



«DO BEWEGT»

– MIT GEWALTPRÄVENTION

Jugendliche sollen lernen, mit Konflikten richtig umzugehen, sie sollen nicht ängstlich durchs Leben gehen, sondern mit gesundem Selbstbewusstsein in einem positiv gestimmten Umfeld aufwachsen. Gelebte Gewaltprävention, wie die Karate- und Yogaschule «DO bewegt» in Rieden bei Baden, zeigt Kindern, wie sie Gewalt vorbeugen können.

> von Anton Wagner

Gewalt tritt unter Jugendlichen immer wieder auf, in der Freizeit, auf dem Schulhof oder im Elternhaus, in Form von Prügeleien und verbalem Streit untereinander oder gegenüber Schwächeren und Ausgegrenzten.

GEWALT WILL SCHADEN

Gewalt wird von jedem Individuum sehr unterschiedlich erlebt. Die Grenze zwischen angemessenem oder «normalem» Verhalten und Gewalttätigkeit ist fließend. Je nach Person, Rolle und Kontext wird Aggression anders bewertet, eher akzeptiert oder abgelehnt. Gewalt hat negative Auswirkungen auf die Opfer, sie werden geschädigt. Dies gilt aber auch, wenn man sich selber Schaden zufügt oder wenn ganze Gruppen benachteiligt und unterdrückt werden.

In der Regel ist die Anwendung von Gewalt beabsichtigt und zielt darauf ab, einer Person, einer Gruppe oder einer Organisation Schaden zuzufügen. Gewalttätiges Verhalten ist immer von mehr oder weniger Brutalität und Verachtung für das Opfer geprägt. Dabei werden Normen verletzt, die den Schutz und die Sicherheit von Menschen garantieren sollen. Oft besteht zwischen Tätern und Täterinnen und ihren Opfern ein deutliches Machtgefälle, zum Beispiel aufgrund von körperlicher Überlegenheit oder durch bestimmte Rollen zwischen Täter und Opfer, zum Beispiel Eltern und Kind.

GEWALTURSACHEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Gewalt hat viele Ursachen. Bei Jugendlichen treten sie häufiger auf, wenn in Klassen oder Schulen Kinder mit generell schwierigerem Verhalten aufeinandertreffen, wie Jugendliche aus problematischen familiären Verhältnissen mit ungenügender elterlicher Kontrolle oder Familien mit Suchtverhalten und Aggression unter den Eltern. Auch Kinder aus Scheidungen oder von Alleinerziehenden können zu schwierigerem Verhalten neigen. Dazu kommen Spannungen aus genereller Leistungsschwäche oder aus einem deutlichen Kompetenzdefizit. Auch das Anderssein in Aussehen, Kulturverhalten oder Sprache können rasch zu Mobbing und zu Gewalt untereinander oder gegen Einzelne führen. Zudem kann die Gruppendynamik unter Jugendlichen auch dann von Aggression geprägt sein, wenn es gilt sich einen Platz in seinem Umfeld zu «erkämpfen». Viele Lehrkräfte und Eltern sind dann überfordert. Die Standard-Interventionen und Sanktionen der Schulen, ihrer Lehrkräfte aber auch der Eltern funktionieren nicht mehr.



DIE SANFTE IDEE VON «DO BEWEGT»

Gewaltprävention nach der Methode von «DO bewegt» lehrt als Unterrichtsbestandteil an Schulen oder als Kurse im Dojo, wie man eigene und fremde Aggression abfangen kann, bevor die Streitsituation ausser Kontrolle gerät. – Das Konzept von «DO bewegt» verknüpft Lernen

und Bewegung und ermöglicht dadurch neue Perspektiven für die Kontrolle der eigenen Emotionen, die zu Gewalt führen könnten. Es gilt nicht nur sich selbst, seine Körperlichkeit und seine eigenen Reaktionen kennenzulernen. Zentral ist Respekt vor dem Anderen und Anderssein, also zu lernen, dass jeder Mensch seine Eigenarten und Besonderheiten hat, die es zu schätzen gilt. Über spielerische Übungen werden Sensibilität und Aufnahmebereitschaft der Kinder geweckt. Erst wenn man sich auf andere einlassen kann, werden mit Bewegungs- und Rollenspielen immer wieder unterschiedliche realistische Szenen und Problemsituationen erlebt und erfahren. Die Kinder sollen selbst herausfinden, wie es ist, wenn man von anderen gehänselt wird, wie physische oder verbale Aggression, wie Angst oder das Ausgeschlossen sein auf einen wirken, wie eine Unterdrückung oder Drohung lähmen kann. – In solchen Spielsituationen und Übungen kann immer wieder angehalten und reflektiert werden. Und es wird nach und nach verständlich, dass Gewalt die schlechteste aller Lösungen ist.

ERFAHRUNG UND WEISHEIT DER TRAINER

Die erfahrenen Trainerinnen und Trainer von «DO bewegt» sind der Idee leidenschaftlich verpflichtet. Sie sichern mit ihrer Erfahrung und Empathie den Weg zur Selbsterfahrung ihrer Anvertrauten, leiten sie sorgfältig und behutsam an. Es ist ein sanfter Weg, der über

Sport, Bewegung und Selbsterfahrung in einer «aufgehobenen» Atmosphäre gesucht, aufgezeigt und geübt wird. Die Projekte laufen, sowohl in den Schulen wie auch in den Kursen bei «DO bewegt» in Rieden, in mehreren Modulen ab, so dass dazwischen immer wieder durch Distanz und Selbsterfahrung das Gelernte im Alltag erlebt, ausprobiert werden und gefestigt werden kann. Der Erfolg der Methode zeigt sich darin, dass neue, dauerhaft gefestigte Verhaltensänderungen möglich sind, die dann ein Leben lang anhalten.



«DO BEWEGT» – BREITES ANGEBOT

So ist «DO bewegt» nicht nur eine Yoga- und Karateschule, sondern eine Idee. Yoga und Karate sind das Transportmittel und die Instrumente, Glück und Lebensfreude für sich zu entdecken. Beide Ansätze, Yoga und Karate, fördern die Körperbewusstheit und formen die geistigen Fähigkeiten. Auf diesem Weg finden sich Körper, Geist und Seele zusammen, was eine starke aber sanfte Persönlichkeit schafft, die auf Gewalt zu verzichten lernt.

Die Module sind aber nicht nur für Schulen attraktiv. Auch Unternehmen oder Einzelpersonen möchten von diesen Ideen und der daraus entstehenden Kraft profitieren. «DO bewegt» hat ein breites Angebot zu Gewaltprävention, Karate und Yoga in Form Kursen, Einzelstunden und Events, direkt bei Schulen, Firmen oder Organisationen oder an den Standorten Rieden/Baden und Zürich.

KURS- UND EVENTANGEBOT



KARATE

Mini Karate (5-7 Jahre)

Karate Kinder (8-12 Jahre)

Karate Jugendliche (13-17 Jahre)

Karate Erwachsene (ab 18 Jahren, höhere körperliche Intensität)

Karate + (ab 25 Jahren, geringere körperliche Intensität).

GEWALTPRÄVENTION

Für Schulen und Bildungsbereich, Fachpersonen Kinder-/Jugendarbeit, Familien und Privatpersonen, Organisationen.

YOGA

Yoga für Erwachsene, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga für den Rücken, Yoga für Jugendliche, Yoga für Frauen.

DO GmbH - Dojo Oederlin

Gewerbehau Nord
Landstrasse 2b
5415 Rieden b. Baden

Tel: 056 222 73 37
<http://www.do-karate.ch>
info@do-karate.ch