

## Einheit zwei. Gewaltprävention nach der Grundschule.

### Übung 1. Die Fels und Wasser Begrüßung

1. Wenn man seinen Gegner/Partner begrüßt, zeigt man ihm Respekt.  
2. Diese Begrüßung sagt auch, dass man sich an die vereinbarten Regeln des Spiels hält. In diesen Übungsstunden heißt es ganz einfach: „Wir werden uns nicht gegenseitig verletzen!“

Die Begrüßung erfolgt so:

1. Beide Partner stehen sich gegenüber. Sie haben ruhigen Augenkontakt, anschließend beugen sie sich leicht.

2. Die linke Hand schließt sich zur Faust (Fels Faust) und legt die Faust auf dem Herzen.

*Die Fels-Faust symbolisiert die Fels-Haltung (Stärke A + B und Inflexibilität C). Sie sagt:*

*A. Ich kann für mich selber einstehen.*

*B. Ich kann mich selber verteidigen, aber wofür lohnt es sich zu kämpfen, wozu lebe ich?*

*C. Ich weiß, welchen Weg ich gehen muss.*

*Es hat alles mit unseren tiefsten Gefühlen, mit unserem Herzen zu tun und daher legen wir die Faust auf unseren Herzen.*

3. Die rechte Hand ist eine offene Hand (Wasser Hand) und diese Hand wird die Fels Faust verdecken, umschließen.

*A. Diese Wasser-Hand kann empfangen und geben. In der ganzen Welt, in jeder Kultur, wird die rechte Hand für Begrüßungen oder um Freundschaften zu schließen verwendet. Aus diesem Grund wird die rechte Hand die Wasser-Hand genannt. Wasser steht für Freundschaft, Solidarität, Gemeinschaft und Frieden.*

*B. Die Hand, die du immer verwendest, um Hände zu schütteln.*

*Sie umschließt und verdeckt die Fels-Faust. Das Verdecken bedeutet in diesem Fall, dass*

*die ursprüngliche Absicht Solidarität und Freundschaft ist. **Aber ich bin kein Weichei, wenn ich muss, kann ich ein Felsen sein***

### Übung 2 Ein Freund.

Der Lehrer zeigt die Übung mit einem Schüler zusammen. Zuerst wird die Wasser Faust deutlich gezeigt und der Lehrer **atmet aus**. Dann legt er die Wasser Faust auf den Hüftknochen seines Partners und beginnt mit leichtem Druck. Nach ein paar Sekunden wird der Druck stärker und stärker. Am Ende kann er sich gegen den Schüler lehnen, ohne Balance zu verlieren.

**Erste Goldene Regel:** Bevor du irgendwen berührst, wirst du ausatmen, denn dadurch zentrierst und erdest du dich. Diese goldene Regel wird später im Programm noch einmal benutzt: Bevor du etwas zu einer anderen Person sagst, wirst du ausatmen und dich dadurch zentrieren und erden.

**Zweite Goldene Regel:** Bevor du etwas zu einer anderen Person sagst, wirst du ausatmen, dich zentrieren und bodenfest stehen.

Versucht das miteinander. Es ist gut, jemanden in der Nähe zu haben, der so stark ist, dass man sich ab und zu an ihn anlehnen kann. Wir brauchen alle so einen Freund und wir können auch ein solcher Freund für jemand anderen sein.

„Ein echter Freund ist jemand, der zentriert und geerdet ist. Daher kannst du ihm vertrauen.“

*In dem Moment, in dem du die Körperwahrnehmung verbesserst, wirst du auch deine emotionale Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung verbessern, während Gefühle in deinem Körper sichtbar und spürbar werden (Anspannung in den Schultern, dem Nacken, dem tiefen Rücken, Bauch, Knie, hoher Atem etc.). Dadurch erfährt man, wie man auf bestimmte Situationen und Menschen reagiert. Diese Selbstwahrnehmung ermöglicht einem die Freiheit zu wählen: "Mag ich es, aufgeregt und verärgert zu werden, mich zu einer impulsiven Reaktion hinreißen zu lassen, oder stattdessen: kann ich meinen Atem kontrollieren, entspannt bleiben und darüber nachdenken, was ich als nächstes tue.*

*Wir nennen dieses Dreieck von **Körperwahrnehmung – emotionaler Wahrnehmung – Selbstwahrnehmung** das **Goldene Dreieck** des Fels und Wasser Programms. Dieses*

*Dreieck ist wichtig für die Verarbeitung von Ärger, aber auch genauso, um die Entwicklung der Wahrnehmung zu stimulieren und unterstützen: "Wer bin ich, welche Qualitäten habe ich und welchen Weg fühle ich, gehen zu müssen?"*

### **Übung 3. Im Kreis gehen, ohne den Kontakt zum Boden und das Zentrum zu verlieren.**

Achte zunächst nur auf den Kontakt zum Boden..

1. Geh auf den Fersen.
2. Lauf jetzt auf den Außenkanten und Innenkanten der Füße.
3. Jetzt auf den kleinen Zehen.
4. Und am Ende auf den dicken Zehen. Voller Kontakt. Jetzt kannst du größere Schritte machen, entspannte Schritte und mit jedem Schritt spürst du den Boden unter den Sohlen sehr genau.

Achte zweitens auf dein Zentrum.

1. Atme aus und spüre, wie die Energie in deinen Bauch geht, was wir von nun an "Zentrum" nennen.
2. Lege beide Hände auf dein Zentrum um das Gefühl der Ruhe und Stärke zu vermehren.
3. Stell dir vor, das Zentrum ist ein Ball voll Energie, der mit jedem Schritt auf den Boden hüpfte.
4. Nimm deine Hände herunter und spüre immer noch die Ruhe und Stärke in deinem Zentrum.

Im Kreis laufen.

1. Frage: War es möglich, mit einer gewissen Ruhe und Stärke in deinem Zentrum zu gehen, oder hast du das Zentrum verloren?
2. Geh jetzt durch den Raum und wenn ich "Stopp" sage, bleib sofort stehen. Innerhalb von drei Sekunden wirst du so fest stehen, wie jetzt im Moment. Versuchen wir es.....! „Und Stopp!“ " 1, 2 und 3! Jetzt stehst du genauso Bodenfest wie zuvor!"
3. Und noch einmal, aber jetzt wirst du auch stark stehen, sobald ich „Stopp“ sage. Diesmal brauchst du nur eine Sekunde dafür. Atme in dem Moment aus, indem du stehen bleibst.

### **Übung 4. Grenzen spüren**

Schüler A, der einen Reihe läuft auf den Schüler B der anderen Reihe zu. Er hält in dem Moment inne, in dem er spürt: das ist eine Grenze. Er fragt seinen Partner ob es stimmt, ob er schon früher hätte anhalten müssen oder noch ein wenig weiter gekonnt hätte. Wenn er etwas ändern muss, macht er es und fragt wieder: Wie fühlt sich das für dich an, und wie für mich?

Frage des Lehrers: Woher wusstest du jetzt, dass das die Grenze war? Was hast du gespürt und wo hast du es gespürt? Die Grenze kann man durch eine leichte Muskelanspannung im Unterbauch spüren. Man kann sie auch als Anspannung in der Brust oder der Kehle oder als „Schmetterlinge“ im Bauch empfinden. Es ist nicht nur für Jungen und Mädchen sondern auch für Jung und Alt (und für Lehrer!) von entscheidender Wichtigkeit, dass sie das entdecken und lernen auf dieses Gefühl zu vertrauen. Es sind immerhin die ersten Signale im Kontakt mit dem Anderen. Wenn diese Signale nicht bemerkt oder nicht respektiert werden, dann wird der gesamte weitere Kontakt wesentlich mühsamer verlaufen, oder der Kontakt wird sofort beendet.

In dem Moment, in dem A in den persönlichen Raum von B eindringt wird dessen Bauch/ Zentrum sich leicht (oder stärker) zusammenziehen. Der Bauch ist also nicht nur ein Kraft- und ein Ruhezentrum, sondern kann auch als Gefühlszentrum fungieren. Es ist wichtig sich dieses Gefühls bewusst zu sein, vor allem deswegen, weil es auch unbewusste Signale des anderen und von dir selbst ausdrückt.

Wenn der andere zu dicht an dich herankommt, empfindest du ein zusammenziehen im Bauch und deine Atemkraft geht hoch. Das zu bemerken und sich dessen bewusst zu werden, ist der erste wichtige Schritt in dieser Übung. Aber es ist lediglich ein Beginn. Es ist natürlich nicht wünschenswert, dass die Atemkraft nach oben geht und dass die Ruhe und Kraft des Zentrums verlorengeht.

Es ist ein wichtiges Warnsignal, aber jetzt muss Schritt 2 folgen. Die Atemkraft muss wieder nach unten in den Bauch gebracht werden. Die Ruhe und Kraft des Zentrums muss wieder aufgebaut werden, sodass wieder ein starker Fuß-Boden Kontakt entstehen kann.

Es gibt immerhin genügend Situationen, dass einem jemand zu dicht auf die Pelle rückt, also in den persönlichen Raum vordringt, und dass man ihn oder sie nicht bitten kann Abstand zu halten. Zum Beispiel die Warteschlange im Kino oder in einer überfüllten Straßenbahn, in der es keine freien Sitzplätze mehr gibt und die Menschen wie Sardinen in der Dose zusammengequetscht sind. Was kann man dann tun? Antwort: Atme aus, bring den Atem bewusst wieder in den Bauch. An den Bauch als Kraft- und Ruhezentrum denken und an den Boden unter den Füßen. Schon indem man an seinen Bauch denkt, geht der Atem wieder hinunter in den Bauch. Versucht es einmal, es ist so einfach! Du kannst dir auch vorstellen, dass Dein Körper eine Festung ist, eine Felsfestung aus starken Mauern mit starken Mauern um dich herum, durch die du nichts eindringen lässt.

Jungen aber auch Mädchen sind erstaunt, dass es so etwas wie eine spürbare Grenze gibt, die sie selbst auch spüren und benennen können. Noch immer herrscht bei vielen die Überzeugung dass Jungen so etwas nicht können und dass sie sich aus diesem Grund so oft über die Grenzen anderer oder über die Grenzen von Mädchen begeben. Jungen können das sehr wohl! Wir müssen sie nur auf diese Möglichkeit hinweisen. Wir müssen es ihnen bewusst machen und es trainieren sodass sie tatsächlich wenn sie Kontakte anknüpfen darauf vertrauen können.

Mit diesem Kurs, und im Besonderen mit dieser Übung, möchten wir erreichen, dass Jungen Vertrauen in sich haben. Aus diesem Selbstvertrauen heraus kann das Vertrauen entstehen, dass man Kontakte mit anderen knüpfen kann. Ohne Selbstvertrauen ist keine wirkliche Begegnung möglich!

Dieses Selbstvertrauen ist wahrscheinlich auch die stärkste Waffe gegen Gruppenzwang, der im Leben so vieler Jungen eine so große Rolle spielt. Dasselbe gilt selbstverständlich auch für Mädchen. Auch sie müssen lernen ihrem Gefühl zu vertrauen, und Mädchen müssen vor allem lernen, deutlich ihre Grenze anzugeben. Das Vertrauen in das eigene Gefühl und aus der eigenen Kraft heraus Grenzen setzen zu können und sich zu trauen es zu tun, kann sehr viel Undeutlichkeit und den daraus folgenden Ärger verhindern.

### **Übung 5. Grenzen anzeigen**

A geht wieder auf B zu, jetzt aber gibt B an, wann die Grenze erreicht ist. Er sagt deutlich und ruhig „stopp“ und guckt den anderen dabei an. Es wird wieder kurz ausgetauscht ob die Grenze genau übereinstimmt. Die Haltung der Hände spielt hier eine wichtige Rolle. Die Hand wird von Brust zu Brust gehalten, also von Herz zu Herz. Wenn die Hand auf dieser Höhe Einhalt gebietet, wird es als deutliches Stoppzeichen empfunden. Es ist sogar in der Brust spürbar, also im Herzen! Wenn die Hand aber auf Gesichtshöhe gehalten wird, dann wird dies als eine aggressive Handlung empfunden, die eine eskalierende Wirkung haben kann. Das gleiche gilt für einen Finger. Einhalt mit einem Finger zu gebieten, sollte man ebenfalls vermeiden, auch das kann als aggressive Handlung interpretiert werden und eine eskalierende Wirkung haben.

#### **Handhaltung, ein wichtiges Detail**

Eine starke Stopphand, ist eine Hand die sehr stark nach hinten angewinkelt ist, also im 90 Grad Winkel. Wenn die Hand stark angewinkelt wird, kippt das Becken mit , wodurch die Knie und Füße besser entspannen und somit der Fuß-Boden Kontakt und das Zentrum stärker werden. Gleichzeitig entspannen die Schultern und die Augen, oder besser gesagt: die ganze Haltung strahlt Ruhe und Kraft aus. Wird die Hand nicht angewinkelt, sondern gerade gehalten geschieht genau das Gegenteil: Mehr Anspannung in den Schultern und eine unsichere und unbeherrschte Ausstrahlung. Diese Unterschiede herauszufinden und zu untersuchen trägt schon zur Entwicklung des Körperbewusstseins bei. Das führt wiederum zu mehr emotionalem Bewusstsein und Selbstbewusstsein und das wiederum trägt zu mehr Selbstvertrauen und einer guten Selbstbeherrschung bei (= das psychophysische Dreieck).

### **Übung 6. Technisches Treten: der Spantritt.**

Jeder Vorwärtstritt beginnt mit dem Anheben des Knies, danach folgt die Aktion des Unterbeins, die ganz typisch ist für die Technik. Der Spantritt hat als Richtungsziel den Schritt des Gegners. Die gebeugten Arme werden während des Tritts wie ein Schild vor dem Körper gehalten.

Der Spantritt kann in vier Schritten aufbauen:

1. Knie bis beinahe horizontal/ 90 Grad Winkel anheben.
2. Zehen nach unten krümmen.
3. Unterbein schwingt nach vorne, Fuß oder Schienbein treffen den Schritt, Unterbein wird mehr oder weniger aktiv zurückgezogen, wodurch die Wirkung des Tritts verstärkt wird,
4. Fuß zurückstellen

*Gutes Gleichgewicht. Ruhige Wiederherstellung des Beines mit dem gekickt würde.*

### **Übung 7. Der Spantritt gegen Kicking Pads.**

1. Erst aus dem Übungsstand heraus, in vier Schritten den Spantritt gegen kicking pad.
2. Phase 1 und 2 werden zu einem Schritt zusammengefügt, genauso Schritt 3 und 4.
3. Schritt 1,2,3 und 4 jetzt hintereinander, als einen Schritt ausführen;
4. Zehner Serien, mit einem Kiai bei jedem fünften Tritt;
5. Jetzt stellen die Schüler sich entlang der Seitenlinie auf. Eventuell in zwei Reihen hintereinander, wenn die Anzahl der Schüler es erfordert.

*Gutes Gleichgewicht. Ruhige Wiederherstellung des Beines mit dem gekickt würde.*

### **Übung 8. Chinesische klebrige Hände**

Das Chinesische klebrige Hände Spiel ist sehr ähnlich wie das Chinesische Box Spiel aber anstatt die Hände des Partners abzuschlagen, versucht man ihn aus der Balance zu bringen. Beide Hände sind hierzu mit den Händen des Partners verbunden (nicht die Finger ineinander verschränken, nur die Handflächen aufeinander legen).

1. Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber, der Abstand beträgt ca. 1 Meter.
2. Die Füße stehen parallel, etwa schulterbreit und beide Arme sind halb gebeugt. Die Handflächen sind zum Partner hin geöffnet, so dass dieser seine Handflächen darauf legen kann.
3. Das Ziel ist, den Partner durch Drücken (nicht Schlagen) der Hände/Arme aus dem Gleichgewicht zu bringen. Sobald der Partner einen Fuß bewegen muss, erhält man einen Punkt.

*Die Kraft wird, wie immer, von den Füßen/Beinen/Zentrum hervorgerufen. Aber beachte den häufigen Fehler.*

1. *Verkrampfte Schultern ---- nimm die Ellbogen tiefer, so dass die Schultern entspannter sein können und die Kraft mehr von Boden und dem Zentrum kommen kann, anstatt aus den Schultern. Viele Teilnehmer lernen durch Fels und Wasser Übungen und Spiele den Unterschied zwischen Anspannung (in ihrem Körper) und Entspannung. Das bedeutet, sie lernen mit mehr Aufmerksamkeit zu arbeiten, leben und kommunizieren.*

**(Körperbewusstsein - Emotionales Bewusstsein - Selbstbewusstsein - das Goldene Dreieck des Fels und Wasser Programms führt zu Selbstkontrolle/Selbstvertrauen und besserer Kommunikationsfähigkeit)**

2. *Teilnehmer verlassen sich aufeinander ---- zeig ihnen, wie verletzlich sie sind, wenn sie das tun. Verlasse dich nie auf jemand anderen. Finde deinen eigenen Weg und arbeite vom Herzen aus.*

### **Übung 9. Anspannung und Entspannung.**

Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie drei Mal tief Luft und bei jedem Ausatmen fließt Stress und Hektik aus Ihrem Körper.

In den folgenden Übungen handelt es sich um Anspannung und Entspannung

Ziehen Sie Ihren Zehen Richtung Gesicht. Anspannen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Strecken Sie Ihre Füße, wie ob Sie gegen das Kissen treten. Anspannen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Die Wadenmuskeln Anspannen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Die Oberschenkel Muskeln anspannen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Das Gesäß anspannen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Ziehen Sie Bauch in für ..... Sekunden und entspannen.  
 Erstellen Sie einen prallen Bauch ... .. Sekunden und entspannen.  
 Erstellen Sie eine breite Brust für ..... Sekunden und entspannen.  
 Machen Sie Fäuste mit den Händen für ..... Sekunden und entspannen.  
 Dehnen Sie Finger den ganzen Weg aus .... und entspannen.  
 Spannen Sie die Unterarme auf für ..... Sekunden und wieder entspannen.  
 Spannen Sie Ihre Obermuskulatur für ... .. Sekunden und wieder entspannen.  
 Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren für .... Sekunden und entspannen.  
 Bringen Sie Ihr Kinn an die Brust, für ..... Sekunden und entspannen.  
 Machen Sie einen kleinen Mund für ... .. Sekunden und wieder entspannen.  
 Machen Sie einen großen offenen Mund für .... Sekunden und entspannen Sie sich erneut.  
 Ziehen Sie alle Muskeln des Gesichts auf einem Ohr ... .. und entspannen.  
 Ziehen Sie alle Muskeln des Gesichts auf das andere Ohr ... .. und entspannen.  
 Ziehen Sie alle Muskeln um die Nase zusammen für ... .. Sekunden und entspannen.  
 Ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach oben für ... .. Sekunden und entspannen.  
 Ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach unten für .... Sekunden und entspannen.  
 Ich zähle gleich ganz ruhig bis Zehn. Ab Fünf macht Ihr ruhig mit und bei Zehn öffnet ihr die Augen und kommt ihr zurück in den Kreis.  
 Kinder, die es schwierig finden um die Augen zu schließen, können in aller Ruhe ein Punkt an der Decke suchen.

Weitere Informationen.

Herman



*A La Cumbre*



Der Weg nach Oben beginnt mit dem ersten Schritt

Büro für  
 Gewaltpräventionstraining und Personal Coaching  
 Beratung für  
 Fels & Wasser, Bildung und Sport  
 HERMAN VAN DEN BERG  
 Heiveld 54E  
 6596 BZ Milsbeek, Holland  
 Website: <http://www.alacumbre.de>  
 Tel: +31 (0)654240514 Mail: [info@alacumbre.de](mailto:info@alacumbre.de) und [herbergje730@gmail.com](mailto:herbergje730@gmail.com)