
KRAFTPROTZ®

Newsletter 32 – 11/2020



Liebe Leser*in!

Auch wenn manche das Wort „Corona“ kaum noch hören können, kommen auch wir in diesem Newsletter nicht an ihm vorbei. Hier stehen jedoch pädagogische Gesichtspunkte im Vordergrund. Wie kann in der täglichen Arbeit trotz der geforderten körperlichen Distanz Nähe erhalten bleiben? An vielen Stellen ist zu hören, dass Menschen an der Distanzierung leiden und dass in diesen Zeiten Kampfespiele® nicht mehr möglich seien. Letzteres deckt sich nicht mit unseren Erfahrungen. Im Gegenteil gerade in Zeiten wie diesen, sind pädagogische Formen wichtig, die eine gewisse zwischenmenschliche Nähe ermöglichen und ein Kräftemessen, auch auf Distanz, erlauben. Dass zwischenmenschliche Begegnungen und Nähe auch bei den geforderten Einschränkungen nicht verloren gehen, ist auch deshalb von hoher Bedeutung, weil davon ausgegangen werden muss, dass uns das Virus noch viele Monate und vielleicht Jahre erhalten bleibt. Daher kann es auch im pädagogischen Alltag nicht um eine Überbrückung einer kurzen Phase gehen. Vielmehr muss die Integration der neuen Anforderungen in den Alltag bedacht und die Grenzen des Möglichen ausgelotet werden.

Es geht um praktische Erfahrungen

„Wir können auf Studienergebnisse und Fach- sowie Praxisliteratur warten oder wir besinnen uns darauf, dass Elementarpädagogen seit jeher auch wunderbare Praxisforscherinnen sind, die vor Ort gemeinsam mit den Kindern, den Familien herausfinden können, was im Hier und Jetzt gebraucht wird, die gemeinsam Ideen jonglieren und Lösungen finden.“ So steht es auf einer pädagogischen Fachseite zu lesen.

Quelle: <https://www.nifbe.de/infoservice/aktuelles/1770-paedagogische-qualitaet-im-feldversuch-corona>

Dem stimmen wir voll und ganz zu. Es geht um eine gelebte Praxis, in der verantwortungsvoll maximal ausgelotet wird, was an Nähe möglich ist. Solche Erfahrungen zu generieren erfordert viel Verantwortungsbewusstsein und ein wenig Mut, der sich, so die Erfahrung, auszahlt.

Das Gegenüber ist ungefährlich

Die AHA-Regeln (Abstand halten, Hände waschen, Alltagsmasken tragen) sind allesamt wichtige Regeln, die der Eindämmung des Virus dienen. Zugleich sind es Regeln, die unser zwischenmenschliches Miteinander stark beeinflussen und auch im emotionalen Bereich zu mehr Distanz führen. Wer das Gesicht des Gegenübers nicht wahrnehmen kann, dem fehlen wichtige Informationen zur Einschätzung und damit fehlen wichtige Parameter für die Kommunikation. Dies kann zu Unsicherheiten führen, die dazu geeignet sind, Kontakte eher zu meiden. Wer sich im Umgang mit Anderen eher unsicher fühlt, kann zu mehr Rückzug oder zu mehr Aggression neigen. Es kann uns eine Hilfe sein, wenn wir uns, gerade an einer solchen Stelle, bewusst machen, wo eine Unsicherheit ihre mögliche Quelle(n) hat. In den meisten Fällen wird dies nicht die Person an sich sein, die die Unsicherheit auslöst, sondern die getragene Maske mit den damit verbundenen Einschränkungen. Die Person an sich ist ungefährlich! Das Virus indes kann gefährlich sein. Wird dieser Zusammenhang nicht reflektiert, kann sich die durch die abgedeckten emotionalen Regungen hervorgerufene Unsicherheit auf die Person verlagern. Dann erscheint uns das Gegenüber als solches auf einmal gefährlich. Wird bewusst festgehalten, dass die Maske die Ursache für die Unsicherheit und das Virus die Quelle einer möglichen Angst ist, ist bereits wieder mehr Nähe zum Gegenüber hergestellt, die weitere Begegnungen möglich macht. Und auf Nähe und Begegnungen sind wir Menschen seit alters her angewiesen, auch und gerade in Zeiten, in denen uns ein Virus auf Abstand hält.

Pädagogischer Kontext



Im pädagogischen Kontext kann mit dem Phänomen „Maske“ gespielt und so die dargestellten Zusammenhänge reflektiert werden. Stellen sie sich in einen Kreis und machen sie eine Vorstellungsrunde, z.B. indem ausschließlich der Name gesagt wird. Tragen sie dabei die Masken. Die Person, die sich vorstellt, setzt die Maske ab. Achten sie auf die Veränderungen, die sich daraus ergeben und nehmen Sie diese bewusst wahr. Am Ende der Vorstellungsrunde sollte eine kurze Reflexion über die Erkenntnisse folgen und mögliche Konsequenzen daraus sollten besprochen werden.



Seit die Hand zur Begrüßung nicht mehr gereicht werden darf, fehlt vielen Menschen diese Geste des Respektes und der Kontaktaufnahme. Wer die Hand reicht, sendet ein Signal des Friedens und der Versöhnung aus und wer Handreichungen gibt, der unterstützt und hilft dem Gegenüber. Was hat sich in Ihrem / Deinem Alltag als alternative Respektsgeste im Alltag etabliert und bewährt? Ist es eine Verbeugung, wie in manchen Sportarten und in manchen asiatischen Zusammenhängen? Ist es ein längerer und intensiverer Blick in die Augen des Gegenübers?

Im Rahmen der Kampfes Spiele® haben wir während der Covid-Zeit neue Rituale entwickelt, die den Anforderungen der AHA-Regeln entsprechen und die sehr respektvoll und wirksam sind.

Idee für ein Ritual im pädagogischen Kontext

Die Partner*innen stehen sich in ca. 1,5 Meter Abstand gegenüber und schauen sich an. Dann wird die Führungshand mit geballter Faust vor die Brust geführt. Der Blick wird dabei gehalten. Hat die Partner*in ihrerseits die Faust vor der Brust geballt, wird diese mit der freien Hand abgedeckt. Die Botschaften, die dabei ausgesandt werden, lauten: Ich habe Kraft! UND Ich kontrolliere meine Kraft! Ich bin mir meiner bewusst! UND Ich bin nicht gefährlich!

In dieser bewussten und respektvollen Haltung verbeugen sich die Partner*innen. Dann wird der Blickkontakt wiederhergestellt und die Arme parallel zum Körper geführt. Als Abschluss nicken sich die Partner*innen zu. Wer mehr zu unseren Ritualen und der Bedeutung von Ritualen insgesamt wissen möchte, spreche uns bitte an. Wir bilden Interessierte im Rahmen eines Weiterbildungstages fort und gehen der Frage über die Bedeutung von Ritualen im pädagogischen Alltag und deren Entwicklung nach. Oder besuchen Sie einen unserer Schnuppertage, auch dort widmen wir uns dem Thema.

Weitere pädagogische Anregungen

Kampfes Spiele® sind auch in Zeiten wie diesen durchführbar und stillen auch jetzt das Verlangen nach Kontakt. Dies hat sich seit Juni in vielen Weiterbildungsblöcken und unter unterschiedlichen Einschränkungsgraden immer wieder gezeigt.

Für diese Weiterbildungen sind eigene Hygienekonzepte erstellt worden. Wer die von uns erstellten Hygienekonzepte für sich nutzen möchte, wende sich per Mail an info@kraftprotz.net. Wir schicken Ihnen kostenlos eine entsprechende Vorlage zu.

Gezeigt hat sich in den Weiterbildungsblöcken auch, dass sich viele Übungen aus den Kampfes Spiele®-Büchern - teils leicht angepasst - auch in Covid-Zeit bewähren. Zu den bewährten Übungen zählen: Jägerspiel (I.36), Bodensitzkniebeuge (I.3), Rücken schieben (I.41) u.v.a.m. Bei manchen Übungen sind Kampfsportgürtel eine wunderbare Unterstützung für die Anpassung. Die Bücher können Sie über unsere Homepage bestellen. Darüber hinaus hat sich „Kegel fangen“ (s. Bild) als neuer Kampf bewährt und zu unserem Repertoire gefügt.





In Reflexionsrunden ist immer wieder unterstrichen worden, wie wohltuend gerade auch jetzt der kraftvolle und respektvolle Kontakt ist. In den Follow up's, die ausgebildeten Kampfessspiele®-Anleiter*innen offen stehen, werden wir der Frage, wie Kampfessspiele® in Corona-Zeiten umgesetzt werden können, nachgehen. Dies werden wir auch bei den Kampfessspiele® – Schnuppertagen und in den Weiterbildungen „Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen“ tun, in denen wir Personen zu Kampfessspiele®-Anleiter*innen ausbilden.

Auch wenn Vieles möglich ist, so ticken auch bei uns seit März die Uhren etwas anders. Aus diesem Grund ist der Terminkalender 2021 noch überschaubar.

Fest stehen bislang für 2021 folgende Termine*:

Schnuppertag	Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	19.03.2021 / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Schnuppertag	Kampfessspiele® Gewaltprävention mit Jungen	20.03.2021 / Zürich Koop.: Jumpps
Schnuppertag	Kampfessspiele® Gewaltprävention mit Jungen	21.02.2021 / Münster / Koop.: Trägerverein Offener Ganztage Dreifaltigkeitsschule Münster
Schnuppertag	Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	22.04.2021 / Hannover Koop.: KEJ e.V.
Schnuppertag	Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	18.05.2021 / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Fachtag	So ticken Jungs – vom Umgang mit „schwierigen“ Jungen	24.06.2021 / Hannover Koop.: KEJ e.V.
Schnuppertag	Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	14.06.2021 / Ebermannstadt (Nähe Forchheim) Koop.: AWO Kreisverband Forchheim
Fachtag	Vom furchtbaren zum fruchtbaren Moment - Umgang mit Störungen	19.06.2021 / Wuppertal Koop.: Kirchenkreis Wuppertal
Weiterbildung: Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen		03. – 05.09.2021 / Oesede (1. Baustein)* Koop.: KLVHS Oesede
Feuer in mir!	Wochenende nur für Männer	24. – 26.09.2021 / Harz
Weiterbildung: Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen		03. – 05.11.2021 / Pottenstein (1. Baustein)* Koop.: AWO Kreisverband Forchheim
Schnuppertag	Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen	09.11.2021 / Zürich Koop.: Respect! - Selbstbehauptung
Weiterbildung: Kampfessspiele® – Gewaltprävention mit Jungen		10. – 12.11.2021 / Sumiswald (1. Baustein)* Koop.: Respect! - Selbstbehauptung

* Alle Termine der Weiterbildungsblöcke befinden sich auf unserer Webseite: www.kraftprotz.net

Schnuppertag in Ihrer / Deiner Region

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

Vielleicht gibt es in Ihrer / Deiner Region Pädagog*innen, Lehrer*innen und andere Personen, die die Kampfessspiele® 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 Erfahrungen und Mut auszuloten (mit dem dazugehörigen Verantwortungsbewusstsein), welche Formen der zwischenmenschlichen Nähe trotz der AHA-Regeln gestaltet werden können.

Herzlich Ihr / Dein Peter Hebeisen