



# KRAFTPROTZ®

## Newsletter 41 / 24-04



### Mit festem Stand punkten

Liebe Leser\*innen!

Wer einen festen Stand hat, macht Punkte! Diese These findet ihre Praxis in der wunderbaren Übung „Schubsen und Nachgeben“. Wir setzen sie unterschiedlich ein. Manchmal nutzen wir sie um sich und das Gegenüber intensiv wahrzunehmen (Selbst- und Gruppenkontakt)\*, ein anderes Mal nutzen wir sie um die Gruppe auf ein Ritual vorzubereiten (Abkühlen)\* oder wir nutzen sie als Kampf-orientiertes-Spiel\*. Die Übung ist vielseitig einsetzbar, eine Verletzungsgefahr ist nicht gegeben, Spaß ist garantiert und in die Tiefe kann mit ihr auch gearbeitet werden. Eine perfekte Übung, die es in sich hat.

Beim „Schubsen und Nachgeben“ geht es um Punkte. Dazu soll das Gegenüber aus dem Gleichgewicht gebracht werden. ABER: Wer dieses Ziel zu stark fokussiert, wird „auf die Nase fallen“. Wer sich jedoch vorrangig auf den eigenen Stand konzentriert, hat gute Chancen auf Punkte. Ist der gute Stand nicht gegeben, gelingt es der Partner\*in mit Leichtigkeit einen Punkt zu machen. Wer die Füße fest auf den Boden stellt, wer leicht in die Knie geht und seinen Schwerpunkt ins Becken verlagert, kurz, wer einen soliden Stand einnimmt, hat die beste Basis für Punkte und kann die Energie des Gegenübers besser abfangen. Darum ist es neben dem guten Stand wichtig, sich auch auf sein Gegenüber einzustellen, d.h. die eigene Taktik und den eigenen Krafteinsatz auf das Gegenüber abzustimmen. Wer das nicht macht und ausschließlich seine Taktik verfolgt, wird ebenfalls wenig punkten.

Ganz praktisch: Wer bei „Schubsen und Nachgeben“ seine Kraft ausschließlich für das Drücken nutzt, wird oftmals die Erfahrung machen, dass das Gleichgewicht auf der Strecke bleibt. Das Gegenüber braucht seine Kraft nur zurück zu ziehen und schon geht das eigene Gleichgewicht verloren. Auf der anderen Seite: Wer ausschließlich seine Kraft zurückzieht, also immer nachgibt, wird ebenfalls wenig erfolgreich sein. Entsprechend kommt es auf das richtige Verhältnis von Krafteinsatz und Kraftreduktion an und die wird durch das Verhalten des Gegenübers mitbestimmt. Soweit ein paar praktische Tipps.

Im Anschluss an das Kräftemessen kann/soll die tiefer liegende Ebene angesprochen werden. Hierfür eignen sich Fragen: Was ist Dein Ziel bei dem Kampf? Was brauchst Du, um Dein Ziel zu erreichen? Welche Erkenntnisse ziehst Du aus dieser Übung für Dein Konfliktverhalten? .... uam.

In der Übertragung:

- Zunächst braucht es für eine Diskussion, eine Konfrontation oder eine Auseinandersetzung (als Gegensatz zu Zusammensetzen) mindestens zwei Personen/Parteien, die gewillt sind,



ihre Kraft für diese Begegnung zu verwenden. Eine Person alleine kann sich nur mit sich auseinandersetzen.

- Wer sich in eine Diskussion, eine Konfrontation oder eine Auseinandersetzung begibt, investiert viel Kraft.
- Eine Diskussion, eine Konfrontation oder eine Auseinandersetzung ist eine höchst persönliche und fast intime Begegnung. Wenige Begegnungen sind im Alltag so intensiv. Mit anderen Worten: in diesen Begegnungen kommt man sich näher.
- Wer sich in eine Diskussion, eine Konfrontation oder eine Auseinandersetzung begibt, sollte einen guten Stand haben und wissen, wo und wie er steht.
- Wer sich in eine Diskussion, eine Konfrontation oder eine Auseinandersetzung begibt, sollte sich auf das Gegenüber einstellen und gewillt sein, dies auch während der Begegnung zu tun.

All dies gilt im Übrigen auch für pädagogisches Handeln z.B. im Klassenraum, wenn es um die Durchsetzung von Regeln und Werten geht. Wer hier keinen Standpunkt einnimmt, wird wenig erreichen (keine Punkte machen). Wer mit aller Kraft etwas durchsetzen will und sich darauf versteift (im Bild gesprochen, wer ausschließlich drückt), wird wahrscheinlich auf die Nase fallen und sei es „nur“ dadurch, dass Einfluss auf der Beziehungsebene verloren geht. Auch in pädagogischen Kontexten geht es um den vernünftigen, auf das Gegenüber ausgerichteten Krafteinsatz. Und der braucht einen guten, soliden und bewussten Stand.

Was das mit der Arbeit eines Bildhauers zu tun hat, wird Gegenstand des nächsten Newsletters sein.

Mit herzlichem Gruß

Ihr   
Peter Hebeisen

\* Die Bemerkung in der Klammer benennt den Ort innerhalb des Ablaufes, des sog. Spannungsbogens.

Wer die Übung kennenlernen möchte, schreibe uns unter [info@kraftprotz.net](mailto:info@kraftprotz.net) eine kurze Nachricht. Sie erhalten dann umgehend und kostenlos die Spielbeschreibung. Wer Band 1 der Kampfesspiele®-Bücher besitzt, findet die Übung unter der Nummer 38.

### **KampfESspiele® - Schnuppertag in Ihrer Region**

KampfESspiele® bewähren sich seit 30 Jahren in der präventiven Arbeit und der Arbeit mit Jungen. Viele kennen diese wirksame Methode noch nicht. Ein Schnuppertag kann dies verändern und einen Beitrag zu mehr Ruhe und Zusammenhalt in Klassenräumen und an Schulen leisten. Auch ein Tag zum Thema: „So ticken Jungs“ oder „spielend leichter lernen“ kann hilfreiche Impulse setzen. Interessierte und pädagogisch Tätige erhalten durch den Tag zusätzliche Tools und Ideen. Vielleicht ist auch in Ihrer Region und in Ihren Bezügen ein solcher Impuls hilfreich. Dann weisen Sie bitte die entsprechenden Personen auf die Möglichkeiten hin und geben mir gerne auch einen Hinweis. Herzlichen Dank!

**Ausschreibungen zu den Veranstaltungen und entsprechende Anmeldungen sind über unsere Homepage möglich: [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net)**

**Hier finden Sie auch die vollständige Terminliste:  
<https://kraftprotz.net/veranstaltungen/>**



<b>Unsere Weiterbildungen*</b>			
<b>Schnuppertage zu KampfESspiele®</b>			
26.05. 2024	Schnuppertag - KampfESspiele® – Gewaltprävention	Bad Salzuflen	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
28.05. 2024	Schnuppertag - KampfESspiele® – Gewaltprävention	Zürich	<a href="https://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse/">https://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse/</a>
29.06. 2024	Schnuppertag - KampfESspiele® – Gewaltprävention	Wedel	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
11.10. 2024	Schnuppertg – KampfESspiele® KiTa & Grundschule	Freiburg i. Br.	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
05.11. 2024	Schnuppertag - KampfESspiele® – Gewaltprävention	Zürich	<a href="https://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse/">https://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse/</a>
<b>Weiterbildung zur KampfESspiele® - Anleiter*in</b>			
22. – 23. 08. 2024	KampfESspiele® KiTa und Grundschule 1. Baustein	Göttingen	<a href="mailto:info@kraftprotz.net">info@kraftprotz.net</a>
13. – 15.09. 2024	Gewaltprävention durch KampfESspiele® 1.Baustein	Wedel	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
06. – 08.11. 2024	Gewaltprävention durch KampfESspiele® 1.Baustein	Zürich	<a href="http://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse">www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse</a>
06. – 08.12. 2024	Gewaltprävention durch KampfESspiele® 1.Baustein	Kulmbach	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
<b>Aufrecht in die Welt gehen</b>			
16.05. 2024	Schnuppernachmittag Aufrecht in die Welt gehen	Eckernförde	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
08. – 10. 04. 2024	2. Baustein – Aufrecht in die Welt gehen	Göttingen	<a href="mailto:Brauschke@landkreisgoettingen.de">Brauschke@landkreisgoettingen.de</a>
28. – 29.11. 2024	1. Baustein – Aufrecht in die Welt gehen	Eckernförde	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
<b>Weiterbildungen</b> nur für ausgebildete KampfESspiele® – Anleiter*innen Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen Selbstbehauptungstrainer für Jungen			
29.08. – 01.09. 2024	1. BS Männer und Frauen parallel Selbstbehauptungsweiterbildung	Oesede bei Osnabrück	<a href="mailto:info@kraftprotz.net">info@kraftprotz.net</a>
27.03. – 30.03. 2025	2. BS Männer und Frauen parallel Selbstbehauptungsweiterbildung	Oesede bei Osnabrück	<a href="mailto:info@kraftprotz.net">info@kraftprotz.net</a>

<b>Follow Up's</b>			
nur für ausgebildetet KampfESspiele-Anleiter*innen			
21. – 24.11. 2024	Follow Up – KampfESspiele®	Oesede	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
21.01. 2025	Follow Up – KampfESspiele®	Zürich	<a href="http://www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse">www.respect-selbstbehauptung.ch/kurse</a>
<b>Weitere Schulungen</b>			
01.05. 2024	So ticken Jungen	Luxemburg	
17.05. 2024	Durchsetzen mit Herz undVerstand	Beckum	
13.06. 2024	Umgang mit Störungen	Luxemburg	
14.06. 2024	Spielend leichter lernen	Luxemburg	
09. – 11. 08. 2024	Feuer in mir – Ein Wochenende ausschließlich für Männer	Nähe Soest	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
09.10. 2024	Vom furchtbaren zum fruchtbaren Moment – Umgang mit Störungen	Luxemburg	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
31.10. 2024	Inhouse Schulung Mütterzentrum	Beckum	
09.11. 2024	So ticken Jungen, was Jungen brauchen um sozial zu sein	Lichtenstein	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
<b>Trainings mit Schulklassen</b>			
05. – 07. 06. 2024	Wir sind Klasse Gemeinschaftstraining mit Klassen	Rendsburg	
02. – 06.09. 2024	Wir sind Klasse! Gemeinschaftstraining mit Klassen	Espelkamp	
09. – 12. 09. 2024	Wir sind Klasse! Gemeinschaftstraining mit Klassen	Schenefeld	
16. – 18.09. 2024	Wir sind Klasse! Gemeinschaftstraining mit Klassen	Rheda Wiedenbrück	
28. – 30.10. 2024	Wir sind Klasse! Gemeinschaftstraining mit Klassen	Rheda Wiedenbrück	

\* Bei Weiterbildungen, die mehrere Bausteine umfassen, ist in der Regel nur der 1. Baustein aufgeführt.

**Alle Termine sind auf unserer Homepage gelistet.**  
[www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net)