

# Die Kampf-Pause

Wilde Kerle rangeln gern. Unter Anleitung wird dies zu einem attraktiven Bewegungsangebot in der Pause

Rainer Ehmler/Sigrid Happ/  
Ole Sproesser

«Kämpfen – fair und mit Power» – ein Pausenangebot zur Gewaltprävention an einer Hamburger Grundschule für die Jahrgänge 7 bis 9. Die Schüler nehmen freiwillig teil, und es kommen gerade diejenigen Schüler, die als schwierig bezeichnet werden können. So folgen beispielsweise Schüler dem Angebot, bei denen es mehrfach im Unterricht oder in

der Pause zu Störungen oder zu aggressiven Handlungen gekommen war. Für sie ist es einfach «cool», zum Kämpfen zu gehen (sich zu trauen). Insbesondere drei schwierige Schüler nahmen regelmäßig an dem Angebot teil:

- Max, der Schwierigkeiten hat, Konzentration aufzubauen und zu halten. Er taucht regelmäßig bei Konfliktsituationen ab bzw. weicht ihnen aus.
- Alex, der auf kleine Ärgereien der Mitschüler sehr impulsiv und aufbrausend reagiert. Statt besonnen

auf der verbalen Ebene zu reagieren, setzt er körperlichen Attacken unverhältnismäßig starkes körperliches Abwehrverhalten entgegen, welches auch Schläge umfasst.

- Mustafa, der als großer, plump in seinen Bewegungen wirkender, Schüler nicht lange an einer Sache arbeiten kann. Er attackiert dann (aus Überforderung/Langeweile) andere Schüler mit seiner unbeholfenen Art, ohne seine Kraft kontrollieren zu können. ... und diese Schüler kommen zu einem Pausenangebot *Kämpfen?*! Man könnte Bedenken haben, dass dieses Bewegungsfeld eher noch Schwierigkeiten verstärkt als dass sie vermindert werden. Wir möchten im Folgenden darstellen, wie es aber gelingen kann, mit diesen schwierigen Schülern umzugehen.

## Warum gerade Kämpfen?

Zentrale und bedeutende Aspekte des Kämpfens sind u.a. *Angst und Aggression, Empathie und Respekt, Vertrauen und Verantwortung* bei ständig währender *Regeltreue*. Die klare Situation des Kämpfens, in der sich zwei Personen mehr oder weniger ernsthaft gegenseitig bekämpfen, «zwingt» die Beteiligten in eine intensive Verbindlichkeit und Unausweichbarkeit im Bezug zueinander. Bei kampfsportlichen Angeboten mit pädagogischem Anspruch gilt es, emotionale und reflexive Momente in den Fokus zu rücken. Durch entsprechende Aufgaben können Schwierigkeiten des einzelnen Schülers offenkundig und mit «schwierigem» Verhalten zum Ausdruck gebracht werden. Dieses darf jedoch nicht zum Attribut des Betreffenden gemacht werden. Das Verhalten ist in dem Moment die Ausdrucksform des Umgangs mit der Situation. Es zeigt, dass die Aufgabe oder die Situation für ihn aus bestimmten Gründen eine unangemessene Herausforderung darstellt. Davon ausgehend, können von der Lehrkraft exemplarisch am Lernfeld Kämpfen neue Handlungskompetenzen vermittelt werden.

- Ziele: Die Schüler sollen
- ihre Kräfte kennen lernen und ausagieren können (z.B. Mustafa und auch Alex),



Foto: Autoren

Idee	Kämpfen als gewaltpräventives Pausenangebot
Lerngruppe	7. bis 9. Klasse, 12–16 Schüler
Zeitbedarf	20 Minuten
Material	Judomatten, Matteninseln aus Turnmatten, markierte Flächen auf Matten oder Boden

- sich dabei spüren (sich positiv in der eigenen Zentriertheit und Kraft erleben) (z. B. Mustafa und Max),
- in der kämpferischen Situation den Anderen wahrnehmen und sich auf ihn einlassen (alle drei),
- Grenzen setzen (für eher zurückhaltende, z. B. Max) bzw. Grenzen einhalten (für eher draufgängerische Schüler, z. B. Alex),
- dem Kampfpartner mit Respekt und Empathie begegnen (z. B. Alex und Mustafa),
- Sieg oder Niederlage annehmen (z. B. Alex),
- Emotionen handelnd kontrollieren (z. B. Alex).

Der Erwartungshorizont möglicher Kampfhandlungen sollte von der Lehrkraft gemeinsam mit den Schülern abgesteckt werden. Die Schüler wollen (möglichst wild) kämpfen, der Lehrer möchte (möglichst fair) kämpfen lassen. Die gemeinsame Schnittstelle liegt im Festlegen von Kampfregeln: im Bodenkampf soll der Kampfpartner auf den Rücken gebracht werden; ihm darf dabei nicht wehgetan werden (und er darf schon gar nicht verletzt werden). Gesetzt den Fall, dass ein Schüler die Grundregel nicht einhält, kann dieses folgendermaßen unterschiedlich interpretiert werden:

- als gravierende Störung (Alex),
- als mangelndes Verständnis für den Sinn dieser Regel,
- als mangelndes praktisches Vermögen zum Handeln innerhalb der Regelgrenzen (Mustafa),
- als zwar störend wirkende, aber aus Schülerperspektive verständliche Äußerung (Max).

### Schwierige Situationen – was tun?

- Ein Schüler wird aggressiv-gefährdend (Alex). Appell: «Unsere Vereinbarung war es, fair zu kämpfen. Ist das fair?» (dem Schüler einen Spiegel vorhalten). Im zweiten Schritt reflektieren: «Warum handelst du so?» Eventuell später in der Gruppe aufgreifen: «Was können wir alle tun, damit solche gefährlichen Situationen nicht auftreten?»
- Ein Schüler verweigert sich einem bestimmten Partner gegenüber. Sich selbst

fragen: «Warum vermeidet er diese Partnerkonstellation?» Den Schüler fragen: «Warum möchtest du nicht mit diesem Partner üben/kämpfen?» Erklären, dass jede Übung/ jeder neue Kampfpartner zur eigenen Verbesserung beiträgt. Versuchen zu motivieren, intrinsische Anreize wecken. Nicht überreden! Vor dem weiteren Üben sich mit dem Partner über die Intensität verständigen. Eventuell Partnerwechsel oder eine Auszeit gewähren mit der Auflage, die anderen nicht zu stören.

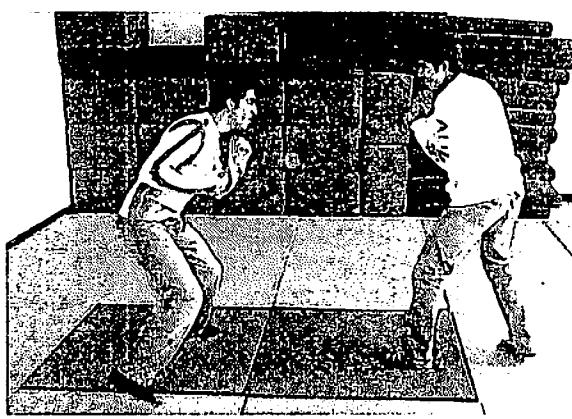
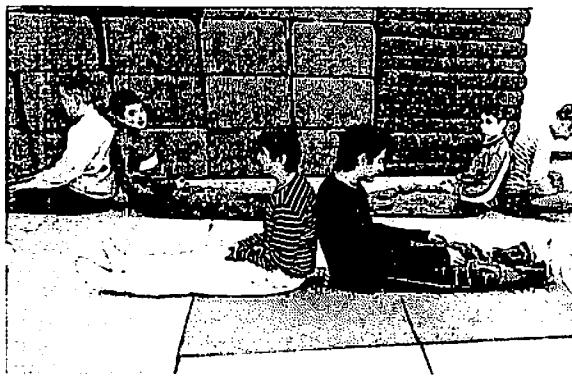
- Veralbern der Stillephasen/Begrüßungsritual (Max). Sinn dieser Phase hervorheben: «(Gute) Kämpfer müssen ihre Kraft erst in der Ruhe sammeln.» Mit entspannter Stimme zur Ruhe ermahnen, dabei selber in der Konzentration bleiben, Ruhe ausstrahlen. Warten und deutlich machen, dass ohne die Stillephase nicht gekämpft wird. Wenn am Pausenende keine Ruhe eintritt, das Ritual abbrechen und beim nächsten Termin thematisieren.

### Zum Ablauf

#### Regeltreues Verhalten

Die Schüler, die das Angebot «Kämpfen – fair und mit Power» wahrnehmen, wollen kämpfen. Dies stellt eine günstige Voraussetzung dafür dar, dass sie sich auch den «Kampfregeln» unterwerfen. Beispielsweise war bereits nach wenigen Terminen zu sehen, dass die Schüler

Der Ablauf einer Kampf-Pause



#### Anregungen zum Verlauf

1. Pause: Kleines Spiel (Affenkrankenhaus) und erstes Kämpfen am Boden.
2. Pause: Füße tippen und (als 1. Falltechnik) Fallen rückwärts.
3. Pause: Kleines Spiel (Werwolf) und «Boden-Randori» (Kämpfen mit Tricks: 1. Haltegriff).
4. Pause: (Blinden) Partner führen und Boden-Randori blind.
5. Pause: Fallen rückwärts/seitwärts und 1. Standtechnik.
6. Pause: Partner frontal ticken und «Boxkämpfe».

## Warum das Angebot für die Schüler attraktiv ist

- Kämpfen: Kämpfen-Dürfen zieht im schulischen Alltag die Aufmerksamkeit einer bestimmten Schülerklientel auf sich; dies kann pädagogisch genutzt und in gewaltpräventive Bahnen gelenkt werden (durch die Erarbeitung von sinnvollen Kampfregeln)
- Ort und Zeit: ein kampfsportliches Angebot in der Schule während des Unterrichtstages setzt die Schwelle einer Teilnahme erheblich herab, so dass auch die Schüler mit einer geringen Mobilität teilnehmen können
- Prinzip der Freiwilligkeit: die Schüler entscheiden über eine Teilnahme. Eine Nicht-Teilnahme wird nicht sanktioniert
- (Un-)Pünktlichkeit: auch ein verspätetes Erscheinen zum Angebot wird nicht sanktioniert oder kommentiert; erfahrungsgemäß erscheinen die Schüler frühzeitig wie möglich beim Kämpfen
- gegenseitige Wertschätzung: grundsätzlich wird der Teilnahme jedes Schülers positiv begegnet mit einer durch eine starke Wertschätzung des Schülers geprägten Haltung der Lehrkraft; diese Schüler begegnen auch außerhalb des Angebots der Lehrkraft in besonderer Weise

## Methodische Hinweise

- Kurze Kampfphasen, häufige Partnerwechsel
- Verbindliche Partnerschaften zwischen den Wechseln
- Partnerbezogenes Techniklernen
- Wechsel von offenen und geschlossenen Phasen
- Wechsel von ruhigen und dynamischen Momenten
- Erschwernisse einsetzen bei ungleichen Partnerkonstellationen
- Kurze, klare Ansagen

sich zu Beginn und zum Ende eines jeden Kampfes verbeugen und damit den Respekt vor dem Gegner zum Ausdruck bringen. Im Verlauf des Angebots zeigte sich außerdem, dass die Schüler von sich aus, d.h. aus der Notwendigkeit heraus, einen ‹ordentlichen› Kampf zu begehen, sich fair verhalten. Die ‹Kampfregeln› müssen nicht extra festgelegt werden. Die Schüler kämpfen zwar ‹hart›, d.h. unter Einsatz all ihres körperlichen Vermögens, jedoch niemals unfair, d.h. sie schlagen nicht, sie treten nicht, sie kneien nicht oder Ähnliches.

### Zeitknappheit

Durch die, im Vergleich zum Regelunterricht, veränderte Zeitstruktur («Wir haben nur 15 Minuten Zeit zum Kämpfen.») entsteht von vornherein eine positive Spannungsatmosphäre («Wann kann es endlich losgehen?») und die Schüler lassen sich – anders als in 45-minütigen Sportstunden – schnell auf die Bedingungen des Angebots ein.

### «Stilleübung»

Jedes Pausenangebot *Kämpfen* beginnt mit einer Konzentrationszeit (Ruhe im Sitzkreis mit geschlossenen Augen), bevor es ‹richtig losgehen› kann. Begründet wird diese Zeit von der Lehrkraft damit, dass «man als guter Kämpfer erst einmal Kraft und Energie sammeln» müsse, bevor man sich auf den Gegner stürzt. Bei diesen Ruhephasen zeigt sich bereits, dass auch die ‹schwierigen› Schüler sich gut darauf einlassen können, vermutlich weil sie «heiß auf's Kämpfen» sind. Bereits nach wenigen Pausen gelang es allen teilnehmenden Schülern, sich während des ruhigen Beginns wirklich ruhig zu verhalten und den meisten auch, die Augen zu schließen. Gekoppelt wird die Übung mit einer Konzentration auf die Atmung, d.h. auf die eigenen körper-

lichen Vorgänge, und damit erst einmal weg von den anderen (Gegnern). Die Übung dient geradezu als Filter, damit die Schüler vom Klassen-Unterricht im Sitzen auf das Kämpfen umschalten und in einen Zustand der aufmerksamen Kampfbereitschaft kommen können. Das Augenschließen mit seiner anschließenden Verbeugung wird damit nicht zum hohlen Ritual («weil man das in Japan so macht»), sondern von Beginn an ist es sinnvoll, diese Phase zu erleben. Auch ‹schwierigen Schülern› kann es dabei gelingen, sich ‹einzusammeln›: Ihr Blick zeigt nicht mehr eine aufgeregte Unruhe («Was kann ich jetzt noch anstellen?»), sondern eine positive Bereitschaft, sich (körperlich-geistig) konstruktiv-sportlich mit Gegnern auseinanderzusetzen.

### Ausblick: Grenzerfahrung als Sozialerfahrung

Der beschriebene Ansatz zum regelgeleiteten Kämpfen als Pausenangebot soll Lehrkräften in Schulen zeigen, dass auch außerhalb des Sportunterrichts Bewegungsinhalte für schulische Zwecke nutzbar gemacht werden können. Auch wenn eine langfristig gewaltpräventive Wirkung des ‹kultivierten Kämpfens› erst evaluiert werden muss, wird im Verlauf bereits sichtbar, dass sich die (schwierigen) Jugendlichen an Regeln halten können, wenn ihnen etwas Spaß macht und sie körperlich gefordert werden. Das Kämpfen ist sicherlich ein Inhalt, mit dem männliche Jugendliche im schulischen Kontext leichter Grenzen erfahren können als in anderen (sportlichen) Bereichen. Dieser Erfahrungsraum bildet die Grundlage der Erfordernis und der Förderung sozialer Handlungskompetenzen. Wichtig erscheint hier unbedingt die Gestaltung einer Atmosphäre, die auf Wertschätzung jedes teilneh-

menden Jugendlichen basiert («Schön, dass *du* heute zum Kämpfen kommst»). Es ist Wagnis und Chance zugleich, sich an das Kämpfen mit Jugendlichen heran zu trauen. Unseres Erachtens sind jedoch keine vertieften kampfsportlichen Kenntnisse seitens der Lehrkraft erforderlich. Vielmehr ist nach unseren bisherigen Erfahrungen ein offenes Herangehen an körperliche Auseinandersetzung von Schülern sinnvoll mit der Möglichkeit des gemeinsamen Erarbeiten von kampfsportlichen Inhalten vor dem Hintergrund des gegenseitigen Respekts und einer partnerschaftlichen Atmosphäre.

### Literatur

- Anders, W./Beudels, W.: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rängeln und Rauen in Pädagogik und Therapie. verlag modernes lernen borgmann publishing, Dortmund 2. A. 2002 (Sammlung von Spielen)  
Funke-Wieneke, J.: Bewegungs- und Sportpädagogik. Wissenschaftstheoretische Grundlagen – zentrale Ansätze – entwicklungs pädagogische Konzeption. Baltmannsweiler 2004  
Ehmller, R./Happ, S.: «Den Gegner lesen – die eigenen Signale verstehen». In: Zs. Sportpädagogik 2/2007, S. 28–31  
Pöhler, R.: Judo – Die Möglichkeit, im Widerstreit Fürsorge zu tragen. In: Neumann, U./Saldern, v. M./Pöhler, R./Wendt, H.-U. (Hrsg.): Der friedliche Krieger. Budo als Methode der Gewaltprävention. Marburg 2004, 73–99

Rainer Ehmller ist Lehrer an der Gesamtschule Alter Teichweg in Hamburg und in der Lehrerfortbildung im Bewegungsfeld Ringen und Rauen tätig.

Sigrid Happ ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg, u. a. mit der Fachleitung für das Bewegungsfeld Kämpfen/Kampf- und Budosport betraut.

Ole Sproesser ist Lehramts-Student am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg und hat zahlreiche Lehraufträge mit Kampfsport an Hamburger Schulen.