



## Projekt zum Thema: Glück, Kraft, Selbstbewusstsein, Gesundheit in Ihrer Schule

Die Themen Glück, Kraft, Selbstbewusstsein, Gesundheit und ein konstruktiver Umgang mit Aggression in unserer Gesellschaft und besonders in Schulen und anderen sozialen Einrichtungen geraten immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Stockkampfkunst bietet ein Medium einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Kraft und Aggression zu finden. Da sie vor allem als Arbeit mit sich selbst, auf sowohl geistiger als auch körperlicher Ebene verstanden und praktiziert wird, bietet sie einen anschaulichen Weg an, Wege zum eigenen Glück und Gesundheit selbstverantwortlich und konsequent zu üben. 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. aggredi – voranschreiten*).

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

## Ziele der Arbeit in Schulen und Einrichtungen

### 1. Bezogen auf das Thema Glück, Kraft, Gesundheit und Selbstbewusstsein selbst:

- Respekt vor sich selbst, der Waffe (auch wenn es eine Faust ist) und dem Gegenüber zu lernen und zu integrieren.
- Die Verantwortung für das eigene Denken und Handeln übernehmen. Erkennen der eigenen Gewohnheiten im Denken und im Tun (sich selbst bewusst sein) und neue Möglichkeiten üben.
- Eine Atmosphäre von Freude, Humor und Gelassenheit für sich selbst kreieren lernen und dadurch mehr Effektivität im Handeln erreichen.
- Eine Balance von Tun und Nicht-tun finden.
- Einen konstruktiven Umgang mit Stress finden.
- 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 zu handeln, Gelegenheiten in meinem Leben zu ergreifen?
- Die eigene Kraft und auch die Aggression im Sinne von aggredi (*lat. voranschreiten*), kennen, kontrollieren und für konstruktive Ziele einsetzen 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 Wut und Frustration aufzeigen: es gibt immer mehr als eine Lösung für ein Problem.
- Innere Freiheit erkennen und üben.
- Die Augen öffnen, was geschieht in einer Konfliktsituation und wem stehe ich da gegenüber.
- Ruhig und /oder angemessen reagieren zu können, wenn ich Konflikte beobachte.

### Fazit:

- a. die Welt, da wo ich mich selbst als Kampfkünstler befinde ein bisschen sicherer werden zu lassen.
- b. die eigenen Ressourcen kennen, meistern und nutzen lernen.
- 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 sich selbst, 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. angeboten in:

- Robert-Bosch-Gymnasiums Langenau
- Droste-Hülshoff-Gymnasium Meersburg
- St. Ursula Gymnasium Freiburg
- GHS Bondorf Faust Gymnasium Stauffen



- GHS Leutkirch / Adenauerplatz
- Grundschule Leutkirch
- GHS Wuchzenhofen
- Staudinger Gesamtschule Freiburg
- Richard-Fehrenbach-Gewerbeschule Freiburg
- GHS Tuttlingen in Zusammenarbeit mit der Polizei und dem Innenministerium
- Droste- Hülshoff Gymnasium Freiburg
- 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 jeweils 1,5-2 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 **Arbeitsmaterial** werden ein paar Rattanstöcke (2Stück) pro Teilnehmer gebraucht. Diese werden von der Schule angeschafft z.B. unter <http://www.fightingsticks.de> oder bei der Korbflechtere 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