

# PROjekt RESpekt



## Gewaltprävention durch Kampfkunst

- ☑ Aggressionen und Stress abbauen
- ☑ Fairness und Respekt leben
- ☑ Stärkung der Klassengemeinschaft
- ☑ Selbstbeherrschung und  
Eigenverantwortung entwickeln

## Jugendarbeit & Schule Hand in Hand



Uhingen e.V.

# PROjekt RESpekt



## Inhalt: japanische Kampfkunst

**JU-JITSU** (sanfte Kunst) und **JUDO** (sanfter Weg):

- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des Gegenübers
- Selbstverteidigungselemente zur Schulung von Fairness, Rücksicht und Verantwortung
- KATA (die Form) mit Atemtechnik und Kampfschrei zum Aggressionsabbau und zur Förderung der Gruppendynamik, der Konzentration und des Selbstwertgefühls
- JUDO-Elemente als gesundes Ringen und Raufen zur Stärkung des Körpergefühls und zum Aggressionsabbau

## Inhalt: chinesische Kampfkunst

**TAI-CHI-CHUAN** (Körperenergie):

- wirkt stressmindernd, beruhigend, entspannend
- hilft, das innere Gleichgewicht zu finden
- stärkt und fördert den Ausbau mentaler Fähigkeiten

# PROjekt RESpekt



## Ziele

### Aggressions- und Stressabbau durch

- Entwicklung des Körpergefühls
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Erlernen und Leben von Respekt und Disziplin
- zur Ruhe kommen und Entspannung finden
- Erweiterung der Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen
- Stärkung der Klassengemeinschaft

## Zielgruppen

### PROjekt RESpekt ist geeignet für

- Schülerinnen und Schüler ab der 2. Klassenstufe
- Klassen mit hohem Konfliktpotential
- neu zusammengesetzte Klassen
- alle Schularten

# PROjekt RESpekt



## Umsetzung

### Das Projekt

- soll über eine Zeit von drei bis vier Monaten angesetzt werden
- soll wöchentlich zwei Unterrichtseinheiten als Doppelstunde (2 x 45 min) umfassen
- wird durch eine integrierte Lehrkraft unterstützt
- kann während eines Schullandheimes eingeführt werden
- endet mit einer öffentlichen Abschlussveranstaltung

## Kosten

### Kosten entstehen für

- Projektleitung 410 € für vier Monate
- evtl. Miete für Judohalle/-matten
- Kampfkunst-Anzüge (evtl. nur Kautions)
- evtl. Abschlussveranstaltung



# PROjekt RESpekt



## CVJM Uhingen

**Der CVJM Uhingen ist ein Verein,**

- der für die evangelische Kirchengemeinde die örtliche Jugendarbeit gestaltet
- dem junge Menschen am Herzen liegen, egal welcher Konfession oder Glaubensrichtung
- der jungen Menschen Chancen bietet
- der mit örtlichen Schulen kooperieren möchte
- der zu einem gelingenden Miteinander zwischen den Kulturen und den Generationen in Uhingen beiträgt

## CVJM Uhingen

**Aufgaben des CVJM beim PROjekt RESpekt**

- der CVJM konzipiert das Projekt
- der CVJM führt das Projekt mit mindestens einer Fachkraft durch
- der CVJM findet gemeinsam mit der Schule geeignete Räumlichkeiten
- der CVJM unterstützt die Schule bei der Organisation und Gestaltung des Projektes



Uhingen e.V.

# PROjekt RESpekt



## Schule

### Nutzen für die Schule

- die Schule profitiert von einem gewaltfreieren Umgang der Schülerinnen und Schüler miteinander
- Lehrkräfte, die in das Projekt integriert sind, haben die Möglichkeit, Beziehungen zu ihren Schülerinnen und Schüler zu vertiefen
- die Schule hat ein weiteres, attraktives Angebot in ihrem Schulalltag integriert
- die Schule gewinnt einen weiteren Kooperationspartner

## Schule

### Aufgaben der Schule

- die Schulleitung verankert das Projekt für die jeweilige Klassenstufe im Stundenplan
- die Schule stellt eine Lehrkraft für das Projekt zu Verfügung
- die Schule findet gemeinsam mit der Projektleitung geeignete Räumlichkeiten
- die Schule sorgt für die Finanzierung des Projektes (Kooperations-Fördergelder, Sponsoring, Schuletat, ...)



# PROjekt RESpekt



## Feedback

### Äußerungen von SchülerInnen, die das Projekt durchlaufen haben

- „Ich habe gelernt, mit anderen Menschen umzugehen.“
- „Ich weiß jetzt was ich machen kann, wenn ich Stress habe.“
- „Ich kann mit meinem Körper besser umgehen.“
- „Es hat gut getan, mich mal richtig auszupowern.“

## Feedback

### Äußerungen von LehrerInnen, die das Projekt mit ihrer Klasse durchlaufen haben

- „Es hat eine enorme Wirkung auf meine Schüler in Richtung Respekt und Ruhe.“
- „Ich kann viel gelassener sein im Umgang mit schwierigen Schülern.“
- „Ich bekomme eine wichtige Handlungsbasis für mich und meine Schüler.“



# PROjekt RESpekt



## Prämierung des Projektes<sup>1</sup>

### Erster Platz beim ersten Wettbewerb berufliche Schulen der Landesstiftung BW 2002

- **Ju Jitsu – „Sanfte Kunst“ – Siegen durch Nachgeben.** Die Schülerinnen und Schüler lernen in absoluter Stille im Konzentrationssitz zu meditieren. Sie üben Kata, einen fest vorgeschriebenen Bewegungsablauf, der – begleitet von einem Kampfschrei – die Konzentration fördert, das Selbstwertgefühl steigert und Aggressionen abbaut.
- **Selbstverteidigung.** Die Schülerinnen und Schüler üben sich in Fairness, Rücksicht und Verantwortungsbereitschaft dem Partner gegenüber. Auf diese Weise schützen sie sich vor Vergewaltigung und sexueller Nötigung.
- **Tai-Chi.** Diese Sportart stärkt, beruhigt, wirkt stressmindernd, hilft inneres Gleichgewicht zu finden, mentale Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen zu erhöhen.

<sup>1</sup> Landesstiftung Baden-Württemberg gGmbH (Hg.): Erster Wettbewerb BERUFLICHE SCHULEN., 2002. S. 14.





## Evaluation Hochschule Esslingen<sup>2</sup>

### Ergebnisse der Evaluation

- Körperliche Sensibilisierung scheint gelungen zu sein. Die qualitative Erhebung deutet entsprechende Entwicklungen in Richtung auf mehr Körperbewusstsein, Koordinationsfähigkeit und körperliche Selbstbeherrschung an.
- Die bisherige *Zielorientierung* des Projekts erscheint alles in allem erfolgversprechend. Die Entwicklung der angestrebten Selbst- und Sozialkompetenzen sowie der vom Projekt anvisierten moralischen und sonstigen Orientierungen verspricht hier, gewaltprotektiv bzw. –reduzierend wirken zu können.
- Das Projekt ist durchaus auch in der Lage, jüngere Jugendliche und Kinder zu erreichen und bei ihnen Erfolg versprechende Kompetenzzugewinne zu erzielen.
- **Fazit:** Wollte man ein extrem kurzes Fazit der Gesamtevaluation ziehen, so könnte man anmerken: Gewaltfrei und in jeder Hinsicht sozial kompetent wird weder die Gesellschaft insgesamt noch ihre Jugend dadurch, dass alle ihre Angehörigen Kampfkunst betreiben, Tai Chi praktizieren. Dennoch kann das hier evaluierte Projekt im Rahmen einer Breitbandinitiative struktureller und pädagogisch-sozialer Maßnahmen und Programme in begrenztem Rahmen und mit begrenzter Reichweite dafür sorgen, dass das soziale Miteinander ein Stück weit besser gelingt und als Folge dessen auch gewaltfreier wird.

<sup>2</sup> Möller, Kurt: Lässt sich Gewaltfreiheit antrainieren? Eine Evaluationsstudie zum Projekt „Aggressions- und Gewaltabbau“ der LANDESSTIFTUNG Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit der 5. Bereitschaftspolizeiabteilung Böblingen (Endbericht). Esslingen 2007

# PROjekt RESpekt



## Kontakt

**Oliver Frank, Jugendreferent**

**Ulrichstr. 29**

**73033 Göppingen**

**07161/65 69 728**

**Jugendreferent@CVJM-Uhingen.de**



**Uhingen e.V.**