Herzlich Willkommen

Körper
&
Gewaltprävention

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Theoretisch/praktische Inhalte:***

- Grundlagen traditioneller chin. Systemtheorie
- Körper & 4 Handlungsprinzipien / skills
- Körper & Präventionsstrategien
- Körper & Regulationsübungen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***traditionelle Systemtheorie basierend auf taoistischer Philosophie***
  - Dualität Yin / Yang Konzept

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- bezogen auf die Atmung
  - Yin Atmung
  - Yang Atmung

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Ebene der Eskalation	Ebene der Jugendlichen	Ebene der Mitarbeiter
Halte Situation **PRS Situation** **P**hysical **R**estrained **S**ituation	➢ Akute Eigen-Fremdgefährdung ➢ Perseveration im Verhalten ➢ Verbal nicht erreichbar	➢ Standard. Haltetechnik ➢ Standard. Kommunikation ➢ Standard. Beendigung & Reflexion
Intervention	➢ physische Ausein-andersetzungen ➢ Lautstärke erhöht ➢ Anspannung erhöht ➢ Beleidigungen ➢ Drohungen ➢ Verweigerungen ➢ Türen knallen ➢ gegen Sachen treten/zerstören	➢ ‚Stopp' Signal ➢ Nähe & Distanz ➢ Entscheidungsweg bieten & umsetzen ➢ physische Intervention (push & pull Techniken)
Prävention	➢ Provokationen ➢ Beschuldigungen ➢ Anspannungen ➢ Langeweile ➢ Unruhe ➢ Albernheit ➢ Spaßkämpfe ➢ Frustration ➢ Angst	➢ 4 Handlungsprinzipien ➢ 9 Präventionsstrategien ➢ 3 Präventionsebenen ➢ sofortige Konsequenzen ➢ Verhaltenstherap. Verstärkerprogramm

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Herausfordernde Verhaltensweisen***

- Verweigerungen
- Beleidigungen
- Bedrohungen
- Lügen
- Delinquenz
- Zerstörungen
- Drogenkonsum
- Mobbing
- Gewalt gegen sich / andere

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Pädagogische (Grund)-Haltung:***
- Erst verstehen, dann erziehen.
- Nicht gegen den Fehler, sondern für das Fehlende.
- Nicht was kann ich tun, sondern wie muss ich sein.
- Nicht nur das Kind, auch die Umgebung ist zu erziehen.

(C) Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- Im Zentrum aller pädagogischer Methoden steht die Frage nach der

Entwicklung des inneren Haltes / Stärke,

die sich in folgenden Bereichen zeigt:

- **Können,**
- **Erleben,**
- **Wollen,**
- **Erfüllt sein,**
- **Glauben.**

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Erzieherisch-therapeutische Wirkfaktoren:***

- Eine tragfähige pädagogisch-therapeutische Beziehung
- Eine optimale Ressourcenaktivierung
- Eine wertschätzende Problemkonfrontation
- Eine motivationale Klärung
- Eine nachhaltige Problembewältigung

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Prävention & Kommunikation***

- Hinter jeder Handlung und hinter jedem Konflikt steht ein

  Bedürfnis und ein Gefühl,

  was ich erkennen muss.

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Prävention & Kommunikation***
- Klientzentrierte Kommunikation basiert auf:
  - Wertfreier Beobachtung,
  - Erkennen des zugrundeliegenden Gefühls &
  - des Bedürfnisses,
  - Handlung als Bitte äußern.

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Prävention & Kommunikation***
- **Aktives Zuhören praktizieren:**
  - Sich auf das Gegenüber einlassen, konzentrieren und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken
  - Mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen
  - Nachfragen bei Unklarheiten
  - Zuhören heißt nicht gutheißen
  - Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein
  - Auf die eigenen Gefühle achten
  - Die Gefühle/Bedürfnisse des Kindes / Jugendlichen erkennen und ansprechen
  - Bestätigende kurze Äußerungen
  - Geduld haben und den Sprecher nicht unterbrechen, ausreden lassen
  - Blickkontakt halten
  - Sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
  - Empathie ausüben und sich innerlich in die Situation des Sprechers versetzen.

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Prävention & Kommunikation***
- **Zu vermeiden in der Intonation:**
  - laut,
  - hoch,
  - schrill
- **Zu vermeiden im Unterton:**
  - ironisch,
  - aggressiv
- **Zu vermeiden in den Inhalten:**
  - lächerlich machen
  - zurechtweisen
  - beschimpfen
  - moralisieren

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Drei Säulen präventiven Handelns***
  - Strukturelle Prävention
  - Mitarbeiter spezifische Prävention
  - Klient spezifische Prävention

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Strukturelle Prävention***

- Tages-Wochenplan, Verstärkerprogramm, feste Sitzordnung, räumliche Struktur, STOP ist STOP Regel, Konzept, Handlungspläne bei Verhaltensstörungen, Beschwerdemanagement, Aufnahmeprozeß, Klient-Mitarbeiterschlüssel, soziales Eingebunden sein in die Umgebung, feste Riten, Festivitäten, Hilfeplangespräche, Entwicklungsplanung- und berichte

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Mitarbeiter spezifische Prävention***
- Umsetzung der 4 Handlungsprinzipien / Skills, regelmäßige interne Fortbildung, positive Teamatmosphäre, Supervision, Achtsamkeit, Vorbereitet sein

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Klient spezifische Prävention***
- Systematische Bewegungsangebote, geplante Aktivitäten, Einzelgespräche, Knuffelkontakte, Pläne zur Verhaltensmodifikation, systematische Regulationsübungen, Zielvereinbarungen, integrierte Therapien

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- **Körper & 4 Handlungsprinzipien / skills**
  - **Relax**
  - **Sink**
  - **Focus**
  - **Flow**

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- **Körper & 4 Handlungsprinzipien / skills**

- Entspannungstest
- Grundstellungen
- Greifen & greifen lassen
- Akzeptierendes grounding

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- **Körper & Präventionsstrategien**
  - Übung Weidenbaum
  - Übung Fühlende Hände

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- ***Offen*** – führen durch fragen
- ***Geschlossen*** – Anweisung/Ansage –(konfrontativ)
- ***Nachgeben***
- ***Umlenken***
- ***Kleben bleiben*** – (konfrontativ)
- ***Akzeptierendes Grounding*** – (konfrontativ)
- ***Antizipation***

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- **Körper & Regulationsübungen**

- Entspannung in Bewegung
- Korrelation von Atmung und Bewegung
- Tiefe Bauchatmung
- Stetige Bewegung
- 3 Phasen Konzept
  - Entspannung
  - Anspannung
  - Entspannung

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- auf dem Boden sitzend mit gestreckten Beinen, Zehen zeigen zur Decke, Handflächen seitlich hinter der Hüfte auf dem Boden, Schultern entspannt, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Hüfte hoch
- Ausatmen – Hüfte zurück
- Einatmen – mit geradem Rücken nach vorne beugen & Hände nach vorne
- Ausatmen – wieder zurück

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: Hüfte maximal hoch & Kopf maximal nach hinten & zurück & dann maximal nach vorne beugen & Hände maximal nach vorne strecken

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- auf dem Boden sitzend mit gestreckten Beinen, Zehen zeigen zur Decke, Handflächen seitlich hinter der Hüfte auf dem Boden, Schultern entspannt, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Hände auf Schoss legen
- Ausatmen – nach rechts drehen & Handflächen auf den Boden legen
- Einatmen – zurückdrehen & Hände auf Schoss legen
- Ausatmen – nach links drehen & Handflächen auf den Boden legen
- Einatmen – zurückdrehen & Hände auf Schoss legen
- Ausatmen – Hände in Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: maximal drehen & Handflächen fest auf den Boden drücken & Kopf maximal drehen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- auf dem Bauch liegend, Kinn ruht auf dem Boden, Handflächen neben Oberschenkel auf dem Boden, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Hände hinter dem Nacken verschränken
- Ausatmen – Kopf hoch
- Einatmen – Kopf zurück
- Ausatmen – Hände zurück in Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: Hände hinter dem Nacken & Ellbogen maximal hoch & Kopf maximal hoch & Beine gestreckt maximal hoch

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- auf den Fersen sitzend, Zehen zeigen nach hinten, Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Handflächen nach vorne auf den Boden
- Ausatmen – Schultern nach vorne bewegen, Arme bleiben gestreckt
- Einatmen – mit den Schultern zurück
- Ausatmen – Hüfte hoch & Beine strecken
- Einatmen – zurück mit Knie auf den Boden
- Ausatmen – zurück in Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: maximal Schultern nach vorne & Kopf hoch, dann maximal Hüfte hoch & Beine strecken, Fußsohlen auf den Boden & mit Kopf zu den Knien

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- stehen mit den Beinen schulterbreit auseinander, Arme entspannt an der Seite, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – mit rechtem Bein einen großen Schritt nach vorne & das Gewicht nach vorne verlagern, rechte Knie ist gebeugt, wobei der hintere Fuß auf dem Boden bleibt
- Ausatmen – beide Arme gestreckt hoch & Handflächen nach vorne
- Einatmen – Arme zurück
- Ausatmen – zurück in Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: Maximal großer & tiefer Schritt & Arme maximal nach oben & hinten, wobei die Augen/Kopf der Bewegung nach hinten folgen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- stehen mit den Beinen schulterbreit auseinander, Arme entspannt an der Seite, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen - mit rechtem Bein einen großen Schritt nach vorne & das Gewicht nach vorne verlagern, rechte Knie ist gebeugt, wobei der hintere Fuß auf dem Boden bleibt & Arme bis Schulterhöhe, Handflächen nach unten
- Ausatmen – Gewicht auf das hintere Bein verlagern, linke Knie ist jetzt gebeugt, wobei der vordere Fuß auf dem Boden bleibt & Arme schwingen nach hinten mit Handflächen nach oben
- Einatmen – aufrichten
- Ausatmen – rechte Bein zurück in Ausgangsstellung & Arme sinken lassen

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: mit rechtem Bein einen großen Schritt nach vorne & das Gewicht nach vorne verlagern & Arme maximal nach oben & nach hinten & zurück & Gewicht auf das hintere Bein verlagern, wobei der vordere Fuß auf dem Boden bleibt & maximal die Arme nach hinten & oben schwingen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- stehen mit den Beinen schulterbreit auseinander, Arme entspannt an der Seite, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Schritt nach rechts & Gewicht auf das rechte gebeugte Bein verlagern, linke Bein ist gestreckt & Arme seitlich in Schulterhöhe, Handflächen nach unten
- Ausatmen – rechte Handfläche neben dem rechten Fuß auf den Boden
- Einatmen – aufrichten & Arme in Schulterhöhe
- Ausatmen – Arme sinken lassen & zurück in die Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: wie gerade & rechte Hand drückt auf den Boden & zur linken Hand sehen & linke Bein maximal anheben

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- stehen mit den Beinen schulterbreit auseinander, Arme entspannt an der Seite, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Schritt nach rechts & Gewicht auf das rechte gebeugte Bein verlagern, linke Bein ist gestreckt & Arme seitlich in Schulterhöhe mit Handflächen nach unten
- Ausatmen – nach links beugen
- Einatmen - aufrichten
- Ausatmen – Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen, maximal beugen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

Haltung:

- stehen mit den Füßen zusammen, Arme seitlich am Körper, tiefe Bauchatmung

Vorbereitung:

- Einatmen – Schritt mit linkem Bein ca. 50cm diagonal hinter das rechte Standbein & Arme auf Schulterhöhe & Handflächen nach außen
- Ausatmen – Arme sinken lassen & zurück in Ausgangsstellung

Erweiterung:

- Atmung fließen lassen: Schritt mit linkem Bein ca. 50cm diagonal hinter das rechte Standbein & maximal nach unten sinken & maximal nach rechts drehen

© Norbert Meller

Körper & Gewaltprävention

- **Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

- Weitere Infos:
  - **www.tca-akademie.de**
  - **www.taoist.de**

© Norbert Meller