



# Miteinander Fair

Deeskalationstraining  
Kampfesspiele®

## Selbstbehauptungskurse für Jungen

### Gewaltprävention für Jungen durch Kampfesspiele®

Vor einiger Zeit sprach Prof. Dr. Christian Pfeiffer in Soest auf Einladung der Bürgerstiftung Hellweg-Region unter der Überschrift „Wie retten wir unsere Söhne“ über die Krise der Jungen und entwickelte dabei, gestützt auf umfangreiche Repräsentativumfragen und Recherchen, Konsequenzen für Kinder-, Jugend- und Schulprojekte. Sein Fazit lautete dabei, dass den Jungen zu wenig Raum geboten wird, um sich nicht nur körperlich zu bewegen, sondern sich auch körperlich zu begegnen.

Die meisten Jungen wünschen sich kraftvollen dynamischen Körperkontakt. Beziehung unter Jungen entsteht leichter durch das gemeinsame Tun, durch das sich gegenseitig Spüren, als durch das Gespräch. Doch die Berührungen des Alltags münden allzu oft in Streit, Rivalität, Gewalt und Unfrieden. Hintergrund dieser männlichen Gewalt ist ein idealisiertes Bild von Männlichkeit, das auf Attributen wie Härte, Macht, Kontrolle und dem Verleugnen eigener Schwächen basiert.

Für Jungen ist oft das größte Problem, sich selbst in einer Stresssituation zu spüren und nicht sofort in eine Aktion zu flüchten. Jungen fühlen sich in ihrem Sein und ihrer Akzeptanz als Junge schnell bedroht. Sie wollen nicht hilflos und ohnmächtig sein. Da sie aber genau diese Gefahr sehen, wollen sie sich davor schützen. Sie wählen verschiedene Schutzmechanismen. Die einen sind übervorsichtig und gehen in den Rückzug, fühlen sich dabei dann aber schnell als Versager, „Jungen zweiter Klasse“. Die anderen treten die Flucht nach vorn an: Sie verdrängen ihre Angst, manche gehen stattdessen in den Angriff über oder werden gewalttätig. Mit beiden Reaktionsweisen finden die Jungen keinen geeigneten Weg, sich adäquat zu behaupten.

Vor diesem Hintergrund bieten Selbstbehauptungskurse für Jungen und insbesondere Kampfesspiele® einen idealen Rahmen, um mit Jungen zu diesem Thema zu arbeiten.

Kampfesspiele® ermöglichen einen konstruktiven, kraftvollen Körperkontakt und sind eine Möglichkeit Gewaltprävention so durchzuführen, dass Jungen wirklich erreicht werden. Kampfesspiele® sind eine Mischung aus ritualisiertem Kampf, Spiel und Bewegungsaufgaben. Dabei sind die Spiele und Kämpfe selbst nicht neu, sondern werden durch den Aufbau der Einheiten (Spannungsbogen), die Haltung den Jungen gegenüber und durch die Fähigkeit des Anleiters, fruchtbare Momente zu nutzen zu einer wirkungsvollen und attraktiven Methode der Jungenarbeit und Gewaltprävention.

---

#### Rainer Ströwer

Deeskalationstrainer GAV  
Moderator GAV  
Anleiter für Kampfesspiele®

#### Adresse

Berwickter Straße 28  
59514 Welver

#### Fon

02384 911178

#### Mail

stroewer@miteinander-fair.de

#### Web

www.miteinander-fair.de

#### Bank

Sparkasse Soest

#### IBAN

DE63414500750070587803

#### BIC

Weladed1SOS

#### Steuernr.

343 / 5021 / 0251

Die Einheiten sollen dabei Hilfestellung geben zur Selbstfindung von Jungen, indem sie einen Rahmen für eine faire und von gegenseitigem Respekt geprägte Begegnung bilden, um gemeinsam mit Gleichaltrigen innerlich wachsen zu können. Kampfes Spiele® haben den Anspruch, Jungen zu vermitteln, dass es gut und wichtig ist, aktiv zu sein und Initiative zu ergreifen, bei gleichzeitiger Beachtung von Regeln des Respekts und der Fairness. Obwohl die Übungen häufig Wettbewerbscharakter haben, geht es bei ihnen gerade nicht darum, den Unterlegenen in einem schlechten Licht erscheinen zu lassen und abzuwerten. Die Kategorien „Sieg“ und „Niederlage“ sind nicht die entscheidenden Werte, vielmehr stehen „Fairness“ und „Spaß“ an der kraftvollen Begegnung mit dem Gegenüber im Vordergrund.

In den Kursen soll es den Jungen ermöglicht werden, einen positiven Umgang mit männlicher Kraft und Aggression kennen zu lernen. Dabei stehen keine „Techniken“ oder Elemente des Kampfports im Mittelpunkt, vielmehr sollen die Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt werden. Sie erfahren dabei, dem Gegenüber mit Respekt und Fairness in einem kämpferischen Spiel zu begegnen. Die Jungen geraten dabei auch in eine Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen. Dies führt zu einer Stärkung ihres Selbstvertrauens, ihrer sozialen und emotionalen Fähigkeiten und erweitert ihre Handlungsmöglichkeiten.

Es werden prozessorientierte Spiele und Übungen mit unterschiedlichen Ausrichtungen eingesetzt. Der Aspekt einer Übung kann dabei auf einem Bewegungsspiel, einer Team-Aufgabe oder auch auf einem kampforientierten Spiel liegen. Die Übungen selbst werden als Vehikel verstanden, dass die Jungen untereinander, aber auch mit dem Anleiter in intensiven Kontakt treten. Die Übungen werden jeweils durch feste Rituale eingeleitet und beendet. Wenn es der Verlauf der Übung geeignet erscheinen lässt, wird diese in einer gemeinsamen Reflexion mit den Jungen abgeschlossen.

Als Selbstbehauptung im engeren Sinne werden je nach Altersstufe der Jungen folgende, unterschiedliche Aspekte eingehend bearbeitet:

- Sensibilisieren für den eigenen Körper und neue Körperwahrnehmungen
- Wahrnehmen eigener Gefühle, sie benennen können und Entdecken von Ausdruckformen für die eigenen Gefühle
- Entdecken der eigenen Angst als ein konstruktives und produktives Gefühl
- Wahrnehmen der eigenen und fremden Grenzen und damit Anerkennen der Unversehrtheit des eigenen Körpers als wertvolles Gut (Selbstfürsorge)
- Erlangen eines Zugangs zu den eigenen Sinnen, insbesondere der Intuition
- Erlernen alternativer Konfliktlösungsmuster jenseits jungentypischer Gewalt
- Erlernen von Techniken, eigene Grenzen deutlicher nach außen sichtbar und vertretbar zu machen
- Erfahren der eigenen Stärken und Kompetenzen
- Erarbeiten von Fähigkeiten, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren (Nein sagen, Stop-Signale)

---

**Rainer Ströwer**

Deeskalationstrainer GAV  
Moderator GAV  
Anleiter für Kampfes Spiele®

**Adresse**

Berwickter Straße 28  
59514 Welver

**Fon**

02384 911178

**Mail**

stroewer@miteinander-fair.de

**Web**

www.miteinander-fair.de

**Bank**

Sparkasse Soest

**IBAN**

DE63414500750070587803

**BIC**

Weladed1SOS

**Steuernr.**

343 / 5021 / 0251

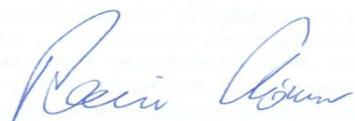
Zentrale Momente der Methode „Kampffessspiele®“ in den Selbstbehauptungskursen setzen dabei an für Jungen wichtigen Handlungsfeldern und Werten an:

- Handlungsfähigkeit: Im Kampf geht es darum, nicht gelähmt vor Angst handlungsunfähig zu sein, sondern sich wach und angemessen der Herausforderung zu stellen.
- Entspannung: Jungen erscheint es oft so, als ob nur Gewalt Entspannung bietet. In den Kampffessspielen haben sie die Möglichkeit, weitere Lösungsformen auszuprobieren.
- Selbstachtung: Mit den Kampffessspielen können die Themen „Selbstachtung“, „drohende Beschämung“, „Gesichtsverlust“ und „Ehre“, die für Jungen wichtig sind, bearbeitet werden.
- Zugehörigkeit: Die Jungen können beim Kampf erkennen, dass Mitgefühl und Verbundenheit wichtige Eigenschaften eines guten Kämpfers und eines angesehenen Mannes sind.

Wir betonen den Unterschied zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Wir bearbeiten niemals offensive Techniken des Kampfes. Es geht nicht darum, mögliche körperliche Machtpotentiale auszubauen. Vielmehr geht es uns um die innere Haltung, die eine Selbstbehauptung jenseits von Gewaltstrategien erlaubt. Wie kann ich mein ganz persönliches NEIN und mein individuelles STOP überhaupt erst wahrnehmen und dann behaupten.

Ein wichtiger Baustein in unserem Konzept ist die Einbeziehung des Bezugsumfeldes der Jungen in die Grundsätze unserer Arbeit. Daher starten wir die Selbstbehauptungskurse mit einem Elternabend, an dem den Teilnehmenden an praktischen Beispielen die Möglichkeit gegeben wird, die Methodik von „Kampffessspiele®“ kennenzulernen. Die dort gewonnenen Erfahrungen sollen den Eltern helfen, ihr eigenes Handlungsrepertoire in der Erziehungsarbeit zu erweitern. Der vorgeschaltete Elternabend ermöglicht es auch, die Erlebnisse der Jungen in dem Selbstbehauptungskurs besser zu verstehen und die dort angebotenen Impulse aufzugreifen und lebendig zu erhalten.

Mit besten Grüßen



Rainer Ströwer

---

**Rainer Ströwer**

Deeskalationstrainer GAV  
Moderator GAV  
Anleiter für Kampffessspiele®

**Adresse** Berwicker Straße 28  
59514 Welver  
**Fon** 02384 911178  
**Mail** stroewer@miteinander-fair.de  
**Web** www.miteinander-fair.de

**Bank** Sparkasse Soest  
**IBAN** DE63414500750070587803  
**BIC** Weladed1SOS  
**Steuernr.** 343 / 5021 / 0251