



Angebot für ein Seminar Gewaltprävention in Ihrer Schule

Das Thema Gewalt und Aggression in unserer Gesellschaft und besonders in Schulen und anderen sozialen Einrichtungen gerät immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Stockkampfkunst bietet ein Medium einen konstruktiven Umgang mit Gewalt und Aggression zu finden. Aggression wird dabei in positive Kraft transformiert und kanalisiert. Aggression an sich ist nicht negativ sondern eine Form von Lebensenergie, die uns Kraft gibt, voranzuschreiten (*lat. aggredere – voranschreiten*).

In der Stockkampfkunst lernen wir unsere Kraft kennen, kontrollieren und konstruktiv einsetzen.

Ziele der Arbeit in der Gewaltprävention in Schulen und Einrichtungen

1. Bezogen auf das Thema Gewalt selbst:

- Respekt vor sich selbst, der Waffe (auch wenn es eine Faust ist) und dem Gegenüber zu lernen und zu integrieren.
- Entwicklung einer Wahrnehmung für Raum, Nähe und Distanz.
- Wo ist mein Raum, wo ist der Raum meines Gegenübers? Praktisches üben, den Raum des anderen zu Respektieren.
- Entwicklung einer Wahrnehmung für Zeit. Wann kommt der Angriff? Wie erkenne ich den Moment von Gefahr und wie kann ich ihr aus dem Weg gehen?
- Die eigene Kraft und auch die Aggression im Sinne von aggredere (*lat. -voranschreiten*), kennen und kontrollieren zu lernen.
- Dadurch entsteht Vertrauen in sich selbst und andere.
- Konflikte angemessen und mit Ruhe lösen zu lernen.
- Klarheit in der Aktion und der Körpersprache entwickeln.
- Verantwortung für die eigene Entscheidung übernehmen. (Niemand kann mich wütend machen, außer ich entscheide mich dafür. Und selbst dann kann ich in jedem Moment Ruhe bewahren und mich neu entscheiden).
- Alternativen zur Gewalt aufzeigen: es gibt immer mehr als eine Lösung für ein Problem.
- Innere Freiheit erkennen und üben.
- Die Augen öffnen, was geschieht in einer Situation mit Gewalt und wem stehe ich da gegenüber. (Statt Augen zu und drauf).
- Einschreiten und /oder angemessen reagieren zu können, wenn ich Gewalt beobachte, z.B. Hilfe holen. Schwächere beschützen, Ruhe in angespannte und emotionale Situationen bringen. Ich weiß ich kann kämpfen, ich muss es nicht beweisen.

Fazit:

- a. die Welt, da wo ich mich selbst als Kampfkünstler befinde ein bisschen sicherer werden zu lassen.
- b. die eigene Wut kennen und meistern lernen, statt von ihr bestimmt zu sein.
- c. zu Siegen ohne zu Kämpfen.

2. Pädagogische Ziele: Lernen lernen.

- Bewusst machen des Lernprozesses
- Fehler als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen



- Mit dem Prinzip des Innehaltens, Leichtigkeit, Freude, Neugier im Lernen wiederfinden und nutzen. Dadurch wird Lernen effektiver.
- Freiheit im Denken und Fühlen als Grundlage für freie Entscheidungen
- Alternative Handlungsmöglichkeit entdecken und entwickeln

3. Soziale Ziele

- Entwickeln von Achtung und Respekt vor dem Partner und der Waffe
- Erlernen und Akzeptieren von Regeln für die Zusammenarbeit
- Erlernen von Ritualen
- Kanalisieren der eigenen Aggression

4. Sensorische und Sensomotorische Ziele

- Unterscheidung zwischen fokussierter und panoramischer oder peripherer Wahrnehmung
- Entwicklung von Körperwahrnehmung (Spannung - Entspannung - Idealspannung)
- Erkennen der eigenen Gefühle (Angst, Wut, Freude, ...)
- Ganzheitliche Sinneswahrnehmung
- Distanz- und Raumgefühl
- Gefühl für Zeit - timing und Rhythmus

5. Motorische Ziele

- Auge-Hand Koordination
- Rechts - links Koordination
- Kreuzkoordination
- Isolation von Gelenken und Muskeln
- Koordinierung von Muskelketten
- Automatisierung von Bewegungsabläufen

Die Mittel, die ich nutze sind:

- Stockkampfkunst
- Neuer Tanz
- Alexandertechnik
- Reflexion

Referenzen

Ähnliche Projekte wurden und werden u. a. in der

- GHS Bondorf
- Faustgymnasium Stauffen
- GHS Leutkirch / Adenauerplatz
- Grundschule Leutkirch
- GHS Wuchzenhofen
- Staudingergesamtschule Freiburg
- Richard-Fehrenbach-Gewerbeschule Freiburg
- GHS Tuttlingen in Zusammenarbeit mit der Polizei und dem Innenministerium
- Droste- Hülshoffgymnasium Freiburg

Pia André

Tänzerin - Bewegungspädagogin - Choreografin
Trainerin für Kampfkunst & Alexandertechnik



✉ Am Herrengarten 3
79224 Umkirch
☎ 07665-9739 760
📠 07665-9739 761
📧 info@pia-andre.com
🌐 <http://www.pia-andre.com>

- Willy – Hellpach - Schule Heidelberg
- Fasanenhofschule Stuttgart (integratives Projekt mit Kindern mit und ohne Behinderung mit großem Erfolg und Nachhaltigkeit)
- Anpiff ins Leben e. V. – Dietmar – Hopp - Jugendförderzentrum

durchgeführt.

Siehe weitere Infos und auch Presseberichte unter: <http://www.pia-andre.com> unter dem Link „Presse“.

Rahmenbedingungen:

Die organisatorischen Möglichkeiten und Bedingungen sind von Schule zu Schule verschieden. Ich sende Ihnen hier die, meiner Erfahrung nach wirkungsvollste und effektivste Struktur eines Projektes. Wir können jedoch gerne Veränderungen vornehmen, falls irgendetwas für Sie so nicht möglich oder erwünscht ist.

Optimal sind in dieser Arbeit ein zeitlicher Rahmen von 3 Tagen.

Pro Tag arbeite ich mit 2 Schülergruppen (normale Klassengröße) oder je nach Bedarf eine Auswahl an Schülern z.B. Mediatoren, Klassensprechern o. ä. jeweils 1,5 Zeitstunden.

Um der Nachhaltigkeit willen ist es ideal, nachmittags eine Fortbildung von 2-3 Stunden für Lehrer, Multiplikatoren, Schulsozialpädagogen und interessierten Eltern in das Konzept zu integrieren. So kann die Arbeit an den Schulen weitergeführt und vertieft werden.

Insgesamt: 5-6h pro Tag

Als Arbeitmaterial werden ein paar Rattanstöcke (2Stück) pro Teilnehmer gebraucht. Diese werden von der Schule angeschafft z.B. unter www.fightingsticks.de, oder bei der Korbflechterei Witt, Tel.: 0761-52227.

Der Raum sollte mindestens 100 qm groß sein und einen stabilen Fußboden (Holz oder Turnhallenboden) und ein ruhiges Arbeiten ermöglichen. Keine dreigeteilte Turnhalle (zu laut) und keine Klassenzimmer (zu klein).

Dieses Konzept kann jederzeit verändert werden. Gerne passe ich es Ihre Schule und Ihren Bedürfnissen an. Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie noch Fragen haben.

Es würde mich sehr freuen, wenn eine Zusammenarbeit zustande käme.

Mit freundlichen Grüßen

Pia André