

## Respekt- und Selbstbehauptungs-Training echtstark

### Situation

Kinder und Jugendliche reagieren in Konfliktsituationen auf unterschiedliche Art. Einige reagieren mit Beleidigungen, Drohungen oder Gewaltanwendungen. Andere lassen sich seelische oder körperliche Schmerzen zufügen. Weitere schauen zu. In brenzligen Situationen fehlt oft die Sicherheit, um sich konstruktiv zu verhalten.



Respekvolle Gesten



### Zielsetzung

Im Training von «echtstark» lernen Kinder und Jugendliche, wie sie sich in grenzüberschreitenden Situationen verhalten können. Ich vermittele ihnen: Wer echt stark ist, braucht keine Gewalt, um sich durchzusetzen. Die Kinder und Jugendlichen lernen ihre echten Stärken kennen und setzen diese gezielt ein.

## Aufwärmen

Auf den Matten experimentiert die Klasse zuerst frei mit mir. Mehrere Lehrpersonen sind in diesen Runden anwesend. Die einen Kinder tapsen mit den Händen, die anderen springen mit voller Wucht auf meinen Rücken. Ziel ist es, dass sie möglichst bald untereinander erfahren, wie sich ein respektvoller Umgang anfühlt.



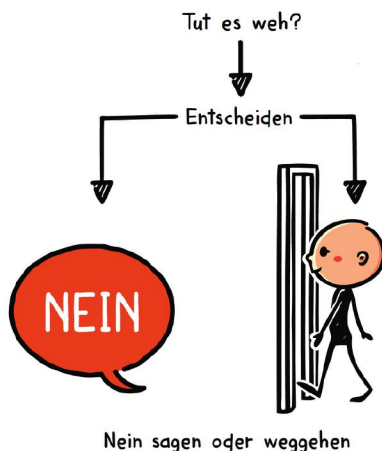
Andreas Treier mit einem Schüler beim Experimentieren

Manche wollen noch nicht mitspielen. Deren Zurückhaltung wird genauso anerkannt. Alle machen so mit, wie es für sie stimmt. In dieser strukturierten Runde folgen Spass und Ernsthaftigkeit sehr nahe aufeinander, so, wie es im Alltag auch sein könnte. Gesprochen wird am Anfang nur ganz wenig. Anschliessend folgen zur Ergänzung körperorientierte Übungen von Kampfspiele. Die Spielrunden mit mir werden bei Bedarf, beispielsweise in der Corona-Krise, vollkommen durch Kampfspiele ersetzt.

## Grenzen erkennen

Die Teilnehmenden lernen die Stresssymptome des Körpers kennen. Dazu gehören beispielsweise das Zittern der Knie, «schweissige» und/oder verkrampfte Hände, ein «mulmiges Gefühl im Bauch». Tritt dies im Alltag ein, können sie

- a) laut und deutlich Nein sagen oder
- b) weggehen.



Diese beiden Möglichkeiten werden in einfachen Übungen erfahrbar gemacht. Die Gefühle dabei sind genauso wichtig wie der adäquate körperliche und stimmliche Einsatz. Die spielerische Leichtigkeit und die Selbstbestimmtheit aus den vorausgegangenen Spielen und Übungen werden übernommen.

Symbole aus der Merkstruktur von «echtstark» zum respektvollen Umgang

## Nein sagen

Zu Übungszwecken vermittele ich verschiedene Intensitäten von Neinsagen. Diese sind: Mikronein, kleines Nein, grosses und übergrosses Nein.



Konzentration und Ernsthaftigkeit beim Neinsagen

## Weggehen

Wer sich getraut, aus einer Gefahrensituation hinauszugehen, braucht viel Mut. Viele Menschen tun dies unauffällig, in dem sie sich rechtzeitig in Sicherheit begeben. In manchen Fällen ist ein deutliches Weggehen oder gar Wegrennen nötig. In den Trainings wird geübt, rechtzeitig entschieden und mit klaren Worten wegzugehen.

## Zusätzlich wird gelernt:

- Umgang mit unangenehmen Berührungen
- Umgang mit Beleidigungen im Alltag
- Eigene Stärken erfahren und die Kraft zielgerichtet einsetzen

## Grundhaltung beim Intervenieren

Es wird geübt, seinem Gegenüber auf Augenhöhe zu begegnen, ohne sich klein zu machen oder sich überheblich zu verhalten und zu provozieren. Wer Grenzen setzt oder weggeht, verliert oder siegt dabei nicht. Bleibt eine Situation in Gedanken und Gefühlen hängen, werden die Konflikte miteinander geklärt. Wenn die Hürde dabei zu hoch ist, ist es ratsam, bei vertrauten Personen Hilfe zu holen.

### **Selbstverteidigung**

Viele Personen kommen selten oder nie in heikle Situationen. Das liegt daran, dass sie sich auf ihre Wahrnehmung verlassen und rechtzeitig der Gefahr aus dem Weg gehen. Zudem wirken sie selbstbewusst, authentisch und vor allem provozieren sie nicht. Ich vermittele vorwiegend diese Grundlagen. In den meisten Fällen ist dies viel zielführender, als Selbstverteidigung zu unterrichten.

Konkret habe ich die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich Techniken zur Selbstverteidigung vermittele, vor allem Buben und Männer oft die naheliegendsten Möglichkeiten zur Deeskalation vergessen und sich und andere erst recht in Gefahr bringen. Aus diesem Grund biete ich Selbstverteidigung nur in Ausnahmefällen an.

### **Hilfsfiguren**

Mit den Trainingsgruppen arbeite ich mit unterschiedlichen imaginären Hilfsfiguren. Der innere Schiedsrichter von Josef Riederle hilft, das eigene Gewissen zu beachten, Verantwortung zu tragen und zu entscheiden. Das Krafttier von Christian Lerch kann besonders kleinen Kindern zu einer klareren Präsenz helfen.

### **Flexible Trainings**

Die Methoden sowie die Inhalte werden auf den Prozess der Gruppe und das Alter der Kinder und Jugendlichen abgestimmt. Im Workshop wird auf die Bedürfnisse der Gruppe eingegangen. Die Beiträge der Teilnehmenden werden integriert. Die aktuellen Themen werden wahrgenommen und das Programm spontan geändert, ohne dass das Hauptthema unbehandelt bleibt. Die Situation der Gruppe wird aus der Sicht der Gewaltpädagogik GHM verstanden und es werden den Kindern oder Jugendlichen entsprechende Unterstützungen geboten.

## Gruppen

In den meisten Fällen leite ich die Trainings für ganze Klassen an. Klassenübergreifende Gruppen sind manchmal vertretbar.

Je nach Situation der Klasse ist ein geschlechterspezifisches Arbeiten zielführender. Trainieren Jungen und Mädchen getrennt, ist es für sie manchmal einfacher, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Bei Bedarf beziehe ich Freelancerinnen von Pallas-Selbstbehauptung mit ein.

## Alter

ab Basisstufe bis Oberstufe

## Ort

Saal. Dünne Matten und weiteres Material werden von «echtstark» zur Verfügung gestellt.



Buben streiten fair um Bälle

## Transfer ins Schulzimmer

Folgende Elemente tragen dazu bei, um das Gelernte im Alltag zu vertiefen:

- Plakat mit optischer Darstellung der möglichen Verhaltensweisen in Konfliktsituationen. Dieses kann im Klassenzimmer aufgehängt werden.
- Wiederholen der Übungen im Schulalltag. Dazu gebe ich schriftliche Anleitungen ab.
- Informationsblock für Lehrpersonen:  
Dieser Block kann beispielsweise im Anschluss an das Training stattfinden. Ich gebe einen Überblick über die Kernpunkte und die wesentlichen pädagogischen Inhalte. Die Lehrpersonen können somit in Alltagssituationen an die Kurserfahrungen der Kinder und Jugendlichen anknüpfen.
- Lehrpersonen oder andere Professionelle sind im Training als Begleitung erwünscht. So können Sie danach im Alltag bildhaft an die Inhalte erinnern.
- Schlusspräsentation für Lehrpersonen und/oder Eltern.
- Vortrag für Eltern
- Einbezug von älteren Schülern und Schülerinnen, die in Vorjahren das Training besucht haben.

## Intervention

Wendet die Klasse oder eine Gruppe ausgeprägte destruktive Verhaltensmuster an, ist eher eine Intervention vorzuziehen. In meinen Interventionen ist das Respekt- und Selbstbehauptungs-Training «echtstark ohne Gewalt» zentraler Aufhänger für andere Interventionsschritte.

Ausführliche Beschreibung der Interventionsarbeit

finden Sie auf der Website im PDF: **Gemeinsam echt stark**

**Respekt durch gemeinsames Intervenieren auf Körperebene**

Darin ist vorhanden:

- Lernen durch Abschauen

Viele Lehrpersonen schauen sich während meiner Präventions- oder Interventionsarbeit Elemente ab, um ihre Klassen einfacher zu führen.

- Konstruktive Zusammenarbeit mit den Eltern durch die Interventionsmethoden der Neuen Autorität nach Haim Omer



Mädchen der Oberstufe schreien und rennen voller Kraft

## Transfer ins Schulhaus

Um die Respektkultur in einer ganzen Schule zu fördern, biete ich Beratungen und Schilf-Angebote zur Gewaltprävention an.

## Umfang und Kosten des Selbstbehauptungstrainings

Ein minimales Training umfasst 2 bis 3 Lektionen. Eine umfangreichere Arbeit ist in 5 bis 6 Lektionen möglich. Nach dieser Zeit kann die Klasse den Eltern die Trainingsinhalte präsentieren, wenn dies gewünscht wird.

Kosten: 600 bis 2'000 Fr. pro Kurs

## Vertiefung

Einige Monate später besuche ich die Klassen wieder und wiederhole mit Ihnen die Spiele und Übungen. Wenn mehrere Klassen einer Schule an einem «echtstark-Training» teilgenommen haben, komme ich für einen Tag in die Schule. Die Klassen erhalten je eine Lektion Refresh-Training. Manche Schulen wiederholen diese Auffrischung regelmässig.



Gerne können Sie mich unverbindlich kontaktieren.  
Ich freue mich auf Ihr Anruf oder Ihr Mail.

*A. Treier-Steier*

Andreas Treier, Phämotherapeut, Gewaltpädagoge/Gewaltberater GHM, Dipl. Religionspädagoge KIL, Kampfspieleanleiter, Trainer Selbstbehauptung echtstark, SEK-Trainer (genderorientiertes Trainingsprogramm für gewaltbereite Jugendliche), Trainer Nurtured Heart Approach

© copyright: andreas treier, echtstark, 2020 Version 14.10.2021