

Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

4.1.9 Mut zur Sanftmut

**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- ◆ sich anhand von Situationen darüber bewusst werden, was sanftmütiges Verhalten ausmacht (Geduld, Nachsicht, Ausgeglichenheit, Wohlwollen, Verständnis ...),
- ◆ sich über die Wirkung und Bedeutung von Sanftmut klar werden,
- ◆ sich anhand von Beispielen damit auseinandersetzen, dass friedvolles (sanftmütiges) Verhalten auch als feige, vermeidend, ängstlich, konfliktscheu, gleichgültig ... bewertet werden kann,
- ◆ ausgehend von Aristoteles' Text über „Sanftmut“ ein gutes, gesundes Maß zwischen Zorn und Sanftmut ausloten, auf Situationen übertragen und reflektieren,
- ◆ dazu ermutigt und ermuntert werden, in „heiklen“ Situationen (Provokation, Kränkung, Missgeschehen, Beleidigung...) ein – für sie selbst und andere – gutes Maß zwischen Sanftmut und Zorn zu entwickeln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>1. und 2. Stunde: Alle handeln mit Sanftmut</b></p> <p>Zum Einstieg in diese Einheit bieten sich Situationen an, in denen Menschen mit Sanftmut reagieren. Sechs Situationen werden an sechs Gruppen verteilt; Aufgabe ist es, diese zu lesen und anhand der Aufgaben M1a–e zu untersuchen. Diese Ergebnisse werden im Anschluss präsentiert (Vorspiel, Kurzfilm, Foto-story) als auch eigene Gedanken/Gefühle dazu formuliert. Die Denkanstöße von M1b laden dazu ein, die verschiedenen Situationen zu vergleichen und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten. Durch das Markieren der passenden Adjektive wird zum Thema dieser Einheit übergeleitet: Sanftmut. Zum Abschluss dieser Stunden können die Definitionen/ Erläuterungen von M1c gelesen werden.</p>	<div data-bbox="847 949 1238 1034"> </div> <p>Die Personen in den Situationen reagieren alle mit Sanftmut, obwohl sie sich vielleicht gekränkt, verärgert, genervt, provoziert ... fühlen.</p> <p><i>Passende Adjektive:</i> sanft, geduldig, friedvoll, gelassen, verständnisvoll, gütig, kontrolliert, freundlich, nachsichtig, beherrscht, gnädig, ausgeglichen, milde, ruhig, wohlwollend, zahm, besonnen. <i>Sanftmut:</i> „sanft“: angenehm, mild, passen; „Mut“: mittelhochdeutsch: „muot“: Gemüt, Temperament. <i>Sanftmut:</i> ausgeglichene, ruhige, geduldige und wohlwollende Gesinnung, die einen Menschen selbst bei Kränkung nicht in Zorn geraten lässt ...</p> <p>→ <b>Texte 4.1.9/M1a bis c*/**</b></p>
<p><b>3. Stunde: Vom Mut zur Sanftmut</b></p> <p>Die Schüler sollen sich zunächst darüber bewusst werden, wie sie selbst Sanftmut anderer erleben. Sie berichten über eigene Erfahrungen und Beobachtungen, über Gefühle und Gedanken dazu und die Wirkung</p>	<div data-bbox="847 1709 971 1794"> </div> <p>„Die Menschheit erfindet die Sanftmut nicht. Aber sie kultiviert sie und nährt sich von ihr, und das macht die Menschheit menschlicher.“ (aus: Andre Comte-Sponville: <i>Ermunterung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der</i></p>

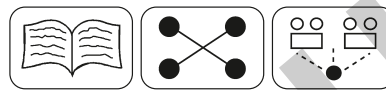
## Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

solcher Reaktionen. Anhand der Aufgabe 4 sind sie aufgefordert, die positiven Seiten von Sanftmut genauer zu beleuchten: Sie erläutern diese anhand von Beispielen. Die Stunde schließt mit einem Spruch von Shakespeare – angebahnt wird hier, was in den nächsten Stunden folgt: ein kritischer Blick auf sanftmütiges Verhalten. Auch die Aufgabe zur Wahl bietet sich zum Abschluss alternativ oder ergänzend an.

*Tugenden und Werte, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1996, S. 235*) Sanftmut – eine Tugend, in der traditionellen Tugendlehre meist der Kardinaltugend „Mäßigung“ zugeordnet. Sie kann deeskalierend wirken, ausgleichend, dem, der sie erfährt, helfen, sich gut/besser zu fühlen, sie kann motivierend wirken, es auch auf diese Weise zu probieren ...

→ **Arbeitsblätter 4.1.9/M2a bis b\***

#### 4. und 5. Stunde: Feige oder sanftmütig?

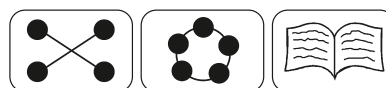


Nachdem vorerst die positiven Seiten von Sanftmut im Fokus waren, geht es nun um die feinen Nuancen von friedfertigem Verhalten. Der Spruch von Hölderlin (M3a oben) dient als Impuls für erste Gedanken. Für vier Gruppen (oder acht – je zwei Gruppen arbeiten themengleich) stehen vier Situationen zur Verfügung. Aufgabe ist es, diese zu lesen und anhand der Aufgaben 1a–d zu untersuchen. Nach den Präsentationen diskutieren die Schüler mithilfe der Aufgabe 4 das Verhalten der Personen: Handeln sie sanftmütig, weil sie es können und wollen – also aus freien Stücken? Oder sind sie eher gehemmt, gleichgültig, feige, ängstlich, konfliktscheu ...? Der Textauszug von Aristoteles ist hierfür interessant zu lesen und lädt dazu ein, über das „gesunde Maß“ an Zorn zu reflektieren. Je nach Zeit und Schwerpunkten können die Schüler selbst erproben, welche Möglichkeiten es gibt, auf „Schimpf“ zu reagieren (Aufgabe 6).

*Hölderlin*: Es kommt auf die Situation an, ob Sanftmut positiv = schön – oder aber als Feigheit = hässlich – bewertet werden kann. In den vier Fällen wird nur beschrieben, wie die Personen reagieren, jedoch nicht, wie sie fühlen oder welche Gründe es für diese Reaktion gibt. Bleiben sie vielleicht ruhig, weil sie konfliktscheu, feige, gleichgültig, ängstlich oder vermeidend sind? Wie sind ihre Reaktionen dann zu bewerten? Ist es dann trotzdem Sanftmut? Laut *Aristoteles* schließen sich Sanftmut und Zorn nicht aus, zur guten Mitte gehört jedoch das rechte Maß: Wem gegenüber bin ich aus welchem Grund wie lange und auf welche Weise zornig? Stimmt das Maß, so sollte ich es auch unbedingt sein (gerechter, angemessener Zorn), und zwar ohne, dass ich die Kontrolle über meine Emotionen verliere. Lasse ich mir zu viel gefallen, verhalte ich mich „töricht, knechtisch.“

→ **Texte 4.1.9/M3a bis b\*\***

#### 6. und 7. Stunde: Wie würdet ihr reagieren: Honig oder Stachel?



Der Spruch von M4a oben kann als Einstieg für diese Stunden genutzt werden. Die Schüler sind eingeladen, sich dazu zu äußern, diesen zu interpretieren. Es folgt eine Situation (von der Lehrkraft vorgelesen), die zur Reaktion herausfordert. Die Schüler erhalten sechs verschiedene Reaktionen zur Auswahl – vom

In dem Spruch dient die Biene als Beispiel dafür, dass es Sowohl-als-auch gibt: Honig und Stachel – Sanftmut und Zorn. Mehr noch: Von der Wehrhaftigkeit des Menschen sollte dieser auch Gebrauch machen (wohl weniger körperlich, als vielmehr mit dem Geist – mit Worten!). Die Situationen sind „unbequem“,

## Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

Stachel bis zum Honig –, diskutieren diese und wägen ab, welche am maßvollsten ist. Im Anschluss interviewen sich die Schüler abwechselnd in Partnerarbeit: *Stell dir vor ...*. Danach reflektieren die Schüler im Plenum Gemeinsamkeiten und Unterschiede als auch mögliche Einflüsse auf ihre Reaktionen. Zum Abschluss erfolgt eine Diskussionsrunde. Hierfür bilden die Schüler Gruppen, lesen eine Aussage von 4c und nehmen dazu Stellung.

könnten als provozierend, kränkend, beleidigend, unverschämt ... empfunden werden und wütende Gefühle auslösen. Wie wird darauf reagiert (mit Sprache, Körpersprache, Handlungen)? In den Aussagen rund um „Sanftmut“ wird diese Art zu handeln kritisch beleuchtet: Milan, Luka, Smilla-Marie und Helena sehen darin eher Vorteile, Lia-Sophie und Richard sind eher skeptisch.

→ **Arbeitsblätter 4.1.9/M4a bis b\***  
→ **Texte 4.1.9/M4c\***

### 8. Stunde: Dichter und Denker über die Sanftmut

Zum Abschluss dieser Einheit lesen die Schüler die Sprüche der Dichter und Denker (einzeln aufhängen und im Rundgang sichten lassen). Sie wählen einen aus, der ihnen gefällt und setzen sich mit diesem auseinander (Comic, Postkarte, Illustration, Geschichte, Szene, Song ...). Für die Präsentation werden Form und Zeit mit der Lehrkraft vereinbart.



In den Sprüchen wird die Bedeutsamkeit von Sanftmut direkt und zwischen den Zeilen betont: hilft gegen Trotz, ist ein Zeichen von Stärke und Vernunft, ist zum Erreichen von Zielen wirksamer als Gewalt, braucht aber „Festigkeit“, sonst ist es Schwäche (Feigheit) ...

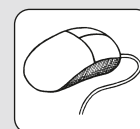
→ **Texte 4.1.9/M5\*/\*\***

### Tipps:

- Gandhi, Arun: Sanftmut kann die Welt erschüttern: 150 inspirierende Weisheiten meines Großvaters Mahatma Gandhi. DuMont, Köln 2019
- Gerlach-Schweitzer, Christina: Sehnsucht nach Sanftmut: Gedichte zum Spaß, zum Denken und Fühlen. Books on Demand, Norderstedt 2019
- Graf, Heinz-Jörg: Sanftmut. Im Widerstreit zwischen Zorn und Gleichgültigkeit. Radio-Feature bei Deutschlandradio Berlin, gesendet am 5. Juni 2004. <https://www.deutschlandradio.de/archiv/dlr/sendungen/zeitreisen/273017/index.html>

**Autorin:** Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

**Farbige Abbildungen** zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf [www.edidact.de](http://www.edidact.de) unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser gemeinschaftliches Leben.



Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

Alle handeln mit Sanftmut

Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen, lest eure Situation und sprecht über folgende Punkte:
  - a) Was passiert der/dem Betroffenen?
  - b) Wie reagiert sie/er?
  - c) Welche Körpersprache passt zu dieser Reaktion (Stimme, Gestik, Mimik, Haltung ...)?
  - d) Welche Gedanken, Gefühle könnten sie/ihn dabei bewegen?
  - e) Welche Wirkungen könnte dies auf die/den andere/n haben?
2. Wie denkt ihr über diese Art zu reagieren?
3. Stellt eure Situation und eure Ergebnisse aus der Aufgabe 1 den anderen vor (vorlesen, vorspielen, Kurzfilm, Fotostory ...). Wartet erste spontane Rückmeldungen ab, bevor ihr eure Ergebnisse aus der Aufgabe 2 präsentiert.



Herr Krause bleibt ruhig



<p><b>Karim</b></p> <p>In der Pause spielen einige Jungen aus der 7b Fußball. Leland spielt nicht fair, er missachtet Regeln und spielt sehr aggressiv. Er versucht Karim den Ball abzunehmen, grätscht, beide stürzen. Die anderen sind sauer auf Leland, schreien ihn an. Karim steht auf und reicht Leland die Hand. „Komm, weiter geht’s, jetzt aber fair!“, sagt er.</p>	<p><b>Bonita</b></p> <p>Es ist Kunstunterricht. Bonitas ist fast mit ihrem Bild fertig, da hastet Jonas an ihrem Tisch vorbei und stößt dabei das Wasserglas um – alles ist nass. Jonas meint, ihr Glas stand zu nah am Rand. Bonita schüttelt den Kopf, trägt ihr Bild zum Trocknen auf die Fensterbank und reinigt ihren Tisch.</p>
<p><b>Herr Krause</b></p> <p>Während einer Talkshow zu einem politischen Thema kommt es zu heftigen Diskussionen. Herr Krause ist dieser Meinung, Herr Keller hat eine ganz andere. Herr Keller fällt Herrn Krause ins Wort, spricht laut und aggressiv und nennt Herrn Krauses Position „idiotisch“. Herr Krause bleibt ruhig: „So können wir nicht weiter diskutieren, leider“, sagt er.</p>	<p><b>Ludmilla</b></p> <p>Ludmilla ist mit dem Rad unterwegs. Nicht nur sie, auf dem Radweg ist viel los. An einer Abbiegung kommt auf einmal ein E-Scooter-Fahrer angebraust, er fährt auf der falschen Seite. Alle Radler haben sich erschrocken, einige schreien den E-Scooter-Fahrer an. Ludmilla atmet einmal kräftig durch und radelt weiter.</p>

## Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

<p><b>Frau Lange</b></p> <p>Emil kommt zu spät zum Unterricht und das nicht zum ersten Mal. Gut eine Stunde zu spät platzt er zur Tür hinein. Die Lehrerin Frau Lange sagt zu ihm lächelnd: „Guten Morgen, Emil, setz dich einfach, wir sprechen später.“</p>	<p><b>Jonas' Vater</b></p> <p>Jonas kommt viel zu spät nach Hause, abgemacht war 22 Uhr, doch erst gegen 23 Uhr kommt er vom Park zurück. Sein Vater sagt: „Na, Jonas, du kommst zwar spät, aber du siehst glücklich aus, das ist schön. Nun schlaf gut, morgen sprechen wir.“</p>
---	--

**Denkanstöße für alle:**

- Was haben all diese Situationen gemeinsam?
- Was zeichnet das Verhalten der Betroffenen aus?
- Welche Adjektive passen zu dem beschriebenen Verhalten? Markiert.
- Welches könnte das Thema dieser Unterrichtseinheit sein?

sanft	grob	laut	geduldig	friedvoll
streitlustig	zornig	gelassen	aggressiv	
verständnisvoll	gütig	aufbrausend	kontrolliert	
cholerisch	freundlich	nachsichtig		
beherrscht	gnädig	erzürnt	ausgeglichen	
wütend	milde	ruhig	polternd	
wohlwollend	provokant	rebellisch		
zahm	offensiv	besonnen		



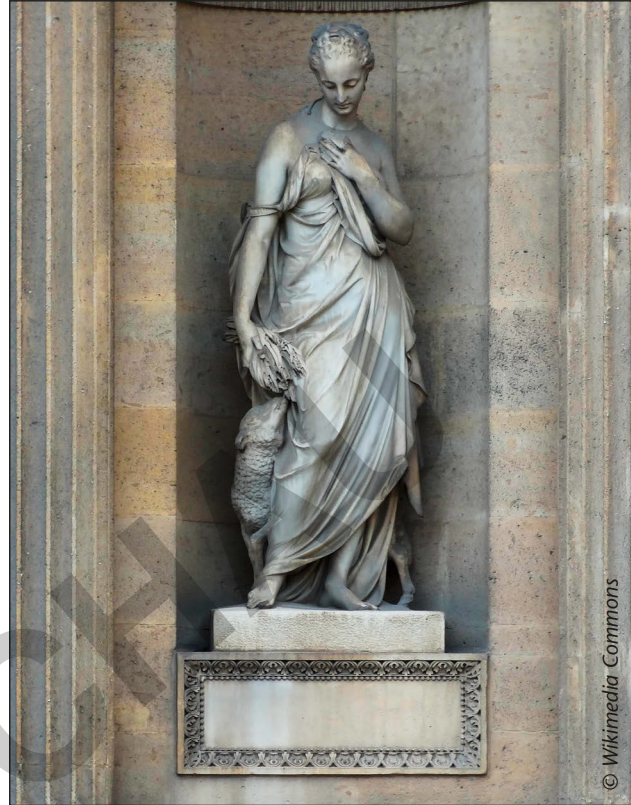
## Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit

## Vom Mut zur Sanftheit

Ihr habt nun schon einiges über die Sanftmut gelernt. Bestimmt habt ihr selbst auch viele Erfahrungen und Beobachtungen gemacht, in denen Menschen sanftmütig reagiert haben, wie z. B. die Personen in den Situationen. Nun geht es darum, wie es sich für euch anfühlt, wenn jemand euch mit „Sanftmut“ begegnet.

**Arbeitsaufträge:**

1. Wo, wann und in welcher Weise hat jemand auf euch „sanftmütig“ reagiert – also gelassen, milde, nachsichtig, geduldig, wohlwollend, friedvoll, verständnisvoll ...? Berichtet darüber.
2. Wie hat sich das für euch angefühlt? Was hat es in euch ausgelöst, bewirkt? Erzählt.
3. Wie wäre es gewesen, wenn – statt mit Sanftmut – mit Aggression, Wut, Zorn ... reagiert worden wäre?
4. „Sanftmut tut gut, denn ...“ – wählt Gründe aus und erläutert dies anhand von Beispielen.



Die Sanftmut  
(Statue von Jean Marcellin, 1861)

- es kommt nicht zum Streit, deeskalierend
- man fühlt sich nicht ungut schuldig oder doof
- es macht Mut, ebenso zu reagieren, motivierend
- es zeigt, dass wir uns nicht von unguenen Gefühlen beherrschen lassen müssen, sondern den Verstand einsetzen, vernünftig
- ...

5. Was fällt euch zu diesem Spruch ein?

*Sanftmütig bleibt der wohl, den nichts betrübt.*

William Shakespeare

**Teil 4.1: Gewalt und Gewaltlosigkeit**

5. Nun seid ihr dran. Arbeitet zu zweit: A fragt, B antwortet, dann wird gewechselt. Stellt euch folgende Situationen vor. Wie würdet ihr reagieren: Handlung, Sprache, Körpersprache?

**Stell dir vor, ...**

- a) ... du hast etwas Gebrauchtes bei ebay bestellt und die/der Verkäufer/in hat dir kaputte Ware geschickt.
- b) ... dein Vater hat deinen Lieblingpulli gewaschen (zu heiß), nun ist er eingelaufen und zu klein.
- c) ... du verlierst bei einem Spiel und die/der Gewinner/in lobt sich selbst als beste/r Spieler/in.
- d) ... deine Schwester hat sich etwas zum Anziehen von dir ausgeliehen ohne dich zu fragen.
- e) ... ein/e gute/r Freund/in vergisst, dir zum Geburtstag zu gratulieren.
- f) ... ein Bekannter macht heimlich ein Foto von dir und postet es.
- g) ... du erfährst, dass ein/e Freund/in hinter deinem Rücken schlecht über dich geredet hat.
- h) ... nach dem Training sind deine Sneakers nicht mehr in der Umkleidekabine; sie wurden wohl gestohlen.
- i) ... du erfährst, dass ein Elternteil von dir eine Affäre hat.
- j) ... ein/e Freund/in hat dir die Haare geschneit und nun sind sie total verschnitten.
- k) ... du hast dir extra etwas Leckeres für einen Ausflug eingekauft und dein Bruder hat es aufgegessen.
- l) ... du bist verabredet und freust dich schon, doch dann wird die Verabredung kurz vorher abgesagt mit der Nachricht: „Sorry, kann leider doch nicht heute.“
- m) ... du bist im Kino und in der Reihe vor dir wird laut gesprochen und geknabbert.
- n) ... in der Mensa albert jemand herum, stößt dich dabei, sodass deine Spaghetti mit Tomatensoße auf deine Hose fließen.

*ZUSATZ: In dieser Situation reagierte ich total wütend ...*

6. Wie ist das bei euch: eher Honig oder eher Stachel? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es in eurer Klasse? Wer oder was hat Einfluss darauf, wie ihr reagiert? Tauscht euch dazu aus.