

M1 Kopiervorlage „Tipps für Coole“

Im Folgenden sollen einige kleine Tipps gegeben werden, wie man reagieren kann, wenn einer mich provoziert. Es geht hier vor allem darum, dass jemand auf meine Kosten sich amüsieren will, vielleicht auch als Einstieg in eine körperliche Auseinandersetzung. Es geht an dieser Stelle **nicht** um eine Reaktion in einer eskalierten Situation, da diese Bemerkungen dann sogar eskalieren können. Die Erfahrung zeigt mir jedoch, dass viele Jugendliche sie unbewusst anwenden. Deshalb sollte man sich hüten, die Strategien gleich mitzuteilen.

1. lebhaftes Schweigen

Ich schweige und mache ein interessantes Gesicht, z.B. ich schaue erstaunt oder gelangweilt.

2. entgiftende Gegenfrage

Beispielsweise: Jemand sagt: „Da hast du einen schönen Blödsinn verzapft!“ – „Was meinst du genau mit schönen Blödsinn verzapft?“

3. Unerwartet Zustimmung

Du wirst beleidigt mit: „Du bist so dumm, dass es weh tut!“ – Einfach zustimmen: „Das stimmt!“

4. Zustimmung und den Namen des Angreifers erwähnen

5. Die Ablenkungsfrage

„Du bist so hässlich!“ – „Stimmt, kennst du dich eigentlich mit Mathe aus? Ich bräuchte jemand, der mir hilft.“ Es wird einfach ein ganz anderes Thema angesprochen.

6. Maßlos übertreiben

a. Beruf: „Du bist so hässlich.“ „Ja, ich habe jetzt einen Job im neuen Frankenstein-Film!“

b. Schlimmerer Vergleich

„Du hast so viele Pickel im Gesicht!“ – „Dann schau dir erst mal meinen Rücken an!“

M1 Kopiervorlage „Tipps für Coole“

7. Bitte um Bedenkzeit

„Du Idiot!“ - „Da fällt mir jetzt gar nichts dazu ein, da muss ich mal darüber nachdenken. Gib mir einfach mal eine Minute!“

8. Leerlaufbemerkung

Saaag blooß (mit ironischem Ton)

9. dezenter Gegenangriff

Ich nehme den anderen in die Beleidigung mit hinein. Beispielsweise: „Du bist schwul!“ – „Du brauchst dir aber gar keine Hoffnungen zu machen!“

„Du bist mein Vorbild!“

„Dann passen wir ja gut zusammen!“

„Da fall ich in deiner Gegenwart ja nicht besonders auf!“

Der dezente Gegenangriff kann schon dazu führen, dass die Beleidigungen weitergehen. Das Grundprinzip des coolen Reagierens ist immer: „Ich mache etwas, was der andere nicht erwartet!“ Der andere erwartet bei einer Beleidigung immer, dass ich getroffen bin und dann entweder klein bin oder zurück angreife. Beides mache ich beim Cool reagieren nicht. Dies ist nicht einfach und gelingt auch nicht immer. Man kann das aber trainieren. Jeder kann für sich die beste Möglichkeit heraussuchen.