

# Gewalt Kreislauf

1. Verletzung:  
Sowohl körperlich als auch  
seelisch

# Gewalt Kreislauf

## 2. Trauer:

Erste Reaktion auf die erlebte Verletzung. **Wichtig:** Die Traurigkeit muss gegenüber anderen Menschen benannt werden dürfen. Ich brauche das Gefühl verstanden worden zu sein. Die Traurigkeit in Worte fassen, nicht „wegwischen, wegmachen“

# Gewalt Kreislauf

3. Ärger

Aus dem gestörten Gefühl der Trauer wird Ärger. Ärger erleben wir leider all zu oft als nicht angemessen. Wenn der Ärger nicht sein darf, wirkt das Gefühl der Verletzung weiter und sucht sich einen neuen Weg

# Gewalt Kreislauf

## 4. Wut

Wut ist körperliches Unwohlsein. Dieses Gefühl muss raus, sonst drückt es, es kann sich explosionsartig entladen. Wut ist nicht zielgerichtet. Nach dem Ausbruch kommt oft Ruhe, der Körper entspannt sich aktuell. Ist die Ursache der Wut bearbeitet? Gibt es ein Recht auf Wut?

# Gewalt Kreislauf

5. Aggression

(lat.: adgedire: auf etwas oder jemand zugehen)

Aggressive Handlungen sind komprimiert und zielgerichtet. Ziel der Handlung ist nicht jemanden zu verletzen, sondern die eigenen Verletzungen so auszudrücken, dass andere sie wahrnehmen. Aggression ist lebensbejahend, ist etwas Positives. Kann dieses Signal an die Welt nicht

# Gewalt Kreislauf

## 6. Autoaggression:

Die „Energie“, die nach „außen“ hätte abgegeben werden sollen, kann nicht fließen. „Sie“ wird umgeleitet, z.B. Nägelkauen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Alkohol, Tabletten, „schnibbeln“; der Körper reagiert. Kann die Autoaggression nicht gestoppt werden, entsteht ein neuer Kreislauf, der wiederum

## **Bataka Regeln:**

1. Prinzip „offene Hände“: Ich habe nichts zu verbergen
2. Respekt vor dem Partner: Ich wünsche einen fairen Kampf
3. Selber spüren: selber mit den Batakas schlagen und die Stärke am eigenen Körper spüren
4. Coach / Schiedsrichter / Trainer selber wählen
  
5. Stopp ist stopp
6. keine Schläge auf Kopf und Geschlechtsteile
7. nach jeder Unterbrechung erst wieder dreimal die Schwerter kreuzen und dann wieder anfangen
8. bei Regelverstößen unterbrechen, die Hand geben und sich entschuldigen
  
9. ca. eine Minute kämpfen
10. Verabschiedung: wie 1: ich habe nicht zu verbergen  
2: Danke für den fairen Kampf
11. Als Partner zusammen stehen bleiben, die Rückmeldung der Coaches / Schiedsrichter / Trainer anhören

Der Coach achtet bei „seinem Kämpfer“ z.B. auf folgende Punkte:

- Fairness
- Regeln
- Konzentration
- Kraft

Die Ansprache erfolgt mit Blickkontakt und immer in der „Du – Form“

Und natürlich kann jeder Seminarleiter seine eigenen Regeln entwickeln und sie so der jeweiligen Gruppe anpassen