

Norbert Meller / Stipo Strkalj

Moto Cross Racing Team

Projekt TCA & MX in Intensivpädagogik



TCA –Taoist Cultural Arts in der Intensivpädagogik

Im intensivpädagogischen Modell „Leben lernen“ in Senden-Ottmarsbocholt werden Jungen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren aufgenommen, bei denen in mehreren Bereichen der Persönlichkeit schwerste Störungen der charakterlichen Konstitution und des Verhaltens vorliegen, und die mit persönlichen und sozialen Beeinträchtigungen einhergehen. Die Leitsymptome bei fast allen traumatisierten Kindern und Jugendlichen sind impulsiv-aggressive Gewaltdurchbrüche, Konzentrationsstörungen, soziale Interaktionsstörungen und Leistungsverweigerung. Hinzu kommt eine permanent erhöhte innere Anspannung, die zu häufigen Entgleisungen führt, sei es verbaler Art im Sinne von Beleidigungen oder körperlicher Art im Sinne von gewalttätigen Übergriffen. Diese ständige innere Wut, die sich nicht artikulieren lässt, diese Überflutung innerer Bilder, die Angst auslösen; Angst, die wieder in Wut umschlägt. Es gibt für die Kinder und Jugendlichen scheinbar keinen Halt, weder innerlich noch äußerlich. Seit dem Beginn der Erziehungsleitung des Dipl. Heilpädagogen Norbert Meller im Jahre 2002 wurde TCA in Deutschland als zentrales inhaltlich-methodisches System eingeführt. Die zugrunde liegende taoistische Philosophie manifestiert sich in TCA. TCA ist sozusagen „Philosophie in Bewegung“. Das taoistische Modell eines sich selbst regulierenden Systems wie es im Yin/Yang-Konzept ausgedrückt wird, führte zur Weiterentwicklung und Anwendung von TCA im Sinne einer „Selbstregulationstherapie“.

TCA als Selbstregulationstherapie

Aus den spezifischen Gegebenheiten der Kinder und Jugendlichen ergeben sich die folgenden inhaltlichen Zielsetzungen einer Selbstregulationstherapie:

- Arbeit an den Quellen, d. h. traumapädagogische Lebensbewältigung,
- Umwandlung der inneren Anspannung in Entspannung,
- Umlenkung negativ aggressiver Entladung in positive Energie,
- Aufbau sozialer Kompetenzen,
- Entwicklung eines positiven und leistungsbereiten Selbstbildes,
- eingebettet in ein lebenspraktisches, philosophisch orientiertes Weltbild, geprägt von Respekt und Würde im Umgang miteinander und mit der Natur, hier im Sinne von direkter Lebensumgebung der Kinder und Jugendlichen.

Systematisches Entspannungstraining

Das konkrete TCA-Training basiert auf der Überzeugung, dass wir unser wirkliches Kraftpotential nur in einem entspannten Zustand erreichen. Das spezifische Training ist das Einüben der vier Prinzipien des Chi-Konzeptes, das weiter unten beschrieben wird. Wichtig ist die Tatsache, dass zu jedem Training auch das gegenseitige Testen von Kraft gehört. Entspannte Kraft eben. Was uns zum nächsten Punkt führt.

Persönlichkeitsentwicklung

Große Kraft bedeutet immer auch große Verantwortung. Verantwortung gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und des unmittelbaren Lebensumfeldes. Respekt und Würde im Umgang miteinander sind konkret zu erlebende Inhalte jeden TCA-Trainings und Grundlage jeder erzieherischen Haltung.

Integration kämpferischer Elemente

Aggression ist in jedem von uns und es ist wichtig, dieses Element positiv zu erleben. Sich in Einheit mit seinem Partner zu bewegen, kämpferisch, ohne Sieger und Besiegten, den Fluss der Einheit zu fühlen, wie aus einem ICH und DU ein WIR entsteht.

Das Interaktionskonzept I Fu Shou –Fühlende Hände

Dieses WIR entsteht gewissermaßen aus einem Loslassen eigener Zielgerichtetheit hin zu einem Sich-Einlassen auf seinen Partner. Diesen zu fühlen, seine Bewegungen zu fühlen und das noch nicht Geschehene zu antizipieren, ist anzustrebendes Ziel.

Graduierungssystem

Das Curriculum der TCA ermöglicht ein entsprechendes individuelles Weiterkommen und findet seine äußere Symbolik in einer Graduierung. Gleichzeitig ist jede höhere Graduierung immer auch mit Statuszuwachs verbunden und kann somit positiv für den erzieherischen Prozess genutzt werden.

TCA im Kontext von (körperlicher) Krisenintervention

Im Alltag einer intensivpädagogischen Gruppe (aber nicht nur dort) gibt es häufig massiv Regelverletzende Übergriffe, die eine sofortige Intervention erfordern. Wir sprechen von „Out of Range“, wenn Kinder und Jugendliche ausrasten, keine Selbststeuerung mehr haben, nicht mehr sprachlich erreichbar sind, Eigen- und Fremdgefährdung drohen. Wir begleiten die Kinder und Jugendlichen mit Respekt und Würde in einer solchen existentiellen Krise, die immer auch eine Körperlichkeit impliziert.

TCA als systematisches Gewaltpräventionsprogramm

Kernideen der Philosophie

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

Spontaneität und Kreativität: Kinder und Jugendliche reagieren in der Regel ungehalten auf Beschränkungen oder Verhaltensregeln, 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/jeder Jugendliche diese umgehen wird. Dies funktioniert jedoch nicht, wenn eine erzieherische Haltung des annehmenden Verstehens praktiziert wird. Regeln sind dazu da, um uns unsere Verhaltensweisen zu vereinfachen. 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 Herangehensweise an jede neue Situation.

Flexibilität und Nachgiebigkeit: Flexibilität umfasst sowohl den geistigen als auch den körperlichen Bereich. 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 Gesundheit verwurzelt und das letzte, was wir wollen, ist jemandem Schaden zuzufügen. Unsere Trainingsmethoden ermöglichen es, den „Chi“-Fluss zu erfahren, d. h. unsere eigene innere Energie. Dies ist der Weg, sowohl unsere Sinne als auch

unsere innere Balance, den Zustand einer tiefen inneren Ruhe zu entwickeln, als die wohl beste Voraussetzung, um 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 Handlungsroutinen. Ein Sensitivitätstraining führt zu erheblichen Verbesserungen der Wahrnehmung und zu einem erhöhten Bewusstsein für potentiell gefährliche Situationen. Sensitivität ist immer einem an Regelkatalogen orientierten Denken und Handeln überlegen, da dieses erstens längere Zeit zur Verinnerlichung benötigt und zweitens 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, um 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.

Yin und Yang, Selbstregulation: 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 einer der beiden Kategorien zugeordnet werden. Das Yin/Yang-Prinzip beinhaltet Gegensätze und doch befinden sich beide in einer harmonischen Balance miteinander. 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.

Ganzheitliche Sicht: Sämtliche beschriebenen Prinzipien sind miteinander verbunden und dürfen nicht isoliert betrachtet werden. Weitere Gesichtspunkte sind die Ernährung, die Umgebung, der geistige, physische und emotionale Zustand, sowie eher energetische Hinweise, die zu diagnostischen Zwecken genutzt werden und zu einem vertieften Verständnis gegebener Situationen führen.

TCA Praxis

TCA ist Philosophie in Bewegung, sozusagen die bewegungsmäßige Umsetzung der philosophischen Konzepte in seinen drei elementaren Bereichen: den Bewegungs-, Verteidigungs- und Heilkünsten.

Zu den Bewegungskünsten zählen:

- T'ai Chi – Meditation in Bewegung
- Tao Yin – Atemübungen
- K'ai Men – Die taoistische Version des Yoga
- I Fu Shou – Fühlende Hände, Taoistische Interaktionstherapie.

Zu den Verteidigungskünsten zählen:

- Feng Shou – weiches Kung Fu

- Chi Shu – Balancearbeit, Wurftechniken
- Chuai Shao – Bodenkampf.

Zu den Heilkünsten zählen:

- Tui Na – Energie- und Druckpunktmassage
- 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.

Neben festgelegten Bewegungsabläufen, in denen spezifische Handlungsprinzipien umgesetzt werden, folgen die Partnerübungen eher spontanen, ständig wechselnden Bewegungsabläufen, die nie vorhersehbar sind.

Bewegung in Einheit von Körper und Geist basiert auf der Umsetzung folgender vier Prinzipien:

- 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.

Die Durchführung

TCA ist im Modell „Leben lernen“ integrierter Bestandteil des pädagogischen Konzeptes: 2x wöchentlich trainieren alle anwesenden Kinder und Jugendlichen für 1 Stunde. Es hat sich im Laufe der Jahre ergeben, dass ein Termin inhaltlich den Schwerpunkt mehr auf Partnerübungen legt. Der zweite Termin hat seinen Schwerpunkt in den Formen, im Chi Kung und der Massage. Je nach pädagogischem Prozess gibt es zusätzliche Einzeltrainings bzw. Partnerübungen. In den Sommerferien gibt es für alle Kinder und Jugendlichen ein einwöchiges Sommercamp.

TCA als Gruppendynamisches Regulationselement

Das TCA-Training ist in den normalen Wochenablauf der Wohngruppe integriert. Zweimal die Woche wird in dem speziellen Trainingsraum geübt.

Schwerpunkt I: Partnerübungen im Gruppenkontext

Das Training beginnt mit einer Begrüßung. Dabei stehen die Jugendlichen dem Pädagogen / Instruktor gegenüber und verbeugen sich. Im Trainingsraum gibt es besondere Verhaltensregeln. Diese sind allen Jugendlichen im Normalfall bekannt. Bei Neuaufnahmen erklären die Jugendlichen dem „Neuen“ die Regeln. Im Einzelnen heißt dies:

- Zum Training trägt man Sportkleidung.
- Kein Treten und Schlagen ohne vorherige Absprache.
- Respekt voreinander haben und dies beispielsweise bei Partnerübungen durch eine kurze Verbeugung zeigen.

- Die Ansagen des Instructors werden befolgt. Einige Teile des Trainings werden von erfahrenden Jugendlichen angeleitet, so dass die Gruppe dann auf die Anweisungen des anleitenden Jugendlichen hört.
- „Stopp heißt Stopp“. Einige Übungen beinhalten Körperkontakt. Sobald es einem Jugendlichen unangenehm wird oder die Übung zu schnell wird, kann er die Übung durch ein ausgesprochenes Stopp unterbrechen.
- Jeder Jugendliche macht alle Übungen mit. Wenn er diese noch nicht kann, bemüht er sich dennoch.
- Wer stört oder nicht mitmacht, holt die verlorene Trainingszeit anschließend nach.

Nach der Begrüßung beginnt das Warmmachen und Dehnen inklusive spezieller Body Weight Exercises. Anschließend werden Übungen durchgeführt, die jeder Jugendliche alleine macht, wie z.B. T'ai Chi Form oder T'ai Chi Tanz. Hier wird neben der Körperwahrnehmung auch dynamische Entspannung trainiert. Oft ist es erstaunlich wie kognitiv eher schwache Jugendliche in der Lage sind, sich die Abfolge der einzelnen Figuren und Bewegungen zu merken und tatsächlich eine Entspannung fühlen. Sobald die Basis im Trainingsprogramm mit Einzelübungen geschaffen wurde, werden die Partnerübungen durchgeführt. Diese sind so aufeinander aufgebaut, dass die Jugendlichen in der Lage sind, immer mehr Entspannung in der Interaktion zuzulassen. Das zentrale Thema „Entspannung“ ist insofern wichtig, da die Jugendlichen in der Regel sehr angespannt sind und neue Anforderungen nur selten zulassen können. Sie lernen, ihre Anspannung fallen zu lassen und können somit auch neue und unbekannte Einflüsse auf sich zukommen lassen. Dies kommt ihnen dann nicht nur in den Trainingseinheiten zu Gute, sondern auch in ihrem Alltag. Wenn sie verinnerlicht haben, dass sie mit einer entspannten Haltung einfacher handeln können, dann entwickeln sie beim Training, aber auch im Alltag mehr Spaß und Zufriedenheit. Mit jedem Training entwickeln sich die Jugendlichen weiter, sie verbessern ihre Koordination, ihr Körpergefühl und ihre Konzentration. Wenn die Jugendlichen in der Lage sind, ihre Fähigkeiten adäquat einzusetzen, werden auch Verteidigungs- und Ausweichübungen vermittelt. Hierbei wird der Fokus ebenfalls auf eine entspannte Haltung gelegt. Die Jugendlichen lernen, z.B. einfache Angriffe so umzulenken, dass der Partner seine Balance verliert. Oder so auszuweichen, dass sie die Balance behalten und ihr Partner sie nicht trifft. Alle Übungen basieren stets auf dem respektvollen Umgang mit dem Partner. Die Möglichkeit sich verteidigen zu können, ohne den Angreifer zu verletzen, stärkt das Selbstbewusstsein der Jugendlichen. Zum Abschluss des Trainings wird die sogenannte T'ai Chi Form gemacht. Eine besondere Form des T'ai Chi mit langsamen, gleichmäßig fließenden Bewegungsabfolgen, welche den Jugendlichen einen ruhigen Ausstieg ermöglicht. Das Abschlussritual beinhaltet eine Atmungsübung und eine Verbeugung. Im Regelfall entwickeln die Jugendlichen eine Menge Spaß an den Übungen. Allerdings kommt es bei Neuaufnahmen oft zu einer Verweigerungshaltung, da sie mit dieser Art des Trainings überfordert sind. Ebenfalls häufig zu beobachten sind gewisse wechselnde Sympathiebekundungen bzw. auch Unlustgefühle je nach dem Partner, mit dem trainiert werden soll. Da jeder mit jedem trainiert, gibt gerade dieser Aspekt im gruppenspezifischen Kontext sehr wertvolle Hinweise über momentane Gruppenstrukturen. Und natürlich auch ein Instrument des Pädagogen, diese Gruppenstrukturen zu beeinflussen, indem soziale Interaktionen im Training initiiert werden. Zusätzlich können die Jugendlichen Prüfungen für eine Einstufung in ein Schülergraduierungssystem machen. Diese

qualifiziert dann den Jugendlichen, bestimmte Teile des Trainings zu übernehmen. Dies führt meist zu einem verbesserten Status innerhalb der Gruppe, wovon der Jugendliche auch im Alltag profitiert.

Schwerpunkt II: Das Training der Heilkünste, der Entspannungs- Atem- und Konzentrationsübungen

Das Training ist sehr viel ruhiger und konzentrierter gestaltet als das Bewegungs- und Verteidigungstraining. Alle Jugendlichen und Pädagogen sitzen im Schneidersitz auf bequemem Sitzkissen. Das Training beginnt mit einer Atemübung im Sinne tiefer Bauchatmung. Die Jugendlichen schließen die Augen und halten für ein paar Minuten inne. Sie konzentrieren sich nur auf sich selbst, ihren Atem und lassen sich auch von störenden Geräuschen anderer Jugendlicher nicht ablenken. Die Jugendlichen sollen ihre körpereigene Energie spüren und nachfühlen. Das TCA-Konzept beschreibt Lebensenergie als „Chi“. Hierbei handelt es sich um eine innere Kraft, die als energetische Grundsubstanz allen Lebens zu verstehen ist. In den ersten Settings ist es sehr schwer gewesen, bei den Jugendlichen eine lange Phase der Konzentration herzustellen. Schnell merkten viele Jugendliche, dass sie nicht nur in der Schule, sondern auch im Training Schwierigkeiten hatten, sich zu konzentrieren. Es entstand der Tenor, dass zunächst nur eine kurze Zeit Stille herrschen wird und die Zeit sich sukzessive verlängert. Nach einigen Trainingseinheiten schaffen die Jugendlichen ca. zehn Minuten konzentriert und ruhig zu sein. Im Anschluss werden die sogenannten K'ai Men Übungen durchgeführt. Ziel ist die Entwicklung, Stimulierung und Lenkung der Chi Energie. Neben diesen Eigenschaften dehnen die Übungen alle Teile des Körpers. Der letzte Teil des Trainings besteht aus Tui Na Techniken, einer speziellen chinesischen Massage-Akupressur. Die Jugendlichen massieren sich dabei gegenseitig. Als der Massageteil eingeführt wurde, berührten sich die Jugendlichen lediglich an der Stirn. Der zu massierende Jugendliche lag mit geschlossenen Augen auf dem Rücken und der Masseur saß im Schneidersitz vor dem Kopf. Zunächst nur die Stirn zu massieren bietet sich aus mehreren Gründen an: Die Stirn ist ein stets sichtbarer Körperteil, es muss nichts präsentiert werden, was nicht sowieso schon jeder sieht. Die Berührungspunkte sind relativ gering. Die Stirn bietet eine Vielzahl von Akupressurpunkten an, die besonders beruhigend wirken. Die Jugendlichen wechseln sich ab und können so positive Zuwendung geben und gleichzeitig bekommen. Nachdem dieses Training bereits einige Jahre angewendet wird, massieren die Jugendlichen nun auch Rücken und Nacken. Die Jugendlichen genießen diese Zeit und freuen sich besonders auf diese Trainingseinheiten. Selten kommt es vor, dass einzelne Jugendliche nicht massiert werden wollen oder nicht massieren möchten. Dieser Entschluss wird dann akzeptiert. Sie verhalten sich dann ruhig und ziehen sich ein wenig zurück. Zum Abschluss wird die gleiche Atemübung wie beim Bewegungs- und Verteidigungstraining gemacht und sich verbeugt.

Evaluation

Die im Zeitraum 2001 - 2005 durchgeführte Evaluation des intensivpädagogischen Projektes in Ottmarsbocholt von Prof. Dr. Günder (siehe Norbert Meller/Richard Günder: Neue Wege der Intensivpädagogik - Erziehung nach dem TCA-Modell Auswertung der vierjährigen Evaluation durch Prof. Dr. Günder von der FH Dortmund Erschienen in der Ev. Jugendhilfe 4/2010) verfolgte als Zielsetzung zu analysieren:

- ob die pädagogische und therapeutische Arbeit erfolgreich und effektiv verläuft,
- den Einfluss günstiger oder ungünstiger Rahmenbedingen festzustellen,
- permanent zu hinterfragen, welche pädagogischen und therapeutischen Methoden in der Arbeit mit den schwierigen jungen Menschen angewandt werden und welche sich als positiv erweisen.

Bei der Gesamtbetrachtung der vorliegenden Wochen- und Monatsberichte von allen an der Evaluation beteiligten sieben Jugendlichen wurden verschiedene Kategorien der Persönlichkeit deutlich, in denen besonders große pädagogische Erfolge während des Aufenthaltes in der Intensivgruppe realisiert werden konnten. Dies betrifft die folgenden Kategorien:

- Affektkontrolle und Abbau von Aggressionen,
- Einhalten von Regeln,
- Fähigkeiten eigene Lösungen und Perspektiven zu entwickeln,
- Erhöhung der Reflexionsfähigkeit.

Nicht so erfolgreich waren die Fortschritte in anderen Persönlichkeitskategorien:

- Selbstwertgefühl.
- Konstruktive Außenkontakte.

Die größten Erfolge bei den Jugendlichen insgesamt konnten im Abbau von Aggressivität, beim Einhalten von Regeln und auch beim Verhalten in der Gruppe realisiert werden.

Relativ gute Erfolge konnten beim Abbau psychischer Auffälligkeiten, in den Bereichen Schule und Ausbildung und in den Beziehungen zur Familie und auch in der Hygiene erzielt werden.

Nur eher mäßige Erfolge waren beim Selbstwertgefühl und in konstruktiven Außenkontakten zur realisieren.

Die guten Erfolge dürften vor allem auf die Verstärkerprogramme (Einhalten von Regeln) und auf die Körperarbeit (TCA) zurückzuführen sein. Nach Angeboten intensiver Einzelbetreuung zeigte sich oftmals eine deutliche Erhöhung der Reflexionsfähigkeit. Hierzu werden ebenso die kontinuierliche Gesprächsbereitschaft und Gesprächsangebote der pädagogischen Mitarbeiter sowie das beharrliche Aushalten schwieriger pädagogischer Situationen beigetragen haben. Die nicht so großen Erfolge in der Stärkung des Selbstbewusstseins können unterschiedlich interpretiert werden. Kinder und Jugendliche mit gravierenden Verhaltensstörungen verfügen in aller Regel nur über ein geringes oder gar nur rudimentär ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Geringes Selbstwertgefühl und auffällige Verhaltensweisen beeinflussen sich wechselseitig negativ. Dies trifft vor allem auf junge Menschen mit traumatischen Erfahrungen zu. Insofern ist die vorhandene Ausgangslage – die Basis des Selbstbewusstseins – eher als sehr gering einzuschätzen. Frühe Erfahrungen wirken hier noch sehr lange negativ nach. Fehlendes Selbstbewusstsein scheint aber auch ein „Schlüsselbegriff“ für die Erklärung von Verhaltensstörungen zu sein. Die intensivpädagogische Gruppe sollte daher Methoden und Konzepte

auswählen und realisieren, welche das Selbstbewusstsein bei den individuellen Jugendlichen nachhaltig steigern können.

Warum Motocross Racing

Bedingt durch die fachliche Kompetenz von Stipo Strkalj im Bereich Motocross Racing konnte im Rahmen von persönlichem Engagement seitens Herrn Strkalj ein erster Versuch mit den Kindern und Jugendlichen im Umgang mit Motocross Racing gestartet werden. Die sehr positiven Rückmeldungen der Kinder und Jugendlichen hinsichtlich gesteigerten Selbstbewusstseins ermutigten uns, Motocross Racing als Ergänzung zum TCA in der Intensivpädagogik aufzunehmen.

Was ist Motocross Racing

Beim Motocross handelt es sich um eine Motorrad-Sportart. Gefahren wird auf einem geländetauglichen Motocross-Motorrad, d.h. einem Motorrad mit langen Federwegen, progressiver Federkennlinie und grobstolligen Reifen. Ein solches Motorrad hat keine Straßenzulassung, da es für den Wettbewerb ausgelegt ist, und keine Anbauteile wie Batterie, Blinker, Licht, Ständer, Kennzeichenhalter usw. besitzt. Es gilt im Sinne der StVZO als Sportgerät und ist nur für den Wettbewerbsbetrieb bestimmt. Die Fahrer sind mit einer umfangreichen Schutzausrüstung ausgestattet. Sie tragen Helme, Stiefel, Handschuhe, Knieprotektoren und Rücken-, Nacken sowie Brustprotektoren. Es wird ausschließlich auf dafür vorgesehenen Strecken gefahren, die sich meistens abgelegen von Wohngebieten befinden.

Motocross-Rennen werden in unterschiedlichsten Modi ausgeführt. Es ist generell zwischen In- und Outdoor-Rennen zu unterscheiden. Indoor-Rennen werden gewöhnlich als Supercross und Outdoor-Rennen als Motocross bezeichnet. Supercross wird meistens in der Winterzeit ausgetragen, da dann ein Befahren der Motocross-Strecken kaum bis nicht mehr möglich ist. Die klassische, natürliche Art des Motocross ist das Befahren von Strecken im freien Gelände. Dieses ist auch bei dem Moto Cross Projekt OttiBotti vorgesehen.

Die Länge der Strecken variiert zwischen 1.500 m und 4.000 m. Da dieser Sport im Freien ausgetragen wird, besteht immer die Möglichkeit, dass die Strecke durch verschiedene Witterungsverhältnisse ihren Zustand und ihre Beschaffenheit ändert. So kann es an heißen Tagen sein, dass man mangels Feuchtigkeit eine eingeschränkte Sicht hat, da der Boden staubt, oder im anderen Extrem, dass der Boden völlig durchnässt ist, und man auf einer schlammigen und rutschigen Strecke zurechtkommen muss. Die Beschaffenheit des jeweiligen Untergrundes variiert von Strecke zu Strecke, teilweise sogar von Streckenabschnitt zu Streckenabschnitt. Die Strecken können aus Sand, Lehm oder Erde bestehen. Strecken aus Lehm sind meistens eher hart, stellenweise fast wie Asphalt. Strecken aus Sand oder Erde mittelweich bis weich.

Ziele Motocross Racing

Erlebnispädagogischer Transfer der vier Basis TCA Prinzipien

Das Ziel dieses Projektes besteht darin, dem Kind,- Jugendlichen durch eine direkte Selbsterfahrung einen Zugang zu seiner Identität und damit zu seiner Persönlichkeit zu geben. Wir möchten durch das Projekt bei dem Kind,- Jugendlichen die nicht erkannten Stärken und Fähigkeiten erfahrbar machen.

Die im TCA Training gelernten Fähigkeiten basierend auf den vier Handlungsprinzipien (Entspannung, Gewicht sinken lassen, Fokussierung, Innere Kraft fließen lassen) erfahren einen direkten Transfer im Motocross, wie z.B.

- Fließende Bewegungen (der Fahrer muss mit dem Motorrad und nicht gegen das Motorrad arbeiten),
- Entspanntes Kleben bleiben (der Fahrer muss an dem Motorrad dran bleiben z.B. die Knie an den Tank pressen, um ein Gespür für das Motorrad zu entwickeln),
- Kraft (Chi) fließen lassen (während der Fahrt sollte der Fahrer im Fluss bleiben, sonst wird das Motorrad zu unruhig)

Zusätzlich streben wir einen deutlichen Motivationsschub an, der durch das tatsächliche Motocross Fahren entsteht: es entsteht ein Adrenalinschub, der gerade in der Vergangenheit bei den zu Delinquenz neigenden Jugendlichen zu einer deutlichen Verhaltensstabilisierung geführt hat. Der „Kick“ der delinquenten Handlung kann durch das Motocross Fahren kanalisiert und sublimiert werden.

Steigerung von Selbstwertgefühl durch motorische Kompetenzen

Durch das regelmäßige Training sollen die Fähigkeiten und der Willen des Kindes,- Jugendlichen weiter gestärkt und vertieft werden. Zusätzlich fördert Motocross spezifische motorische Kompetenzen wie:

- Kraft (Fähigkeit, einem äußeren Widerstand z.B. die Kraft des Motorrades wenn man am Gashahn abrupt zieht zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken),
- Schnelligkeit (Fähigkeit, motorische Aktionen z.B. einem Hindernis ausweichen, von hoher Geschwindigkeit runter schalten, bremsen möglichst schnell durchzuführen),
- Ausdauer (Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen z.B. bei einer Rennveranstaltung 20 Min. volle Konzentration und dabei am Gas bleiben),
- Beweglichkeit (Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur, diese wird durch das extra Fitnesstraining gestärkt und trainiert)

Ein zu geringes Selbstwertgefühl und fehlende Selbstsicherheit ist bei dem Klientel in OttiBotti fast immer zu beobachten. Dies hängt häufig mit anderen seelischen Schwierigkeiten zusammen z.B. Probleme mit den Eltern, Freunden, in Liebe und Beziehung, Probleme in der Schule, traumatisierende Biografie.

Ein geringes Selbstwertgefühl ist eine Ursache für geringe Selbstsicherheit nach außen und für fehlendes Selbstvertrauen in die eigenen Leistungen. Die Stärkung

des Selbstwertgefühls und das Training der Selbstsicherheit helfen, depressive Verstimmungen, Beziehungsprobleme und andere Schwierigkeiten zu bewältigen.

Förderung haltgebender innerer Struktur

Sich wiederholende Aufgaben, Standard-situationen (Wartung und Säuberung der Motorräder, Anlegen der Schutzkleidung etc.) und Routinen sind auch im Motocross Strukturmerkmale des Alltags und lassen eine Verbindung zum Leben in der Gruppe zu. Regelmäßige Reflexion gehört ebenfalls mit zu dem Motocross Projekt, diese dient vor allem der Bewusstmachung des Erlebten und der Eingliederung in die biographische Struktur.

Sie bietet den Teilnehmern die Möglichkeit ihre persönlichen Eindrücke und Gefühle z.B. nach der ersten Fahrt, nach dem ersten Sprung zu verbalisieren und Probleme sowie Lösungsmöglichkeiten z.B. wie kann man am Besten den Anlieger fahren, wie kann man am Besten den Sprung mit dem Motorrad springen mit anderen Teilnehmern zu besprechen.

Dies wiederum soll die Teilnehmer ermutigen von sich selbst und anderen Gruppenmitgliedern zu lernen und sie dazu befähigen, wichtige Schlüsse zu ziehen und neue Sichtweisen zu erlangen. Kommunikation ist Voraussetzung für erfolgreiche Zusammenarbeit in der Gruppe. Die gemeinsame Reflexion hilft eine klare Kommunikation zu üben und ggf. latente Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten.

Förderung des Gruppengefühls im Sinne eines Teambuildings

- Das wöchentliche gemeinsame Fitnesstraining,
- das gemeinsame Ein-Auspacken der benötigten Trainings-sachen incl. Motorräder,
- die gemeinsame Wartung der Motorräder,
- die gemeinsame Hilfestellung bei unterschiedlichen Anforderungen mit dem Motorrad,
- die gemeinsamen Fahrten zu den verschiedenen Racingevents,
- das gemeinsame Trainingscamp in Kroatien in den Sommerferien,

all dies zusammen führt zu einer neuen Gruppenidentität mit entsprechendem Zusammengehörigkeitsgefühl.

Umsetzung des Motocross Racing

Einbettung in die bestehende Wochenstruktur

Da das Moto Cross Fahren körperlich sehr anspruchsvoll ist, bedarf es einer guten und regelmäßigen Vorbereitung, was sich in einem gemeinsamen regelmäßigen Fitnesstraining niederschlägt.

Das verpflichtende Training wird ein- bis zweimal „je nach individuellem Fitnessplan“ in der Woche mit entsprechendem Betreuer stattfinden. Teils kennen die Kinder,- Jugendlichen der Wohngruppe einen Teil vom Fitnessstraining vom TCA Training.

Konkret würde die Integration des Moto Cross Projektes in die bestehende Wochenstruktur des Modells „Leben lernen“ folgendermaßen aussehen:
Donnerstag von 16.30 – 17.30 Uhr spezielle MX Fitness für alle,
vorherige Gartenarbeit ist dann Motivationsarbeit

Samstags Fahrtraining incl. Wartung der Maschinen/Ausrüstung
Beginn 9 Juli von 11 – 20 Uhr Greven/Wildeshausen/Grevenbroich
dann 20 August von 11 – 20 Uhr Greven/Wildeshausen/Grevenbroich
dann 24 September von 11 – 20 Uhr Greven/Wildeshausen/Grevenbroich

anschließend 14tägig samstags Fahrtraining incl. Wartung der Maschinen/Ausrüstung

Curriculum Motocross Training

Das Motocross Training ist aufgrund der unterschiedlichen Erfahrungen und dem Alter der Kinder,- Jugendlichen in drei unterschiedlichen Kategorien aufgeteilt. Bei praktischen Übungen werden Sektionen mit unterschiedlichen Ansprüchen in abwechslungsreichem Gelände (Übungsgelände, Acker, Motocross Strecke) geübt. Jeder Fahrer soll von Beginn an jede Sektion durchlaufen und sich gegenseitig unterstützen und helfen.

In jeder Sektion wird individuell auf jeden Fahrer eingegangen.

Der Schwierigkeitsgrad steigt entsprechend der Entwicklung, dem Fortschritt und dem Zusammenhalt der Gruppe.

Phase I Technische Eigenschaften des Motorrades erlernen

- Richtige Mischung (Benzin,- Öl) erlernen
- Motorentechnik kennenlernen und verstehen lernen
- Einstellen der Bedien- und Federelemente

Phase II Motocross Training Anfänger

- Kennenlernen des Motorrades und der Technik (Bremshebel, Schalthebel ect.)
- Die richtige Grundhaltung auf dem Motorrad erlernen. Haltung,- Balance auf dem Motorrad (ohne fahren und mit fahren)
- Armstellung vor und während der Fahrt einüben, Knie am Tank eintrainieren, sowie die Ellenbogenhaltung
- Anfahren, Bremsen, Stoppen/Halten, Wenden trainieren
- Sicher Schalten und Gas halten auf einem Übungs- Trainingsgelände
- Achten fahren, Gleichgewicht halten einüben
- Reflexion (Gespräch, Video,- Fotoanalyse mit einzelnen Kindern,- Jugendlichen und in der Gruppe)

Phase III Motocross Training Fortgeschritten

Literatur

- bsj-Marburg (Hg.) (1996): *Bambule - Dokumentation der Fachtagung Gewalt im Kontext von Jugendhilfe und Jugendpsychiatrie*. Marburg: bsj-Eigenverlag.
- Engel, U./Hurrelmann, K. (1994): *Was Jugendliche wagen*. Weinheim/München: Beltz.
- Gall, R. (2001): Warum es gut sein kann, böse Menschen schlecht zu behandeln! Coolness39 Training® für gewaltbereite Kinder und Jugendliche – ein Konzept zur konfrontativen Pädagogik. In: *Lernende Schule*, Heft 13, 2001.
- Günder, R.: *Praxis und Methoden der Heimerziehung. Entwicklungen, Veränderungen und Perspektiven der stationären Erziehungshilfe*. 3., völlig neu überarb. Aufl. Freiburg 2007.
- Hurrelmann, K. (2001): Schule und Gewalt - die gegenwärtige Diskussion. In: *Lernende Schule*, Heft 13, 2001.
- Müller, W. (2000): Konzept für die Anti-Gewalt-Veranstaltungen der Berliner Polizei mit Schulklassen und Gruppen. In: *Texte zur Inneren Sicherheit: Bestandsaufnahme, Präventionsstrategien und Modellprojekte gegen rechtsextremistische Jugendgewalt*. Hrsg. Vom Bundesministerium des Inneren (Band I/00).
- Meller, N. (2003): *Das Tao der Erkenntnis. Reflexionen und Einsichten eines Taoisten in der heutigen Zeit*. Gronau: Taoist Selbstverlag.
- Meller, N. (2004): *Grundlagen taoistischer Psychologie. Einführung in die Grundlagen einer spirituellen Psychologie*. Gronau: Taoist Selbstverlag.
- Meller, N. (2005): *Das H.E.A.R.T.© Konzept. Respekt und Würde im Angesicht von Wut und Gewalt – ein ganzheitlich-erzieherisches Interventionsprogramm basierend auf den Grundlagen taoistischer Philosophie*. Gronau: Taoist Selbstverlag.
- Meller, N. (2006): *Das Tao Konzept. Reflexionen über die Grundlagen taoistischer Philosophie*. Gronau: Taoist Selbstverlag.
- Meller, N. (2008): *Das Tao der Erziehung – Grundlagen und Gefährdung spiritueller Erziehung*. Gronau: Taoist Selbstverlag
- Meller/Günder: *Neue Wege der Intensivpädagogik - Erziehung nach dem TCA-Modell Auswertung der vierjährigen Evaluation durch Prof.Dr. Günder von der FH Dortmund* Erschienen in der *Ev. Jugendhilfe* 4/2010
- Nolting, H.-P. (2001): *Lernfall Aggression*. Hamburg: Rowohlt.
- Schwabe, M. (2002): *Eskalation und De-Eskalation in Einrichtungen der Jugendhilfe. Konstruktiver Umgang mit Aggression und Gewalt in Arbeitsfeldern der Jugendhilfe*. Frankfurt a. M.: igfh.
- Ückermann, Y, Günder, R.: *Statt Geschlossenheit – ein intensivpädagogisches Projekt innerhalb der stationären Erziehungshilfe*. In: *Evangelische Jugendhilfe*. H. 1/2005.