



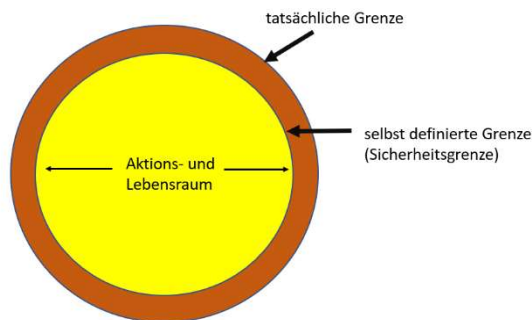
KRAFTPROTZ®

Newsletter 33 / 21-02

Liebe Leser*in!

Vier Minuten Luft anhalten kann jeder, sagt der Apnoe-Taucher Timo Niessner. Was diese Aussage mit Pädagogik zu tun hat, davon handelt dieser Newsletter.

Doch der Reihe nach. In meiner beruflichen Praxis treffe ich immer häufiger auf Jungen, die sich sehr passiv verhalten, sich zurückziehen, die körperliche Begegnung und damit auch das miteinander Kämpfen vermeiden. Dies tun sie nicht etwa, weil sie es nicht möchten, sondern weil sie sich nicht trauen und sich daher enge Grenzen stecken. Diese Enge hat oft mit Ängsten und/oder Verletzungen zu tun, die sie entweder nicht formulieren können oder nicht formulieren wollen.



Dass sie diese nicht aussprechen wollen, kann auch mit ihrem Bild von Männlichkeit zu tun haben, wenn das Bild heißt: ein Mann, der seine Angst eingesteht, ist ein „Weichei“, ein Schwächling. Dass das Gegenteil der Fall ist, dürfen auch viele erwachsene und gestandene Männer noch lernen. Weil kein Junge ein Schwächling sein will oder diese Jungen ihre eigenen Ängste wirklich nicht wahrnehmen können, verbergen sie die wahren Beweggründe für ihren Rückzug hinter Sätzen wie: bin müde, habe keine Lust, mir tut der Rücken weh, ich mag kämpfen nicht u.a. mehr. Positiv ist: Die Jungen nehmen sich in ihren Grenzen ernst und machen sich mit den Sätzen unangreifbar und beides ist gut und klug.

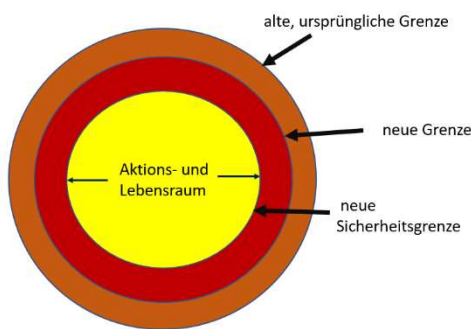
Grenzen wahrzunehmen und zu kennen ist gut und steckt sicheren Lebensraum ab. Wie wichtig dies ist, weiß der Apnoe-Taucher Timo Niessner, der sich immer wieder in Grenzbereiche vorwagt. Für ihn ist es überlebenswichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und zu achten. Gleichzeitig weiß er auch, dass die tatsächlichen Grenzen oft weiter hinter den selbst gesteckten Grenzen liegen. Mit Bezug zum Tauchen schreibt er auf seiner Homepage*, dass alle Menschen mit etwas Training mühelos bis vier Minuten ihre Luft anhalten können. Für Ungeübte ist das unvorstellbar, sie verspüren schon nach 30 – 60 Sekunden das Verlangen wieder einzatmen. Nun mag es nicht sehr attraktiv erscheinen, die Luft so lange anhalten zu können. Die Tatsache jedoch, dass mit etwas Training ein Aktionsraum wesentlich erweitert wird, kann attraktiv sein. Und das nicht ausschließlich beim Apnoe-Tauchen.



Zurück zur pädagogischen Praxis, zurück zu den Jungen. Nach meiner Beobachtung sind Jungen, wie der eingangs erwähnte, mit den eng gesteckten Grenzen oftmals nicht glücklich. Sie würden diese Grenzen gerne nach außen verschieben, wenn sie nur wüssten, wie. Mit Bezug auf das Verschieben seiner Grenzen schreibt Niessner: „Was du dazu brauchst sind ‚der Wille etwas zu ändern‘, ‚eine Konfrontation mit deinen Ängsten‘, ‚Akzeptanz deiner

‚Gefühle‘ und ‚Loslassen‘ statt dagegen anzukämpfen. Ich bin froh diesen Weg gegangen zu sein. Heute begegne ich meinen Ängsten mit dem Wissen, sie meistern zu können. Geiles Gefühl!“

Nach meiner Wahrnehmung fehlt es solchen Jungen oftmals nicht am Willen, etwas ändern zu wollen, sondern am Vertrauen oder am Mut, etwas ändern zu können. Das fehlende Vertrauen, den fehlenden Mut direkt anzusprechen, würde den Jungen nicht befähigen, seine Grenzen wirklich annehmen zu können. Im Gegenteil, er würde, vielleicht auch mit Blick auf sein Männlichkeitsbild, diese Aussage abwehren und es sich damit noch enger machen.



Jungen brauchen Unterstützung, um das ‚geile Gefühl, Grenzen meistern zu können‘, erleben zu können. Denn weil sie sich nicht trauen, die Grenzen weiter zu stecken, ziehen sie in ihrer Vorsicht die Grenzen in aller Regel lieber noch etwas enger, um ganz sicherzugehen, dass ihnen auch wirklich nichts passiert. Das Ergebnis ist ein noch engerer Aktions- und Lebensraum. Daher heißt der erste Schritt in der Begleitung dieser Jungen, die gesteckte Grenze gemeinsam anzuerkennen, etwa mit den Worten: Wenn dir der Rücken weh tut, ist es gut und klug, dass du nicht mitkämpfst und zuschaust. Du spürst, wenn etwas nicht gut für dich ist und sorgst gut für dich. Magst Du mich unterstützen und mir helfen, die Punkte zu zählen, die Bälle einzusammeln, die Zeit zu stoppen, zu schauen, ob die Regeln eingehalten werden Die Chance, dass der Junge eine Aufgabe zumindest kurzzeitig gerne annimmt, ist groß. In einem nächsten Schritt kann dem Jungen der erweiterte Aktionsraum gezeigt werden, der zur Verfügung stünde. Dies kann geschehen, indem er auf den Umgang der kämpfenden Jungen hingewiesen wird. Fällt dir auf, wie gut die die Regeln einhalten? Schau mal, alle kämpfen fair / spielen friedlich! Keiner verletzt sich! Hast Du gesehen, wie gut die Jungen ihren inneren Schiedsrichter aktiviert haben? Jeder hält sich an sein Versprechen! u.a.m.

Im gemeinsamen Gang an die Grenze des Jungen findet Begegnung statt. Sie braucht nicht lange zu dauern, um Wirkung zu erzielen. Solche, wenn auch manchmal kurzen Grenz-Begegnungen, tun gut und verändern vieles, wie psychologische Untersuchungen zeigen - vielleicht

Im gemeinsamen Gang an die Grenze des Jungen findet Begegnung statt. Sie braucht nicht lange zu dauern, um Wirkung zu erzielen. Solche, wenn auch manchmal kurzen Grenz-Begegnungen, tun gut und verändern vieles, wie psychologische Untersuchungen zeigen - vielleicht



in den ersten Schritten nicht so viel, wie die Pädagog*in sich dies wünscht. Doch darum geht es auch nicht. Es geht um die Grenzen des Jungen, um sein Maß und sein Tempo. Die Aufgabe der Pädagog*in besteht nicht darin, das Maß der Grenzverschiebung zu bestimmen, sondern darin, den Prozess zu begleiten, ‚das geile Gefühl, Grenzen meistern zu können‘, in dem Jungen zu wecken. Dafür braucht der Junge bewusste Begegnungen an seinen Grenzen. Dann kann es sein, dass er, um es mit den Worten von Niessner zu sagen, irgendwann vier Minuten die Luft anhalten kann bzw. sich traut mitzukämpfen.

* <https://www.freedive-your-life.com/grenzen-erfahren-gelassenheit-gewinnen/>

Fest stehen für 2021 bislang folgende Termine:**

Kampfesspiele – Gewaltprävention mit Jungen	Weiterbildung	17. & 18. 03. / 14. Durchgang in der CH (1. Baustein)** / Zuchwil / Koop.: Respect!
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	19.03. / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
So ticken Jungs – Online	Vortrag	Kreis Herford
Kampfesspiele® in Kita und Grundschule	Weiterbildung	26. – 29. April / Georgsmarienhütte / Landvolkshochschule Oesede
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	18.05. / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Umgang mit Störungen, vom furchtbaren zum fruchtbaren Moment	Fachtag	10.06. / Hannover / Kooperation mit KEJ
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	14.06. / Ebermannstadt (Nähe Forchheim) Koop.: AWO Kreisverband Forchheim
Vom furchtbaren zum fruchtbaren Moment - Umgang mit Störungen	Fachtag	19.06. / Wuppertal Kooperation.: Kirchenkreis Wuppertal
So ticken Jungs	Fachtag	24.06. / Hannover / Kooperation mit KEJ
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Weiterbildung	03. - 05.09. / Georgsmarienhütte (1. Baustein)** / Landvolkshochschule Oesede
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	09.09. / Hannover / Kooperation mit KEJ
Feuer in mir!	Wochenende nur für Männer	24. – 26.09. / Harz
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	30.10. / Zürich Koop.: Jumpps
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Weiterbildung	03. – 05.11. / Pottenstein (1. Baustein)** / Koop.: AWO Kreisverband Forchheim
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Schnuppertag	09.11. / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Kampfesspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	Weiterbildung	10. – 12.11. / Sumiswald (1. Baustein)** / Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Follow up	Weiterbildung	25. & 26.11. / Georgsmarienhütte / Landvolkshochschule Oesede

Schnuppertag in Ihrer / Deiner Region

Vielleicht finden Sie / findest Du die Kampfes Spiele® für die pädagogische Arbeit hilfreich.

Vielleicht gibt es in Ihrer / Deiner Region Pädagog*innen, Lehrer*innen und andere Personen, die die Kampfes Spiele® gerne mal kennen lernen würden.

Wenn dem so ist oder auch sonst Interesse an der Durchführung eines Schnuppertages besteht, dann freuen wir uns über eine Rückmeldung. Gerne veranstalten wir gemeinsamen mit Partner*innen einen Schnuppertag. Welche Vorteile das auch für die eigene Einrichtung hat und wie wenig für die Vorbereitung nötig ist, besprechen wir gemeinsam. Wir von KRAFTPROTZ® freuen uns auf eine Zusammenarbeit.

Für Ihren / Deinen Alltag wünschen wir Ihnen / Dir gute Begegnungen an den Grenzen.

Herzlich Ihr / Dein

Peter Hebeisen



** Im Zusammenhang mit Weiterbildungen, die mehrere Blöcke umfassen, kommunizieren wir an dieser Stelle ausschließlich den 1. Baustein. Alle Termine der Weiterbildungsblöcke befinden sich auf unserer Webseite: www.kraftprotz.net