagieren auszubrechen. Das geht nicht von heute auf morgen. Doch es ist eine Fähigkeit, die für einen gesunden Umgang mit Kindern (und allen Menschen) unverzichtbar ist!

## DIE VERANTWORTUNG DER ERWACHSENEN

Wir folgen der Auffassung, die unter anderem der dänische Familientherapeut Jesper Juul formuliert hat, dass bei Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern, die Erwachsenen zu 100 % für die Qualität der Beziehung verantwortlich sind (während in einer Beziehung zwischen zwei Erwachsenen beide gleichermaßen verantwortlich für Beziehungsqualität sind).

Daher ist es wichtig, als erwachsene Person **gut für sich zu sorgen** (z. B. nach Unterstützung zu fragen oder sich eine Pause zu organisieren ☞ **Arbeitsblatt Selbstfürsorge**) und sich mit dem eigenen **Verhalten, Nervensystem und den schmerzhaften Teilen der eigenen Vergangenheit** auseinanderzusetzen. So können wir besser verstehen, weshalb uns bestimmte Situationen stressen und Verantwortung für unser Befinden übernehmen. Dies ist besonders wichtig, wenn wir das Verhalten von Kindern schnell persönlich nehmen und immer wieder in die Subjekt-Objekt-Beziehung rutschen ☞ **1 Restorative Haltung**.

Die Autorin Vivian Dittmar spricht in diesem Zusammenhang davon, dass sich unser „emotionaler Rucksack“ zu Wort meldet. In ihm befinden sich unsere unverarbeiteten emotionalen Päckchen, die aus negativen Erfahrungen, ungelösten Konflikten, traumatischen Erlebnissen oder belastenden Beziehungen stammen können. Wenn uns eine Situation überfordert oder wir unverhältnismäßig stark auf sie reagieren, sind wir oft „emotional aktiviert“, d. h. ein Päckchen aus unserem Rucksack macht auf sich aufmerksam (Dittmar 2018).

Erwachsene brauchen ausreichend Wissen, Fähigkeiten und Übung, um ihr eigenes Nervensystem zu regulieren. Da Kinder noch nicht über die volle Fähigkeit zur Selbstregulation verfügen, brauchen sie wiederum Erwachsene, die sie co-regulieren. Nur dann können Kinder lernen, sich zunehmend selbst zu regulieren. Da auch viele Erwachsene Schwierigkeiten haben, sich selbst zu regulieren, ist es auch im Umgang mit Erwachsenen hilfreich, das eigene Nervensystem regulieren zu können.



## KONKRETE METHODEN ZUR (SELBST-)REGULATION

- **Atemübungen:** Mit dem Atem kannst du direkt auf das Nervensystem einwirken.
- **Zugewandte klare und entspannte Stimme:** Sie trägt dazu bei, dass dein Gegenüber reguliert bleibt bzw. ein aktiviertes Nervensystem entspannen kann.
- **Wissen über das Nervensystem nutzen:** Je mehr ich über mein Nervensystem weiß, desto besser kann ich es indirekt beeinflussen.
- **Rückzugsorte im Klassenraum:** Ein Rückzugsort für Kinder (z. B. eine Höhle), um sich sicher zu fühlen und sich zu regulieren – ohne dass sie den Raum verlassen müssen.
- **Bewegung in das Lernen integrieren:** Regelmäßige Bewegung kann zur Regulation des Nervensystems führen.
- **S-O-S Übungen verwenden:** Übungen, die helfen, Spannungen abzubauen und die Regulation aufrechtzuerhalten, bevor es zu eskalierenden Situationen kommt.
- **Sensorische Werkzeuge zur Regulation verwenden:** Gummibänder um Stuhlbeine binden, Massageringe am Finger oder Luftkissen auf dem Stuhl, um Bewegungsdrang auszudrücken, ohne andere zu stören.

## FAQ — ANTWORTEN AUF HÄUFIGE FRAGEN

### **„Was, wenn mich das Verhalten eines Kindes verletzt? Wenn ich nur nach dem guten Grund hinter jedem Verhalten suche, was ist dann mit meinen eigenen Gefühlen?“**

Deine Gefühle sind genauso wichtig und authentisch wie die des Kindes. Und es ist wichtig, dass sie einen Ausdruck finden – für dich und im Sinne des gemeinsamen sozialen Lernens. Entscheidend ist wie so oft die Haltung. Sagen wir, du bist wütend, weil z. B. dein Bedürfnis nach Kooperation nicht erfüllt ist. Tust du das aus einer Haltung heraus, in der du das Kind als falsch beurteilst oder sonst wie abwertest (Subjekt-Objekt-Beziehung)? Oder siehst du den guten Grund hinter dem Verhalten des Kindes und dir geht es darum, auch mit deiner Perspektive gesehen zu werden? Auch um sicherzustellen, dass ihr einen Umgang mit der Situation findet, der für euch beide stimmig ist?

### **„Was hat das alles mit Trauma zu tun?“**

Die Traumaforschung hat wesentlich dazu beigetragen, die Komplexität des Nervensystems besser zu verstehen. Die Erkenntnisse der Traumaforschung ermöglichen es, wirksame Strategien und Interventionen zur Regulation des Nervensystems zu entwickeln. Auch für nicht traumatisierte Menschen sind der Umgang mit schmerzhaften Erfahrungen und die Regulation des eigenen Nervensystems wichtige Fähigkeiten. Modelle aus der Traumaforschung (z. B. Konzept des guten Grundes, Aktivierungskurve) können uns alle dabei unterstützen.

### **„Tue ich als Lehrer\*in nicht schon genug? Jetzt soll ich auch noch innere Arbeit leisten?“**

Der Beruf als Lehrer\*in ist oft von Zeitmangel geprägt. Es erscheint nicht intuitiv, dann noch zusätzliche innere Arbeit zu leisten. Das Wissen über das Nervensystem und die Auseinandersetzung mit eigenen schmerzhaften Erfahrungen kann dir helfen, dich selbst besser zu verstehen und auch zu regulieren. Dadurch wird dein Alltag, auch der Schulalltag, weniger anstrengend.

Auch wenn es zunächst Kraft, Zeit und Bereitschaft kostet, wird es sich langfristig auszahlen. Es ist keine schnelle, aber eine nachhaltige Lösung für mehr Leichtigkeit im Leben. Und von dieser Leichtigkeit profitierst du ebenso wie deine Schüler\*innen, deine Kolleg\*innen und alle anderen Menschen in deinem Leben.

### **„Manche Kinder hören einfach nicht zu oder beteiligen sich nicht, das kann ich ihnen doch nicht durchgehen lassen?“**

Es kann in der Tat sein, dass dir ein Kind mit aktiviertem Nervensystem rein physiologisch nicht mehr gut zuhören kann. Ist unser Nervensystem aktiviert, wird unser

Fokus generell enger. Für das Hören bedeutet das, dass es sich auf Hintergrundgeräusche fokussiert (diese werden lauter und klarer wahrgenommen), um potenzielle Gefahrenquellen schneller orten zu können. Einzelne Stimmen sind dann nicht mehr so gut wahrnehmbar.

Auch wenn wir jemanden als faul oder desinteressiert erleben, kann das am Zustand des Nervensystems liegen. Ist das Nervensystem in einem Zustand der Untererregung<sup>2</sup>, kann sich das darin äußern, dass Menschen Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, an Aufgaben teilzunehmen oder sich zu engagieren. Der Heil- und Sonderpädagoge Carl Hehmsoth spricht davon, dass sie „nicht wollen können“.

Um wieder zuhören oder sich beteiligen zu können, müssen sich die Kinder zuerst regulieren oder Unterstützung in Form von Co-Regulation erhalten.

### Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...

-  Brooks, R. (2020). *The Trauma and Attachment-Aware Classroom: A Practical Guide to Supporting Children Who Have Encountered Trauma and Adverse Childhood Experiences*. London: Jessica Kingsley Publishers  
 Brummer, J. (2020). *Building a Trauma-Informed Restorative School: Skills and Approaches for Improving Culture and Behavior*. London: Jessica Kingsley Publishers.  
 Siegel, D. und Payne Bryson T. (2013). *Achtsame Kommunikation mit Kindern – 12 revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes*. Freiburg: Arbor Verlag.
-  Herzog, M. (2023). *Lily, Ben und Omid, drei Kinder machen sich auf den Weg, ihren „sicheren Ort“ zu finden*. <https://www.youtube.com/watch?v=dWEIJrl8fSc> (in weiteren Sprachen <https://www.youtube.com/playlist?list=PLDRn9w6k6LB27paMiRjXbHCOu6YIYHpAk>)  
 UK Trauma Council (2023). *Kindheitstrauma und das Gehirn*. <https://www.youtube.com/watch?v=mo3aC0cpU2E>
-  Arbeitsblatt Selbstfürsorge im Anhang  [Arbeitsblatt Selbstfürsorge](#)

- 1 Das Konzept des guten Grundes ist vergleichbar mit der Grundannahme in der Gewaltfreien Kommunikation, dass hinter jedem Verhalten der Versuch steht, uns ein Bedürfnis zu erfüllen  **1 Restorative Haltung**.
- 2 Untererregung im Nervensystem bezeichnet einen Zustand verminderter Aktivität und Reaktionsfähigkeit, der häufig als Folge traumatischer oder anderer schmerzhafter Ereignisse auftritt.

# 3

## Restorative Kreise: Die Kraft der Kreiskultur

Kreisgespräche im Sinne der Restorativen Praktiken haben das Ziel, dass Beziehungen zwischen den Teilnehmenden gestärkt werden. Sie bieten einen Raum, um Verbindung zu schaffen und sich einzeln sowie als Gruppe besser kennenzulernen. In diesem Kapitel lernst du verschiedene Elemente sowie den Aufbau eines Kreisgespräches kennen.

Das Zusammenkommen im Kreis ist ein zentrales Element der Restorativen Praktiken. Der Kreis steht mit seiner Form dafür, dass alle gleichwürdig<sup>1</sup> und gleich wichtig sind.

Es wird zwischen proaktiven und reaktiven Kreisen unterschieden. Proaktive Kreise legen den Fokus auf den Aufbau und die Stärkung von Beziehungen und haben somit eher eine präventive Wirkung. Reaktive Kreise werden durchgeführt, wenn Menschen oder Dinge zu Schaden gekommen sind. Sie haben das Ziel, Verständnis, Verantwortungsübernahme und die Wiederherstellung der Beziehungen zu ermöglichen.

## ELEMENTE DES KREISES

### Die Kreisform

Es ist wichtig, dass alle (Schüler\*innen wie Pädagog\*innen) gleiche Stühle bzw. Sitz- oder Stehmöglichkeiten haben und sich alle sehen können.

### Der Redegegenstand

Der Redegegenstand zeigt an, wer spricht und lädt alle Anderen dazu ein, ihre Aufmerksamkeit genau dieser Person zu schenken. Wenn du selbst den Redegegenstand hast, lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle bzw. auf das, was in dir los ist (Clifford 2013). Entscheidet gemeinsam, was ihr als Redegegenstand benutzen möchtet (z. B. Stock, Stein, Muschel) (Hopkins 2011).

### Kreismitte

Im Kreis kann es unterstützen, in die Kreismitte hinein zu sprechen. Das beruht auf der Vorstellung, dass die Stimmen aller Personen zur kollektiven Weisheit des Kreises beitragen. Je mehr Perspektiven im Kreis zusammenkommen, desto eher eröffnen sich neue Wege und Möglichkeiten (Clifford 2013). Der Wert der Kreismitte kann besonders bei Konflikten deutlich werden. Für die Person, an die die Aussage gerichtet ist, ist es leichter, diese zu hören, wenn die ‚Konfliktladung‘ in die Kreismitte, statt direkt in ihre Richtung, ‚geschossen‘ wird.

### Vier Kreisleitlinien

Sie machen den Kreis mehr und mehr zu einem geschützten Ort, an dem das gesagt werden kann und darf, was dir wirklich gerade am Herzen liegt: Sprich von Herzen, höre von Herzen zu, sei spontan, teile die Essenz. Eine ausführliche Darstellung der Kreisleitlinien findest du am Ende des Kapitels.

### Vereinbarungen

Über die Kreisleitlinien hinaus ist es sinnvoll, als Gruppe weitere Dinge miteinander zu vereinbaren (Clifford 2013). Vereinbarung, die gemeinsam beschlossen werden und sich an den Bedürfnissen aller orientieren, bilden ein gemeinschaftliches Fundament für die Verantwortungsübernahme. Um Verantwortung übernehmen zu können, muss diese geteilt werden (ebenso/erst recht mit Kindern). Dies beinhaltet auch, dass sich die Erwachsenen selber an die Vereinbarungen halten. Auch dass sie sich von der Klasse in die Verantwortung nehmen lassen, für den Fall, dass sie sich nicht an Vereinbarungen gehalten hat.

**„Bevor wir Kreisgespräche und restorative Fragen im Klassenzimmer eingeführt haben, hatte ich immer den Eindruck, dass die Verantwortung für die Lösung von Problemen alleine bei mir liegt. Jetzt sehe ich, wie sinnvoll es ist, diese Verantwortung mit den Schüler\*innen zu teilen. Die Schüler\*innen haben sich genauso gewandelt: Sie erwarten nicht mehr, dass ich mich um alles kümmere, sondern verstehen, dass sie in der Verantwortung stehen, zu helfen.“** (Clifford, S. 11)

Für eine tiefere Auseinandersetzung mit dem gemeinsamen Aushandeln von Vereinbarungen findest du im Teil III des Handbuchs „Restorative Praktiken mit Kreisgesprächen im Klassenzimmer vermitteln“ von Amos Clifford eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

## RITUALE, ROLLE DER KREISLEITUNG UND FREIWILLIGKEIT

### Rituale

Damit sich die Mitglieder in Kreisgesprächen immer sicherer fühlen können, müssen diese regelmäßig stattfinden. Der Ritualcharakter des Kreises gibt den Mitgliedern Orientierung und schafft so Vorhersehbarkeit und Vertrauen. Rituale können helfen, Übergänge im Alltag bewusst zu gestalten. Kreisgespräche geben eine Struktur, um sich gut auf die Gemeinschaft und den gemeinsamen Austausch einlassen zu können.

### Rolle der Kreisleiter\*in

Als Person, die den Kreis anleitet, ist es wichtig, sich der eigenen Haltung bewusst zu sein, offen und gelassen zu bleiben und auf Urteile zu verzichten. D. h. im WITH zu bleiben, also sowohl leitend als auch unterstützend / wohlwollend ☞ 1 Restorative Haltung. Auch der\*die Kreisleiter\*in ist Teil des Kreises und darf sich verletzlich zeigen sowie Fehler machen. Es ist klar, dass wir es nicht immer schaffen, in einer offenen, liebevollen Haltung zu bleiben. Um auch den anderen zu vermitteln, dass das dazu gehört, ist es wichtig, solche Situationen anzusprechen und ihre Ursachen transparent zu machen.

### Freiwilligkeit

Um die Bedürfnisse nach Sicherheit und Autonomie im Kreis zu gewährleisten, ist es wichtig, dass die Teilnahme auf Freiwilligkeit beruht (Hopkins 2011). Auch beim Check-in oder Check-out sollte sich niemand gedrängt fühlen, etwas sagen zu müssen. In der Regel fühlen sich die Menschen mit der Zeit sicherer und zeigen sich mehr. Je nach Persönlichkeit und Vorerfahrungen kann das auch Wochen oder Monate dauern. Es ist wichtig, allen ihr eigenes Tempo zuzugestehen und nicht ungeduldig zu werden (was durchaus eine Herausforderung sein kann).

## AUFBAU VON KREISGESPRÄCHEN

Kreisgespräche können im (Fach-)Unterricht, im Klassenrat oder in schulischen Gremien genutzt werden. Um aufzuzeigen, wie eine solche Unterrichtsstunde gestaltet werden könnte, hier eine beispielhafte Vorlage. Für konkrete Fragen, die im Kreis besprochen werden können, siehe ☞ 4 Kreisfragen.

5 – 10 Minuten	<b>Check-in</b>
25 – 35 Minuten	<b>Hauptfokus</b> — zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsthemen (z. B. Dezimalzahlen)</li> <li>• Thema mit konkretem Gemeinschaftsfokus (z. B. Einsamkeit / Freude)</li> <li>• Spiel aus Spielesammlung + Reflexion</li> </ul>
5 – 10 Minuten	<b>Check-out</b>

Anregungen zu detaillierten Abläufen findest du im Handbuch „Restorative Praktiken mit Kreisgesprächen im Klassenzimmer vermitteln“. Ein erstes kurzes Beispiel auf Seite 21. Der dritte Teil des Handbuchs beschäftigt sich mit der Gestaltung von Unterrichtseinheiten im Kreissetting.

## WAS EIN KREIS IST UND SEIN KANN UND WAS EIN KREIS NICHT IST

Die folgende Gegenüberstellung macht noch einmal die Haltung deutlich, zu der Kreisgespräche in Gemeinschaften beitragen wollen / sollen (Hopkins 2017).

### Was ein Kreis IST und SEIN KANN

- Ein Kreis ist ein Raum, in dem unterschiedliche Perspektiven respektvoll ausgedrückt und gehört werden können.
- Es ist ein Raum, in dem alle das Recht auf ihre eigene Ansicht haben, solange sie respektvoll ausgedrückt wird und ohne die Absicht, jemanden abzuwerten.
- Es ist ein Raum, in dem es darum geht, mit offenem Herzen und offenem Geist zuzuhören, was andere sagen. Ein Raum, um innerlich darüber nachzudenken, ob das Gesagte etwas Bedeutsames für das eigene Leben enthält.
- Es ist ein Raum, in dem sich die Menschen mehr und mehr sicher fühlen, sowohl mit dem Herzen als auch mit dem Verstand zu sprechen und tiefe Gefühle und Überzeugungen über die Themen auszudrücken, über die gesprochen wird.
- Es ist ein Raum, in dem Menschen die unterschiedlichen Standpunkte aller Anwesenden würdigen können und diese Vielfalt zu schätzen lernen.
- Es ist ein Raum, in dem die Menschen auch die Gemeinsamkeiten mit den Menschen schätzen können, von denen sie vielleicht nicht gedacht hätten, dass sie etwas mit ihnen gemeinsam haben.
- Es kann ein Raum sein, in dem Menschen am Ende etwas ganz anderes denken als zu Beginn des Kreises.
- Es kann ein Raum sein, in dem sich während des Gesprächs ein Konsens bildet und in dem sich Menschen öffnen und ihre Ansichten überdenken, weil sie anderen empathisch zuhören.
- Es kann ein Raum sein, in dem diejenigen im Kreis, die sich regelmäßig treffen, um Gedanken und Ideen auszutauschen, sich auf einer viel tieferen Ebene kennenlernen können, was den Respekt und das Verständnis füreinander vertieft.

### Was ein Kreis NICHT ist

- Ein Kreis ist kein Raum für Debatten oder Diskussionen.
- Es ist kein Raum, in dem jemand etwas sagt und jemand anderes widerspricht und dabei möglicherweise andeutet, dass die andere Meinung in irgendeiner Weise falsch oder fehlerhaft ist.
- Es ist kein Raum, in dem einige Menschen die Debatte gewinnen und andere verlieren.
- Es ist kein Raum, in dem es darum geht, jemand anderen von seiner Sichtweise zu überzeugen.
- Es ist kein Raum für abstrakte Aussagen über Themen, die keinen Bezug zum täglichen Leben der Menschen im Kreis haben. ☞ 4 Kreisfragen
- Es ist kein Raum, um andere Ansichten abzuwerten oder Verachtung für andere Überzeugungen zum Ausdruck zu bringen.

## ERLÄUTERUNG DER VIER KREISLEITLINIEN

Die ausführlichen Kreisleitlinien (angelehnt an Clifford 2013) nutzen wir für Kreise mit Erwachsenen. Sie vor dem Nennen der Kreisfrage vorzulesen, kann eine gute Einstimmung auf das Kreisgespräch sein. Es kann die Teilnehmenden unterstützen, auch während des Kreisgesprächs in einer wohlwollenden, offenen Haltung zu sein und achtsam zuzuhören. Kurze Pausen zwischen den Redebeiträgen können dabei unterstützen, dass das Gesagte nachwirken kann.

### Sprich von Herzen

Sprich für dich selbst, über deine Perspektiven, Bedürfnisse und Erfahrungen.

Vertraue darauf, dass das, was von Herzen kommt, das sein wird, was der Kreis braucht.

### Höre von Herzen zu

Lass die Gedanken und Annahmen los, die es dir schwer machen, der sprechenden Person vorurteilslos zuzuhören. Diese Annahmen können uns davon abhalten, wirklich zu hören, was sie zu sagen hat ... Dabei kann das Gesagte etwas sehr Schönes oder Wichtiges sein.

### Sei spontan — wir brauchen nicht zu proben

Vertraue darauf, dass du weißt, was du sagen sollst, wenn du an der Reihe bist: Du brauchst nicht im Geiste zu proben, während jemand anderes spricht. Wenn du feststellst, dass du in Gedanken bei deinem Redebeitrag bist – was uns allen immer mal wieder passiert –, lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf die Person, die spricht.

### Teile die Essenz

Sage gerade genug, ohne dich gehetzt zu fühlen. Sage, was du zu sagen hast und achte auf die Zeit, sodass alle zu Wort kommen können. Oft stellen wir fest, dass wir – wenn wir sorgfältig sprechen – uns mit weniger Worten ausdrücken können und dass unsere Worte gerade dann mehr Wirkung haben.

## FAQ — ANTWORTEN AUF HÄUFIGE FRAGEN

### „Was soll ich tun, wenn viele Kinder im Kreis kaum oder nur oberflächlich erzählen?“

Wenn dies geschieht, kann es ein Zeichen dafür sein, dass sie sich nicht sicher genug fühlen, etwas von sich zu erzählen. Sie haben noch nicht genug Vertrauen in die Gemeinschaft.

Es macht z. B. Sinn, nichts Persönliches mit denen zu teilen, die sich über dich lustig gemacht haben. Als Kreisanleiter\*in solltest du zwar zum Erzählen ermutigen, dabei aber keinen Druck erzeugen. Schüler\*innen / Kolleg\*innen werden gute Gründe haben, sich nicht mitzuteilen. Mit der Zeit und mit wachsendem Vertrauen werden sie sich in ihrem eigenen Tempo öffnen.

### „Was soll ich tun, wenn ein Kind gar nicht im Kreis sein möchte?“

Es geht immer darum, einen sicheren Rahmen zu schaffen. Wenn ein Kind gar nicht im Kreis sein möchte (z. B. aufsteht und sich in eine Ecke des Raumes zurückzieht), ist das ein Zeichen dafür, dass es den Kreis momentan nicht als sicher erlebt. Dann ist es wichtig, dass wir es aus dem Kreis gehen lassen. Du kannst ihm dann in ruhiger Stimme etwas sagen wie: „Du bist aus dem Kreis gegangen. Ich gehe davon aus, dass du dafür einen guten Grund hast. Und gleichzeitig freue ich mich, wenn du wieder zu uns zurück in den Kreis kommst, wenn es dir wieder möglich ist.“

Die Erfahrung zeigt, dass auch Kinder mit „Fluchttendenzen“ den Kreis mit der Zeit als sicheren Ort empfinden. Vor allem dann, wenn sie erleben, dass ihr Empfinden ernst genommen wird und sie sich bei Bedarf einen sicheren Ort außerhalb des Kreises suchen dürfen.

### „Was mache ich, wenn Kinder Unruhe in den Kreis bringen?“

Versuche in der Restorativen Haltung verankert zu sein [☞ 1 Restorative Haltung](#). Wenn die Kinder spüren, dass du sie ernst nimmst, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ihr eine gemeinsame Lösung findet. Und wenn dein Nervensystem reguliert ist, ist es wahrscheinlicher, dass sich auch die Kinder entspannen können [☞ 2 Nervensystem](#).

Es gibt viele verschiedene Strategien, die hier helfen können. Es kann helfen, zu fragen, was passiert ist oder was sie brauchen, um wieder aufmerksam zu sein. Vielleicht gilt es, das gemeinsam herauszufinden. Manchmal kann es auch ausreichen, anzuerkennen, dass es gerade nicht leicht ist („Ich habe den Eindruck, dass es für euch gerade anstrengend ist und es euch nicht leicht fällt, euch auf unser Thema zu konzentrieren. Stimmt das?“).

Eine andere Möglichkeit ist, dein Erleben zu teilen. Lass das Kind / die Kinder / die Klasse wissen, dass es für dich mit der Unruhe sehr anstrengend ist. Vielleicht hast du auch nicht gut geschlafen oder Stress in der Familie. Schau, ob du bereit bist, das mit deiner Klasse zu teilen. Es kann helfen, dass sie mehr Rücksicht auf dich nehmen, weil sie sich deines Menschseins (im Gegensatz zu deinem Lehrkraftsein) bewusster werden. Manchmal braucht es auch einfach ein kurzes Spiel mit Bewegung oder eine Achtsamkeitsübung  **7 Restorative Spiele.**

### Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...

-  Clifford, A. (2013). *Restorative Praktiken mit Kreisgesprächen im Klassenzimmer vermitteln*. San Francisco, CA: Center for Restorative Process.
-  *Restorative Practices – Teacher Circle* (englisch, ca. 5 min); <https://www.youtube.com/watch?v=j0JWvYbRtv8&t=187s>

- 1 **Gleichwürdigkeit** ist ein vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul geprägtes Wort. Es bedeutet, dass Menschen die gleiche Würde besitzen, auch wenn sie unterschiedliche Positionen, Verantwortung oder Rollen haben. Ein Beispiel für Gleichwürdigkeit ist, wenn bei einem Gespräch die Meinungen und Gefühle aller Beteiligten gleichermaßen ernst genommen und respektiert werden, unabhängig von ihrer Position oder ihrem Status.

# 4

## Die Kunst der Kreisfragen: Finde die richtigen Worte

Eine Kreisfrage dient dazu, die Kommunikation und den Austausch innerhalb der Gruppe zu fördern. Durch offene und einfühlsame Fragen wird ein Raum geschaffen, in dem alle Stimmen gehört werden können und ein tieferes Verständnis füreinander entsteht. In diesem Kapitel erfährst du, wie du die passende Kreisfrage auswählst und auf was du beim Stellen der Frage achten kannst. Ebenso enthält das Kapitel eine Sammlung von Kreisfragen.

## DIE PASSENDE FRAGEN AUSWÄHLEN

Am besten eignen sich Fragen, die es ermöglichen, sich kennenzulernen, statt Kontroversen auszulösen oder das Äußern von Meinungen einladen.

**Effektive und kraftvolle Fragen** wecken die Neugierde der Zuhörenden und sind ...

- altersgerecht und relevant: Fragen über etwas, das im Leben der Schüler\*innen von Bedeutung ist.<sup>1</sup>
- in einer einfachen und klaren Sprache formuliert.
- offen; keine Ja/Nein-Fragen, sondern so formuliert, dass sie zu tieferem Betrachten einladen.
- anregend.
- aufschlussreich. Sie ermöglichen es, unsere Sichtweisen neu zu deuten. Beim Umdeuten unserer Sichtweisen lösen wir uns aus dem Griff der Geschichten, die wir übereinander und über die Welt konstruiert haben, und öffnen uns damit neuen Möglichkeiten, wie wir einander sehen und erfahren.
- lösungsorientiert, nicht problemzentriert.

Es geht um Reflexion und Entdecken, und nicht darum, die eigenen Interessen zu vertreten oder etwas zu beweisen. Die Fragen haben bestenfalls das Potential der Gruppe neue Energie zu geben und die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zu bündeln.

Eine Frage wie „Warum sollte man immer höflich sein?“ impliziert bereits die Schlussfolgerung: „Man sollte immer höflich sein.“ Es könnte interessanter sein, zu fragen: „Was macht eine gute Beziehung zwischen Menschen aus?“

## DIE ABSICHT MACHT DEN TON

Es ist essentiell, dass die Fragen in der Absicht gestellt werden, eine Verbindung herzustellen und bereit zu sein, die Welt mit den Augen der anderen zu sehen. Denn die Art und Weise, wie wir die **Kreisfrage ‚in den Kreis geben‘**, hat einen erheblichen Einfluss. Stelle die Frage von einem neugierigen inneren Ort aus und sprich in einer ruhigen, unvoreingenommenen Art und Weise. Achte auf deine Körpersprache und Tonalität (signalisiert sie, dass es sich um einen sicheren Ort handelt und lädt sie dazu ein, sich zu zeigen?) und mache eine kurze Pause zum Nachdenken, nachdem du die Frage gestellt hast.

Die folgenden Fragen sind für die Arbeit in **Grundschulen** zusammengestellt. Sie können natürlich auch in anderen Kontexten genutzt bzw. entsprechend angepasst werden. Die Kreisfrage muss zur Zielgruppe und der Situation passen – nicht jede der aufgeführten Fragen passt zu jedem Setting!

Informationen zu Kreisgesprächen im Allgemeinen findest du unter **☞ 3 Restorative Kreise**. Bitte lies es dir ebenfalls durch, um die ‚Funktionsweise‘ von Kreisgesprächen und den einzelnen Elementen zu verstehen, z. B. die des Redegegenstandes.

Die nachfolgenden Fragen kannst du jederzeit in den Kreis geben. Am besten mit einem Redegegenstand, der dabei unterstützt, den Fokus aller auf der Person zu haben, die spricht **☞ 3 Restorative Kreise**. Wichtig: kommentiere als Kreisleiter\*in NIE die Beiträge der Teilnehmenden und formuliere die Frage so klar wie möglich (nicht mehrere Fragen gleichzeitig reingeben). Wenn sich eine Gruppe noch nicht gut kennt, ist es sinnvoll, mit unverfänglichen Fragen zu beginnen. Es kann Zeit brauchen, bis genug Sicherheit entstanden ist, auch „größere“ Fragen miteinander zu bewegen.

Unter **☞ 2 Nervensystem** findest du Hinweise, wie du restaurativ mit Unruhe und grenzüberschreitendem Verhalten im Kreis umgehen kannst.



**Tipp:** Manchmal kann es sich anbieten, einen Satz vorzugeben, der vollendet werden soll. Z. B. „Ich fühle mich hier in der Klasse richtig wohl, wenn ...“ oder „Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich gerade ...“. Formuliere die Frage möglichst klar, v. a. im Check-in, sodass auch zügige Runden möglich sind.

#### **Check-in/Anfangsfragen; Antworten in einem Satz ...**

- Wie geht es dir gerade auf einer Skala von 0 bis 10? / Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie hoch ist dein Energielevel gerade? (*gerne auch mit den Armen zeigen [hoch/niedrig]*)
- Wenn du ein Gegenstand/Wetter/Tier/eine Landschaft wärst, was wärst du dann gerade (auf deine Stimmung bezogen)?
- In einem Wort (außer gut): Wie geht es dir gerade?
- Wofür bist du (jetzt gerade) dankbar?
- Wie war heute dein Weg zur Schule?
- Welches ist dein Lieblingsbuch/Lieblingsfilm? / Welches ist dein Lieblingsort in der Natur?
- Welches Thema beschäftigt dich gerade viel?
- Was ist deine Lieblings-Eissorte/Lieblings-Süßigkeit?
- Was ist dein Lieblingsfach?
- An welchem Ort würdest du am liebsten Urlaub machen?
- Welche Superkraft hättest du gerne (und weshalb)?
- Was ist dein Traumberuf?
- Wenn du dir einen anderen Namen aussuchen könntest: Wie würdest du heißen?
- Was hat dich seit unserer letzten Stunde zu (z. B.) geometrischen Formen weiterhin beschäftigt?

#### **Beende folgenden Satz:**

- Ich bin total entspannt, wenn ...
- Um mich gut konzentrieren zu können, brauche ich ...
- Ich fühle mich als Teil der Gruppe, wenn ...

- Der liebste Ort in der Schule für mich ist ...
- Wenn ich in meinem Leben nur noch eine Sache essen dürfte, wäre das ...
- Wenn ich nur eine Sache mit auf eine einsame Insel nehmen könnte, wäre das ....
- Eine Sache, die ich in der letzten Stunde gelernt habe, ist ...
- Wenn ich jetzt 100€ hätte, würde ich damit ...
- Wenn ich einen Tag lang sturmfrei hätte, würde ich ...

### **Intimere Fragen, die dazu einladen, sich verletzlich zu zeigen.**

#### **Hier laden wir eher zum Erzählen von Geschichten ein ...**

- Was hat dich heute zum Lachen gebracht?
- Auf was bist du (heute) besonders stolz?
- Was würdest du gerne richtig gut können?
- Was ist gerade dein größter Traum?
- Vor wem hast du Respekt, und weshalb?
- Wem würdest du gerne deine Meinung sagen?
- Gibt es etwas, was du gerne tun würdest, aber dich nicht traust?
- Was tust du, wenn du dir was richtig Gutes tun möchtest?
- Wovor hast du Angst?
- Wann fühlst du Stress?
- Was macht dir in letzter Zeit (manchmal) Sorgen?
- Wann hast du dich schon mal ausgeschlossen gefühlt? Und wie hat es sich angefühlt?
- Wann fühlst du dich unsicher/schüchtern?
- Erzähle etwas, das dich gerade aufgeregt macht.
- Was würde dir fehlen, wenn du nicht zur Schule gehen würdest?
- Worauf freust du dich diese Woche noch?
- Wie hast du heute jemandem geholfen?
- In welcher Situation hast du dich letzte Woche an der Schule wohl gefühlt?
- Erzähle etwas, das du an dieser Welt liebst und etwas, das du an dieser Welt nicht magst.

#### **Beende folgenden Satz:**

- Etwas, worauf ich (z. B. in meiner letzten Woche) nicht stolz bin ...
- Eine Sache, die du an dir magst ...

#### **Check-out / abschließende Fragen**

- Wie gehst du raus?
- Welcher Gegenstand/Landschaft/Wetter/Tier bist du jetzt (wie fühlst du dich jetzt)?  
*[auch Wiederholung der Stimmungs-Check-in Frage]*
- Was hast du heute gelernt?
- Ein Highlight der Stunde für mich war ...

#### **Wenn ein Kreisgespräch stattgefunden hat:**

- Wie war für dich die Erfahrung im Kreis? Wie hat es sich angefühlt?
- Teile etwas, das du aus dem Kreis heute für dich mitnimmst ...

- 1 Das können auch ‚unausgesprochene‘ Fragen sein, die in den Köpfen vieler Schüler\*innen präsent sind, aber vermutlich selten offen diskutiert werden. Z. B. „Was heißt es, beliebt zu sein?“, „Wie fühlt es sich an, wenn ich den Eindruck habe, ausgelacht zu werden?“. Oder Fragen zu aktuellen Ereignissen wie Unwetterkatastrophen oder Kriege: „Möchte jemand etwas zu xy sagen?“ (für ein ausführlicheres Beispiel siehe Clifford 2013 S. 14)

# 5

## Kleine Schritte, große Wirkung: Check-in und Check-out

Check-in und Check-out bieten einen klaren Rahmen für den Beginn und das Ende von Treffen und fördern gleichzeitig Verbindung und Gemeinschaft. Es folgen praktische Beispiele und Einblicke, wie du sie in verschiedenen Kontexten nutzen kannst, um das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken und eine resiliente Gruppendynamik zu entwickeln.

### Was ist ein Check-in / -out?

Mit dem Check-in kann jede Art von Treffen begonnen werden. Es ist eine Aktivität, die jeder Person die Gelegenheit gibt, sich zu zeigen. Diese Art von Ankommensrunde kann verbal oder nonverbal erfolgen.

Das gemeinsame Ankommen und der Austausch dienen dazu, eine positive Atmosphäre zu schaffen, die das Vertrauen und den sozialen Zusammenhalt stärkt und so auch das produktive Arbeiten fördert.

Mit dem Check-out können Treffen abgerundet werden. Im Klassenrat beispielsweise können Check-in und Check-out Übergänge gestalten und eine unterstützende, klare Rahmung schaffen.

**Intention:** Zusammenhalt, Zugehörigkeitsgefühl, Augenhöhe, Fokus, Verbindung

### Restorative Praktiken & Check-in / -out

Das Check-in / -out ist ein fester Bestandteil der Restorativen Praktiken. Diese zielen darauf ab, Beziehungen zu stärken, Konflikte zu lösen und Gemeinschaften aufzubauen.

Das Check-in / -out unterstützt genau diese Ziele, indem es den Dialog und das Verständnis fördert. Es ermöglicht, sich gehört und respektiert zu fühlen, was wiederum den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit in der Gruppe stärkt. Es unterstützt einerseits persönliches Wachstum und andererseits das Bewusstsein für die Gruppe sowie das Zugehörigkeitsgefühl.

## SO GEHT'S: PRAKTISCHE UMSETZUNG VON CHECK-IN / -OUT

Ein Check-in / -out muss nicht immer eine „Wie-gehts-dir-Runde“ sein. Du kannst kreativ werden!



Wichtig: Für die Wirkung des Check-ins / -outs ist es entscheidend, dass jede Person **freiwillig** entscheiden kann, ob und was sie von sich teilt. Nur so kann Vertrauen und Sicherheit entstehen.

### Non-verbale Varianten

Schriftliche Varianten:

- Stimmungsbarometer 0–10 auf einem Poster – jeder\*r kann sich eintragen (mit Namen)
- Sich je nach Stimmung in Landschaft / Bild / Metapher verorten (z. B. ein großes Schiff: wo wärst du gerade auf dem Schiff?)

Positionierung im Raum zu Aussagen / Symbolen **7 Restorative Spiele:**

- z. B. ich bin voller Energie ... (ja ganz links, nein ganz rechts)
- z. B. zu Smileys / Wetter ...

Varianten mit Gesten:

- Eine passende Geste zur Stimmung zeigen
- Arme je nach Stimmung positionieren (Arme unten = schlechte Laune, Armen oben = super Laune)

Eine weitere Variante ist das Spiel „Alle, die ...“, z. B. „Alle, die gerade müde sind“ (auch bekannt als „the sun shines on“ und „Obstsalat“) ☞ **7 Restorative Spiele.**

### Verbale Varianten

Im Kreis mit einer Check-in Frage ☞ **3 Restorative Kreise** / ☞ **4 Kreisfragen:**

- Ein Wort pro Person
- Einen Satz vollenden
- Frei sprechen

2er-Austausch mit Nachbar\*in zu einer Frage:

- z. B. Erzähle deinem Gegenüber einen tollen Moment vom Wochenende
- z. B. Erzähle deinem Gegenüber, was dir gut tut, wenn du gestresst bist

Werde kreativ! Wenn du die Intention des Check-ins / -outs im Kopf behältst, könnt ihr euch ausprobieren!

## BEISPIELE AUS DEM SCHULALLTAG

### Check-in

Im Check-in des Klassenrats teilt Kind A, dass es müde ist, weil es in der Nacht kaum geschlafen hat. Seine Eltern haben sich gestritten. Als Gruppe haben wir nun eine wichtige Information von A erhalten. A ist heute müde und vielleicht leichter reizbar.

Als Mitschüler\*in kann ich es jetzt leichter einordnen, wenn A gereizt reagiert und kann entsprechend Rücksicht nehmen. Als Lehrer\*in hilft es mir, unterstützend und liebevoll zu bleiben, auch wenn A heute gar nicht mitmacht.

Außerdem könnte ich diese „Erfahrung“ nutzen und daran anknüpfen, um im Klassenrat oder im Kreis über reale Lebensfragen zu sprechen. Z. B. mit einer der folgenden Fragen: „Wie fühlst du dich, wenn Menschen um dich herum streiten?“, „Was hilft dir, wenn du müde bist?“, „Ich wünsche mir von Erwachsenen, wenn sie streiten, dass ...“ oder „Wenn ich mich zuhause mal nicht so wohlfühle, hilft mir ...“.

Es kann sehr stärkend für eine (Klassen)Gemeinschaft sein, sich mit dieser Art von Alltagsthemen auseinanderzusetzen. Ohne das Check-in wäre das alles vermutlich im Verborgenen geblieben.

### Check-out

Im Klassenrat geht es um einen Konflikt. Kind B hat andere Kinder beleidigt und einige dieser Kinder möchten darüber sprechen. Sie sprechen A im Kreis direkt an und sagen, was es mit ihnen macht, dass A sich so verhalten hat. Sie sind wütend und sagen, dass sie das nicht

mehr möchten. A hört zu und wirkt bedrückt. A wird von der Gruppe mit seinem verletzenden Verhalten konfrontiert. Das fühlt sich selten angenehm an und ist dennoch wichtig. So kann A lernen, was Verhalten für Auswirkungen haben kann und kann Verantwortung für sein Handeln übernehmen.

Am Ende des Klassenrats machen wir ein Check-out. Ich wähle eine Frage, die die Stimmung wieder hebt und Spaß macht: „Was würdest du machen, wenn du eine Woche sturmfrei hättest?“ Jedes Kind, auch A, erzählt strahlend davon, wie es eine riesige Party mit der gesamten Klasse veranstalten würde.

Das Check-out war an diesem Tag besonders wichtig: So konnten alle beschwingt in die Pause gehen – trotz des schweren (wichtigen) Themas. Es hat uns erneut daran erinnert, dass wir alle (auch Kind B!) Gemeinsamkeiten teilen und jede\*r von uns gleich wertvoll und bedeutend ist.

## FAQ – ANTWORTEN AUF HÄUFIGE FRAGEN

### „Was soll ich bei der Auswahl einer Kreisfrage beachten?“

Es ist wichtig, die Gruppe mit der Frage nicht zu überfordern, und gleichzeitig kann es Sinn machen, dass die Frage aus der Komfortzone in die Lernzone<sup>1</sup> einlädt. Je sicherer sich die Gruppenmitglieder miteinander fühlen, desto herausfordernder können die Fragen werden. Je näher die Frage an der Lebensrealität der Menschen ist, desto interessanter ist sie und desto wirkungsvoller ist der Kreis.  **4 Kreisfragen**

### „Warum machen manche im Check-in/-out nicht mit?“

Sich im Kreis zu zeigen braucht Sicherheit und Mut – es lohnt sich, sich immer wieder in die Teilnehmenden hineinzusetzen: Was sind ihre guten Gründe, nichts teilen zu wollen? Der Kreis „funktioniert“ nur, wenn alle spüren, dass das Teilen / sich zeigen wirklich freiwillig ist.

### „Wie soll ein Check-in/-out in einer großen Gruppe funktionieren?“

In einer großen Gruppe kann es sich noch unsicherer anfühlen, etwas Persönliches zu teilen. Daher braucht es dafür besonders Übung, Gewohnheit und Sicherheit, um sich mit dem zu zeigen, was man erlebt und fühlt. Es ist ratsam, mit einfachen, aber interessanten Fragen zu beginnen, die nicht überfordern. Ein nicht verbales Check-in kann niedrighwelliger sein. Es lohnt sich, auch in größeren Gruppen einen Raum zu schaffen, in dem sich alle (kurz) zeigen können / gesehen werden, um Verbundenheit entstehen zu lassen.

**„Was, wenn Teilnehmende zu lange reden?“**

Hier ein paar Ideen, wie die Redezeit gerahmt werden kann:

- Lasse einen Satz vollenden: Gib einen Satz vor, der vollendet werden soll; Schreibe ihn als Unterstützung auf und erinnere daran, dass es nur darum geht, diesen Satz zu vollenden (z. B. „Meine Lieblingseissorte ist gerade ...“).
- Vereinbart ein Handzeichen für „zum Punkt kommen“.
- Sorge dafür, dass alle eine Zeitorientierung haben (z. B. mit Sanduhren)

**„Was ist im Check-in/ -out meine Rolle als Kreisleiter\*in?“**

Du bist Teil des Kreises, d. h. Du darfst dich auch (verletzlich) zeigen. Falls du das nicht gewohnt bist, kann es hilfreich sein, bewusst aus deiner „üblichen“ Rolle herauszutreten. Deine wichtigste Aufgabe als Kreisleiter\*in ist es, deine innere Haltung wahrzunehmen und dich zu bemühen, offen und gelassen zu bleiben. Das kann dich unterstützen, nicht zu urteilen und in Subjekt-Subjekt-Beziehungen<sup>2</sup> zu bleiben. Wenn du neugierig bist und von Herzen zuhörst/ sprichst, wird es auch den Teilnehmenden leichter fallen.

**„Was, wenn die Kinder / Kolleg\*innen keine Lust auf ein Check-in haben?“**

Die Idee ist es, im Check-in wirklich Ehrlichkeit einzuladen – das kann auch bedeuten, dass Teilnehmende „negatives“ Feedback geben oder teilen, dass sie nicht begeistert sind. Das ist ein gutes Zeichen! Teilnehmende trauen sich, sich mit dem zu zeigen, was gerade wirklich in ihnen los ist. Auch (vielleicht sogar gerade) Rückmeldungen wie „Das war langweilig/ blöd/ scheiße“ sind wertvoll und hilfreich. Sie sind eine gute Grundlage, um selbst zu reflektieren und / oder gemeinsam zu besprechen: Was braucht ihr, um euch darauf einzulassen? Wie kann das Check-in Spaß machen? Wer hat Ideen für Fragen?

**„Ist es nicht kindisch, als Erwachsene ein Check-in/ -out zu machen?“**

Wir kennen solche Formate oft nur aus Kindergarten oder Grundschule. Doch auch wir Erwachsene brauchen eine geklärte Beziehungsebene, um inhaltlich zielorientiert miteinander arbeiten zu können. Zugehörigkeit und Verbindung sind auch für uns Erwachsene essentiell. Obwohl ein Check-in/ -out wenig Zeit braucht, ist der Effekt von regelmäßigen Check-in/ -outs nicht zu unterschätzen. Wenn wir als Erwachsene vorleben, dass Beziehungen wichtig sind, hat es auch Auswirkungen auf die Gemeinschaft der Kinder.

Außerdem kann ein Check-in/ -out in Gesamtkonferenzen, Teamsitzungen oder Dienstbesprechungen eine positive Auswirkung auf gesamtschulischer Ebene haben.

**„Wann soll ich dafür Zeit finden?“**

Im hektischen (Schul-)Alltag scheint oft keine Zeit für bewusste Beziehungs- und Gemeinschaftsarbeit zu bleiben. Der Vorteil eines Check-ins/ -outs besteht darin, dass es selbst

mit einem geringen Zeitaufwand (z. B. ein Wort oder non-verbal) erheblichen Einfluss auf die Gruppe haben kann.

Die Zeit, die du in ein Check-in / -out investierst, gewinnst du oft zurück, wenn Konflikte auftreten. Eine starke Beziehungsebene erleichtert die Konfliktlösung. Nimm dir bewusst mit der Klasse fünf Minuten Zeit, um ein Check-in / -out zu machen und erlebe die positiven Veränderungen mit der Zeit selbst.

- 1 Modell der Komfort- und Lernzone: Während die Komfortzone Stabilität und Sicherheit bietet, ermöglicht die Lernzone persönliches Wachstum, Kreativität und Innovation. Um sich persönlich oder als Gruppe weiterzuentwickeln, ist es hilfreich, die Komfortzone regelmäßig zu verlassen und sich neuen Herausforderungen zu stellen.
- 2 In einer Subjekt-Subjekt-Beziehung werden der Wert und die Würde jeder Person anerkannt. Alle Beteiligten behandeln sich als gleichwertige Subjekte und respektieren ihre Einzigartigkeit. Im Gegensatz dazu steht die Subjekt-Objekt-Beziehung. Dies ist eine asymmetrische Beziehung, in der eine Person als Subjekt, die andere Person als Objekt behandelt, indem sie ihr Handeln kontrolliert oder kontrollieren will.  **1 Restorative Haltung**



## Den Klassenrat stärken: Restorative Elemente

Der Klassenrat ist eine demokratische und partizipative Praxis in Schulen, die Verbundenheit, Zugehörigkeit und verantwortungsvolles Handeln im Klassenzimmer fördern kann. Dieses Kapitel beschreibt das Potenzial der Integration Restorativer Elemente in den Klassenrat und stellt einen beispielhaften Ablauf eines Restorativen Klassenrats vor.

Ähnlich wie bei der diskriminierungssensiblen Weiterentwicklung des Klassenrats (Delfs et al. 2023), stellt dieses Kapitel eine Weiterentwicklung dar, die die Restorativen Praktiken einbezieht.

Die Grundlage dieses Kapitels beruht auf Erkenntnissen und Erfahrungen aus zwei Jahren Modellklassen-Arbeit in Klassenräten der 2. bis 5. Klassen einer Berliner Grundschule.

## Was ist der Restorative Klassenrat?

Das System Schule tut sich als Ganzes nach wie vor schwer, Kinder bei der Gestaltung des Schulalltags mit einzubeziehen. Der Klassenrat, der bisher in fünf Bundesländern als verbindliches Lern-Arrangement vorgegeben wird, ist eine Antwort darauf. Zudem ist er als schulischer Lernort gedacht, an dem durch Anerkennung, Wertschätzung und Gleichwertigkeit Demokratie als Lebensform erfahrbar wird. Der Klassenrat, wie er von der Deutschen Gesellschaft für Demokratiepädagogik (Delfs et al. 2023) beschrieben ist, ist den Grundwerten der Restorativen Praktiken sehr nah. Eines der Prinzipien des Klassenrats nach Wolfgang Edelstein lautet: „Ohne Anerkennung keine Selbstwirksamkeit – ohne Selbstwirksamkeit keine Verantwortungsübernahme“ (Khan 2020).

Es geht im Klassenrat um Selbstbestimmung und Organisation, um Eigenverantwortung sowie um Gleichwürdigkeit. Der Klassenrat kann auch für den Aufbau sowie die Stärkung von Beziehungen und Gemeinschaft ein wichtiger Ort sein. Daher haben wir im Rahmen des Modellprojektes erarbeitet, auf welche Weise die Restorativen Praktiken im Klassenrat unterstützen können.

Die Integration Restorativer Praktiken in den Klassenrat kann helfen, wenn es sich im Klassenrat viel um Schuld und Strafe dreht (bei Kindern und / oder Lehrer\*in). Der Restorative Klassenrat legt besonderen Fokus auf zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Wiederherstellung. Alle werden ermutigt, gleichberechtigt und konstruktiv an der Verbesserung des Klassenklimas und an Konfliktlösungen mitzuwirken. Statt Rollen und die Einhaltung von Regeln in den Vordergrund zu stellen, geben wir den vielfältigen Perspektiven der Klasse Raum – um uns nicht in „Richtig“ und „Falsch“ Diskussionen zu verlieren.

## Restorative Praktiken & Klassenrat

Wie bereits erwähnt, teilen die Restorativen Praktiken und der Ansatz des Klassenrats viele Gemeinsamkeiten: Sie betonen Partizipation, Zusammenhalt, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit und demokratisches Miteinander. Der Klassenrat bietet einen wöchentlichen Rahmen für diese Werte und fördert das Bewusstsein für deren Bedeutung. Den Klassenrat restorativ zu gestalten bietet die Möglichkeit, die Organisation sowie den Umgang mit Konflikten und Bestrafung neu zu überdenken.



## SO KANN ES AUSSEHEN: RESTORATIVE ELEMENTE

Unsere Vorschläge für einen Restorativen Klassenrat sind:

- Restorative Haltung der Lehrer\*in (Kreisleiter\*in)  **1 Restorative Haltung**
- Redegegenstand anstelle von Moderation
- Anfangs- und Endritual
- Check-in/-out
- 10 Min. Runde als Gruppen-„Psychohygiene“

**Redegegegenstand:** Im Restorativen Klassenrat nutzen wir oft einen Redegegegenstand (z. B. einen Stein), um die Aufmerksamkeit auf die sprechende Person zu lenken und die Gesprächsführung zu erleichtern. Der Redegegegenstand wird im Kreis von Person zu Person herumgereicht, wodurch jede\*r die gleiche Chance hat, zu sprechen, ohne dass jemand ausgewählt werden muss. Unsere Erfahrung zeigt, dass dies die Beteiligung am Klassenrat erhöht und zu einem einfacheren Gesprächsverlauf mit Gleichberechtigung und Klarheit führt.

Obwohl es für einige Kinder anfangs schwierig war, von Direktmeldungen abzusehen, sind die positiven Auswirkungen für alle spürbar: Es gibt weniger destruktive Diskussionen und das Zuhören wird erleichtert, was zu mehr Verständnis und Mitgefühl führen kann. Ein Kind schreibt in einem Feedbackbogen dazu: „Es wird nicht mehr ‚rumgeschossen‘ – der Klassenrat verläuft generell ruhiger“, ein anderes: „Unser Klassenrat ist jetzt viel entspannter wegen dem Redegegegenstand“.  **3 Restorative Kreise**

**Kreis:** Der Restorative Klassenrat findet (so wie auch der von der DeGeDe beschriebene Klassenrat) im Kreis statt. Unserer Erfahrung nach macht das einen erheblichen Unterschied für das Gemeinschaftsgefühl (im Vergleich zum Sitzen hinter Tischen) – probiere es aus!

 **3 Restorative Kreise**

## BEISPIELHAFTER ABLAUF EINES RESTORATIVEN KLASSENRATS

In der Tabelle siehst du einen beispielhaften Ablauf eines Restorativen Klassenrats. Du kannst auch nur einzelne Elemente ausprobieren.



Zwei Punkte sind uns wichtig: Lies das Kapitel über Restorative Führung und Haltung  **1 Restorative Haltung**, bevor du Elemente des Restorativen Klassenrats ausprobierst. Restorative Elemente können ihr Potenzial im Klassenrat nur mit der entsprechenden Haltung entfalten. Und gib dir und der Klasse genügend Zeit, die neuen Elemente kennenzulernen und gemeinsam zu schauen, was zu euch passt.

	Intention	Erläuterung
<b>Anfangsritual</b> (1 Min.)	Rahmen & Fokus	Es schafft einen klaren Rahmen und unterstützt dabei, den Fokus vom Alltagsgeschehen weg hin zum Kreis zu lenken. Es unterstützt auch dabei, sich für Gemeinschaft und Beziehung zu öffnen und bewusst eine Restorative Haltung einzunehmen. Um das Ritual einzuläuten, kannst du z. B. eine Zimbel oder Klangschale nutzen. Optional können dabei alle die Arme heben und langsam senken, bis der Klang verschwindet.

<p><b>Mixer</b> (2 – 5 Min.)</p>	<p>Gruppe mischen</p>	<p>Er durchmischt die Gruppe, damit nicht immer die gleichen Menschen nebeneinander sitzen (Beziehungs- und Vertrauensaufbau jenseits von Freund*innenschaften und Sympathien). Der Mixer kann bereits Themen der Klasse aufgreifen, muss er aber nicht. Er darf kreativ sein! Mixer findest du hier <a href="#">🔗 7 Restorative Spiele</a></p>
<p><b>Check-in</b> (2 – 10 Min.)</p>	<p>Rahmen, Verbindung, Zugehörigkeit</p>	<p>Es ermöglicht, dass am Anfang alle einmal die Chance haben, sich zu zeigen und gesehen zu werden und kann das Interesse aneinander wecken. Nutze einen Redegegenstand, der im Kreis herumgeht. <a href="#">🔗 5 Check-in/Check-out</a></p>
<p><b>„10 Min. Runde“</b> (10 Min.)</p>	<p>Gruppen- „Psycho- hygiene“</p>	<p>Sie gibt 10 Minuten Zeit für das Aussprechen von Wünschen, Bitten und Dankbarkeit. Es geht in der 10 Min. Runde nicht darum, diese ausführlich zu besprechen. Und wieder mit einem Redegegenstand. Die Kreisleiter*in (Lehrer*in) unterstützt, indem sie spiegelt und bei Bedarf Gesagtes in Gefühle und Bedürfnisse ‚übersetzt‘ oder unterbricht (verbindungs-förderndes Unterbrechen).</p> <p><b>Tipp:</b> Du kannst z. B. eine Sanduhr nutzen, um einen zeitlichen Rahmen und eine Orientierung für alle zu schaffen.</p> <p><b>Wichtige Fertigkeiten für Kreisleiter*in:</b> Spiegeln, Übersetzen &amp; Unterbrechen</p>
<p><b>„Größeres Thema“</b> (10 – ... Min.)</p>	<p>Vertiefung von relevan- ten Themen</p>	<p>Das „Größere Thema“ gibt Raum für aktuelle Themen oder Anliegen der Klasse. Es kann in der „10 Min. Runde“ schon aufgetaucht sein, oder ein Thema sein, an dem die Klasse generell arbeiten möchte (z. B. Zugehörigkeit). Es ist wichtig, sich auf das „Brenneste“, bzw. auf das Thema zu konzentrieren, das gerade am meisten beschäftigt (z. B. eine bevorstehende Klassenfahrt mit ihren Freuden und Bedenken). Manchmal kann es auch nützlich sein, ein Thema vorzuschlagen, das du für wichtig hältst. Die Zeit kann auch für ein Gruppenspiel genutzt werden.</p> <p>Auch hier kann es unterstützen, eine Sanduhr zu nutzen, um rechtzeitig zum Check-out übergehen zu können.</p>
<p><b>Spiel</b> (2 – ... Min.)</p>	<p>Leichtigkeit, Fokus</p>	<p>Bei Unruhe, mangelnder Konzentration, Bewegungsbedarf oder Lust auf ein Spiel kann jederzeit ein Spiel eingebaut werden (am besten keine kompetitiven Spiele, da sie das Gruppengefühl stören können). Ein kleines Spiel bereichert jeden Klassenrat. Vorschläge dazu <a href="#">🔗 7 Restorative Spiele</a>.</p>
<p><b>Check-out</b> (2 – 10 Min.)</p>	<p>Rahmen, Verbindung, Zugehörigkeit</p>	<p>Es gibt allen nochmal die Chance, etwas zu teilen. Das kann sehr unterstützend sein, v. a. wenn es größere Konflikte gab. Es kann auch nach einer anstrengenden Stunde auflockernd sein. So oder so hilft es uns, alle in der Gruppe nochmal wahrzunehmen und es kann helfen, Verbindung zu schaffen. <a href="#">🔗 5 Check-in/Check-out</a></p>

**Abschluss-  
ritual**

(1 Min.)

Rahmen &  
Fokus

Es sorgt für Klarheit und Orientierung: Jetzt ist dieser Raum (erstmal) wieder geschlossen. Das Abschlussritual dient dazu, sich nochmal zu sammeln, bevor der Klassenrat vorbei ist. Du kannst z. B. wieder mit dem Klang schließen (Zimbel, Klangschale), wobei alle die Arme heben, solange sie den Ton noch hören.

**ROLLE UND FERTIGKEITEN ALS „KREISLEITER\*IN“**

Deine Rolle als Kreisleiter\*in unterscheidet sich in unserem Vorschlag wahrscheinlich von dem, was du bereits aus gängigen Klassenräten kennst. Im Restorativen Klassenrat liegt es an dir als erwachsener Person, einen sicheren und geschützten Raum für die Kinder zu gewährleisten. Du bist dafür verantwortlich, den Rahmen zu halten, damit die Kinder den Raum mit ihren Anliegen und Themen füllen können. Dabei sind deine Präsenz und Klarheit entscheidend, um den Kindern Raum zur freien Entfaltung zu geben.

Du hast eine Doppelrolle im Kreis. Du bist als Kreismitglied Teil der Gruppe und kannst dich persönlich einbringen. Gleichzeitig ist es deine Aufgabe, für eine möglichst sichere Atmosphäre zu sorgen. Es ist wichtig, dass du in dieser Doppelrolle authentisch sprichst und nicht über andere urteilst oder moralisierst. Diese Rolle erfordert Übung und Fertigkeiten, wie z. B. das Unterbrechen, Intervenieren und Spiegeln; unterstützt durch Fähigkeiten aus der Gewaltfreien Kommunikation und Mediation.

Insgesamt ist es für deine Rolle am wichtigsten, dass du dich in **Gelassenheit übst** und gut für dich sorgst. **Folgende Fragen kannst du dir in diesem Kontext stellen:** Hast du Lust auf den Klassenrat so wie er läuft? Was brauchst du, um dich auf den Klassenrat zu freuen? Was kann dich dabei unterstützen, den Kindern die Bühne zu überlassen?

**BERICHTE AUS EINEM RESTORATIVEN KLASSEN RAT**

Nach je einem halben Jahr, indem wir den Restorativen Klassenrat in einer fünften Klasse eingeführt haben, haben wir die Kinder nach ihrer Meinung gefragt. Das sind einige Rückmeldungen:

- „Mir gefällt, dass es sich nach einer Tradition anfühlt und wir unsere Gefühle besser äußern können. Und jetzt macht der Klassenrat mehr Spaß.“
- „Mir gefällt, dass wir die Sanduhren haben und die Zeit deswegen geordneter ist.“
- „Wir machen jetzt immer ein Check-in und das ist halt sehr cool. Und weil wir es ohne Melden machen, hat wirklich jeder mal ne Chance etwas zu sagen.“
- „Jetzt redet fast jeder im Klassenrat. Die meisten haben etwas zu sagen.“
- „Check-in ist geil, aber die Frage muss gut sein.“

- „Mir gefallen die Check-ins/outs, weil dann alle einmal was gesagt haben.“
- „Vorteil vom Redegegenstand ist, dass die Kinder sich jetzt nicht mehr streiten, wer zuerst dran war.“
- „Ich finde den Redegegenstand toll, weil es so einfach leiser ist. Manchmal ist der nervig, weil man was direktes dazu sagen will.“
- „Mit Redegegenstand werde ich nicht übersehen, ohne manchmal schon.“
- „Ich mag, dass wir jetzt so richtig über die Dinge und Probleme reden und nicht wie vorher nur durcheinander streiten. Wir können jetzt richtig miteinander reden.“

## FAQ — ANTWORTEN AUF EURE FRAGEN

### „Was bringt mir der Restorative Klassenrat?“

Wenn eine der folgenden Schilderungen auf euren Klassenrat zutreffen, kann es sinnvoll sein, sich mit dem Restorativen Klassenrat zu beschäftigen:

- Destruktive Diskussionen
- Schuldzuweisungen
- „Petzkultur“
- es reden oft die gleichen Kinder, andere selten (oder gar nicht)
- die Moderation bevorzugt oft lautere, schnellere und beliebtere Kinder

Das Ziel unserer Arbeit in der Modellklasse war, dass die Kinder miteinander statt übereinander sprechen. Dass sie sich sicher genug fühlen, um sich zu beteiligen, und dass keine „Schlagabtausch ähnlichen“ Diskussionen entstehen. Stattdessen haben wir das **Zuhören** und das **Formulieren von Gefühlen und klaren Bitten** geübt. Im Restorativen Klassenrat konzentrieren wir uns auf aktives Zuhören und Verbindung. So können Lösungen aus einem neuen Verständnis heraus entstehen und nachhaltiger wirken.

### „Was, wenn die Kinder eine Bestrafung einfordern?“

In einer Kultur, die auf Schuld und Strafe basiert, fordern Kinder oft Strafen ein. Das Verhängen von Strafen (TO) ist die für sie vertraute Vorgehensweise in herausfordernden Situationen. Jedoch führen Strafen selten zu mehr Frieden und Verbundenheit.

In den Restorativen Praktiken geht es darum, Menschen mit ihrem Verhalten zu konfrontieren, sodass sie Verantwortung übernehmen können. Nicht zu strafen heißt nicht verletzendes Verhalten zu ignorieren (NOT) oder es zu entschuldigen/akzeptieren (FOR).

**Klare Grenzen und Verantwortungsübernahme** (WITH) sind entscheidend für unser Empfinden von Sicherheit. 🗨️ 1 Restorative Haltung

Es kann bereichernd sein, sich mit Kindern über dieses Thema auszutauschen, um zu verstehen, was sie brauchen, um sich sicher zu fühlen: „Was passiert, wenn ich bestrafe?“,

„Was passiert, wenn ich nicht bestraft?“ „Wie fühlst du dich, wenn du oder andere bestraft werden?“. Diese Fragen können helfen, gemeinsam zu erarbeiten, wie ihr mit Konflikten umgehen möchtet.

### **„Ist der Klassenrat nicht dafür da, Probleme und Konflikte zu lösen?“**

Bestenfalls ist der Klassenrat ein Raum für alle möglichen Anliegen der Gruppenmitglieder. Es kann um gemeinsame Entscheidungen (wollen wir unseren Klassenraum umgestalten?), um einen Reflexionsraum (wie fühlen wir uns gerade in der Klasse?), genauso wie um konkrete Probleme und Konflikte gehen. Wenn der Klassenrat allerdings so von Problemen belastet ist, dass es allen vor der Stunde graut und niemand (auch die Lehrer\*in) Lust auf ihn hat, ist es nicht förderlich für das Gruppengefühl.

### **„Was, wenn die Kinder lieber wieder die Direktmeldung haben wollen?“**

Im gängigen Klassenrat wird häufig die Direktmeldung verwendet. Das kann auf organisatorischer Ebene praktisch sein. Wir haben jedoch erlebt, dass die Direktmeldung oft zu destruktiven Diskussionen führt. Sie kann begünstigen, dass immer die gleichen Kinder sprechen, während andere kaum zu Wort kommen. In einer Umfrage zum Restorativen Klassenrat schreibt ein Kind: „Und weil wir ohne [Direkt] Melden machen, hat wirklich jeder mal ne Chance, etwas zu sagen.“ Außerdem liegt mit der Direktmeldung der Fokus oft auf dem Reagieren und weniger auf dem Zuhören.

Einige Kinder beschwerten sich über den Redegegenstand, dass sie nicht so lange warten möchten, bis sie wieder an der Reihe sind. Die Ungeduld ist ein guter Anlass, um gemeinsam darüber zu reflektieren, dass der Redegegenstand dabei unterstützt, dass verschiedene Perspektiven gleichzeitig im Raum stehen bleiben können. So kann die Vielfalt an Perspektiven deutlich werden. Statt die Zeit dafür zu nutzen, eine „richtige“ Perspektive durchzusetzen / zu verteidigen.

### **„Was genau ist meine Rolle als Lehrer\*in? Ich dachte, beim Klassenrat halte ich mich raus?“**

Deine Hauptaufgabe ist es, einen möglichst sicheren Raum zu schaffen, den die Kinder mit ihren Anliegen füllen können. Raushalten bezieht sich v. a. auf Inhaltliches – das heißt nicht, dass du nichts tust. Es braucht deine volle Präsenz und Klarheit in der Unterstützung, damit die Kinder an ihren Themen arbeiten können.

Gleichzeitig bist du Teil des Kreises und kannst dich mit deinen persönlichen Anliegen genauso mitteilen. Es geht darum, dass du in der Macht-mit-Haltung bist und deine Macht schützend nutzt, wenn es zu Verletzung kommt  **1 Restorative Haltung.**

### „Was, wenn die Kinder nur über ‚belanglose‘ Themen sprechen möchten?“

Wenn Kinder für unser Empfinden immer wieder ein und das gleiche Thema aufgreifen, kann uns das irritieren. Was uns (mit der Zeit) belanglos vorkommt, kann für Kinder von großer Bedeutung sein. Eine zweite Klasse sprach mehrere Klassenrat-Stunden über die Neuigkeit, dass die Parallelklasse mit auf Klassenfahrt kommt. Es ist wichtig, darauf zu vertrauen, dass sich die für die Gruppe bedeutsamen Themen zeigen, wenn wir einen sicheren Rahmen bieten.

### „Muss der Klassenrat allen Spaß machen?“

Zusammen als Klasse Spaß zu haben und gemeinsame Zeit zu genießen, ist wichtig. Doch gerade, wenn Konflikte im Raum stehen, geht es nicht primär darum, dass sich alle immer wohl fühlen. Es ist vielmehr wichtig, dass sich alle möglichst sicher fühlen. Wenn im Klassenrat die Themen besprochen werden, die für alle (oder die meisten) von Bedeutung sind, dann werden die meisten gerne dabei sein. Und darum geht es: sich als bedeutsamer Teil der Gruppe zu fühlen und sich zu zeigen. Manchmal macht das Spaß, manchmal erfordert es auch Mut, Überwindung oder Durchhaltevermögen. Und gerade, wenn letztere Qualitäten gefragt sind, ist es an der Zeit, auch Spiele für Spaß und Leichtigkeit in den Klassenrat einzubauen  **7 Restorative Spiele.**

### „Sollten wir Mehrheitsentscheidungen nutzen?“

Mehrheitsentscheidungen können das Gruppengefühl und die Zusammenarbeit beeinträchtigen, da diejenigen, die in der Minderheit sind, sich möglicherweise nicht mit der Entscheidung identifizieren können. Im Praxisheft zum Diskriminierungssensiblen Klassenrat (Delfs et al. 2023) wird die soziokratische Entscheidung als alternatives Abstimmungsverfahren vorgestellt. Dort wird „nach dem Kein-Einwand-Prinzip, auch Konsensprinzip genannt, verfahren. D.h. alle Beteiligten werden gehört und in die Entscheidung mit einbezogen.“ Bei Einwänden zu einem Vorschlag wird er so lange verändert und ergänzt, bis alle die Entscheidung mittragen können.

Im Restorativen Klassenrat liegt der Fokus auf Zugehörigkeit und darauf, alle Gruppenmitglieder einzubeziehen und deren Bedürfnisse und Perspektiven gleichermaßen Gehör finden. Deshalb empfehlen wir im Restorativen Klassenrat soziokratische, bzw. Konsensentscheidungen.



**Tipp:** Fragen wie: „Gibt es Bedenken zu dem Vorschlag?“, „Können wir eine Lösung finden, mit der alle einverstanden sind?“, „Was brauchst du, um dich mit der Entscheidung wohlfühlen?“ oder „Haben wir alle Perspektiven zu der Idee gehört?“ können dabei unterstützen.

### „Wie soll ich denn da noch ein Spiel einbauen? Ist das nicht unwichtig?“

45 Minuten ist wenig Zeit und gleichzeitig ist es wichtig, im Klassenrat auch Spaß und Leichtigkeit zu erfahren. Daher haben wir eine Sammlung von Spielen für den Klassenrat zusammengestellt, die auch (und besonders in Stress-Situationen) in wenigen Minuten auflockern und entspannen können  **7 Restorative Spiele.**

### Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...



Khan, U. (2020). *Klassenrat auf den Punkt gebracht – Material für Pädagog\*innen*. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Demokratiepädagogik e. V.. Abgerufen am [03.07.2024], von <https://degede.de/wp-content/uploads/2020/11/kr-paxxdagog-a5-2020-web.pdf>

Delfs, M. et al. (2023). *Diskriminierungskritischer Klassenrat*. Abgerufen am [26.06.2024], von <https://degede.de/mediathek/diskriminierungskritischer-klassenrat>



Arbeitsblatt Selbstreflexion im Anhang  **Arbeitsblatt Selbstreflexion**

- 1 Gruppen-„Psychohygiene“ ist wie folgendes Bild zu verstehen: Das grobe Kehren des Gemeinschaftsraumes, damit keine zu großen und überfordernden Müllberge entstehen. Es geht um kurzfristige Klärung an der Oberfläche (Wünschen, Bitten, ...).
- 2 Das **Spiegeln** hat seinen Ursprung in der humanistischen Psychologie, insbesondere in der Gesprächstherapie von Carl Rogers. Es handelt sich um eine spezifische Technik des aktiven Zuhörens. Das Wiedergeben oder Paraphrasieren des Gesagten zeigt das eigene Interesse daran verstehen zu wollen, um was es der anderen Person geht. Es signalisiert, dass man aufmerksam zuhört und die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse ernst nimmt. Durch Spiegeln können Missverständnisse vermieden und Vertrauen aufgebaut werden.
- 3 Das **verbindungsfördernde Unterbrechen** ist eine Fertigkeit aus der GFK-Mediation (für mehr Informationen zur GFK-Mediation siehe <https://www.irp-berlin.de>)
- 4 Soziokratie ist ein Entscheidungs- und Organisationsmodell, das auf gleichberechtigter Teilnahme und Konsens basiert.

# 7

## Gemeinsam spielen, zusammen wachsen: Restorative Spiele

Spiele fördern Gemeinschaftsbildung, indem sie gemeinsame Erlebnisse, Kommunikation und Teamarbeit ermöglichen. Sie stärken Vertrauen und das soziale Lernen. Kompetitive Spiele bestärken oft das Gegenteil. Deshalb sind in dieser Spielesammlung keine kompetitiven Spiele aufgeführt.

Bei allen Spielen macht die Haltung ‚den Unterschied‘ – auch die in dieser Spielesammlung aufgeführten Spiele können in einer nicht restorativen Haltung angeleitet werden. Daher lies bitte auch [☞ 1 Restorative Haltung](#).

Alle aufgeführten Spiele können im Rahmen einer Schulstunde genutzt und darüber hinaus auch zeitlich flexibel gestaltet werden (von 2 bis 45 min): als kurze Unterbrechung oder als eigene Einheit. Die Reflexionsfragen können teilweise währenddessen oder in einer anschließenden gemeinsamen Reflexion genutzt werden. Manche Spiele dienen als Mixer: er mischt die Gruppe, damit nicht immer die gleichen Personen nebeneinander sitzen, und fördert so neue Beziehungen und Vertrauen.

### GEMEINSAM BIS ... ZÄHLEN

#### Ziel

Gemeinsam als Gruppe zu zählen — dabei darf immer nur eine Person eine Zahl sagen. Sobald mehrere gleichzeitig eine Zahl sagen, wird von vorne angefangen.

- Kooperation
- Gruppengefühl

Das Spiel findet bestenfalls im Kreis statt. Es kann hilfreich sein, in Augenkontakt zu sein.

#### Weitere Regeln:

- Nach jeder Zahl macht jede\*r 3 Zahlen Pause.
- Alle müssen am Ende mindestens 1× drangekommen sein.
- Es dürfen keine Teamabsprachen getroffen werden.

#### Reflexionsfragen:

Wie funktioniert ihr als Gruppe? Was braucht ihr als Gruppe, um ans Ziel zu kommen?

### 3,2,1 ÜBUNG

#### Ziel

3 Dinge sehen,  
2 hören,  
1 spüren

- Ruhe
- Achtsamkeit
- Regulation

Eher eine Übung zur Achtsamkeit als ein Spiel. Kann vor/nach stressigen Situationen unterstützend sein.

#### Anleitung:

„Ohne zu sprechen, schau mal, welche 3 Dinge du im Raum sehen kannst. Dann versuche 2 Dinge zu hören. Und dann schau mal, ob du eine Sache spüren kannst — in deinem Körper, auf der Haut oder in der Luft.“

#### Reflexionsfragen:

Was passiert, wenn du deine Aufmerksamkeit auf die Sinne lenkst? Wie geht es dir vor und wie nach der Übung?

### ALLE, DIE ...

#### Ziel

Plätze tauschen und sich zeigen bei Zustimmung zu einer Aussage.

- Kennenlernen
- Verbindung

Alle stehen/sitzen im Kreis. Person in Mitte sagt eine Aussage mit „Alle, die ...“. Alle, auf die das zutrifft, wechseln den Platz.

#### Weitere Hinweise:

- Spielerischer: Ein Stuhl fehlt, d. h. es geht ums Tempo. Wer keinen Platz findet, bleibt in der Mitte und macht weiter.
- Aussagen, über die man sich besser kennenlernen kann und die Interesse wecken; keine augenscheinlichen Dinge wie „Alle, die eine blaue Hose anhaben“
- mit sehr einfachen Aussagen starten
- freiwillig: wer sich zu einer Aussage nicht zeigen möchte, kann immer sitzen bleiben

#### Reflexionsfragen:

Wie geht es euch, wenn ihr mit anderen gemeinsam in der Mitte steht? Welche Aussagen helfen euch dabei, dass ihr euch wirklich besser kennenlernen? erinnert ihr euch an etwas Neues, das ihr über jemanden erfahren habt? Wenn ja, was war es?

MIXER

**EINZIGE\*R, DIE ...****Ziel**

Sich zeigen und gesehen werden

→ Kennenlernen

→ Verbindung

MIXER

Wie bei „Alle, die ...“ — Nur, dass diesmal eine Person in die Mitte geht und sagt „Ich glaube, ich bin die einzige hier, die ...“. Wenn die Aussage auf weitere zutrifft, stellen sie sich zu der Person in der Mitte

**Reflexionsfragen:**

Wie fühlt es sich an, sich alleine in die Mitte zu stellen und sich zu zeigen? Wie ist es, wenn sich andere zu dir stellen?

**SOZIOGRAMM  
(AUFSTELLEN)****Ziel**

Zu Aussagen/Themen im Raum aufstellen

→ Kennenlernen

→ Verbindung

MIXER

Im Raum aufstellen, z. B. nach

- Anfangsbuchstabe des Namens
- Anzahl der Geschwister
- Geburtstag im Jahr
- Aussagen, wie „Ich mag den Frühling“

**Weitere Hinweise:**

- ohne zu sprechen
- Die Übung als Gruppenaufgabe ansehen — es geht darum, dass sie als Gruppe sich ordnen
- Die Aufstellung kann als Skala im Raum, in den Ecken (z. B. Katzenliebhaber\*innen rechte Ecke, ...) oder im Kreis geschehen
- auch für Unterrichtsinhalte nützlich

**Reflexionsfragen:**

Warum steht ihr dort, wo ihr steht (bei inhaltlichen Aussagen)? Wie hat das Aufstellen (ohne zu sprechen) als Gruppe funktioniert?

**WO IST DENN ...?****Ziel**

Mit geschlossenen Augen erraten, wo eine Person im Raum ist

→ Verbindung

→ Gruppengefühl

Alle laufen durch den Raum, bis die anleitende Person ein Signal gibt (z. B. Klatschen, Musik aus ...). Dann schließen alle sofort die Augen. Anleiter\*in fragt „Wo ist denn ...?“ und nennt ein Kind der Gruppe. Alle zeigen mit verschlossenen Augen dorthin, wo sie glauben, dass das Kind ist. Auf 1, 2, 3 öffnen alle die Augen und schauen sich an, wo alle hinzeigen. Dann nächste Runde.

**Weiterer Hinweis:**

Kann auch im Sitzen, ohne rumlaufen gespielt werden. Alle schließen die Augen und zeigen dorthin, wo sie glauben, dass die Person sitzt.

**Reflexionsfragen:**

Ist es wichtig, zu wissen, wer wo ist? Weshalb? Was hat das mit Gruppengefühl zu tun?

**Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...**

Pointer, L. et al. (2020). *The Little Book of Restorative Teaching Tools: Games, Activities, and Simulations for Understanding Restorative Justice Practices*. New York: Good Books



## **Konflikte können verbinden: Die Restorativen Fragen**

**Die fünf Restorativen Fragen sind ein konkretes Werkzeug, das Du in allen Situationen nutzen kannst, in denen es darum geht, Beziehungen zu verbessern, Verständnis zu fördern und Lösungen zu finden.**

**Neben den fünf Fragen geht es in diesem Kapitel auch darum, was beim Stellen der Fragen den Kontakt zu den Konfliktparteien stärkt. Sowohl die Fragen als auch die ihnen zugrunde liegenden Grundüberzeugungen stammen von Belinda Hopkins. Sie arbeitet seit über 20 Jahren mit dem Ansatz der Restorativen Praktiken an Schulen.**

## WAS SIND DIE 5 RESTORATIVEN FRAGEN?

Jedes konflikthafte Verhalten beruht im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Rosenberg auf unerfüllten Bedürfnissen. Wenn wir auf Konflikte mit Bestrafung reagieren, werden diese Bedürfnisse nicht erfüllt. Die unerfüllten Bedürfnisse werden sich andere Wege suchen, um sich auszudrücken. Deshalb werden auf diesem Wege keine nachhaltigen Lösungen erreicht.

Mit den fünf Restorativen Fragen kannst du Konfliktparteien unterstützen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und gemeinsam nachhaltige Lösungen zu finden.

Die fünf Restorativen Fragen lauten wie folgt:

1. Was ist aus deiner Sicht passiert?
2. Was ging dir durch den Kopf?
3. Und wie hast du dich dabei gefühlt?
4. Wer ist betroffen und wie?
5. Was braucht es, damit es wieder gut ist?

(angelehnt an Hopkins 2011)

Die Restorativen Fragen haben das Ziel, allen Beteiligten eines Konfliktes die Möglichkeit zu geben, ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Dadurch können sie das gegenseitige Einfühlungsvermögen fördern und das Übernehmen von Verantwortung sowie das gemeinsame Suchen nach Lösungen unterstützen.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER RESTORATIVEN FRAGEN

Die Fragen können in sehr unterschiedlichen Situationen Anwendung finden. Schon die erste Frage kann für sich allein eine große Wirksamkeit erzielen. Im Gegensatz zu einem „Warum?“ kann die Frage „Was ist passiert?“ dazu führen, dass das Gegenüber ein aufrichtiges Interesse an seiner Perspektive wahrnimmt. „Warum“ impliziert häufig einen Vorwurf und kann so direkt zu einer Blockade oder zu Abwehr führen. „Warum bist du zu spät?“, könnte zu „Was ist passiert, dass du zu spät bist?“ werden.

Bei schwerwiegenden Konflikten kann es hilfreich sein, den Konfliktparteien die Fragen erst einmal einzeln zu stellen. Ist dies geschehen, kann ein Treffen mit den beteiligten Personen stattfinden, in dem sie die Fragen voreinander beantworten.

Es ist auch möglich, dir selbst die Fragen zu stellen, bevor du in ein Konfliktgespräch gehst – unabhängig davon, ob du vom Konflikt betroffen bist oder nicht. Dies kann dazu führen,

dass du selbst mehr Klarheit darüber hast, wie es dir geht und was du brauchst. Diese Klarheit kann den Kontakt zu deinem Gegenüber bereichern.

Am wichtigsten ist jedoch auch hier die Haltung: Wenn ein aufrichtiges Interesse an der Perspektive des Gegenübers vorhanden ist, ist die Wahrscheinlichkeit am höchsten, dass der Erzählprozess unterstützt wird. Weiter unten unter der Überschrift „Erzählen leicht gemacht!“ gehen wir darauf ein, weshalb das wichtig ist.

## ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DEN GRUNDÜBERZEUGUNGEN UND DEN FRAGEN

In der folgenden Tabelle sind die einzelnen Restorativen Fragen mit ihrem jeweiligen Bezug zu den Restorativen Grundüberzeugungen aufgeführt und erläutert. Eine ausführliche Erläuterung der Grundüberzeugungen findest du in [☞ 1 Restorative Haltung](#).

Restorative Frage	Erläuterung
<p><b>Was ist aus deiner Sicht passiert?</b> (Bezug zur 1. Grundüberzeugung)</p>	<p>Es ist wichtig, als fragende Person so offen und vorurteilsfrei wie möglich zuzuhören, im Sinne des aktiven oder empathischen Zuhörens auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation. Im Anschluss an diese Tabelle sind weitere Methoden aufgezählt, die das Erzählen unterstützen können.</p>
<p><b>Was ging dir durch den Kopf?</b> (Bezug zur 2. Grundüberzeugung)</p>	<p>Hier geht es darum, dass die angesprochene Person sich ihrer Gedanken bewusst wird, die sie während der Situation hatte. Auch vor dem Hintergrund, dass unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen.</p>
<p><b>Und wie hast du dich dabei gefühlt?</b> (Bezug zur 2. Grundüberzeugung)</p>	<p>Diese Frage ermutigt, über seine innere Welt zu sprechen. Die eigenen Gefühle zu verbalisieren, unterstützt das Reflektieren des Geschehenen. Da es vielen Menschen schwer fällt, ihr Fühlen in Worte zu fassen, können Gefühlskarten<sup>1</sup> hierbei unterstützen.</p>
<p><b>Wer ist betroffen und wie?</b> (Bezug zur 3. Grundüberzeugung)</p>	<p>Die Frage hilft zu reflektieren, wer von der Situation betroffen ist und wie (als Bild kann hier ein Tropfen Wasser, der seine Kreise zieht, hilfreich sein).</p> <p>Sie hilft, sich in die Perspektiven aller Beteiligten hineinzusetzen und fördert das Verständnis für die direkten und indirekten Auswirkungen von Handlungen auf sich selbst und andere. Ein tieferes Verständnis für die Folgen des eigenen Verhaltens kann Empathie für die Betroffenen und die Verantwortungsübernahme fördern.</p>

### Was braucht es, damit es wieder gut ist?

(Bezug zur 4. und 5. Grundüberzeugung)

Welche unerfüllten Bedürfnisse (im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation) haben zu dieser Situation geführt? Es ist hilfreich, wenn die angesprochene Person reflektiert, welche bei ihr und welche bei den weiteren Betroffenen nicht erfüllt waren ☞ **1 Restorative Haltung**. Dabei können Bedürfniskarten hilfreich sein<sup>2</sup>. Klarheit über die Bedürfnisse kann das gegenseitige Verständnis fördern. Und es kann den Weg ebnen, um geeignete Strategien/Lösungen zu entwickeln, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.

Dies muss nicht immer dazu führen, dass sich alle wieder mögen und alles wieder gut ist. Im Idealfall führt es dazu, dass sich die Beteiligten wieder sicher fühlen können.

Es ist sinnvoll, für die Lösungen und deren Umsetzung klare Vereinbarungen festzuhalten (hierbei können „SMART-Ziele“<sup>3</sup> als Orientierung dienen). Und nach einem abgesprochenen Zeitraum miteinander zu prüfen, ob sie umgesetzt wurden und den gewünschten Effekt erzielt haben. Wenn das der Fall ist, kann man das gemeinsam würdigen und feiern. Wenn die Vereinbarungen nicht umgesetzt wurden, ist es wichtig zu klären, was dazu geführt hat und wer was braucht, um dem nachkommen zu können.

## ERZÄHLEN LEICHT GEMACHT!

Ein Ziel der Restorativen Fragen ist es, dass sich Menschen gehört fühlen. Manchmal reicht es schon, die eigene Perspektive zu erzählen und damit gehört zu werden, um sich wieder sicher und wohl zu fühlen. Auch die Bereitschaft, sich auf andere Perspektiven einzulassen und an einer Lösung zu arbeiten, kann steigen, wenn ich mit meiner Perspektive gehört wurde.

Daher ist es wichtig, den Erzählprozess der erzählenden Person zu unterstützen. Neben den Restorativen Fragen gibt es weitere Möglichkeiten, dies zu tun. **Bevor** du die Restorativen Fragen stellst, kannst du z. B. eine Reihe von **Hinweisen** geben. Diese dienen dazu, dass sich die erzählende Person möglichst sicher fühlt. So kannst du schon vor dem Stellen der Fragen zu einer Entspannung bei deinem Gegenüber beitragen und ein ehrliches Antworten erleichtern (Hopkins 2023).



### Unterstützende Hinweise zu Gesprächsbeginn

- Ich werde dich nicht verurteilen.
- Ich werde keine Partei ergreifen.
- Es geht mir nicht darum, dass du Ärger bekommst oder bestraft wirst.
- Ich werde dir keine Ratschläge geben oder sagen, was du tun sollst.
- Stattdessen werde ich dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg zu finden.

- Ich werde das, was hier gesagt wird, für mich behalten! Es sei denn, deine Sicherheit oder die Sicherheit anderer ist gefährdet.

**Während** des Erzählens gibt es weite Dinge, die hilfreich sein können. Mit **„minimalen Ermutigungen“** (englisch *minimal encouragers*) kannst du Menschen zum Weitersprechen ermutigen. Es handelt sich dabei um ermutigende Laute, einzelne Wörter oder sehr kurze Sätze.



### Minimale Ermutigungen während des Gesprächs

- Präsenz zeigen
- „Mmh“
- Blickkontakt
- Nicken
- „Nimm dir ruhig Zeit“
- Stille
- Nach einer längeren Pause: „Magst du mir noch mehr erzählen?“
- „Ah“

Es ist wichtig, authentisch zu bleiben. Wenn es dir unangenehm ist, auf das Gesagte mit „ahh“ oder „mmh“ zu reagieren, trägt das nicht dazu bei, dass sich dein Gegenüber wohler fühlt. Verwende nur Varianten, mit denen du dich selbst wohlfühlst. Es kann auch sein, dass die erzählende Person durch eine bestimmte Form der Ermutigung gestresst wird. Achte auf die Reaktionen deines Gegenübers und probiere aus, was gut funktioniert.

**Das Wichtigste ist deine wohlwollende Präsenz.** Wenn die erzählende Person spürt, dass du wirklich **aufmerksam und zugewandt** zuhörst, unterstützt dies das Erzählen in der Regel am meisten.

Genauso wie man den Redefluss fördern kann, kann man ihn mit sogenannten **„Empathiekillern“** auch stören. Empathiekiller erschweren in der Regel eine stabile Verbindung zwischen Menschen. Aufgabe der zuhörenden Person ist es, den ‚Scheinwerfer‘ konstant auf die erzählende Person gerichtet zu halten und nicht mit eigenen Geschichten, Urteilen und Meinungen abzuschweifen.



### Beispiele für Empathiekiller<sup>4</sup>:

- Ungefragtes Geben von Ratschlägen („Ratschläge sind auch Schläge“)
- Vergleichen („Denk mal an die Menschen, die gar nichts haben.“)
- Trösten („Das wird schon wieder.“)
- Sympathisieren („Das hätte mir auch passieren können.“)
- Abmildern („Das ist ja noch kein Weltuntergang.“)
- Verantwortung leugnen („Das haben wir schon immer so gemacht.“)
- Fordern („Jetzt stell dich nicht so an.“)
- Moralische Urteile („Das ist ja unmöglich / nicht normal / gut / schlecht / falsch ...“)

- Sätze des Gegenübers beenden
- Zu viel fragen
- Nicht präsent sein (Aufs Handy gucken / in Gedanken versinken / wegschauen / mit anderer Person sprechen)
- Verurteilen / Bewerten („Was du gemacht hast, ist falsch / schlecht.“)

Um dir über deine eigene Art des Zuhörens klar zu werden, kannst du das Arbeitsblatt zu diesem Kapitel ausfüllen [📄 Arbeitsblatt Zuhören](#).

## FAQ — ANTWORTEN AUF EURE FRAGEN

### „Muss ich immer alle Fragen in der genau der Reihenfolge benutzen?“

Die Reihenfolge der Fragen ist gut durchdacht. Und gleichzeitig müssen sie nicht starr nach Reihenfolge genutzt werden. Genauso ist es auch nicht immer nötig, alle fünf Fragen zu stellen. Es ist wichtiger, dem Gesprächsfluss zu folgen, anstatt sich starr an die Reihenfolge zu halten. Allerdings kann die klare Struktur der fünf Restorativen Fragen für die Person, die die Fragen stellt, sowie auch für die Beteiligten des Konfliktes unterstützend sein. Gerade wenn du erst anfängst, mit den Fragen zu arbeiten, mag es sinnvoll sein, dich an die Reihenfolge zu halten. Je mehr Erfahrungen du mit den Fragen sammelst, desto leichter wird es, zu merken, was der Gesprächsfluss und die Verbindung zu deinem Gegenüber braucht.

### „Gibt es noch mehr Restorative Fragen?“

Es gibt viele verschiedene Variationen der Restorativen Fragen. Es gibt auch Sets an Fragen, die mehr als fünf Fragen umfassen. Es gibt auch die Variante, bei denen unterschiedliche Fragen an die Person, die Schaden verursacht hat und an die geschädigte Person gestellt werden. Einer der Gründe, weshalb wir uns an den fünf Restorativen Fragen von Belinda Hopkins orientiert haben, ist, dass sie genau diese Unterscheidung nicht machen.

### „Warum sollte ich den Erzählprozess des Kindes unterstützen, wenn ich weiß, was er\*sie gemacht hat?“

Auch wenn du glaubst, zu wissen, was passiert ist, kann es für ein Kind (mit aktiviertem Nervensystem) wichtig und hilfreich sein, seine Perspektive zu schildern. Es geht nicht darum, genau zu verstehen, was passiert ist. Es geht darum zu zeigen, dass auch die Sichtweise des Kindes wichtig ist. Und da wir alle die Welt unterschiedlich wahrnehmen, kann es gut sein, dass sich die Sichtweise des Kindes von deiner unterscheidet. Zuhören in einer restorativen Haltung stärkt auch eure Beziehung und erleichtert zukünftige Konfliktgespräche und Absprachen.

### „Warum den Erzählprozess unterstützen, wenn ich gar keine Zeit für so lange Erzählungen habe?“

Natürlich macht es manchmal keinen Sinn, einen Erzählprozess zwischen Tür und Angel oder in hektischen Momenten zu unterstützen. Der Schulalltag ist oft stressig. Doch gerade dann kann es ein „Game Changer“ sein, sich bewusst einen Moment Zeit zu nehmen, um die Perspektive des Kindes zu hören. Es muss auch keine lange Erzählung sein. Oft merken Menschen, ob man ihnen wirklich zuhört. Wenn wir so zuhören, dass sich die andere Person gesehen und gehört fühlt, können wir oft Konflikte vorbeugen. Mit wachsendem Vertrauen und einer stärkeren Beziehung verkürzt sich die Dauer der Konfliktklärung. Das spart langfristig Zeit.

### Wenn du dich mehr damit beschäftigen möchtest ...



*Empathy: The Heart of Difficult Conversations*, Michelle Stowe (englisch, ca. 8 min);  
<https://www.youtube.com/watch?v=2UvDMQyBVLs>



Arbeitsblatt Zuhören im Anhang  [Arbeitsblatt Zuhören](#)



Plakat „Die fünf Restorativen Fragen“ im Anhang  [Plakat Restorative Fragen](#)

- 1 Eine Vorlage für kostenlose Gefühlskarten findest du unter <https://www.gewaltfrei-101uebungen.de>
- 2 Eine Vorlage für kostenlose Bedürfnisarten findest du unter <https://www.gewaltfrei-101uebungen.de>
- 3 SMART-Ziele sind spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert und helfen, dass Ziele erreichbar und überprüfbar sind.
- 4 angelehnt an die Trainingsmaterialien von Gaby Kumm ([www.gfk-bremen.de](http://www.gfk-bremen.de))

# Anhang

**Arbeitsblätter**

**Literaturverzeichnis**

**Impressum**

## SELBSTFÜRSORGE: DU BIST WICHTIG!

Wahrscheinlich kennst du das: Je besser es dir geht, desto leichter kannst du mit herausfordernden Situationen umgehen. Deshalb ist es wichtig, auch im Alltagstrubel und im Schulstress auf dich zu achten.

Darüber hinaus hat der Zustand deines Nervensystems einen Einfluss auf die Nervensysteme der Menschen um dich herum. Einerseits kann sich dein Stress auch auf die Klasse übertragen. Andererseits kannst du mit einem regulierten Nervensystem, auch die Nervensysteme deiner Mitmenschen regulieren (Co-Regulation). Allein dadurch, dass du entspannt bist, unterstützt du also andere dabei, wieder ‚herunterfahren‘ zu können und sich zu entspannen. Auch Kinder können durch uns als Vorbild und durch unsere Co-Regulation lernen, sich zunehmend selbst zu regulieren.

### Möglichkeiten für ein reguliertes Nervensystem

Die in der folgenden Tabelle aufgeführten Methoden sind verschiedene Möglichkeiten, um dein Nervensystem zu regulieren / dich zu entspannen. Kreuze jeweils an, wie sehr die Aussagen auf dich zutreffen.

5 = immer 4 = oft 3 = manchmal 2 = selten 1 = nie X = auf mich nicht anwendbar

- ❗ **Wichtig:** Es geht nicht darum, eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen! Momentan sorgst du so gut für dich, wie du kannst! Diese Übung kann dir helfen, zu sehen, wo du stehst und was es noch für andere Möglichkeiten gibt.

 Im Schulalltag	
	Ich nehme mir gezielt Zeit, um meinen Körper zu spüren.
	Ich mache einfache und kurze Bewegungsübungen (z. B. Dehnen, Schütteln, Strecken).
	Ich nehme mir gezielt Zeit für kleine Pausen (auch ganz kurze Pausen können Auftanken ermöglichen).
	Ich nehme gezielt Tempo raus, wenn ich merke, dass ich gerade sehr schnell bin.
	Ich versuche, so wenig wie möglich gleichzeitig zu machen – eins nach dem anderen.
	Ich meditiere oder mache kurze Achtsamkeitsübungen.

	Ich bitte meine Teammitglieder, mich darauf hinzuweisen, wenn sie den Eindruck haben, dass ich nicht gut auf mich achte (z.B. nicht genug trinke / keine Pausen mache).
	Ich tausche mich über belastende Situationen aus und verbalisiere meine Gefühle.
	Ich frage nach Unterstützung.
	Ich teile Verantwortung – sowohl mit Kolleg*innen, als auch mit Kindern <sup>1</sup> .
	Ich schaffe ein Klima in der Gruppe, das mir und allen anderen erlaubt, uns um unsere jeweils eigenen Bedürfnisse zu kümmern (z. B. durch: Bewegen, singen, liegen, essen, trinken, frische Luft, Augen schließen, schütteln, tanzen).
	Ich lege Wert auf Humor und lache zwischendurch (baut Spannungen und Stress ab).
	Ich bin im Austausch mit den Kindern – z. B.: „Ich brauche einen Moment Stille, wer von euch auch?“.
	Ich gehe nicht zur Arbeit, wenn ich krank bin.

	<b>Jenseits des Schulalltags</b>
	Ich schlafe ausreichend.
	Ich bewege mich regelmäßig (spazieren gehen, tanzen, Sport, ...).
	Ich meditiere oder mache Achtsamkeitsübungen (z. B. in Form eines Bodyscans <sup>2</sup> )
	Ich gehe in die Natur / an die frische Luft.
	Ich habe Kontakt zu Tieren / Bäumen / Pflanzen.
	Ich gönne mir Massagen / Sauna / baden gehen.
	Ich nehme mir Zeit für kreativen Ausdruck (Musik, Singen, Malen, ...)
	Ich schaffe mir Räume, in denen ich nicht funktionieren muss / in denen ich weniger Verantwortung trage.
	Ich umgebe mich mit Menschen, die mir guttun.
	Ich schreibe mir Dinge auf, damit ich sie nicht im Kopf behalten muss (,mental load‘ verringern).
	Ich lasse mich coachen oder therapeutisch unterstützen.
	Ich bin ab und zu nicht erreichbar (telefonisch).





**Welche zwei der oben aufgeführten Strategien möchtest du mal ausprobieren?**

**Wann beginnst du damit und wie lange machst du den Versuch?**

**Wie kannst du dich / können dich andere dabei unterstützen, dass du sie in deinen Alltag integrierst? (Für eine nachhaltige Integration am besten klein anfangen)**

- 1 „Bevor wir Kreisgespräche und restorative Fragen im Klassenzimmer eingeführt haben, hatte ich immer den Eindruck, dass die Verantwortung für die Lösung von Problemen alleine bei mir liegt. Jetzt sehe ich, wie sinnvoll es ist, diese Verantwortung mit den Schüler\*innen zu teilen. Die Schüler\*innen haben sich genauso gewandelt: Sie erwarten nicht mehr, dass ich mich um alles kümmere, sondern verstehen, dass sie in der Verantwortung stehen, zu helfen.“ — Lehrer einer 5. Klasse (Clifford 2013)
- 2 Anleitungen findest du im Internet.

## ZUHÖREN: MEHR ALS HÖREN!

Die Art, wie du zuhörst, kann einen großen Unterschied machen. Vor allem dann, wenn du Konfliktparteien dabei unterstützen willst, einen Konflikt zu klären. In diesem Arbeitsblatt kannst du genau hinschauen, auf welche Art und Weise du zuhörst. Wenn du feststellst, dass es dir manchmal schwerfällt, so zuzuhören, dass die Verbindung zu deinem Gegenüber möglichst stabil ist, kannst du einen Blick in das Kapitel zu den Restorativen Fragen werfen.

### 8 Restorative Fragen

- !** **Wichtig:** Momentan hörst du so verbundungsfördernd zu, wie du kannst! Es geht bei diesem Arbeitsblatt nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Diese Übung kann dir helfen, zu sehen, wo du stehst. Antworte am besten ehrlich; so kannst du am meisten mitnehmen.

 <b>Stelle dir vor, dass du einer Person zuhörst, die wegen eines Problems oder Konfliktes zu dir kommt oder mit der du selber im Konflikt bist. Bist du in der Lage, ihr mit Einfühlungsvermögen und Respekt zuzuhören?</b>	
ja/ nein	
	Ich bitte Menschen, mir ihre Sichtweise darzulegen, bevor ich meine eigene darlege.
	Ich bin aufrichtig neugierig, was ihnen durch den Kopf geht und wie sie sich während des Vorfalls gefühlt haben.
	Ich bitte die Betroffenen, darüber nachzudenken, wer sonst noch betroffen oder involviert gewesen sein könnte. So helfe ich ihnen, besser zu verstehen, was passiert ist und das Gesamtbild zu sehen.
	Ich bitte sie darüber nachzudenken, welche Bedürfnisse sie selbst haben.
	Ich ermutige sie, herauszufinden, was geschehen muss, um die Dinge zu klären. Ich vertraue auf ihre Fähigkeit, die Dinge selbst in Ordnung zu bringen.
	Ich bewahre einen ruhigen, geduldigen und fürsorglichen Ton.
	Ich höre aktiv zu und zeige Allparteilichkeit, indem ich Folgendes unterlasse: meinen Körper oder Tonfall zu benutzen, um zu drohen oder Missbilligung zu zeigen.
	Ich drohe Konsequenzen an.
	Ich äußere meine eigene Meinung zum Geschehenen.

	Ich bin parteiisch.
	Ich gehe davon aus, dass ich weiß, was passiert ist.
	Ich sage, was meiner Meinung nach geschehen sollte oder was die Person tun sollte.
	Ich gebe unaufgefordert Ratschläge.
	Ich bestehe darauf, dass sich jemand entschuldigt und versöhnt.

Quelle: Hopkins 2023

## Reflexion



**Welche Schlüsse ziehst du für dich? Worauf möchtest du in Zukunft verstärkt achten?**



**Gibt es einen Unterschied, wie du zuhörst, abhängig davon, wie gestresst du selbst bist?**

# Die fünf Restorativen Fragen

1

**Was**

ist aus Deiner Sicht passiert?

2

**Was**

ging Dir durch den Kopf?

3

**Wie**

hast Du Dich dabei gefühlt?

4

**Wer**

ist betroffen und wie?

5

**Was**

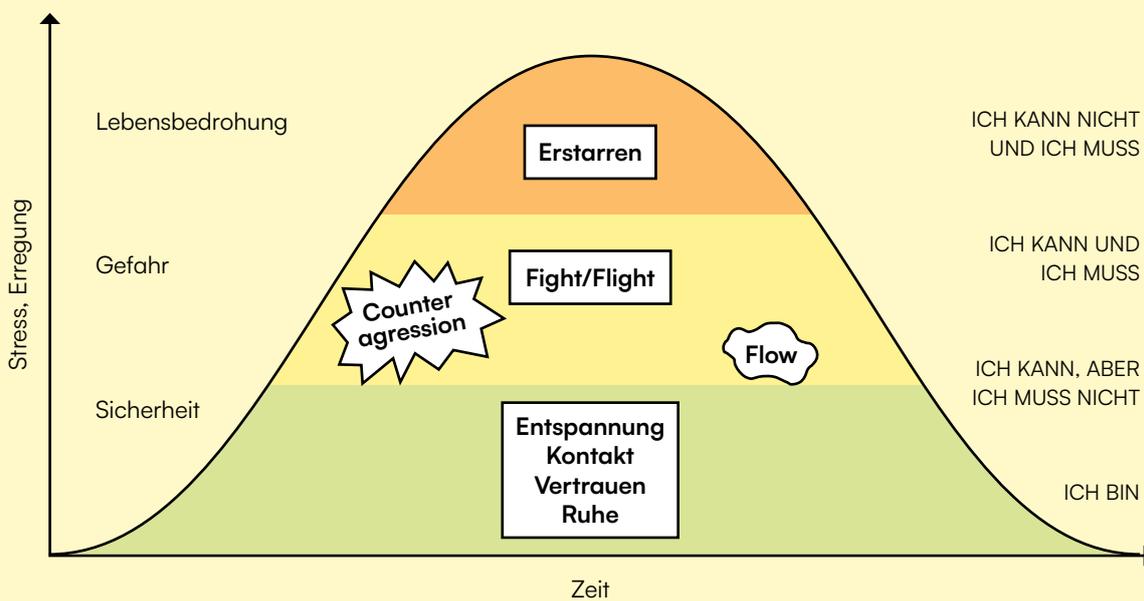
braucht es, damit es wieder gut ist?

## SELBSTREFLEXION: WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN

Eine kleine Reflexion (3–5 Min.), jetzt wo die Eindrücke aus der Stunde noch frisch sind. Schau ohne Urteil auf dich selbst, wohlwollend und interessiert. Sei dir bewusst, dass du genauso in Ordnung bist, wie du bist.

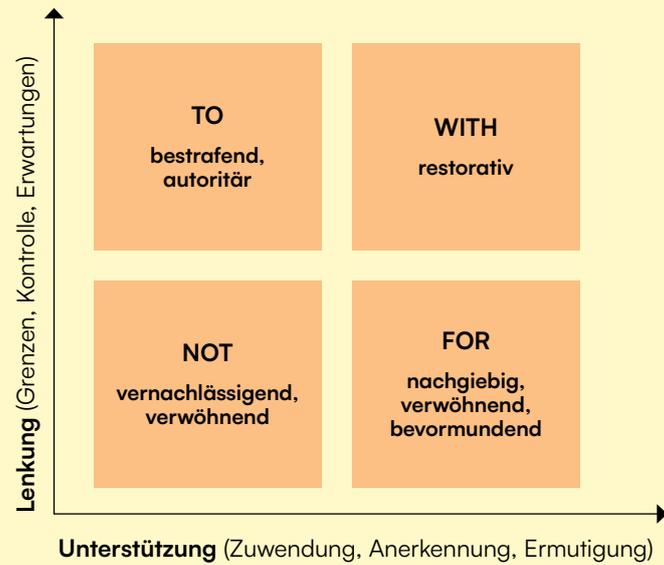
Es braucht nicht viele Worte, kreuze/ male einfach dort an, wo du dich verorten würdest. Schreibe gerne auch Beispiele oder konkrete Situationen daneben, um sie später ggf. besprechen zu können.

### Aktivierungskurve des Nervensystems



 **Wo würdest du deine Zustände während der Stunde verorten?**

## Das Social Discipline Window



**Wie hast du deine innere Haltung wahrgenommen? Wahrscheinlich warst du nicht nur in „einem Fenster“ unterwegs ... (auch hier gerne mit Beispielen)**

**☞ 1 Restorative Haltung**

 <b>Was fällt dir hierzu noch ein?</b>	
Die Stunde in 3 Worten:	
Das war heute gut und neu:	
Das war heraus- fordernd für mich:	
Das nehme ich mir für das nächste Mal vor:	

# Literaturverzeichnis

Beteiligungsagentur GbR (o. J.). *Der Klassenrat – Ein erprobtes pädagogisches Instrument*. Abgerufen am [25.06.2024], von <https://www.derklassenrat.de/der-klassenrat>

Brisch, K.-H. (2018). *Bindungstraumatisierung: Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden* (2. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Brummer, J. (2020). *Building a Trauma-Informed Restorative School: Skills and Approaches for Improving Culture and Behavior*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Centre for Innovative Justice (Hrsg.) (o. J.). *What is restorative justice?* Melbourne. Abgerufen am [02.07.2024], von [www.cij.org.au/opencircle/what-is-restorative-justice](http://www.cij.org.au/opencircle/what-is-restorative-justice)

Clifford, A. (2013). *Restorative Praktiken mit Kreisgesprächen im Klassenzimmer vermitteln*. San Francisco, CA: Center for Restorative Process.

Delfs, M. et al. (2023). *Diskriminierungskritischer Klassenrat*. Abgerufen am [26.06.2024], von <https://degede.de/mediathek/diskriminierungskritischer-klassenrat/>

Dittmar, V. (2018). *Der emotionale Rucksack: Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen*. München: Kailash

Evans, K. & Vaandering, D. (2016). *Little Book of Restorative Justice in Education: Fostering Responsibility, Healing, and Hope in Schools*. New York City: Skyhorse Publishing.

Hart, S. & Kindle Hodson, V. (2010). *Das respektvolle Klassenzimmer: Werkzeuge zur Konfliktlösung und Förderung der Beziehungskompetenz*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Hehmsoth, C. (2020). *Traumatisierte Kinder in Schule und Unterricht: Wenn Kinder nicht wollen können*. Stuttgart: UTB

Himmelman, R. (2007). *Bedeutungsgehalte von Demokratie*. In Haan, G. et al. (Hrsg.), *Qualitätsrahmen Demokratiepädagogik: Demokratische Handlungskompetenz fördern, demokratische Schulqualität entwickeln*. (S. 7–8). Weinheim: Beltz.

Hopkins, B. (2011). *The Restorative Classroom – Using Restorative Approaches to Foster Effective Learning*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hopkins, B. (2017). *Circle Time and Circle Meetings – An ideas book: Transforming Conflict Publications*.

Hopkins, B. (2023). *An introduction to Restorative Approaches in Youth and Community Settings – A Workbook for the EFRJ Winter Academy*.

Khan, U. (2020). *Klassenrat auf den Punkt gebracht – Material für Pädagog\*innen*. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Demokratiepädagogik e. V. Abgerufen am [03.07.2024], von <https://degede.de/wp-content/uploads/2020/11/kr-paxxdagog-a5-2020-web.pdf>

Malzahn, R. (2022). *Restorative Justice: Eine radikale Vision*. Stuttgart: Schmetterling Verlag.

McCold, P. und Wachtel, T. (2003). *In Pursuit of Paradigm: A Theory of Restorative Justice*. Paper presented at the XIII World Congress of Criminology, 10–15 August 2003, Rio de Janeiro. Abgerufen am [25.06.2024], von <https://www.iirp.edu/images/pdf/paradigm.pdf>

Orth, G. & Fritz, H. (2013). *Gewaltfreie Kommunikation in der Schule: Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schule leben und arbeiten*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Proactive Approaches (o. J.). *9 Principles of Restorative Discipline in Schools*. Abgerufen am [25.06.2024], von <https://proactiveapproaches.co.uk/9-principles-of-restorative-discipline-in-schools>

Projekt »Diskriminierungskritische Schulentwicklung« der DeGeDe (Hrsg.) (2023). *Diskriminierungskritischer Klassenrat – Praxisheft zur diskriminierungssensiblen Weiterentwicklung des Klassenrats*. Abgerufen am [26.06.2024], von <https://degede.de/mediathek/diskriminierungskritischer-klassenrat/>

Richter, S. (2013). *Adulismus: die erste erlebte Diskriminierungsform? Theoretische Grundlagen und Praxisrelevanz*. Abgerufen am [25.06.2024], von [https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publicationen//KiTaFT\\_richter\\_2013.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publicationen//KiTaFT_richter_2013.pdf)

Rosenberg, M. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (12. Auflage). Paderborn: Junfermann Verlag.

Wachtel, T. (2004). *From Restorative Justice to Restorative Practices: Expanding the Paradigm*. Abgerufen am [25.06.2024], [www.iirp.edu/news/from-restorative-justice-to-restorative-practices-expanding-the-paradigm](http://www.iirp.edu/news/from-restorative-justice-to-restorative-practices-expanding-the-paradigm)

ztp: Zentrum für Traumapädagogik (Hrsg.) (2023) *Unterlagen der Fortbildung: Grundlagen der Traumapädagogik*. Hanau: Zentrum für Traumapädagogik.

# Impressum

**Herausgeber\*in**

IRP Institut für Restorative Praktiken  
Sonnenallee 96 | 12045 Berlin  
www.irp-berlin.de | info@irp-berlin.de

**Autor\*innen:**

Judith Kohler, Maj Vethacke, Ivo Sodji

**Gestaltung:**

Marcel Franke | www.typophob.de

Berlin, 1. Auflage, Oktober 2024

Die Publikation „Restorative Schule: Gemeinschaft und Verantwortungsübernahme stärken“ ist im Rahmen des Modellprojektes „Mit Restorativen Praktiken ein positives und sicheres Schulklima fördern“ entstanden. Das Modellprojekt wird im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

Ebenso danken wir der GLS Treuhand, der Heidehofstiftung und der Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung (Berlin) für ihre Förderung.

## **Raum für eigene Gedanken und Notizen**

## **Raum für eigene Gedanken und Notizen**

## **Raum für eigene Gedanken und Notizen**

**Deine Meinung interessiert uns!**

Wie hat dir die Publikation gefallen? Was können wir noch besser machen?

Wir freuen uns über Deine Rückmeldung an [info@irp-berlin.de](mailto:info@irp-berlin.de).

Das Institut für Restorative Praktiken führte von 2021 bis 2024 das Modellprojekt „Mit Restorativen Praktiken ein positives und sicheres Schulklima fördern“ an einer Berliner Grundschule durch. Im angelsächsischen Raum wird bereits seit den 1990er Jahren mit dem Ansatz der Restorativen Praktiken an Schulen gearbeitet. In Deutschland war es das erste Mal, dass die Restorativen Praktiken als gesamtschulischer Ansatz umgesetzt wurden. Im Zentrum stehen der proaktive Aufbau und die Stärkung von Beziehungen und Gemeinschaft sowie die Übernahme von Verantwortung, insbesondere dann, wenn Menschen oder Dingen Schaden zugefügt wurde.

Die Publikation richtet sich an Erwachsene, die in Schule arbeiten. Sie stellt den Ansatz der Restorativen Praktiken vor und geht insbesondere auf die zugrundeliegende Haltung ein. Diese bildet das Fundament für die Arbeit mit dem Kreisansatz, dem Restorativen Klassenrat sowie den Restorativen Fragen. Darüber hinaus lädt die Publikation dazu ein, das eigene Verhalten zu reflektieren und inwieweit es dazu beiträgt, dass Kinder Demokratie als Lebensform erfahren können.

Das Institut für Restorative Praktiken setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der es um Beziehungsstärkung und Verantwortungsübernahme, statt um Schuld und Strafe geht. Und in der Konflikte als normaler Bestandteil des Lebens sowie als Möglichkeit verstanden werden, sich selbst und andere besser kennen zu lernen und zu wachsen. Um das zu erreichen, begleitet das Institut an Schulen Tätige darin, eine partizipative Dialogkultur zu etablieren, auch um herausfordernde Themen besprechbar zu machen und Konflikte konstruktiv zu bearbeiten. Es bietet zudem Workshops und Weiterbildungen zu den Restorativen Praktiken, Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Rosenberg und GFK-Mediation an.

[info@irp-berlin.de](mailto:info@irp-berlin.de) | [www.irp-berlin.de](http://www.irp-berlin.de)

