

LARS BARNICKEL

Gewaltprävention durch Kampfsport

Theorie,
Einflussfaktoren und
praktische Anwendung



Gewaltprävention durch Kampfsport

Lars Barnickel

Gewaltprävention durch Kampfsport

Theorie, Einflussfaktoren und praktische Anwendung



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München 2009
© Thomas Martin Verlagsgesellschaft, München

Umschlagabbildung: © signtime - Fotolia.com

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdruck, auch auszugsweise, Reproduktion, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Digitalisierung oder Einspeicherung und Verarbeitung auf Tonträgern und in elektronischen Systemen aller Art.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

e-ISBN (ePDF) 978-3-96091-088-6
ISBN (Print) 978-3-86924-926-1

Verlagsverzeichnis schickt gern:
AVM - Akademische Verlagsgemeinschaft München
Schwanthalerstr. 81
D-80336 München

www.avm-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 4 |
| 1 Theoretische Grundlagen der Gewaltprävention | 6 |
| 1.1 Begriffsbestimmungen | 6 |
| 1.1.1 Kampfbezogene Aspekte..... | 6 |
| 1.1.1.1 Entstehung der „Martial Arts“ | 6 |
| 1.1.1.2 Stilbeschreibungen | 7 |
| 1.1.1.3 Kampfsport oder Kampfkunst..... | 11 |
| 1.1.2 Emotionale Aspekte..... | 12 |
| 1.1.2.1 Aggression..... | 12 |
| 1.1.2.2 Gewalt | 13 |
| 1.1.2.3 Relevanz..... | 14 |
| 1.1.3 Pädagogische Aspekte..... | 14 |
| 1.1.3.1 Erlebnispädagogik | 14 |
| 1.1.3.2 Gewaltprävention | 15 |
| 1.1.3.3 Soziales Lernen | 17 |
| 1.1.3.4 Themenzentrierte Interaktion | 18 |
| 1.2 Grundsätzliche Annahmen..... | 20 |
| 1.2.1 Lernen am Modell..... | 20 |
| 1.2.2 Sport als Erziehungsmittel | 21 |
| 1.2.3 Entwicklungsförderung durch Kampfsport | 22 |
| 1.2.4 Folgerung | 23 |
| 2 Einflussfaktoren von Kampfsport auf die Gewaltprävention | 24 |
| 2.1 Methodischer Ansatz | 24 |
| 2.1.1 Hand | 24 |
| 2.1.2 Gehirn | 24 |
| 2.1.3 Herz | 25 |
| 2.1.4 Struktur..... | 25 |
| 2.1.5 Reflexion und Transfer | 26 |
| 2.2 Entwicklungsförderung..... | 27 |
| 2.2.1 Bewegungs- und Körpererfahrung..... | 28 |
| 2.2.2 Wahrnehmung..... | 29 |
| 2.2.3 Verantwortung..... | 30 |
| 2.2.4 Selbstbeherrschung..... | 31 |
| 2.2.5 Respekt..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.6 Selbstbewusstsein | 33 |
| 2.2.7 Zusammenfassung | 34 |
| 2.3 Voraussetzungen für gewaltpräventives Kampfsporttraining..... | 35 |
| 2.3.1 Teilnehmer..... | 35 |
| 2.3.3 Training..... | 38 |
| 2.3.3.1 Grundlagen | 38 |
| 2.3.3.3 Ausstattung | 39 |
| 2.3.3.4 Kampfsportart..... | 40 |
| 2.3.4 Vernetzung | 42 |
| 3 Praktische Anwendung von Kampfsport zur Gewaltprävention | 42 |
| 3.1 Modelle aus der Praxis | 42 |
| 3.1.1 „Durchboxen im Leben“ | 43 |
| 3.1.2 „Budo-Pädagogik“ | 44 |
| 3.1.3 Vergleich..... | 46 |
| 3.2 Theoretisches Modellprojekt..... | 47 |
| 3.2.1 Rahmenbedingungen..... | 47 |
| 3.2.2 Trainingsinhalte | 48 |
| 3.2.3 Beispielstunde | 49 |
| 3.2.3 Weiterführung | 52 |
| 4 Folgerung | 53 |
| 4.1 Chancen..... | 53 |
| 4.2 Problematik | 53 |
| 4.3 Fazit | 54 |
| Quellenangaben | 56 |
| Bücher..... | 56 |
| Internet..... | 57 |
| Interview..... | 60 |
| Video..... | 60 |
| Anlagen | 61 |
| Schriftliches Interview | 61 |
| Abbildungen | 63 |

Einleitung

Die Jugend des 21. Jahrhunderts lebt in einer bewegungsfeindlichen und bewegungsarmen Mediengesellschaft. Konsum und Erleben stehen im Vordergrund. Jugendliche erleben ein Umfeld, welches nur einseitig Anforderungen an bestimmte Sinneswahrnehmungen stellt. Damit findet eine Verkümmern und Reduzierung auf diesen Bereich statt. Erfahrungen werden meist aus zweiter Hand (Internet, Fernsehen) gemacht. Zusätzlich problematisch sind die massiven Reizüberflutungen, denen die Jugendlichen ausgesetzt sind. Die körperlichen Leistungsfähigkeiten sind eingeschränkt, weil der Alltag keine Herausforderungen und Notwendigkeiten dafür bietet. Dazu kommt eine vorhandene Wertpluralität durch ständige Veränderungen der Lebenssituationen, Anforderungen und ausgesetzten Risiken. Jugendliche erleben die Notwendigkeit, sich ständig neu orientieren zu müssen und somit in vielen Fällen auch Verunsicherung. In der Gesellschaft wird die Individualität hervorgehoben, aber im selben Zug nimmt auch die Entsolidarisierung zu - Freizeit wird zur „Egozeit“. Jugendliche sind sich in ihrer freien Zeit selbst genug – sie bleiben lieber allein, nutzen ihre Zeit für sich. Der Mangel an sozialen Kontakten oder Überforderung sowie Stressanfälligkeit prägt die Verhaltenserscheinung der Jugend. Dies fördert die Aggressivität, Gewalt und Kriminalität.¹

Körperliche Auseinandersetzungen und Übergriffe sind ein stetiges gesellschaftliches Problem: Schlägereien unter Jungen und jungen Männern, so genannte Ritualkämpfe in der Kneipe oder Disco² sind beinahe an der Tagesordnung. Aber auch Mädchen und junge Frauen stellen da mittlerweile keine Ausnahme mehr dar. Diese sind zwar nicht aggressiver geworden als früher, sie zeigen es nun nur deutlicher und richten ihre Aggressionen weniger gegen sich selbst, sondern gegen Andere bzw. Dritte.³

Um diesen Problemen begegnen zu können sind innovative und funktionelle Ideen und Konzepte gefragt. Lösungswege müssen an der Bewegungsarmut und dem Erlebniswunsch der Jugend ansetzen.

Warum soll gerade der Kampfsport ein geeignetes und funktionelles Mittel zur

¹ Bieligk: S. 11ff

² Kernspecht: S.8f

³ Stuckmann