

Damit Kinder und Jugendliche auf dem Weg zum sozialverträglichen Erwachsenen reifen können, ist es unerlässlich, ihnen gesellschaftliche Werte für ein friedliches Zusammenleben zu vermitteln. Diese Werte müssen sich im Unterbewusstsein festsetzen, damit im alltäglichen Leben friedliche, automatisierte Handlungsabläufe selbstverständlich sind. Die vermittelten Werte und Normen müssen dabei so erlebt werden, dass sie von den Kindern und Jugendlichen nicht als einschränkend, sondern als Schutz und Gewinn für sie selbst verstanden werden. Dies wird am leichtesten durch Handlungen erlernt, in denen Kinder „begreifen“.

Im Umgang mit Frustration und daraus resultierender Aggression gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. Diesem Unterschied wird unsere Erziehung derzeit nicht gerecht, denn die Erziehenden greifen auf die Erfahrungen zurück, die sie selbst gemacht haben und die, je nach Geschlecht, unterschiedlich „erlebt“ wurden.

Bei einer Unterrichtstätigkeit von mehr als fünf Jahren mit täglich vier Unterrichtsstunden in allen Schularten und Altersstufen ist regelmäßig zu beobachten, dass sich Schüler wesentlich schwerer tun still zu sitzen und konzentriert zuzuhören als Schülerinnen. Dies liegt nicht an der „schlechteren“ Erziehung der Jungen, sondern eher an einer Erziehung, die diesem Geschlecht nicht gerecht wird. Um eine hierarchische Ordnung herzustellen, haben Jungen andere Strategien und Werte als Mädchen. Diese Strategien sind sehr viel körperlicher geprägt als die der Mädchen. Dadurch kommt es oft zu unkontrollierten Gewalthandlungen, welche im Verborgenen gehalten werden, weil die Jungen bereits erfahren haben, dass die Erwachsenenwelt diese Handlungsstrategien, die mit viel Aggression und ohne Regeln ablaufen, nicht duldet.

Um dem Grundbedürfnis der männlichen Kinder nach raufen, rangeln und ringen gerecht zu werden, muss diese körperliche Auseinandersetzung als psychomotorisches Erziehungsmittel gegen Gewalt bei der Gesamterziehung berücksichtigt werden.

Dies gilt aus unserer Sicht nicht nur für die schulische Erziehung sondern auch für die außerschulischen Bereiche wie den Vereinssport. Kindern und Jugendlichen die Freude und Begeisterung an sportliche Betätigung jeder Art zu vermitteln, bedeutet auch für Trainer, Betreuer und Eltern, das sie sich mit einer „geschlechtsspezifischen“ und vielseitigen „Bewegungserziehung“ auseinander setzen müssen. Diese Erziehung muss nicht immer nur auf Erfolg und Leistung ausgerichtet sein, sondern soll die gesamte Persönlichkeitsentwicklung berücksichtigen.

Durch Raufen, Rangeln und Ringen nach wenigen Regeln werden Empathiefähigkeit, Respekt, Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Taktik, Fairness und richtiges Einschätzen der eigenen Fähigkeiten geschult. Darüber hinaus werden Berührungsängste und Vorurteile abgebaut.

Lassen sie uns der Körperlichkeit bei der Erziehung wieder mehr Raum geben, ohne dahinter die Förderung der rohen Gewalt zu vermuten. Das muss nicht nur für Jungen gelten.

BEOBACHTUNGEN IN SCHULE, VEREINSSPORT UND JUGENDARBEIT

- ▶ Kinder und Jugendliche erleben Erziehung heute überwiegend durch Frauen: die Mutter in der Familie, die Erzieherin im Kindergarten, die Lehrerinnen in der Grundschule und in weiterführenden Schulen. Diese, für die Kinder wichtigen Erziehungspersonen, vermitteln ihr weiblich geprägtes Bild vom Umgang mit Aggressionen, Kräfteressen und Konfliktlösungen.
- ▶ Kinder und Jugendliche haben im Alltag kaum Gelegenheit ihre Kräfte untereinander zu messen und so Rangfolgen untereinander festzulegen.
- ▶ Kinder und Jugendliche haben für den Umgang mit- und untereinander häufig keine realistische Einschätzung mehr zu angemessenem Verhalten. Die Folge ist, dass Opferrollen viel zu schnell zugewiesen und / oder eingenommen werden.
- ▶ Kindern und Jugendlichen mangelt es an gegenseitigem Respekt im Umgang miteinander.
- ▶ Kindern und Jugendlichen fehlt es an Empathie. Ihre soziale und emotionale Intelligenz ist (noch) unterentwickelt.
- ▶ Kinder und Jugendliche verspüren einen starken Bewegungsdrang. Dieser ist verursacht durch zu langes Stillsitzen in der Schule, vor dem Fernseher oder dem PC - aber auch durch zu kohlenhydratreiche Ernährung. Als Ausgleich brauchen Kinder und Jugendliche ausreichend Raum und Zeit für Bewegung, um sich „auspowern“ zu können.
- ▶ Kinder und Jugendliche überschätzen ihre eigenen körperlichen Kräfte und Möglichkeiten, da ihre „persönlichen Erfahrungen“ dazu oft nur aus den virtuellen Welten von PC und Fernseher stammen.
- ▶ Kinder und Jugendliche zeigen im Extremfall unkontrollierte und völlig unregelte Gewaltausbrüche, da sie angemessene Umgangsformen untereinander oft nicht gelernt bzw. kommuniziert haben.
- ▶ Kinder und Jugendliche leben im Alltag mit den von Erwachsenen für deren Welt aufgestellten Regeln. Sie haben keine Gelegenheit „Kinderregeln“ (d. h. wenige, klare, kurz formulierte und praktikable Regeln) für ihren Umgang miteinander aufzustellen.
- ▶ Kinder und Jugendliche brauchen Raum und Gelegenheit um ihre Kräfte zu messen.
- ▶ Jungen und Mädchen zeigen ein unterschiedliches (geschlechtsspezifisches) Aggressionsverhalten. Dies gilt es in der Erziehung zu berücksichtigen.

Eine Möglichkeit, diesen Problemen entgegen zu wirken kann sein: **Raufen, Rangeln & Ringen unter Kindern als „psychomotorisches“ Erziehungsmittel einzusetzen.**

RAUFEN, RANGELN & RINGEN ALS PSYCHOMOTORISCHES ERZIEHUNGSMITTEL

(aus: Facharbeit von L. Suling)

„Seele und Körper, so schlage ich vor, reagieren mitfühlend aufeinander: eine Änderung im Befinden der Seele produziert eine Veränderung im Zustand des Körpers, und umgekehrt, ein veränderter Körperzustand ändert das Befinden der Seele“ (Aristoteles).

Der Begriff des „psychomotorischen Erziehungsmittels“ setzt sich aus den pädagogischen Aspekten der Förderung der Sportmotorik und des psychosozialen Verhaltens zusammen.

Aus der Perspektive der Sportmotorik betrachtet, werden beim Raufen alle motorischen Grundlagen des Menschen gefördert, z. B. die Reaktionsschnelligkeit, Balancefähigkeit und andere Fähigkeiten wie Springen, Stützen und Durchwinden. Somit haben raufende Kinder in Bezug auf die Grundlagen der Sportmotorik große Vorteile. Psychosoziales Verhalten setzt sich demnach aus folgenden Faktoren zusammen: Mut, Willenskraft, Eigeninitiative, Konzentrationsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl. Eine gute Hilfe um soziale Integration zu fördern ist der geforderte Körperkontakt. Er ist ein wichtiges Mittel, um sich kennen zu lernen und näher zu kommen. Die Kinder nehmen aufeinander Rücksicht und bilden eine Mannschaft.

Konzentrationsstörungen und Lernbehinderungen lassen sich oft auf Bewegungsmangel zurückführen. Beim Raufen werden Körper und Geist insoweit gefordert, dass die Kinder schnell agieren müssen. Mental müssen in Sekunden oder Sekundenbruchteilen Taktiken entwickelt werden und die entsprechenden Aktionen ausgeführt werden. Somit ist die Konzentrationsfähigkeit von großer Bedeutung und kann weitgehend gefördert werden.

Des Weiteren ist ein gesundes Selbstwertgefühl äußerst wichtig für die Kommunikationsfähigkeit. Es setzt das Gefühl voraus anerkannt zu werden. Dieses kann durch persönliche Leistungen auch beim Raufen unterstützt werden. Mut und Kontaktfreudigkeit entwickeln sich. Außerdem wird durch Niederlagen beim Raufen die Frustrationstoleranz größer. Die Kinder lernen, dass sie auch mit Misserfolgen leben müssen und werden folglich besser mit Konfliktsituationen fertig.

Bei der psychomotorischen Erziehung ist der Zusammenhang von Erleben, Handeln und Wahrnehmen sehr wichtig. Dabei müssen Kinder sich mit ihren eigenen Körpern auseinandersetzen und die Bedeutung und Wichtigkeit verschiedener sozialer Verhaltensweisen wie beispielsweise Rücksicht und Kooperation erlernen.

Die nachfolgende Grafik zeigt die Faktoren, die beim Ringen trainiert werden und die für die Kommunikationsfähigkeit wichtig sind. Die beiden Hauptfaktoren „Selbstwertgefühl“ und „Sozialverhalten“ werden wiederum durch viele kleinere Einflüsse erlangt.

RAUFEN

Hautkontakt
Körperkontakt
Abruf von **Kreativität**
Eigeninitiative
Abruf von **Konzentration**
Motivation
durch Spaß und Freude



Kontaktfreudigkeit
Selbständigkeit
Konzentrationsfähigkeit
Abbau von Aggressionen
Innere Ausgeglichenheit und Frustrationstoleranz



Selbstwertgefühl



RINGEN

Bewegungsvorschriften
Reglement
Präzision
Gewandtheit
(Koordination und motorische Grundeigenschaften)
Aktions- und Reaktionsschnelligkeit
Krafteinsatz
Ausdauerleistungen
Mannschaftseinsatz



Körperkontrolle
Mut und Willenskraft
Gefühl für die Körperkraft
Bremskraftentwicklung
Selbstbewusstsein
Fairness und Sportlichkeit
Hilfsbereitschaft
Gemeinschaftsgefühl
Soziale Integration



Sozialverhalten



KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

RAUFEN, RANGELN & RINGEN ALS ZWEIKAMPF

Kämpfen ist ein Urerleben von Menschen, es berührt in tiefen Schichten das Selbst und ist eine Auseinandersetzung mit dem Selbst. Kämpfen kann Emotionen und Aggressionen freisetzen, es kann ein Erleben von Angstgefühlen sein, es ist aber häufig auch das Erleben von Vertrauen.

Nach Watzlawick ist alles Verhalten, also auch Kämpfen, eine Form der Kommunikation. Auch bei der „dualen Begegnung“ beim Kampf können die Partner „nicht nicht kommunizieren“. Sie sind vielmehr gezwungen, sich mit sich selbst aber auch gleichzeitig mit dem Partner auseinander zu setzen. Dabei werden Stärken, aber auch Schwächen, schonungslos offen gelegt.

Wenn im Weiteren von „Ringkampf“ die Rede sein wird, ist dieses Kämpfen nicht mit Gewaltanwendung gleich zu setzen sondern im Sinne eines „kultivierten Kämpfens“ zu verstehen. Kultiviertes Kämpfen ist eine sensible Form der körpernahen, handgreiflichen Auseinandersetzung, die Verantwortung, Achtsamkeit und Fürsorge im Umgang mit sich und anderen handlungsleitende Prinzipien darstellt.

Kämpfen in diesem positiven Sinne ist ein „In-Berührung-Kommen“ unter dem Aspekt von Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwahrnehmung im körperlichen Tun. Es kann die Grundlage zur Selbsterziehung sein, verbunden mit der Hoffnung auf eine positive Charakterentwicklung. (nach U. Neumann, Fortbildung 2005)

Bei dieser Urform des waffenlosen Zweikampfes ist es das Ziel, den Gegner nach festgelegten Regeln zu Boden zu bringen, so dass er diesen mit beiden Schultern gleichzeitig berührt. Es ist ein sehr fairer Sport, der Intelligenz, Kraft, Gelenkigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer abverlangt.

Kinder raufen sich gerne. Dies liegt zum einen an der Freude an der Bewegung und zum anderen am „Kraftüberschuss“, hervorgerufen durch zu langes still sitzen müssen. Raufen, Rangeln und Ringen ist daher ein geeignetes Ventil für ein spielerisches Kräftemessen.

Damit die körperliche Unversehrtheit der Teilnehmer gewahrt bleibt, gibt es wenige aber wichtige Regeln. Die wohl wichtigste lautet: „Es ist sofort jegliche Aktion zu unterlassen, wenn sich der Partner unwohl fühlt oder es für ihn gar schmerzhaft ist.“

Bei Beachtung dieser wichtigen Regel wird so im Unterbewusstsein ein automatischer Handlungsablauf erlernt. Dieser automatisierte Handlungsablauf führt unter Umständen dazu, dass die Kinder und Jugendlichen auch in späteren Jahren weitere aggressive Handlungen bei Streitereien unterlassen, wenn sie das Gefühl haben körperlich überlegen zu sein. Mit Beachtung dieser Regel wird zudem die Empathiefähigkeit geschult, denn ein „Kampf“ ist immer dann abzubrechen, wenn sich der Partner unwohl fühlt und bevor der „Gegner“ ernsthaft verletzt wird.

Das Rangeln findet ohne Schuhe aus dem Kniestand statt. Erlaubt sind Würfe, Schleudern und Hebel. Verboten sind Schläge, Tritte, Stöße und Würgen, kurz alles, was ein großes Verletzungspotential für den Partner in sich birgt. Als Sieger geht derjenige hervor, welcher innerhalb von drei Minuten die meisten Schulter Siege erlangt hat oder dessen Partner das Aufgeben signalisiert, das jederzeit möglich ist.

AKTUELLE SITUATION IN DEN SCHULEN

Schon 2001 machte der Deutsche Ringer-Bund e. V. (DRB) wiederholt den Vorschlag an die Bundesländer, das Ringen in den Schulsport einzuführen, da sich der Sport hervorragend zum Aggressionsabbau und somit zur Gewaltprävention eignet. Der Referent für den Schulsport im DRB, Josef-Karl Neudorfer gibt in seinem Bericht „DRB Vorschlag an die Bundesländer: Einführung von Ringen im Schulsport als Mittel zum Aggressionsabbau“ von 2001 die Ergebnisse dieser Aktion folgendermaßen wieder: „Grundsätzlich reagierten die Bundesländer positiv, wenn auch zurückhaltend. Manche Länder wussten wohl nicht viel mit diesem Vorschlag anzufangen, sagten, sie hätten die Nachricht entsprechend weitergeleitet, gaben die Verantwortung an die Schulen weiter oder antworteten erst gar nicht. Andererseits begrüßten viele Bundesländer dieses Programm auch. Sie teilten mit, Ringen schon als Bestandteil des Sportunterrichts aufgenommen und sogar schon kleine Wettkämpfe veranstaltet zu haben.“

Kinder und Jugendliche haben heute und in Zukunft aufgrund einseitiger und reduzierter Bewegungsformen Defizite bei koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und recht häufig erhebliche gesundheitliche Mängel. Darüber hinaus können viele Schüler ihre körperlichen Fähigkeiten nicht mehr realistisch einschätzen und spüren bei spielerischen und ernsten körperlichen Auseinandersetzungen nicht mehr wie sich der Partner oder Gegner fühlt. Sie erkennen in diesen Situationen nicht, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um körperliche Aktionen zu unterlassen, weil das Ziel erreicht ist oder weil es für den/die Partner/in unangenehm oder schmerzhaft ist.

Aufgrund des Bewegungsmangels vieler Schüler/innen kann die überschüssige Energie nicht entsprechend in den Pausen abgebaut werden. Daraus folgt oftmals undiszipliniertes Verhalten und Stören des Unterrichts durch schaukeln mit den Stühlen, Unterhaltung mit dem Nebensitzer bis hin zu unerlaubtem Aufstehen unter einem Vorwand (z. B. Gang zum Papierkorb, Fenster öffnen oder schließen, etc.). Außerdem ist zu beobachten, dass körperliche Aggressionen im Schulalltag oftmals heimlich und/oder unkontrolliert nach der offiziellen Schulzeit statt findet.

Für die Kinder und Jugendlichen müssen daher in Pausen und im Sportunterricht Möglichkeiten geschaffen werden, welche dem Bedürfnis nach Bewegung und Aggressionsabbau des Einzelnen entgegenkommen. Eine dieser Möglichkeiten könnte es sein im Pausenhof oder im Rahmen des Sportunterrichts den Kindern und Jugendlichen eine „Rauf-Insel“ zur Verfügung zu stellen. Als „Rauf-Insel“ wird eine große Weichbodenmatte mit üblichen Turnmatten umlegt, die als Sicherheitszone und zum Schutz vor Verletzungen beim Verlassen der Insel dienen.

Um diesen Vorschlag zu testen, wurde zusammen mit dem Handballteam Uhingen Holzhausen ein kleines Pilotprojekt durchgeführt.