

Stopp – Wir sind gegen Gewalt. Gewaltpräventionsunterricht macht Schule

Beim Gewaltpräventionsunterricht ist es das oberste Ziel, Selbstbewusstsein schaffen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene verlieren ihre Angst vor Konfliktsituationen und gewinnen Mut und Selbstbewusstsein.

Gewaltprävention Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Der Gewaltpräventionsunterricht an den Schulen vermittelt allen Teilnehmern die Fähigkeit, die Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen. Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre Grenzen zu setzen, zu bewachen und zu verteidigen. In Rollenspielen üben die Teilnehmer, typische Konfliktsituationen zu lösen. Das gibt ihnen Sicherheit, sie verlieren die Angst und lernen Zivilcourage, indem sie Konflikte bewusst deeskalieren.

Die Kurse dienen der Gewaltprävention und enthalten daher einerseits Maßnahmen zur Gefahrenerkennung und –einschätzung sowie Selbstbehauptung durch den Einsatz von Stimmen, Optik, Mimik, Gestik und Haltung. Andererseits erfahren die Teilnehmer einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, welche ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und umsetzbar sind.

Erwachsene, Jugendliche und Kinder können in ganz unterschiedliche Gefahrensituationen kommen. Während Frauen und Mädchen Angst vor Gewalt und sexuellen Übergriffen haben, haben Kinder z. B. Probleme mit Mitschülern, die sie erpressen oder schlagen. Deshalb werden die Kurse auf die Altersgruppen individuell zugeschnitten und der jeweiligen Situation angepasst. Das setzt getrennte Kurse voraus. Sollte es aber organisatorisch nicht möglich sein, können auch gemischte Kurse oder ein Training für Schulklassen stattfinden. Die Termine werden individuell abgesprochen. Sie können während der Schulzeit, aber auch im Rahmen von Wandertagen, Projektwochen oder Klassenfahrten stattfinden. Ebenfalls sind Workshops außerhalb der Schulzeit möglich.

Folgende Themen werden in den Gewaltpräventionskursen behandelt:

- Was ist Gewalt? Wie entsteht sie? Und wie kann ich ihr möglichst gewaltfrei entgehen?
- Wie strahle ich Sicherheit aus, damit ich gar nicht erst als Opfer in Betracht komme?
- Wie trainiere ich meine natürliche Intuition?
- Wie erreiche ich es, dass Zeugen mir helfen?
- Welche effektiven Selbstverteidigungstechniken sind schnell erlern- und umsetzbar?
- Wie verteidige ich mich gegen körperlich stärkere Angreifer?
- Wie unterscheidet sich Selbstbehauptung von Selbstverteidigung?

Die Teilnehmer lernen, wie sie weder Täter noch Opfer werden. Mit einem solchen Kurs lassen sich Schulen, Kindergärten und Jugendheime zur gewaltfreien Zone erklären.

Über Gewaltpraevention-4you.de:

In den Kursen zur Gewaltprävention lernen Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, Situationen entschärfen und entsprechend reagieren. Sie verlieren die Angst und ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt. Sie erfahren nicht nur die einzelnen Techniken, sondern auch viel zur verantwortungsvollen Anwendung der Selbstverteidigung.

Ralf Meininghaus
Fachtrainer Gewaltprävention
Fachtrainer für Kids-WingTsun
Bozenerstr.51
41063 Mönchengladbach
Tel: +49 (0) 2161 478239
Fax: +49 (0) 2161 4951972
Mobil: +49 (0) 163 1966744
eMail: ralf@gewaltpraevention-4you.de
Referenz: www.gewaltpraevention-4you.de