

Norbert Meller

Das H.E.A.R.T.© Konzept



H.E.A.R.T.®

Holistic & Educational Anger Response Training
Based on Taoist philosophy

**Respekt und Würde im Angesicht von Wut
und Gewalt**

**– ein ganzheitlich-erzieherisches Interven-
tionsprogramm basierend auf den Grundla-
gen taoistischer Philosophie –**

Taoist Verlag

Taoist Verlag

Band 3

Norbert Meller
Das H.E.A.R.T.© Konzept

Copyright 2006 Taoist Verlag
Alle Rechte vorbehalten

Norbert Meller Moltkestr. 5
48599 Gronau

e-mail: info@taoist.de
www.taoist.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
H.E.A.R.T.© Philosophie	6
H.E.A.R.T.© pädagogische Grundsätze	14
H.E.A.R.T.© Wut & Gewaltmanagement	15
H.E.A.R.T.© Praxis - TCA Konzepte	25
H.E.A.R.T.© Out of Range Wenn Kinder ausrasten	37
H.E.A.R.T.© 4 Handlungsstrategien	39

H.E.A.R.T.©
Praktische Übungen42

H.E.A.R.T.©
Instruktor Curriculum44

Einführung

Auf der Basis der Taoistischen Philosophie wurde von Norbert Meller ein Konzept speziell für die Arbeit im Umgang mit traumatisierten, gewalttätigen Kindern und Jugendlichen entwickelt.

Erprobt und modifiziert im Intensivpädagogischen Modellprojekt „Leben lernen“ des Ev. Kinderheims Herne ist das Konzept zentraler inhaltlicher Baustein der dortigen täglichen praktischen Arbeit.

Die von Prof. Günder (Fachhochschule Dortmund) durchgeführte Evaluation des Modells „Leben lernen“ konnte eine signifikante Verbesserung aggressiver Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen nachweisen.

Die Vermittlung des H.E.A.R.T.© Konzeptes geschieht in Form von offenen Einführungs- und Fortbildungsseminaren, aber auch in Form Team-

spezifischer Qualifizierungsmaßnahmen, und zum anderen als eigenständige **Ausbildung zum H.E.A.R.T.© Instruktor / TCA Master** einer von der TCA Akademie anerkannten Ausbildung.

H.E.A.R.T.© Philosophie

Das Ziel taoistischer Philosophie ist eine Lebensführung zu praktizieren, die sich im Einklang mit der Natur befindet. Dies bedeutet letztendlich im Gleichgewicht innerer und äußerer Einflüsse zu sein.

Die Menschen verwechseln häufig Spiritualität mit Religion. Taoismus darf nicht verwechselt werden mit dem Buddhismus, dem Christentum oder einer anderen Religion. Der ursprüngliche Taoismus kennt keine Priester, Kirchen, Tempel, Dogmen oder strikte Glaubenssätze, ja er verfügt nicht einmal über eine Vorstellung von Gott. Der Taoismus kennt keine schriftlichen Glaubenssätze oder Gebote und kann nicht über eine ausschließlich intellektuelle oder sprachliche Weise verstanden werden. Taoismus gründet sich auf den Prinzipien der Natur und wie wir natürliche Situationen als einen Lerngegenstand begreifen können, um

Menschen bei der Lösung ihrer vielfältigen Probleme zu unterstützen, sei es physischer, geistiger, seelischer oder emotionaler Natur.

Die Kernideen des Taoismus sind:

- **Spontaneität und Kreativität**
Kinder und Jugendliche reagieren in der Regel ungehalten auf Beschränkungen oder wenn sie rumkommandiert werden wie sie sich als zukünftige Erwachsene zu verhalten haben. Jede Strategie die auf rigiden oder dogmatischen Vorstellungen beruht, ist zum Scheitern verurteilt, da jedes Kind oder Jugendlicher diese umgehen wird. Dies funktioniert jedoch nicht wenn eine erzieherische Haltung des annehmenden Verstehens praktiziert wird. Jeder Mensch ist ein Individuum und muss auch als solches erzo-

gen werden. Regeln sind dazu da um uns unsere Verhaltensweisen zu vereinfachen und das menschliche Bedürfnis nach Einteilung in Klassifikationen zu bedienen.

Die Tatsache dass jeder Mensch verschieden ist führt zu einer individuellen Sichtweise, somit erfordert jede professionelle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eine spontane und annehmende Vorgehensweise an jede neue Situation. Der Taoismus in seiner praktischen Umsetzung folgt dieser Vorgabe und wurde ständig hinsichtlich Effektivität überprüft. Über Jahrhunderte wurden Übungen und Handlungsweisen von Generationen von Lehrern und Schülern in realen und oft auch kritischen Lebenssituationen erprobt.

- **Flexibilität und Nachgiebigkeit**

Flexibilität umfasst sowohl den geistigen als auch den körperlichen Bereich.

Reagiert man z.B. im Falle eines Angriffs steif und unbeweglich geht man ein erhöhtes Verletzungsrisiko ein. Weiterhin verlangsamt eine Unbeweglichkeit die Reaktionszeit und das Ausweichen eines Angriffs bzw. den Kontakt zu einem Angreifer im richtigen Moment. Nachgiebigkeit ermöglicht die Entwicklung eigener Sensitivität die in der Übung „Fühlende Hände“ zur Perfektion gelangt. Nachgiebigkeit schützt nicht nur uns vor Verletzungen sondern auch den Angreifer als Ergebnis unserer Anwendung von Kontrolltechniken. Alle taoistischen Techniken sind in der Ge-

sundheit verwurzelt und das letzte was wir wollen ist jemanden Schaden zufügen. Unsere Trainingsmethoden ermöglichen den "Chi" Fluss zu erfahren, d.h. unsere eigene innere Energie. Dies ist der Weg sowohl unsere Sinne aber auch unsere innere Balance, den Zustand einer tiefen inneren Ruhe zu entwickeln als wohl die beste Voraussetzung sich in gewalttätigen Situationen zu verteidigen.

- **Sensitivität**

Dies ist die Kernkompetenz die uns das richtige Handeln zur richtigen Zeit ermöglicht: Sie kann nicht ersetzt werden durch clevere Rezepte, Handlungsanweisungen oder standardisierte Handlungsrouninen.

Ein Sensitivitätstraining führt zu

erheblichen Verbesserungen in der Wahrnehmung und ein erhöhtes Bewusstsein für potentiell gefährliche Situationen. Sensitivität ist immer einem Regelkatalog orientiertem Denken und Handeln überlegen, da dieses erstens längere Zeit zur Verinnerlichung benötigt und bei unvorhersehbaren Änderungen versagt.

- **Regenerierung, Fluss**

Die beste Art der Bewegung sind Kreise, Kreise regenerieren die Energie die sonst verpuffen würde. Wenn jemand angreift und man mit einer geraden Blockbewegung reagiert verlässt man sich hauptsächlich auf seine stärkere physische Kraft den Angriff umzulenken. Aber was ist wenn der Angreifer physisch

stärker ist? Offensichtlich ist diese Strategie nicht immer effektiv. Dagegen ist eine kreisförmige Bewegung deutlich effektiver da sie eine Reaktion beim Angreifer provoziert, die genutzt werden kann um das Gleichgewicht zu lenken wodurch die ursprüngliche Kraft des Angreifers sich gegen ihn selbst richtet. Ebenso kann man durch kreisförmige Bewegungen eher möglichen Hindernissen ausweichen, die in einer Auseinandersetzung im Wege stehen könnten, vergleichbar dem Fluss des Wassers bei einem Hindernis. Die Idee der Regenerierung kommt sehr anschaulich in der taoistischen Idee des „Gebrauche-was-da-ist“ zur Geltung, was bedeutet, arbeite mit den dir zur Verfügung stehenden Mitteln und schaue nicht auf irgendwelche dogmatischen

Prinzipien von außen, die dir in der momentanen Situation möglicherweise nichts nützen.

- **Yin und Yang, Gleichgewicht**
Yang verkörpert direkte Aktion, Aktivität und Erweiterung wohingegen Yin das Indirekte, Passivität und Kontraktion verkörpert. In der traditionellen taoistischen Medizin spielt das Yin/Yang Konzept eine bedeutende Rolle und alle Krankheiten können letztendlich in eine der beiden Kategorien zugeordnet werden. Das Yin/Yang Prinzip sind Gegensätze und doch befinden sich beide in einer harmonischen Balance miteinander. Durch praktische Übungen können wir beobachten wann sich jemand in seiner Balance befindet oder sich in eine Richtung

des Extremen bewegt.

Ein extremes Yang z.B. zeigt sich in Fieber, Wahnvorstellungen, zornigem Schreien, roter Gesichtsfarbe, Schweiß, hektischen Bewegungen, unruhigen Augen.

Ein extremes Yin z.B. bedeutet bleiche Gesichtsfarbe, Verschllossenheit, Depression, ein Sich-zurück-ziehen.

Yin und Yang sind beide gleich wichtig und bestehen zusammen in jeder Situation, manchmal jedoch kann eins dominieren und somit das Gleichgewicht verändern. Die Balance von Yin und Yang ist dynamisch und somit permanent verändernd, deshalb ist eine flexible Haltung so außerordentlich wichtig. Yin und Yang sind keine abstrakten Konstrukte sondern natürliche, reale Prinzipien, die wir jeden Tag beobachten können: sei es im Wechsel

der Jahreszeiten, im Wechsel von Tag und Nacht oder im Wechsel des Wetters. Wenn ein Element extrem wird verändert es sich ins Gegenteil, deshalb ist ein Zulassen natürlicher Kreisläufe von größter Bedeutung und nicht versuchen diese zu beschränken. Stehen wir z.B. auf den Zehenspitzen, dann ist unsere Balance instabil, wir kippen um und das Gleichgewicht ist wiederhergestellt.

- **Ganzheitliche Sicht**

All die beschriebenen Prinzipien sind miteinander verbunden und dürfen nicht isoliert betrachtet werden. Weitere Gesichtspunkte sind die Ernährung, die Umgebung, geistiger, physischer und emotionaler Zustand, sowie eher energetische Hinweise die zu

diagnostischen Zwecken ge-
braucht werden und zu einem
vertieften Verständnis gegebener
Situationen führt.

H.E.A.R.T.© pädagogische Grund- sätze

- **Nicht gegen den Fehler, für
das Fehlende**
Finde das Gegenteil im Verlust,
dies ist die Philosophie des
Yin/Yang Konzeptes, alles strebt
nach Balance in der Natur, wo
also etwas negatives existiert,
dort muss es auch einen gegen-
poligen positiven Aspekt geben.
Die Dinge werden nicht als gut
oder schlecht gesehen sondern

als ein Teil des Ganzen. So sehen wir z.B. den Schmerz als etwas Schlechtes obwohl er in der Natur eigentlich ein Lernfeld darstellt. Die gewalttätige Reaktion eines missbrauchten Kindes- Jugendlichen ist nicht verkehrt, denn das Kind – Jugendlicher wurde zwangsbeherrscht und versucht jetzt mit allen Mitteln seine Welt zu beherrschen. Eben dies würden wir doch von einem Erwachsenen erwarten – sich selbst zu verteidigen. Das Kind- Jugendlicher fühlt sich von den Erwachsenen betrogen und dass macht ihn zornig, eine ganz normale Reaktion.

- **Nicht Kraft gegen Kraft einsetzen, sondern mit der Kraft gehen**

Schwimme mit der Strömung, folge immer dem Fluss der Natur. Alles geschieht aus einem Grund und wir versuchen immer diese Kraft zu nutzen. Eine der Grundsymbole im Taoismus ist der Kreis, mit anderen Worten alles kann sich wenden und Energie zum Positiven genutzt werden.

- **Nutze niemals physische Kraft, sondern gebrauche deine "Chi" Kraft**

Die natürliche Energie unseres Körpers "Chi" ist wie die Lebenskraft des Baumes, sie existiert um den Körper zu stärken, ihn jung, vital und widerstandsfähig zu halten. Das Gleiche gilt für den geistigen und emotionalen Bereich. Im Taoismus gibt es

keine Trennung von Körper und Geist so wie im westlichen Denken, beides wird als Eins gesehen. Wenn z.B. ein Kind wütend wird dann führt dies zu einem Energiestau in der Leber was sich dann wiederum in einem Wutanfall emotional entlädt. Die Interaktion mit einem solchen Kind- Jugendlichen darf nicht zu derselben Taktik führen sondern es ist von größter Bedeutung ruhig und entspannt zu bleiben und einen gleichmäßigen Energiefluss zu kreieren sowohl im emotionalen als auch im geistigen Bereich. Dies führt zu einer tieferen und verbesserten Kommunikation mit dem Kind – Jugendlichen. Sollte eine körperliche Intervention indiziert sein dann müssen Entspannung, Nachgiebigkeit und innere Energie angewandt werden und

auf gar keinen Fall ein Blocken
oder physische Kraft

- **Nicht die kindliche Persönlichkeit begrenzen, sondern das gewalttätige Verhalten lenken**

Es ist wichtig nicht nur zu begrenzen sondern die Wurzel des Problems angehen, mit anderen Worten: zeigt ein Kind – Jugendlicher ein extremes Verhalten führt dies automatisch zu einer verstärkten Aufmerksamkeit während andere Verhaltensweise dann eher unbeachtet bleiben.

- **Nicht gegen die Natur, sondern leben im Einklang mit der Natur**

Die Reaktion eines missbrauchten Kindes – und Jugendlichen ist Teil einer natürlichen Verhaltensweise und keineswegs als Krankheit oder Störung zu betrachten. Durch den Erziehungsprozess können wir den Kindern -Jugendlichen zeigen, welche Reaktionen bei anderen Menschen sie durch ihr Verhalten hervorrufen, mit anderen Worten wir werden ein Teil dieses Prozesses und versuchen ihn nicht zu blockieren.

Das Wichtigste hierbei ist jede Form von festen Verhaltensmustern oder Machtmissbrauch zu vermeiden. Wir müssen jeden als ein wirkliches Individuum betrachten, wobei dies zunehmend mehr ein Problem westlicher Medizin und Psychologie darstellt. Sie trachten danach Menschen eher zu klassifizieren

und in Krankheits- - Störungsgruppen einzuteilen. In der taoistischen Sichtweise wird der Mensch behandelt und nicht die Störung. Eine Störung oder ein Symptom kann verschiedene Ursachen haben, deswegen ist es so wichtig, spontan zu sein und sich nicht an vorhersehbaren oder vorausplanenden Verhaltensmustern zu orientieren. Dies ist naturgemäß äußerst schwierig zu unterrichten, aber auch hier lautet das Schlüsselwort "Spontaneität".

H.E.A.R.T.© Wut und Gewalt Management

- **Klare Regeln leben**

Wir praktizieren im Umgang mit gewalttätigen Kindern – Jugendlichen eine Erziehung die klare Regeln setzt und diese dann auch lebt.

- **Körperliche Begrenzung**

Eine körperliche Begrenzung eines Kindes – Jugendlichen ist nur dann indiziert wenn eine Selbst – oder Fremdgefährdung vorliegt und sie bedeutet das letzte Glied einer Anzahl von alternativen erzieherischen Interventionen.

Hierbei ist die Übung „Fühlende Hände“ als therapeutische Maßnahme von größter Bedeutung

da sie Gefühle von Wut und Zorn gewissermaßen in soziale Bahnen umlenken kann. Ebenso wie die T'ai Chi Übungen einen therapeutischen Effekt besitzen da sie den Geist beruhigen, Angst abbauen, die Selbstwahrnehmung fördern und zu Einsichten eigener Verhaltensweisen führen können. Die Taoisten begreifen unsere innere Balance von Körper und Geist in Relation zu dem „5 Elemente“ Konzept. So korrespondiert z.B. das Element Holz mit der Leber und der dazugehörenden Emotion von Wut und Zorn. Diese Emotion kann jetzt wiederum zu stark oder auch zu schwach ausgeprägt sein. Die T'ai Chi Übungen führen zu einem verbesserten Energiefluss, lösen Blockaden im Energiesystem so dass auch unsere Emotionen freier fließen

und sich nicht in negativer, zerstörerischer Weise entladen müssen. Wir wissen alle, dass Menschen unterschiedlich auf dieselbe Situation reagieren, dies geschieht auch im Falle von Missbrauch – bzw. Misshandlungssituationen. Es muss also Faktoren geben die unserer Verarbeitung zugrunde liegen und wir müssen verstärkt nach eben diesen Faktoren sehen als nach dem Missbrauch selbst. Denn dieser ist Vergangenheit und geschehen, wir müssen in die Zukunft sehen und wie diese verändert werden kann.

- **Zwischen Positionen, Interessen und Bedürfnissen unterscheiden**
Unter Interessen verstehen wir

Wünsche, Ängste und Sorgen. Sie sind die Beweggründe hinter den Positionen, die wir in erzieherischen Prozessen und Konflikten vertreten. Von der einmal bewusst eingenommenen Haltung kann der Einzelne oft nur schwer abgehen. Das dahinterliegende Interesse kann aber meist durch mehrere mögliche Positionen befriedigt werden. Das heißt für den Umgang mit Konflikten, dass es wichtig ist, die Konfliktparteien zu bewegen, ihre Interessen klar zu formulieren, um Alternativen zu festgefahrenen Positionen zu finden. Wenn auch noch die Interessen und Bedürfnisse der Gegenseite als legitim angesehen werden, wird es leichter, eine Lösung zu finden

- **Die verschiedenen Ebenen eines Konflikts beachten**

Oft geht es in Konflikten gar nicht um den vordergründigen Streitgegenstand, sondern um etwas ganz anderes - um lange zurückliegende unbearbeitete Konflikte, Missverständnisse, Machtkämpfe oder unterschiedliche Wertvorstellungen. Wenn die verschiedenen Ebenen eines Konflikts getrennt behandelt werden können, ist es sehr viel leichter, den Konflikt zu bearbeiten.

Es ist entscheidend Eskalationen in Konflikten durch unsere Sensitivität zu begegnen. Dies geschieht am besten im körperlichen – praktischen Beispiel durch verschiedene Übungen wie „Fühlende Hände“, Ausweichübungen, Ringkämpfe, in denen wir Hinweise auf Veränderungen von aggressiven Mustern erhalten. All

dies sind Körpersprachliche Interaktionen die nicht durch Diskussionen oder Lesen von Büchern gelernt werden können.

- **Die Kommunikation im Konflikt aufrechterhalten oder wiederherstellen**

Je weiter ein Konflikt eskaliert, desto ungenauer und Vorurteilsbeladener wird die Kommunikation unter den Beteiligten. Dennoch ist es wichtig, die Kommunikation irgendwie aufrechtzuerhalten. Denn die „Kosten“ bei einem frühzeitigen Abbruch der Beziehung sind meist größer als die Mühe, eine noch so niedrigschwellige Kommunikationsebene bestehen zu lassen. Dabei kann eine dritte Person sehr hilfreich sein.

- **Das Yin/Yang Prinzip beachten**

Die erzieherische Chance verkleidet sich oft als Verlust, keine Situation ist ausschließlich negativ alles besitzt auch immer einen positiven Teil. Nichts ist verloren alles hat seinen Sinn.

- **Verträge aushandeln und Sinne anregen**

Zwei Prozesse sollten Pädagogen immer wieder anregen:

- einen Prozess des „geführten Aushandelns“ von sozialen Regelverträgen, mit denen sich die Jugendlichen zumindest ansatzweise identifizieren können.

- aktions- und körperbetonte Erlebnisse und Erfahrungen anbieten, an denen Prozesse wie ge-

meinsames Planen, koordiniertes Vorgehen, gemeisterte gemeinsame Belastungen ausprobiert und hautnah erlernt und erlebt werden können.

H.E.A.R.T.© Praxis - TCA Konzepte

Grundlegende Handlungsprinzipien der TCA© (Traditional Chinese Arts – Taoist Cultural Arts)



4 Prinzipien des "Chi" Konzeptes



- Völlige geistige und körperliche Entspannung

- Das Gewicht sinken lassen, die Schultern sind entspannt, die Gelenke locker
- Die Aufmerksamkeit auf den „Tan Tien“ Punkt unterhalb des Bauchnabels richten, den Atem ebenfalls dort fokussieren im Sinne einer tiefen Bauchatmung
- Sein „Chi“ fließen lassen und niemals physische Kraft gebrauchen

4 Prinzipien des „T'ai Chi“ Konzeptes



tes

- Bewegung mit innerer Stille
- Meditation in Bewegung, konzentriere deinen Geist und entspanne dich
- Fühle deinen "Chi" Fluß, sei einfühlsam
- Fühle das Yin/Yang Prinzip in der Bewegung

7 Prinzipien des „Feng Shou“ Kon-



zeptes

- Sei Nachgiebig: nutze immer die Kraft des Angreifers und niemals deine eigene
- Nutze die Kraft des Nachgebens, fließe mit der Bewegung und gebrauche immer Kreisförmige, runde Bewegungen um die Energie zu kontrollieren
- Weiche einem Angriff immer aus
- Lenke das Gleichgewicht des Angreifers, nutze dessen Schwäche in der Körperstellung und Bewegung, um die Energie umzuleiten und für dich selbst zu nutzen in einer Art und Weise dass die zerstörerischen Kräfte positiv gelenkt werden können.
- Bewege dich mit innerer Kraft, nutze dein "Chi" und vermeide äußere Kraft
- Sei immer spontan

- Passe dich immer den Situationen an.

Spontaneität und Anpassungsfähigkeit an alle Situationen sind von größter Bedeutung.

Vermeide alle berechenbaren Verhaltensmuster und verändere deine Pläne wenn es die Situation erfordert. Die Taoisten entwickelten die Strategie keine Strategie zu haben.

Kennt ein Angreifer deine Strategie, so ist diese wertlos. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit müssen ständig von uns trainiert werden. Dies führt zu einem außerordentlich starken Effekt, dass wir sowohl in unserer geistigen als auch körperlichen Haltung jung bleiben. Ein Weidenbaum geht mit dem Wind und trotz auch dem stärksten Sturm während die Äste eines Eichenbaums bre-

chen können.

2 Prinzipien des „Chi Shu“ Konzeptes



tes

- Fühle die Kraft, die Bewegung und die Schwäche deines Partners
- Fühle die Richtung in der du die Kraft und die Bewegung deines Partners lenken kannst

8 Prinzipien des „I Fu Shou - Fühlende Hände“ Konzeptes



- Sei nachgiebig und leicht um deine Einfühlsamkeit zu trainieren
- Sei entspannt, die Gelenke offen und lasse dein Gewicht nach unten sinken
- Klebe an deinem Partner, reagiere auf die Bewegung deines

Partners und lerne die Bewegungen schon voraus zu fühlen durch dein totales Einfühlungsvermögen

- Fließe mit der Kraft
- Lenke die Balance
- Handel immer spontan
- Akzeptiere jede neue Situation
- Bewege dich immer kreisförmig und niemals gerade

Chi Kung



- Hierunter versteht man spezielle Übungen, in denen Atem-, Bewegung und mentale Fokussierung integriert werden. Ziel ist die Entwicklung, Stimulierung und Lenkung der Chi Energie. Chi ist

als Lebensenergie, als innere Kraft, als energetische Grundsubstanz allen Lebens zu verstehen.

K'ai Men



- Die taoistische Version des Yoga mit vielfältigen Übungen zur Stimulierung von Flexibilität, Balance und innerer Kraft.

Tao Yin



- Dies sind zusammenfassend alle Übungen, in denen die mentale Fokussierung ausschließlich auf den Atem gelenkt wird. Die Übungen sind von größter Bedeutung für die Gesundheit, da durch sie entsprechende gesundheitliche Ressourcen aktiviert werden können.

Ch'ang Ming



- Übersetzt bedeutet dies, die "Kunst des langen Lebens". Im taoistischen Sinne gilt es, ein zufriedenes, Sinnerfülltes und gesundes Leben zu genießen. Neben lebensphilosophischen Elementen umfasst Ch'ang Ming auch konkrete Ernährungsweisen und spezielle Diäten.

Tui Na / An Mo



- Hierunter werden alle Massage - Akupressurtechniken verstanden. Sie sollen innere und äußere Blockaden und Verspannungen lösen, und den inneren Energiefluss

anregen.

TCA© Inhalte einer spirituellen



Erziehung

- Koordination & Gleichgewicht
- Wahrnehmung & Konzentration
- Entspannung & Flexibilität
- Selbstbewusstsein & Selbstdisziplin
- Durchhaltevermögen & Soziales Verhalten
- Bescheidenheit & Ehrlichkeit

- Gesunder Menschenverstand & Sachlichkeit

TCA© Yin/Yang Meditationskonzept



- So wie die Peripherie des Kreises in Bewegung ist, bleibt die Mitte des Kreises doch unbewegt und hält das Ganze dennoch zusammen. Meditation heißt zunächst also, die eigene Mitte in der Bewegung zu erfahren, ein bewusstes Erleben der "Bewegung ohne Bewegung". Die taoistische Schulung der Meditation umfasst eine Reihe von Prinzipien und

Übungen, die letztendlich zum Bewusstsein des Tao, zur eigenen spirituellen Identität führen soll. Es ist die Bestimmung und Aufgabe des Menschen, in seinem Leben diese spirituelle Identität zu verwirklichen. Einer Erfahrung von Identität, die weit über die Sphäre der Individualität und Persönlichkeit hinausreicht.

H.E.A.R.T.© Out of Range Wenn Kinder- und Jugendliche ausrasten

- **Definition**

Impulsive - aggressive Aktion verbunden mit einem Steuerungs-Kontrollverlust

- **Symptome**

Körperlicher Angriff, Zerstörung von Gegenständen, Hyperaktivität, erhebliche körperliche Anspannung, Selbstverletzung, keine verbale Ansprechbarkeit, Schreien, Zorn und Wut, Gewalt

Die verschiedenen Arten von Gewalt

- **Körperliche** Gewalt ist die Schädigung und Verletzung eines anderen durch physische Kraft und Stärke
- **Psychische** Gewalt ist die Schädigung und Verletzung eines anderen durch Abwendung, Ablehnung, Abwertung, Entzug von Vertrauen, Entmutigung und emotionales Erpressen
- **Verbale** Gewalt ist die Schädigung und Verletzung eines anderen durch beleidigende erniedrigende Worte, die manchmal schärfer sein können als körperliche Attacken

- **Sexuelle** Gewalt schließlich ist die Schädigung und Verletzung eines anderen durch erzwungene intime Körperkontakte und andere sexuelle Handlungen, die dem Täter eine Befriedigung eigener Bedürfnisse ermöglicht

H.E.A.R.T.©

4 Handlungsstrategien in Out of Range Situationen

- **Vor einer Out of Range Situation**

Prophylaktische Interventionen, mit dem Ziel einer Reduzierung von Spannungszuständen durch TCA© Methoden. Die Handlung hierbei ist im Allgemeinen wichtiger als eine psychoanalytische Haltung durch das Gespräch. Die körperlich-sinnliche Erfahrung von Veränderungen ist dabei von größter Bedeutung.

- **Beginn einer Out of Range Situation**

Handle offensiv, sei entschlossen, schnell und effektiv mit einer klaren

Körpersprache. Achte auf eine sichere Körperstellung, sei entspannt, handle nach dem Rhythmus der Situation.

Kurze und klare verbale Anweisung, trenne die Kinder -und Jugendlichen. Mach alles einfach, gebrauche Humor und Übertreibung.

Das Ziel ist die Situation zu kontrollieren gemäß dem taoistischen Konzept des 'wu-wei', was Nicht Handeln bedeutet. Es ist ein Prinzip, was seinem Wesen nach Nachkommend also Yin ist, dennoch enthält es Aktivität. Die taoistische Handlung wird zutiefst beeinflusst durch die Haltung des Akzeptierens und der Spontaneität, die Situationen wieder ins Gleichgewicht zu bringen versucht.

- **Körperlichkeit einer Out of Range Situation**

Körperliches Lenken und Kontrollieren des Kindes -Jugendlichen unter strikter Beachtung der 4 Prinzipien des Chi Konzeptes. Die Beendigung der Körperlichkeit erfolgt nach einem vorher vereinbarten Signal.

- **Ende einer Out of Range Situation**

Evtl. Aufräumen zerstörter Gegenstände und schriftliche und mündliche Entschuldigung, Zeit für Entspannung, Massage, Reflexion mit dem Kind -und Jugendlichen und Entwicklung alternativer Handlungsweisen für die Zukunft

H.E.A.R.T.© Praktische Übungen

- I Fu Shou - Fühlende Hände
 - Lenken der Balance im Stehen einschl. Schrittfolgen
 - Lenken der Balance und zum Boden bringen
 - Lenken der Balance auf dem Boden liegend
 - Lenken der Balance und 2 Kinder trennen
 - Lenken der Balance während man angegriffen wird:
Schläge, Tritte, Beißen, Kratzen, Haare ziehen
- Befreiung aus Griffe und Umklammerungen
- Freistil Bodenkampf, unter Berücksichtigung von TCA© Prinzipien, lernen, seine vitalen Berei-

che zu schützen wie Hals, Geschlecht, etc.

- Ausweichübungen – wie man einem Angreifer aus dem Weg geht, lernen das richtige Timing zu fühlen, Koordination und Distanzgefühl zu entwickeln
- Distanz Angriffe – hier lernen wir sehr schnelle Angriffe umzulenken und zu kontrollieren

H.E.A.R.T.© Ausbildung Curriculum

I TCA Konzepte ***theoretisch/ praktische Erfahrungen***

- Chi Energiekonzept
unsere Lebensenergie als Kraftpotential
- T'ai Chi Konzept
Meditation in Bewegung
- Feng Shou Konzept
weiches Kung Fu
- Chi Shu Konzept
Balancearbeit

- I Fu Shou Konzept
*fühlende Hände, Taoistische
Bewegungstherapie*
- Chi Kung Konzept
Energieübungen
- K'ai Men Konzept
dynamisches taoistisches Yoga
- Tao Yin Konzept
Atemübungen
- Ch'ang Ming Konzept
Ernährung in Balance
- Tui Na Konzept
Energie- und Druckpunktmassage

Gesamt 20 Tage = 160 Stunden

II Praxis

(Körperliche) Intervention in Out of Range Situationen

- „Fühlende Hände“
- Griffe, Befreiungen
- Bodenkampf, Ringen
- Ausweichen
- Distanz Angriffe

Gesamt 15 Tage = 120 Stunden

III Supervision

- Vorstellung eigener Erfahrungen und eigener Projekte
- Graduierungsprüfung

Gesamt 5 Tage = 40 Stunden

Die Gesamtausbildung dauert 2 Jahre berufsbegleitend und findet Blockweise 1x im Quartal für eine Woche statt.

Die Ausbildung findet in Kooperation mit dem Fachpool statt und kann dort gebucht werden.

***Insgesamt umfasst die Ausbildung
320 Stunden mit dem Abschluß
Master Zertifikat in TCA© und
H.E.A.R.T.© Instructor***

Anerkannt von der TCA Akademie

Autor



Norbert Meller

Studium der Heilpädagogik
in der Tradition von Paul Moor
mit Abschluß Dipl. Heilpädagoge

Ausbildung zum
Psychotraumatologischen Fachberater

zertifizierter PART® Trainer (Professional As-
sault Response Training)

17 Jahre lang persönlicher und Höchstgra-
duiertester Schüler außerhalb Englands
von Prof. Chee Soo, dem letzten Großmeister
des legendären Lee Stils

Lehrbeauftragter der Fachhochschule Dortmund

Projektleiter Modell „Leben lernen“ für schwersttraumatisierte Kinder und Jugendliche im Ev. Kinderheim Herne

Gründer und Senior Instruktor der Taoist Movement (TAMO e.V.)

Entwicklung des H.E.A.R.T.® Konzeptes zur pädagogischen Krisenintervention



H.E.A.R.T.®
Holistic & Educational Anger Response
Training Based on Taoist philosophy

Anschrift:
Norbert Meller
Moltkestr. 5
D-48599 Gronau
Tel: 0175-561 76 11
mail: info@taoist.de
www.taoist.de