



# KRAFTPROTZ®

## Newsletter 42 / 24-07

### Arbeiten wie ein Bildhauer – Überforderung mindern

Liebe Leser\*innen!

Montagsmorgen, 1. Stunde nach dem Wochenende. Die Schulglocke hat zum Unterricht gerufen. Die Lehrer\*in steht vor der Grundschul-Klasse und verlangt, dass alle Kinder muksmäuschenstill, also ohne einen Mukser zu machen, auf ihren Plätzen sitzen und auf den Beginn des Unterrichtes warten. Eine Szene, die in Schulhäusern immer und immer wieder zu beobachten ist und die regelmäßig zu Schwierigkeiten führt. In solchen und vergleichbaren Situationen wird Energie gestaut. Es ist, als würde man einen Dampfkochtopf ohne Ventil auf eine Herdplatte stellen und die darunter liegende Platte auf die höchste Stufe stellen. Genau wie ein Kochtopf, bei dem der Druck nicht entweichen kann, früher oder später explodieren wird, werden auch einzelne Schüler\*innen irgendwann „explodieren“, wenn die Bewegungs- und Lebensenergie gestaut wird. In solchen Fällen leiden nicht ausschließlich die Geräuschempfindlichen.

Kinder und Jugendliche benötigen gerade nach einem Wochenende erstmal eine Angewöhnungszeit. In manchen Grundschulen sind die ersten 10 – 15 Minuten als Ankommenszeit eingerichtet, während der die Kinder im Klassenraum miteinander spielen, „quatschen“ oder still an einem Ort lesen können. Diese Ankommenszeit wird durch eine anschließende Erzählrunde, in der Rituale eine Struktur schaffen, ergänzt.

Auch in der OGS und in weiterführenden Schulformen wird Energie gestaut, die sich irgendwann lautstark und in der Regel konfliktreich, entlädt. Kinder und Jugendliche haben Bewegungs- und Lebensdrang und beides wird mit „muksmäuschenstill“ sitzen, das womöglich über Stunden andauert, nicht befriedet. Eine kurze Bewegungssequenz (progressive Muskelentspannung; schütteln, gemeinsames Hüpfen, etc.) unterbricht zwar den Ablauf des geplanten Programms, hilft auf der anderen Seite die Konzentration wieder aufzubauen. Ein Grundschüler, der sich nicht mehr still halten konnte, machte fünf Liegestützen. Sechs Mitschüler\*innen haben sich spontan angeschlossen. Im Anschluss hat er während des restlichen Unterrichts aufmerksam mitgearbeitet.

Angestaute Energie und Überforderung führt zwangsläufig zu Konflikten. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche, denen Sozialverhalten nicht in guter Weise vorgelebt wurde. Sie brauchen Annäherungsschritte und Anerkennung um sich irgendwann angemessen sozial verhalten zu können. Dieser Prozess stellt für pädagogische Kräfte oftmals eine Geduldsprobe dar. Hier kann ein Satz aus dem Coaching und die Metapher des Bildhauers eine Hilfe sein. Im Coaching wird gesagt: Im Unterschied liegt die Kraft. Manchmal sind die Unterschiede nur gering und doch sind es kleine



Veränderungen. So ist es bei einem Kind, das laut schreiend Schimpfworte durch die Klasse brüllt, ein großer Fortschritt, wenn es nur noch durch die Klasse schreit. Sicher, das ist noch lange nicht der gewünschte Zustand. Doch es ist ein Schritt in die richtige Richtung. Honorieren Sie solche Schritte, indem sie den Unterschied ohne WENN und ABER positiv herausstellen.

Oder um es im Bild zu sagen: Arbeiten Sie wie eine Bildhauer\*in. Diese\* arbeitet sich vom Groben zum Feinen durch. Zunächst wird ein Baumstamm grob mit einer Motorsäge bearbeitet, später mit einem Stechisen und erst am Ende mit feinem Schleifpapier. Bei all ihrem Tun hat die Bildhauer\*in ein Endbild vor Augen. Sie weiß, wie die Skulptur am Ende aussehen soll. Auf diese Endform geht sie Schritt für Schritt konsequent zu. Möglicherweise freut sie sich mit jeder kleinen Veränderung auf das, was da entsteht.

Vielleicht sind die Bilder vom Dampfkochtopf und von der Bildhauerin auch in Ihrer Praxis probate Hilfsmittel. Manchmal kann in einem Bild, das einen anderen Blick zeigt, ein Unterschied liegen.

Mit herzlichem Gruß

Ihr   
Peter Hebeisen

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

KampfESspiele® bewähren sich seit 30 Jahren in der präventiven Arbeit mit Mädchen und 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 diese Tage zusätzliche Tools und Ideen im Umgang mit schwierigen Situationen. 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 oder geben Sie mir gerne einen Hinweis.

Herzlichen Dank!

Die Termine der nächsten Weiterbildungen und einige Termine von Trainings für Klassen finden sind unten aufgeführt.



<b>Unsere Weiterbildungen*</b>			
<b>Schnuppertage zu KampfESspiele®</b>			
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>			
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>			
28. – 29.11. 2024	1. Baustein – Aufrecht in die Welt gehen	Eckernförde	<a href="https://kraftprotz.net/anmeldung/">https://kraftprotz.net/anmeldung/</a>
<b>Trainings mit Schulklassen u.a.</b>			
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	
<b>Weitere Möglichkeiten u.a.</b>			
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>

**Hier finden Sie die vollständige Terminliste und die Möglichkeit zur Anmeldung:  
<https://kraftprotz.net/veranstaltungen/>**