

Kampfesspiele® – Psychomotorik für Jungen

Josef Riederle

Da meines Erachtens die Haltung, die der Pädagoge/die Pädagogin in der Arbeit mit Jungen zeigt, oftmals wichtiger ist als die Methode selbst, wird zunächst etwas über die Haltung Jungen gegenüber gesagt. Danach wird erläutert, was mit Kampfesspiele® gemeint ist und ein Einblick in den Ablauf der Methode gegeben, indem der Spannungsbogen einer Kampfesspiele®-Einheit vorgestellt wird.

Jungen werden immer mehr als die Gruppe der Störer, der unausgeglichene und der anspruchsvollen Kunden in der sozialen Arbeit, der Schule und der Therapie angesehen. Dabei geht ein ressourcenorientierter Blick zu Gunsten eines defizitorientierten Blicks verloren.

Ich möchte an den Anfang dieses Artikels einige Anmerkungen über Haltungen Jungen gegenüber – Brillen der Wahrnehmung von Jungen stellen.

„Der Jungenarbeiter selbst ist sein wichtigstes Werkzeug“, dieser geflügelte Satz unter Jungenarbeitern drückt aus, dass die Haltung den Jungen gegenüber und die Wahrnehmung der Jungen die wesentlichen

Bedingungen für gelingende Jungenarbeit sind (Abb. 1). Jungen können mit ganz verschiedenen „Brillen“ – aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln – wahrgenommen werden. Diese Brillen prägen die Haltung ihnen gegenüber.

Unterschiedliche Wahrnehmungen von Jungen

- Jungen können als diejenigen gesehen werden, die stören, nerven, destruktiv sind, als aufgeblasene Machos, gefühllose „Coolpacks“ oder passive Verweigerer und Jammerlappen.
- Das gezeigte Verhalten eines Jungen kann auch als die beste zur Verfügung stehende Möglichkeit erkannt werden. Der Junge versucht, aus jeder Situation so gut es geht herauszukommen. Ohne Beschämung, Gesichtsverlust, möglichst souverän, cool und, wenn es geht, sogar mit Anerkennung.

In einem Bild ausgedrückt bedeutet das, dass der Junge, der z.B. in der Disko angerempelt wurde, zu seinem großen Schrank geht, an dem das Schild „Angerempelt worden!“ klebt, und er zieht die Schublade, die er hat. Wenn dann nur eine Schublade da ist, dann wählt er diese, und dann ist diese Verhaltensweise die beste, die ihm zur Verfügung steht – unabhängig davon, ob sie wirklich weiterhilft. Mit dieser Brille der Wahrnehmung bekommen wir Informationen darüber, welche „Schubladen“ dem Jungen fehlen.

Die meisten Jungen haben in Konfliktsituationen nur ein eingeschränktes Reaktionsmuster, das entweder Richtung „zuhauen“ oder Richtung

„verkrümeln“ geht. Einige mögliche andere Schubladen in dem Schrank „Angerempelt worden!“ könnten sein: „Frag ihn, ob das Absicht war“, „Sag ihm, dass er aufhören soll“, „Der Gedanke: Da hab ich wohl nicht aufgepasst“, „Der Gedanke: Der ist ja schlecht drauf, um den mache ich heute einen Bogen“ oder auch die Erkenntnis, dass ich zuerst gerempelt habe, sind Ansatzpunkte einer erweiterten Repertoires. Wenn die unterschiedlichen Schubladen dem Jungen bekannt und diese für ihn auch akzeptabel sind, dann erst hat er eine wirkliche Wahlfreiheit.

- Jungen sind sehr unterschiedlich. Es ist heikel, von „den Jungen“ zu sprechen, weil das die Vielfalt und Fülle von gelebtem Junge-Sein vernachlässigt und den Blick auf die Besonderheiten und Möglichkeiten des einzelnen Jungen verbaut.

Aber auch wenn die Jungen im Alltag recht unterschiedlich sind, so reduziert sich die Vielfalt der Verhaltensweisen doch tendenziell auf zwei Pole, wenn sie gestresst sind, ihnen etwas ganz wichtig ist oder es um Gefühle von Stolz, Ehre, Beschämung oder Verliebtheit geht: Die einen geben sich dann großspurig, cool, unnahbar, haben den „Komm mir ja nicht zu nahe“-Blick und tendieren zum Größenwahn. Die anderen sind eher zurückhaltend, schüchtern, konfliktscheu, unsicher und leise. Beide Gruppen haben nicht das volle Repertoire an Selbstbehauptungsmöglichkeiten zur Verfügung. Wer schnell provoziert und meint, immer alles unter Kontrolle haben zu müssen, für den wäre es ein Riesenschritt, erstmal ruhig zu sein und die Situation auf



Abb. 1: Beziehungsarbeit – sicherer Griff

sich wirken zu lassen, noch schwerer wäre es vermutlich, einzugestehen, dass er gerade nicht weiter weiß, dass er in der Situation unsicher ist und sich hilflos fühlt.

Wer eher passiv ist und zuhört, für den wäre es ein guter Schritt, mal die Stimme zu erheben und sich für etwas einzusetzen, eigene Interessen auszudrücken und dazu zu stehen, auch wenn andere ganz anderer Meinung sind. Für so einen Jungen ist es eine enorme Entwicklung, wenn er sich hinstellt und einen Störer zur Rede stellt und ihn vielleicht sogar anbrüllt, er solle jetzt endlich mal aufhören.

Diese Brille macht deutlich, dass Jungen, so unterschiedlich sie sind, doch gerade in Situationen, wo es eng wird, wo die Selbstbehauptungs- und Konfliktfähigkeiten gefordert sind, eher in ihre bekannten Muster zurückweichen.

- Das Verhalten von Jungen, die unter sich sind, ist anders als ihr Verhalten, wenn ein Mädchen in der Nähe ist. Wenn Jungen unter sich sind, entsteht ein Schonraum oder Gedeihraum. Es fällt etwas von ihnen ab. Der Druck „gut dazustehen“ wird geringer. Natürlich haben Jungen unter sich noch genug Spannungen und Interessen, aber die Wirkung auf Mädchen muss nicht mitgedacht werden, und das wirkt entspannend. Die Bereitschaft, neue Muster auszuprobieren, sich auf etwas einzulassen, bei dem man evtl. nicht so gut aussieht und eine unglückliche Figur macht, ist größer. Pointiert ausgedrückt brauchen Jungen, um sich emotional und sozial weiter zu entwickeln, einen geschlechtshomogenen Raum.
- Eine andere, sehr hilfreiche Brille ist, dass „Störungen“ auch eine Botschaft an den Anleiter sind. Wenn Jungen nicht so mitmachen, wie es der Anleiter gerne hätte, dann sollte das Anlass dafür sein, zu überprüfen, ob das Angebot selbst, seine Vermarktung und das Timing stimmen.

- Als letzte Brille der Wahrnehmung sei hier erwähnt, dass Lernen Jungen erfahrungsgemäß leichter fällt, wenn es mit Dynamik und erlebbareren, emotionalen Werten ermöglicht wird.

Konzept und Aufbau der Kampfes Spiele®

Kampf	es	Spiele
Kraftvoll	Respekt	Spaß / Freude
dynamisch	Rituale	Bedeutung im Moment
Körperkontakt	Ruhe	Miteinander
fair	Reflexion	freiwillig
Bewusstheit	Reife	Bewegung

Jungen wollen kraftvollen dynamischen Körperkontakt. Doch ihnen fehlen in der Regel die Formen, wie sie das ohne Gewalt und Grenzüberschreitung erreichen können. Daher habe ich in den letzten Jahren verschiedene Formen und Wege erprobt. Das Ergebnis ist die Entwicklung der Kampfes Spiele® als Methode der Jungenarbeit. Begriffe, die dabei eine wichtige Rolle spielen, sind in dem obigen Schaubild dargelegt.

Lernen ist für Jungen leichter, wenn es mit Dynamik und erlebbareren, emotionalen Werten ermöglicht wird. Daher ist die Lernstruktur so, dass wir

etwas zusammen machen und dabei die Wirkung der Kampfes Spiele® entfalten lassen. Erst danach reden wir kurz darüber, was dabei gelernt wird und wozu das im Leben sinnvoll ist.

Eine Kampfes Spiele®-Einheit ist in einen Spannungsbogen gegliedert. Die nachfolgende Beschreibung der Elemente des Spannungsbogens soll helfen zu verstehen, was mit den einzelnen Schritten gewollt ist und warum sie Teile des Spannungsbogens sind.

Der Spannungsbogen umfasst folgende Schritte:
 Aufwärmen – Bewegungsspiel – Ritual – Selbstkontakt und Gruppenkontakt
 – Kampforientiertes Spiel – Gruppenenergie – Abkühlen – Ritual – Schlusspunkt.

Aufwärmen

Aufwärmen ist ein unbeliebtes Element im Spannungsbogen – aber viele Jungen kennen das Aufwärmen aus dem Freizeitsport und akzeptieren, dass es sein muss. Um die zehn Minuten dauert diese Phase und sollte so aufgebaut sein, dass die Jungen nicht schon „völlig platt“ sind, andererseits aber die Muskulatur angewärmt und die Aufmerksamkeit erhöht ist (Abb. 2).



Abb. 2: Boxhandschuhwerfen zum Aufwärmen

Bewegungsspiel

Das Bewegungsspiel an dieser Stelle des Spannungsbogens hat das Ziel, dass sich die Jungen schon früh mal „auspowern“ und nicht mehr so „hibbelig“ sind (Abb. 3).



Abb. 3: Ein Schreilauf als Bewegungsspiel

Ritual

Jungen wollen raufen und rangeln und gleichzeitig schwingt die Angst davor mit, dass es brutal und unfair zugeht und dass einer ausrastet. Das Ritual an dieser Stelle des Spannungsbogens verdeutlicht, dass wir miteinander agieren und dass es um den grundsätzlichen Respekt voneinander geht.

Zur Veranschaulichung ein Beispiel eines Rituals: Alle Jungen stehen im Kreis (Innenstirnkreis) und meist müssen noch einige vom Bewegungsspiel verschlafen und zur Ruhe kommen. Der Anleiter erklärt das Ritual, indem er es mit einem Jungen vormacht (Abb. 4). Sie stehen sich etwa in einer Armlänge Entfernung gegenüber und schauen sich an. Der Junge hält die Hände bei angewinkelten Armen mit den Handflächen nach oben vor den Körper (Position des Nehmens). Der Anleiter klatscht mit seinen Händen auf die Hände des Jungen (Position des Gebens). Dann wechseln beide die Position und der Junge schlägt auf die hingehaltenen Hände des Anleiters. Beide schauen sich an. Dann klatschen sich beide gegenseitig – in Höhe des Kehlkopfes – gleichzeitig

ab (Position der gleichwertigen Akzeptanz), indem sie die Handflächen frontal aneinander schlagen. Beide schauen sich auch dabei an und lassen dann die Arme sinken und verabschieden sich mit einer leichten Verbeugung, die mit Blickkontakt endet. Dann erst gehen die beiden auseinander.

Es ist hilfreich, wenn das Ritual die ersten Male vom Anleiter mit einem Jungen vorgemacht wird, denn es ist neu und ungewohnt und kann die ersten Male durchaus dazu führen, dass die Jungen etwas albern damit umgehen.



Abb. 4: Das Ritual „Schützende Verbindung“

Nachdem das Ritual vom Anleiter vorgestellt wurde, gehen beide in den Kreis zurück und der Anleiter erklärt, dass das Ritual nun jeder mit jedem machen soll, dass es dabei um den grundsätzlichen Respekt voneinander geht und dass das Ritual damit endet, dass wieder alle im Kreis stehen und sich umsehen, ob sie wirklich jeden begrüßt haben. Da es darum geht, sich selbst ernst zu nehmen, soll jeder für sich spüren, ob er sich ganz sicher ist, dass er jeden begrüßt hat. Wenn er bei einem der Teilnehmer unsicher ist, dann geht er zu ihm hin und führt das Ritual mit ihm aus – egal, ob er es

schon mal gemacht hatte oder nicht – denn es geht darum, dass jeder jeden Kontakt bewusst wahrgenommen hat. Erst wenn alle ganz sicher sind, dass sie jeden begrüßt haben, ist das Ritual zu Ende.

Es kann sich eine kurze Reflexion anschließen, die mit der Frage eingeleitet wird, ob sich durch das Ritual für jemanden etwas verändert hat, und wenn ja, was. Was das Ritual bei Jungen bewirken kann, illustrieren folgende Rückmeldungen: „Jetzt weiß ich, dass hier was anders ist (als auf der Straße)“, „Jetzt weiß ich erst, wer alles da ist“, „Ich habe jedem in die

Augen gesehen“, „Ich weiß schon, mit wem ich kämpfen möchte“, „Ich bin da!“, „Ich hab mich entspannt“.

Selbst- und Gruppenkontakt

Die Philosophie, die hinter diesem Element des Spannungsbogens steht, lautet: „Wer sich selbst nicht spürt, kann andere nicht spüren und nicht sozial sein“. Deshalb geht es immer wieder darum, zur Ruhe zu kommen, Bewusstheit zu fördern, die eigene Verfassung wahrzunehmen, Tiefenwahrnehmung zu fördern, in die eigene Mitte zu kommen bzw. ganz einfach ausgedrückt, sich zu zentrie-

ren und zu konzentrieren. Auch dieses Element wird durch Spiele und Übungen gestaltet (Abb. 5).

Kampforientiertes Spiel

Für die Jungen ist das kampforientierte Spiel das Ziel des ganzen Weges, den sie mitgegangen sind und der bis dahin etwa 30 Minuten gedauert hat. Jeder Junge möchte kämpfen und dabei auch wirklich in die Kraft kommen (Abb. 6). Ich möchte hier ein kampforientiertes Spiel vorstellen, bei dem alle Jungen gleichzeitig kämpfen.

„Bälle sichern“

Dazu müssen eine Mattenfläche aufgebaut und bei 12 Jungen drei bis vier Medizinbälle in die Mitte der Mattenfläche gelegt werden. Die Jungen bilden einen Kreis um die Bälle, denn bevor der erste Kampf beginnt, brauchen die Jungen ein Ritual, das den fairen Kampf verspricht. Was ein fairer Kampf ist, wird erklärt. Es geht darum, miteinander zu kämpfen, nicht gegeneinander. Keine Verletzung eines Kampfparkers wird in Kauf genommen. Im Zweifelsfall lieber vorsichtiger sein und Rücksicht nehmen. Alle Hebel, Schläge und Tritte sind verboten. Jeder Junge sagt reihum sein Versprechen „Ich kämpfe fair“ und es wird deutlich gemacht, dass das Versprechen zu halten das wichtigste Ziel des Kampfes ist (Abb. 7). Wer hinterher stolz sein möchte, muss fair gekämpft haben.

In einer zweiten Runde geht es darum, ob jeder jedem sein Versprechen geglaubt hat. Es werden keine Namen genannt. Es geht nur darum, ob man dem Versprechen von jedem glaubt und sicher ist, dass es jeder ernst meint. Wenn jeder – auch der Anleiter – alle Versprechen als glaubwürdig anerkennt, stellt der Anleiter das fest und erklärt den restlichen Ablauf des Kampfes, der dann beginnen kann.

Alle Jungen verlassen die Mattenfläche und begeben sich in die Bankstellung um die Matten herum. Wenn der Anleiter startet, versucht jeder einen Medizinball zu greifen und mit seinem Körper zu sichern. Die anderen versuchen, den Medizinball ab-



Abb. 5: Bodenklimmzüge für den Selbst- und Gruppenkontakt



Abb. 6: Die Zerreißprobe als kampforientiertes Spiel



Abb. 7: Das Versprechen direkt vor dem Kampf: „Ich kämpfe fair!“

zunehmen und ihn selbst zu sichern (Abb. 8). Das Spiel dauert in jedem Durchgang eine Minute. Wer am Ende der Minute einen Medizinball hat, bekommt einen Punkt. Falls zwei Jungen meinen, den Ball gleich intensiv zu halten, können beide einen Punkt bekommen. Dann wird jeder Junge gefragt, ob er etwas Unfares erlebt hat. Dann folgen der zweite und dritte Durchgang.

Kämpfen ist mit sehr viel Nähe verbunden und sollte nicht in einen Kampfrausch führen. Von daher sind kurze Runden und die Kurzreflexion sehr hilfreich.



Abb. 8: Bälle sichern

Gruppenenergie

„Nichts verfällt so schnell wie eine Gruppe“ ist einer meiner Lieblingsprüche an dieser Stelle. Nach den Kämpfen ist es wichtig, wieder das Zusammengehörigkeitsgefühl zu erhöhen. Ich wähle hier kleine Bewegungsaufgaben, die schnell von allen gemeinsam im Kreis erledigt werden (Abb. 9). Das Ziel ist, dass nicht der Egoismus und das Einzelkämpfertum in den Vordergrund rücken, sondern die Gruppe zusammenwächst.

Abkühlen

Beim Abkühlen geht es darum, noch einmal in Aktion zu kommen, um sich zu lockern, zu entspannen und um sich selbst wieder besser zu spüren (Abb. 10). Dazu ist es meist hilfreich, wenn der Dynamik der vorausgegangenen Übungen bewusst eine



Abb. 9: Trampelkreis, um Gruppenenergie herzustellen

andere Dynamik folgt. Wenn intensiv gekämpft wurde und die Kämpfer sehr in der Kampfergie sind, dann sollte das Miteinander in den Vordergrund treten können. Wenn es zuletzt ruhig war und die Reflexion der Kämpfe intensiv war, dann ist Aktion angesagt. Auch das Abbauen und Aufräumen kann hier stattfinden.

Ritual

Nach dem großen Ritual am Anfang kommt nun wieder das gleiche große Ritual am Ende des Spannungsbogens, um sich voneinander zu ver-



Abb. 10: Mit Liegestütz an der Wand abkühlen

abschieden. Die Vorgehensweise ist identisch. Die Gefühle nach all den Begegnungen, Berührungen und Kämpfen sind ganz andere.

Schlusspunkt

Nachdem eine Selbstkontaktübung und das Abschlussritual durchgeführt worden sind und alles verräumt ist, ende ich gerne mit einem Schrei oder einer gemeinsamen Geste, die dann einen Schlusspunkt setzt.

Die Feinheiten und die Haltung bestimmen die Wirkung und die Lernanregungen, die die Jungen daraus ziehen. In den Fortbildungen zum Anleiter von Kampfesstheater® (für Männer und Frauen) geht es neben der Methodenvielfalt daher vor allem darum, die wertschätzende, ressourcenorientierte Anleitungskompetenz zu vertiefen.

Die Bücher „Kampfesstheater“, Band 1 und Band 2 (ab Herbst 2011) können für jeweils 6 Euro zuzüglich Versandkosten bei KRAFTPROTZ, Bildungsinstitut für Jungen und Männer bestellt werden. Info@kraftprotz.net

Anschrift des Autors:

Josef Riederle
KRAFTPROTZ
Bildungsinstitut für Jungen und Männer
Am Hagen 32
24247 Mielkendorf
Tel.: 04347/908584
Info@kraftprotz.net
www.kraftprotz.net

Stichworte:

- Wahrnehmung von Jungen
- Jungenarbeit
- Kampfesstheater®
- Spannungsbogen