



Pestalozzischule – Grenzen kennen und respektieren lernen

Dauer der Arbeitsgemeinschaft

Das AG - Angebot wird im Schuljahr 2020/2021 vom 28.05.2021 bis zum 25.06.2021 Freitags in der 5. und 6. Unterrichtsstunde stattfinden (12:00 - 13:30 Uhr).

Zielgruppe der Maßnahme

Zielgruppe der Maßnahme sind Jungen und Mädchen der Jahrgänge 1 -4 der Pestalozzischule in Dorsten

Anzahl der Teilnehmer:Innen im Durchschnitt

Entsprechend der aktuell geltenden Hygienevorschriften und dem Hygienekonzept der Pestalozzischule ist die Teilnehmer:Innenanzahl variabel, höchstens jedoch 15 Kinder pro Einheit

Programm der Maßnahme

Im Zuge der aktuellen politischen Diskussion um die Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen, ist ein schnelles und konkretes Handeln gefordert.

In diesem Zusammenhang ist es besonders wichtig, Kinder präventiv mit alternativen Konfliktlösungsmöglichkeiten zu konfrontieren.

Gelingt es, die ersten Auseinandersetzungen positiv zu gestalten, steigt die Chance, dass das Kind mit einem gesteigerten Selbstbewusstsein weiter durch das Leben gehen wird. Wenn es diese aber negativ erlebt, wird es vielleicht unsicher und ängstlich in die Opferrolle abgleiten.

Die positive Entwicklung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls entscheidet darüber, ob ein Mensch sich frei entfalten kann. So wird er seine Ziele erreichen und ein glückliches und erfolgreiches Leben führen.

Fehlendes Selbstbewusstsein und mangelhaftes Selbstwertgefühl können zu schlechten Leistungen in der Schule, Perspektivlosigkeit und Isolation führen.

Die Gewaltpräventionskurse der JUNTOS sorgen dafür, dass alle Teilnehmer/innen ihr Selbstbewusstsein deutlich steigern. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Konfliktsituationen erfolgreich zu bewältigen und ihr Leben gewaltfrei zu gestalten. Somit werden sie weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Die JUNTOS AG verfolgt in diesem Zusammenhang folgende Hauptziele:

- Grenzen ziehen - Grenzen deutlich machen - Grenzen achten
- Weder Opfer noch Täter werden
- Anderen helfen
- Selbstbewusst auftreten
- Herausforderungen annehmen

Wie erreichen wir diese Hauptlernziele?

Durch einen Unterricht der praktische Lösungsvorschläge trainiert und darüber hinaus auch noch viel Spaß macht.

Folgende Themen werden in der AG behandelt:

- Was ist Gewalt? Wie entsteht sie? Und wie kann ich ihr möglichst gewaltfrei entgehen?
- Wie strahle ich Sicherheit aus, so dass ich erst gar nicht als Opfer in Betracht komme?
- Wie trainiere ich meine natürliche Intuition?
- Wie schaffe ich es, dass Zeugen mir helfen?
- Welche effektiven Selbstverteidigungstechniken sind schnell erlern- und umsetzbar?
- Wie verteidige ich mich gegen körperlich stärkere Angreifer?
- Wie unterscheidet sich Selbstbehauptung von Selbstverteidigung?
- Was beinhaltet das Konzept „Sicherheit nach Noten“?

Die JUNTOS-AG enthält das einzigartige Konzept der „Sicherheit nach Noten“. Die komplexe Thematik der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wird mit Hilfe der klassischen Schulnoten vermittelt.

Das Besondere an der JUNTOS-AG ist die Intergration einer körperlichen Selbstverteidigung, die das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen verbessert. Ein ungewöhnlicher Ansatz, der aber Eltern wie Lehrer überzeugt.

Jeder Kurs startet mit dem Worst-Case-Szenario und einem Opfer, das völlig verängstigt und wehrlos gegenüber Angriffen ist. Dies kommt der Schulnote „ungenügend“ gleich – eine glatte 6. Auch wer versucht, sich körperlich zu wehren, aber es nicht schafft, handelt „mangelhaft“ und verfehlt das Klassenziel.

Dieses wird erst mit der Note „ausreichend“ erreicht. Hier wurde der Schüler angegriffen, konnte die Attacke aber nicht im Ansatz vereiteln und muss sich mit „Nottechniken“ aus einem Würgegriff oder dem „Schwitzkasten“ befreien.

Besser ist, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, indem man die Situation direkt im Ansatz löst und Schubs-, Greif- oder Schlagversuche „befriedigend“ im Ansatz kontert.

„Gut“ ist allerdings nur, wer ganz ohne Kampftechniken eine Bedrohung vereitelt stattdessen die Körpersprache nutzt und den Angreifer im Gespräch von seinem Vorhaben abbringt.

Wer dies nicht mehr nötig hat, weil er durch sein selbstsicheres Auftreten kein Opfertyp mehr ist, sich couragiert für andere einsetzt und als Vorbild auf Einsatz von Gewalt verzichtet, wird zum Einserkandidat.

Das Konzept funktioniert ähnlich wie ein Schulfach, wo es darum geht, die Leistung stetig zu steigern. Man kann nicht von einem Schüler, der immer nur gehänselt oder sogar geschlagen wird, verlangen, er soll selbstsicher auftreten. Von einem Schüler mit mangelhaften Mathekenntnissen erwartet man in der nächsten Klausur ja auch keine glatte 1.

Der Weg von einer Sechs zu einer Eins dauert zwischen sechs und zwölf Schulstunden.

Kampfkünste und Kampfsportarten werden in verschiedenen pädagogischen Arbeitsfeldern gezielt als Gewaltpräventionsmaßnahme für ein bestimmtes Klientel eingesetzt.

Das weit verbreitete Vorurteil, das Kampfkünste und Kampfsportarten vor Allem Gewalt und Aggression lehrt, entstammt hauptsächlich oberflächlicher Medienpräsentation und vielfältigem Hörensagen.

Ein anderes Vorurteil ist die Befürchtung, dass Schläger in entsprechenden Institutionen mit zum Teil todbringenden Techniken ausgestattet werden, oder der Irrglaube, dass innerhalb dieser vermeintlichen Männerdomäne ein anachronistischer Männlichkeitswahn propagiert wird.

Jeder, der sich intensiver mit dieser Thematik auseinandersetzt, wird bald erkennen müssen, wie weit diese vorurteilsbehafteten Bilder von der Realität entfernt sind.

Ihre Lehren beinhalten Leitprinzipien wie Respekt, Höflichkeit und Selbstdisziplin.

Die Konsequenz bei Nichtbeachtung der gesetzten Regeln muss Vereins-Ausschluss sein, vor allen Dingen bei der offensiven Anwendung der erlernten Fähigkeiten.

Jeder ernsthaft in den Budo-Prinzipien Ausgebildete wird weit weniger häufig in Auseinandersetzungen involviert sein als jemand, der nicht ausgebildet ist, da er es vorziehen wird, sich erst gar nicht in eine potentielle Gefahrensituation zu begeben.

„Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“

Die Kampfkünste lehren, nicht andere Menschen als Gegner zu verstehen, sondern den Feind in sich selbst zu bekämpfen, um ein „besserer Mensch“ zu werden. Diese Haltung in Verbindung mit der inneren Stärke, die das regelmäßige Üben verleiht, bringt inneren und äußeren Frieden für sich selbst mit sich.

Das Studium der Kampfkünste wird als Menschen- und Charakterbildung betrachtet, und kann zu psychischer Stärke und zum Lebensprinzip werden.

Ziel ist die Realisierung eines harmonischen und verantwortungsbewussten Menschen.

Das angesprochene Reglement kann mit folgenden Punkten beschrieben werden:

Kampfkünstler

- sind höflich und hilfsbereit gegenüber Anderen;
- üben gemeinsam (körperliche Gestalt, Geschlecht, soziale, ethnische oder religiöse Herkunft spielen keine Rolle),
- achten abwechselnd darauf, dass jeder etwas lernt,
- sind konzentriert und achten auf das Vorbild des Lehrers,
- fühlen sich für das Wohlbefinden des Partners verantwortlich und handeln während des Unterrichts überlegt,
- dürfen niemanden absichtlich verletzen oder gefährden,
- respektieren die Anderen.

Primärer Aspekt der Basis des beschriebenen Reglements ist der Aspekt vom gegenseitigen Helfen und Verstehen zum allgemeinen Wohlbefinden zur Geltung.

In der Praxis ähnelt es einer Variation des Kant'schen kategorischen Imperativs.

Von einer Sportart, in der Gewalt Bestandteil des Sports selbst ist, erwartet man im Zuge der Gewaltprävention adäquate Antworten auf Erziehungsfragen und Fragen der Charakterbildung. In diesem Kontext werden Themenbereiche wie Gewalt gegen und zwischen Kinder/n und Jugendliche/n, geschlechtsspezifische Erziehung, Umgang mit der eigenen und fremder Aggression und Konfliktlösungen sowie Selbstverteidigung und Selbsterhaltung bearbeitet.

Je nach Ausländeranteil spielt auch die Rolle der Gewalt vor dem individuellen soziokulturellen Hintergrund eine große Rolle im pädagogischen Arbeitsansatz der Kampfkünste und Kampfsportarten.

Für Funke-Wienecke ist „das Kämpfen ein triebhaftes, unbewusstes Verlangen nach Macht und Kontakt, welches in uns allen steckt“.

Zahlreiche Sportwissenschaftler bezeichnen Kämpfen als eine Form menschlicher Kommunikation, in welcher der Mensch mit den eigenen Kräften und der eigenen Körperlichkeit umzugehen lernt.

Kampf innerhalb dieser Parameter ist gleichgewichtig, freiwillig, geregelt und kann jederzeit abgebrochen werden. Das Reglement setzt Grenzen und bietet so das Paradoxon, Kampf und gleichzeitig Fürsorge für den Gegner zu tragen.

„Das geregelte Kämpfen ist ein Feld, in dem Kinder und Jugendliche ihre Angst vor dem Prügeln und der Körperverletzung ausdrücken und bearbeiten können...“ erläutert Funke-Wienecke, Sportpädagogin an der Universität Hamburg.

Darüber hinaus konstatiert er dass der „...Rahmen, der sie so schützt, dass die gemeinheit nicht eintritt und man es trotzdem tun kann, die Art von praktischer handelnder Bewältigung ist, die wir auch Körpertherapie nennen.“

Jede unbedachte Aktion am Partner spürt der Agierende sofort, in dem er die Schmerzen des Gegenübers „hautnah“ miterlebt. Dies fördert emotionale und emphatische Lernprozesse.

Rangeln und Raufen ist ein beliebtes Betätigungsfeld von Kindern und Jugendlichen.

Spielerisch die Kräfte und die Geschicklichkeit messen, sich in der Gruppe zu positionieren, persönliche Grenzen kennen lernen und Tricks ausprobieren. So wird ein geregelter Raum für das Aus- und Erleben eigener und fremder aggressiver Impulse geschaffen.

Bonfranchi konstatiert in diesem Kontext „dass sich Aggression und Kampf im Psychischen grundsätzlich widersprechen. Kampf und Aggression sind demnach zweierlei....Wer kämpft, ist von einer wut-, hass- und angstfreien, gelassenen Konzentration begleitet.“

Kampfkunst basiert auf einem „antigewaltigen Element“ – Gewalt widerspricht der Kampfkunst!

Acht Eckpunkte und Voraussetzungen stellen die wichtigen strukturellen, inhaltlichen und praktischen Punkte der Kampfkunst im Kontext der Gewaltprävention dar:

Kampfkunst ist die kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selbst.

In unserer Gesellschaft, die häufig im Zentrum den Spaß sieht, und deren Menschen sich nicht mehr so wie früher längerfristig an Institutionen, Vereine etc. binden wollen, wird früher oder später genau diese Dauerhaftigkeit zu Schwierigkeiten führen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist häufig zu beobachten, dass sie, zugegebenermaßen provokant gesagt, die Klamotten hinschmeißen, weil sie sich dem „Weg“ und den darauf befindlichen Schwierigkeiten, vergleichbar mit den Kampfkünsten, nicht mehr stellen wollen.

Frustrationen ertragen zu lernen ist in diesem Sinne nicht explizit im Lehrplan ausgewiesen, aber in jedem Falle Praxis.

Genau diese Begriffe bereiten nicht wenigen Kindern und Jugendlichen Probleme in der Umsetzung, die sie im Zuge dieser Maßnahmen umzusetzen lernen.

Erinnert seien in diesem Kontext die Fromm'schen psychologischen Voraussetzungen zum Erlernen einer Kunst.

Kampfkunst kanalisiert Aggressionen

Kampfkunstübungen sind in einem geschützten Erfahrungsraum, in dem Aggressionen und Gewalt unter Regeln erlaubt sind, ausgezeichnet möglich.

Gezielter Stress- und Aggressionsabbau hält aggressive Grundstimmungen klein, und ist damit ein wichtiger Baustein zur Gewaltprävention.

Aggressionen können so kanalisiert werden. Emotionen müssen nicht unterdrückt werden, vielmehr geht es um Unabhängigkeit von eigenen Gefühlen und nicht darum, von diesen Gefühlen „beherrscht zu werden. Wenn z.B. negative Gefühle bewusst wahrgenommen werden können, kann sich der Mensch davon distanzieren und die „emotionale Kontrolle“ kann beibehalten werden. Darüber hinaus sind Fitnessübungen meist recht anstrengend und so wird über die Anstrengung Stress abgebaut. Dies wiederum fördert das körperliche Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit sich selbst nimmt zu.

Kampfkunst fördert Beherrschung

Kampfkunst lehrt Selbstbeherrschung im Sinne der bewussten Verhaltenssteuerung.

Kano sagt dazu in einem Brief:

„Ein reizbarer Mann ist geneigt, sich aus nichtigen Gründen zu ärgern. Aber wenn man erst einsieht, dass aufgeregt sein unnötige Energieverschwendung bedeutet, kein Vorteil, sondern ein Nachteil für sich und Andere ist, dann wird man erkennen, dass Kampfkunststudenten sich notwendigerweise von einem solchen Verhalten zurückhalten müssen“.

Wirkliche Selbstbeherrschung erbaut sich aus der Selbstwahrnehmung und der Vermeidung der Unterdrückung ungewollter Gefühle. In diesem Zusammenhang können drei Bereiche genannt werden, die auf ganzheitliches Lernen zielen:

Körperbeherrschung (körperlich) Beherrschung der Situation (sozial) Selbstbeherrschung (mental)

Kampfkunst beeinflusst das Selbstwertgefühl positiv

Kampfkunst befähigt zur Selbstbehauptung durch geschultes selbstsicheres Auftreten, zum Beispiel bezüglich der Körpersprache.

In den Kampfkünsten wird nicht Kraft gegen Kraft gesetzt. Dies wäre auch unsinnige Kraftverschwendung und es würde zwangsläufig in absehbarer Zeit zur Niederlage führen, weil es durchaus immer irgendwo einen Stärkeren gibt.

Kampfkünste sind im tieferen Selbstverständnis absolut defensiv angelegt. Das Wissen um die eigene Stärke (psychisch und physisch) beeinflusst das Selbstwertgefühl und das selbstbewusstere Auftreten positiv.

Bekanntlich neigen Personen mit gering ausgeprägtem Selbstwertgefühl oftmals dazu, dies durch Aggressivität und Gewalt zu kompensieren – zum Nachteil Anderer.

Kampfkunst benötigt einen Schonraum

Der Übungsraum, das Dojo, bietet klar definierte Regeln und Verhaltensweisen, Etikette, Orientierung und Sicherheit.

Der Ursprung des Begriffs findet sich im Buddhismus in der Bedeutung von Klöstern, wo er zur Selbstfindung und Meditation genutzt wurde.

Das Dojo bietet eine Stätte der Kultur, es muss sauber sein, in ihm sollte eine feierliche Atmosphäre, die an jedem Ort des geistigen Trainings vorherrschen sollte, spürbar sein.

Dort werden Körpererfahrungen gemacht, Technikstudien betrieben und physische sowie psychische Auseinandersetzungen mit den Übungspartnern erfahren und Grenzerfahrungen gemacht.

Kampfkunst lehrt Respekt und Höflichkeit

Kampfkunst legt großen Wert auf persönliche Bescheidenheit und Wertschätzung, und Verantwortungsgefühl anderen gegenüber.

Der Gruß oder die Verbeugung vor Beginn ist Ausdruck der Achtung und des Respekts vor dem Partner. Rücksicht und Verantwortung auf und für Andere.

Lehrer und ältere Schüler sollen diese Haltung durch ihr Vorbild vermitteln. Auch im Kampf, sei es nun Übung oder Wettkampf, ist dieses Prinzip vorherrschend.

Kampfkunst fördert Lebenskompetenzen

Partnerübungen fördern soziale Kompetenz.

In jedem Fall sind die Partner für das Wohlergehen ihres Gegenübers verantwortlich. Auch der konditionelle Zustand des Partners liegt im gegenseitigen Beobachtungsbereich. Wenn das gegenüber starke Erschöpfungserscheinungen zeigt, aus falschem Stolz jedoch weitertrainieren möchte, liegt es auch in der Verantwortung des Partners, die Übung abubrechen, und eine regenerative Pause einzulegen. Das fördert das Empathievermögen.

Es gilt außerdem das Prinzip „Was du nicht willst, das man dir tu´, das füg´ auch keinem andren zu!“

Fairness ist eine in unserer Gesellschaft oft vernachlässigte Tugend, die in der Kampfkunst gefördert werden kann. Fair zu sein bedeutet dem Partner Respekt entgegen zu bringen, ihn in seiner physischen und psychischen Unversehrtheit anzuerkennen und ihn als gleichwertigen Menschen zu betrachten.

Vor allen Dingen Jungen haben auf diesem Bereich der sozialen Kompetenz zum Teil erhebliche Defizite aufzuweisen.

AG als Präventionsinstanz

Innerhalb des „Mikrokosmos AG“ kann auf Präventions- und Integrationsleitlinien Bezug genommen werden.

Auf der individuellen Ebene kann den Kindern und Jugendlichen durch Erfolgserlebnisse (Lob und Anerkennung; Respekt sowohl im Angesicht eines Sieges, als auch einer Niederlage; persönliche Erfolge durch Leistungssteigerung) soziale Anerkennung entgegengebracht werden. Dies hat sowohl positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung der Kinder und Jugendlichen, als auch auf ihr Wahrnehmungsspektrum bezüglich ihres sozialen Umfeldes. Im Bereich der interaktionellen Ebene werden so, initiiert durch den Übungsleiter, positive Beziehungen hergestellt. Alle Teilnehmer werden ungeachtet ihrer religiösen, ethnischen oder sozialen Herkunft über verschiedene Altersstufen hinaus integriert, wobei mit ihren individuellen Stärken und Schwächen gearbeitet wird.

Im Bezug auf die gesellschaftliche Ebene erleben die Teilnehmer somit direkte Partizipation, werden als Subjekte und nicht als Objekte verstanden und interagieren als integraler Bestandteil einer Gruppe.