

» Stark gegen Gewalt

Projektträger »

Dissens e.V.
Allee der Kosmonauten 67
12681 Berlin
Telefon: 030 5498 7530

Projektzeitraum »

01.06.2008 - 15.12.2008



Besuch im Aikido-Studio

Selbstbehauptungskurs für Jungen

Gewalt ist ein zentrales Thema in Schule und Freizeit. Das Kooperationsprojekt richtete sich deshalb speziell an Jungen mit entsprechenden Erfahrungen. Im Fokus standen dabei der Umgang mit Grenzen und Grenzverletzungen, die eigene Angst als konstruktives Potential zu entdecken, mit Aggressionen zu arbeiten und gewaltfreie Konfliktlösungsmuster zu erlernen.

Jedes Treffen begann mit einem Stimmungsbarometer und endete mit der Punktevergabe. Bearbeitete Themen waren: Lernen, Gefühle zu (er)kennen und über Gefühle zu reden; Körperumrisse und Wut wahrnehmen zu können sowie verschiedene Methoden der Selbststeuerung und Entspannungstechniken. Selbstverteidigung war das Thema eines Besuchs im Aikido-Studio. Weitere Probleme, wie das eigene Selbstbild, Anerkennung und Wertschätzung („Du bist richtig“), wurden z.B. über Lob-Runden und den gemeinsamen Austausch (Wie umgehen mit Elternsprüchen?) diskutiert.

Im Rahmen des Projekts wurden folgende Erkenntnisse und Erfahrungen deutlich:

- » es besteht ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Austausch über frustrierende Erlebnisse im Alltag
- » Arbeitsweise muss auf Rückkopplung mit den Themen der Jungen ausgerichtet sein, auch wenn dadurch Trainingseinheiten zunehmend in den Hintergrund rücken
- » eingefordertes „Versteckspielen“ (mit Abzählen, Abschlagen etc.) verdeutlichte das Bedürfnis der Jungen nach Kontakt, Energieabfuhr und Regression.

Konkrete Konfliktbewältigungsstrategien konnten gemeinsam besprochen und erfahren werden. Der Selbstbehauptungskurs half den Jungen, weniger schnell „auszurasten“, sich besser zu beherrschen. Das Resümee der Teilnehmer/-innen und Teamer lautete einheitlich: Der Kurs hätte länger gehen können.

» **Mittlerziel 3.2.:** Kooperationsprojekte von Kindertagesstätten, Schulen und/oder Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit werden verstärkt initiiert und entwickelt.