

Leistungsbeschreibung Zenkido® - Pädagogisches Kampfkunstangebot – Jugendhilfe und Coaching

1. Hilfen zur Erziehung

2. Workshops

3. Seminare

4. Weiterbildungen





1. Hilfen zur Erziehung nach §27 SGB VIII

Die „Ambulante Jugendhilfe Zenkido®“ versteht sich als körperzentriertes, systemisch ausgerichtetes Konzept, welches im Rahmen der ambulanten Hilfen zur Erziehung sowohl **allgemeinpädagogische** wie auch **kampfkunstspezifische** Inhalte und Methoden in Bezug zur Lebenswelt des Kindes/Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung seines sozialen Umfeldes (familiales und erweitertes Bezugssystem sowie Sozialraum), seiner Lebensgeschichte und bestehender Ressourcen setzt.

Es handelt sich bei dieser Unterstützungsleistung um ein ambulantes Angebot.

Die Zusammenarbeit mit den Klienten gestaltet sich bedarfsgerecht, situativ und individuell sowohl im häuslichen Bereich der Klienten als auch innerhalb ihres erweiterten Lebensraums. Je nach Auftragslage und Zielformulierung versteht sich die Hilfe zur Erziehung als Beratungsfunktion, aktive Begleitung und/oder konkrete Unterstützung zur Bewältigung der jeweiligen Lebensaufgaben in der Lebenswelt der Klienten.

Individuelle Unterstützungsbereiche können somit auf vielfältige Art und Weise methodisch bearbeitet werden.

Die Bedeutsamkeit der Körperarbeit ist nicht nur bei der Bearbeitung von Traumata, Angst und psychosozialen Anpassungsschwierigkeiten hervorzuheben, sie dient darüber hinaus auch der Ausgestaltung des Selbstvertrauens, der Identitätsentwicklung und der Ich-Kompetenz. In diesem Zusammenhang bieten unterschiedliche Kampfkünste ein reichhaltiges Repertoire an Inhalten und Methoden, die sowohl Wahrnehmung wie auch Selbststeuerung und -kontrolle schulen. Zenkido® nutzt dabei bedarfsgerecht diese körperzentrierten Aspekte unter Berücksichtigung der psychosozialen und sozial-emotionalen Voraussetzungen im Einzelfall.

Eigene Räumlichkeiten stehen ergänzend in Friedrichsthal (Zenkido®-Dojo) zur Verfügung. Das Dojo ist der Ort des Lernens und der Übung einer Kampfkunst. Es ist darüber hinaus ein Ort, an dem die Anteile einen "Raum" haben, die den persönlichkeitsbildenden Aspekten innerhalb des Kampfkunsttrainings zuträglich sind.

Das Dojo - insbesondere die beiden primären Übungsräume - sollen Orte der Ruhe und Konzentration sein und den Kindern und Jugendlichen somit einen Schutzraum bieten, in dem sie sich individuell gemäß ihrer Ressourcen entwickeln können.

Das Dojo hat eine Gesamtfläche von ca. 240 qm (großer Übungsraum, kleiner Übungsraum, Büro, Küche, Medienraum, Funktionsraum, WC) und ist ausgestattet mit umfangreichen Trainingsgeräten für den Bereich der Kampfkünste (Trainings- und Übungsgeräte, Schutzmaterial usw.). Zum Studium verschiedener Kampfkünste dienen im Medienraum eine



Konzeption Stand: Juni 2021

umfangreiche Biblio- und Mediathek. Im Funktionsraum stehen verschiedene Gesellschaftsspiele sowie eine Dartscheibe und Tischtennisplatte zur Verfügung.

Seit 2021 wurde das Dojo um ein „Dojo-Garten-Projekt“ erweitert. (Zielsetzung: Stärkung von Verantwortungsübernahme, Naturerziehung, Arbeit mit lebendigem Medium, Organisation und Planung, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit etc.)

Die Ambulante Jugendhilfe Zenkido® kann bedarfsgerecht auf freie Mitarbeiter zurückgreifen (etwa im Rahmen kollegialer Beratung, der Erlebnispädagogik, des Kinderschutzes usw.), die als Netzwerkressource das Leistungsangebot je nach Fallausrichtung ergänzen.

Mögliche Unterstützungsbereiche:

- Unterstützung durch freizeitpädagogische und persönlichkeitsbildende Aktivitäten innerhalb des Zenkido®-Dojos oder in Ausweichräumlichkeiten - witterungsabhängig ggf. auch in der Natur. Die Flexibilität und Mobilität des Leistungsangebotes bleibt dabei gewährleistet.
(Schwerpunkt: Inhalte und Methoden aus verschiedenen Kampfkünsten, Shitei [Lehrer-Schüler-Verhältnis], Unterstützung bei der Ausbildung der Ich- und Sozialkompetenz, motopädagogische Übungen, Bewegungsdrills, Dojo-Etikette, Koordinationsübungen, Förderung der Beweglichkeit, Kraftdosierung, Nähe-/Distanzübungen, Selbstschutz und Selbstverteidigung, Respektraining, Körperbeherrschung usw.).
- Unterstützung durch freizeitpädagogische und persönlichkeitsbildende Aktivitäten außerhalb des Zenkido®-Dojo (Schwerpunkt: Ausbau der Sozialkompetenz, Interaktion mit anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen: z.B. im Rahmen von Angeboten wie: Kletterhalle, Kletterpark, Bogenschießen, vielfältige sportliche/musische/musikalische Angebote)
- Unterstützung bei der medizinisch/therapeutischen Versorgung (z.B. Einleitung und Begleitung medizinischer Versorgungsleistungen, Kooperation und Vernetzung mit Fachärzten, Therapeuten usw.) und Abstimmung bzw. Abgleich der ergänzenden ggf. therapeutischen Zielsetzung mit der pädagogischen Ausrichtung
- Unterstützung beim Aufbau von Außenkontakten, Vernetzung im Sozialraum (z.B. Hilfe bei der Installierung flankierender entwicklungsfördernder Maßnahmen, Kooperation und Vernetzung mit Vereinen, Jugendzentren usw.)
- Unterstützung bei der Entwicklung schulischen/beruflichen Perspektiven



Konzeption Stand: Juni 2021

(z.B. Kooperation mit Lehrkräften, Beratung in schulisch/beruflichen Belangen, Hilfe bei der Ausbildungsplatzsuche, Kooperation und Vernetzung mit Ausbildungsbetrieben, Jugendberufsagentur usw.)

- Unterstützung bei der Gestaltung der Eltern-Kind-Interaktion (z.B. Erziehungsberatung, Coaching innerhalb der Beziehungsgestaltung im Alltag, Hilfe beim Aufbau konstruktiver Interaktionsmuster, Kompetenztraining, Kommunikationsschulung, Krisenintervention usw.)
- Trauma-Assistenz (z.B. Angstbewältigungsstrategien, Stressreduktion, Atem- und Entspannungsübungen, Neuroimagination®, Wahrnehmungsschulung, Emotionsreflexion und Selbstregulation usw.)
- Deeskalationstraining (z.B. Umgang mit Aggression und Gewalt, Impulssteuerungsübungen, Stärkung der Frustrationstoleranz und des Bedürfnisaufschubes, Kooperationsspiele, Unterstützung beim Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, positiver Ich-Identität usw.)

Personelle Ressourcen und Vernetzung:

Die Jugendhilfeeinrichtung Zenkido® wird vertreten durch Pascal Anna, der seit 2010 im Regionalverband Saarbrücken als Sozialpädagogischer Familienhelfer und Erziehungsbeistand tätig ist. Seit 2014 ist die Jugendhilfeeinrichtung Zenkido® Mitglied diverser Arbeitskreise der Gemeinwesenarbeit im Regionalverband Saarbrücken („Familienfreundliches Friedrichsthal“, „Arbeitskreis Kinder und Jugend Dudweiler“, „Arbeitskreis Soziale Fachdienste Sulzbach“).

Ergänzend können personelle Ressourcen freier Mitarbeiter/-innen und Kooperationspartner genutzt werden.



2. Workshops

Workshops sind zeitlich begrenzte Kurse mit praktischen Anwendungsbeispielen. Ein Workshop ist grundsätzlich in Umfang und Inhalt individuell gestaltbar und wird der jeweiligen Zielgruppe angepasst. Er umfasst mehrere Module. Workshops eignen sich für Gruppen, die auch außerhalb des Workshops als Gruppe miteinander in Kontakt stehen (z.B. in Schule, Nachmittagsbetreuung, Jugendzentrum usw.), da gruppendynamische Prozesse in diesem Rahmen nachhaltig genutzt und eingesetzt werden können.

Die einzelnen Module beinhalten dabei Aspekte der Körperwahrnehmung, Nähe/Distanz-Übungen, Gruppendynamik und –synergie, Teamwork und Kooperation, Selbstverteidigung, Grundtechniken aus verschiedenen Kampfkünsten, Koordinationsübungen sowie Spiel und Spaß. Auch Teilinhalte aus dem Angebot „3. Seminare“ oder „4. Weiterbildungen“ können in die Workshops auf Wunsch einfließen.

Die Gruppenstärke sollte 15 Teilnehmer/-innen nach Möglichkeit nicht übersteigen.

Die Räumlichkeiten werden gewöhnlich vom Auftraggeber gestellt, benötigte Trainingsmaterialien werden vom Leistungserbringer dann zu den Terminen bedarfsgerecht mitgebracht. Die Dojo-Räumlichkeiten der Ambulanten Jugendhilfe Zenkido® in Friedrichsthal können alternativ ebenfalls in Anspruch genommen werden, sollten dem Auftraggeber keine geeigneten Räumlichkeiten (z.B. Schulturnhalle) zur Verfügung stehen.

Zenkido®-Workshops - Referenzen:



Konzeption Stand: Juni 2021

2012:

- Leibniz-Gymnasium Sankt Ingbert

2013:

- Kulturpark Reinheim
- Mozartschule Dudweiler (Förderschule Lernen)
- Albert-Schweitzer-Schule Sankt Ingbert (Förderschule Lernen)
- Franz-Carl-Schule Blieskastel (Förderschule Lernen)

2014:

- Mozartschule Dudweiler (Förderschule Lernen)
- Turmschule Dudweiler (Grundschule)

2015:

- Mozartschule Dudweiler (Förderschule Lernen)
- Saarpfalzgymnasium Homburg
- Schule am Ziehwald Neunkirchen (Förderschule Lernen)

2016:

- Saarpfalzgymnasium Homburg

2017:

- Mozartschule Dudweiler (Förderschule Lernen)
- Familienforum Neunkirchen
- Rastbachtalschule Saarbrücken (Gemeinschaftsschule)

2018:

- Gemeinschaftsschule Ludwigspark Saarbrücken
- Kerpenschule Uchtelfangen (Förderschule Lernen)

2019:

- ALWIS Sommercamp I+II Saarbrücken (Vortrag + Workshop)
- JuZ St.Arnual (Workshop + Entwicklung Gewaltschutzkonzept)

3. Seminare/Tagesveranstaltungen



Konzeption Stand: Juni 2021

Die Zenkido®-Seminare richten sich an alle Interessierten, die erste Erfahrungen in den unten genannten Bereichen machen möchten. Die Vermittlung von praktischen Übungen und Anwendungsbeispielen verbunden mit theoretischem Basiswissen soll den Themenschwerpunkten gemäß individuell auf die jeweilige Gruppe zugeschnitten werden.

Seminare können auch als Qualifizierung für ehrenamtliche Mitarbeiter in der Jugendarbeit in Anspruch genommen werden, da die hierfür notwendigen pädagogischen Basiskompetenzen in diesen Tagesveranstaltungen grundsätzlich geschult werden.

Die Seminare finden im Zenkido®-Dojo oder in den Räumlichkeiten des Auftraggebers statt. Die individuelle Einzelerfahrung steht bei diesem Angebot im Fokus, weniger das Gruppenziel eines nachhaltigen „Teambuilding-Effekts“ (hierfür wären mehrere Workshop-Module besser geeignet).

Seminare sind als Tagesveranstaltungen zu verstehen und werden entweder als „offenes Angebot“ auf der Homepage ausgeschrieben oder können von Interessenten spezifisch angefragt werden.

Die Gruppengröße ist auf 10-20 Teilnehmer/-innen festgelegt.

Die Dauer des Seminars umfasst in der Regel 3 Einheiten zu je 1,5 Zeitstunden innerhalb eines Tages. Vorzugsweise finden diese Tagesveranstaltungen an einem Wochenende statt.

Mögliche Schwerpunkte:

Selbstbehauptung und Selbstschutz:

- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Gefahrenradar
- Kommunikation
- Nähe/Distanz-Regulierung
- Grenzsetzung
- Schock- und Folgetechniken
- Spreng- und Hebeltechniken
- Atemi (Treffer empfindlicher Körperpunkte)
- Anwendung von Hilfsmitteln
- Fluchtplanung

Entstressung durch Kampfkunst:



Konzeption Stand: Juni 2021

- Stresssymptome
- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Atemübungen
- Imaginationsübungen
- Kata als Achtsamkeitsübung
- Trapping, Drills und Partnerübungen
- Aktivierung von Spiegelneuronen
- Koordinationsübungen mit Trainingswaffen
- Angstreduktion

Deeskalation und Selbstverteidigung:

- Eskalationsmechanismen
- kommunikative Strategien
- Intervention in Konflikten
- Rollenspiele
- Kooperationsübungen
- Taktik
- Immobilisation
- Selbstreflexion
- Distanzüberbrückung
- Koalitionen

4. Weiterbildungen



Konzeption Stand: Juni 2021

Thema: "Eskalation und Deeskalation - Prozesse, Impulse, Dynamiken, Techniken, Strategien..."

Ähnlich den Workshops und der Seminare können die Weiterbildungen individuell zugeschnitten werden.

Die Weiterbildungen können als In-House-Veranstaltungen gebucht oder in Friedrichsthal im Dojo durchgeführt werden.

Art und Umfang (einzelne oder mehrere Tage, theoretische oder praktische Schwerpunkte, Augenmerk auf Prävention oder Intervention usw.) werden im Einzelfall vereinbart. Setzen Sie sich diesbezüglich gerne mit mir in Verbindung.

Die nachfolgende Auflistung beinhaltet den gesamten Themenkomplex sowie herausgestellte einzelne Themenschwerpunkte, aus denen die Inhalte vermittelt werden können. Diese Auflistung ist als Angebot und Orientierungshilfe zu verstehen, um es dem Auftraggeber bei Bedarf zu erleichtern, gemeinsam mit dem Referenten die Weiterbildungen zu planen.

1. Einführung in Grundbegriffe im Zusammenhang mit Eskalationsprozessen

- 1.1. Konflikt**
- 1.2. Provokation**
- 1.3. Aggression**
- 1.4. Diskriminierung**
- 1.5. Gewalt**

2. Vom Wesen der Eskalation

- 2.1. Eskalationsstufen**
- 2.2. Eskalationsdynamik**
- 2.3. Eskalationsprofil**
- 2.4. Deeskalation**
- 2.5. kumulative Interaktion**
- 2.6. Schismogenese**

3. Deeskalation im Konflikt, der nicht mein eigener ist



Konzeption Stand: Juni 2021

- 3.1. Mediation und Moderation
- 3.2. Gruppendynamik
- 3.3. Individuum und Kollektiv

4. Selbstkenntnis

- 4.1. Identität
- 4.2. Authentizität
- 4.3. Resilienz
- 4.4. Körperbewusstsein
- 4.5. Mentaltraining
- 4.6. Selbstreflexion
- 4.7. Sozialkompetenz
- 4.8. Survivability (nach Uwe Füllgrabe)

5. Vom Selbst zum Anderen - Das Wesen menschlicher Interaktion

- 5.1. Bedürfnisse / Motive
- 5.2. Bindung / Beziehung
- 5.3. Biographie
- 5.4. Interdependenzen
- 5.5. Emotion
- 5.6. Mimik und Gestik
- 5.7. Sozialisation, Enkulturation, Individuation
- 5.8. Kommunikation - Allgemeine Aspekte

6. Hirn im Ausnahmezustand

- 6.1. Kopf vs. Bauch
- 6.2. Stress
- 6.3. Angst
- 6.4. Trauma
- 6.5. Freeze
- 6.6. Krise
- 6.7. Neuroimagination

7. Wie weit gehen, wie lange warten?

- 7.1. Notwehr



Konzeption Stand: Juni 2021

7.2. Körperliche Zwangsmaßnahmen

7.3. Kindeswohlgefährdung

8. Prävention

8.1. Wachsamkeit

8.2. Fluchtwege und Raumgestaltung

8.3. Öffentlichkeit

9. Erst Übung verbessert die Chancen

9.1. Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung

9.2. Immobilisation

9.3. Rollenspiel

9.4. Nähe/Distanz

9.5. Strategie und Technik

9.6. Visualisierung

9.7. Rapport

9.8. Flucht/Angriff/Starre

9.9. Kontext

10. Wenn keine "normalen" Reaktionen zu erwarten sind

10.1. Psychische Pathologie

10.2. Substanzmissbrauch

Über mich:

Pascal Anna

(Gesamtleitung Zenkido®, Inhaber)



Aus- und Weiterbildung:

- Ausbildung zum Jugend- und Heimerzieher (2000-2004)
- Heilpädagogische Zusatzqualifikation (2000-2004)
- Zusatzqualifikation Medienpädagogik und Mediendidaktik (Landesmedienanstalt Saarbrücken, 2005)
- Ausbildung zum Trauma-Assistenten (Brainjoin, Deutschland GmbH, 2015-2016)
- Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach (Institut für Bildungscoaching, München, 2018)
- Weiterbildung zum Systemischen Familienberater (2019-2020)

Fortbildungen (Auswahl):

- Fortbildung: Grundlagen der Bindungstheorie (2011)
- Fortbildung: Gespräche fachkundig und überzeugend führen (2011)
- Fortbildung: Aggressives Verhalten in Gruppen und Schulklassen (2012)
- Fortbildung: Deeskalationstraining im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie für Adoleszente (2013)
- Fortbildung: Schulabsentismus und Schulverweigerung (Deutsches Institut für Urbanistik, Potsdam 2013)
- Fortbildung: Genogrammarbeit (2015)
- Fortbildung: Kollegiale Fallberatung nach Lüttringhaus (2016)
- Fortbildung: Angst - Zwischen Geschenk und Bedrohung (2016)
- Fortbildung: Eskalation und Deeskalation in der Jugendhilfe (2017)
- Fachtagung "Trauma und Identität" (2017)
- Fortbildung "Traumapädagogik" (2017)
- Fortbildung: Kampfspiele® kennenlernen - Gewaltprävention mit Jungen (2017)
- Fortbildung: Eskalation und Deeskalation in der Jugendhilfe (2018)
- Fortbildung: Teilnahme an den 10. Zürcher Traumtagen (2018)
- Fortbildung: Kinderschutz und Kindeswohl bei elterlicher Partnerschaftsgewalt (2018)
- Fortbildung: Neue Autorität als Konzept zur Reflexion und Intervention im pädagogischen Alltag (2018)



Konzeption Stand: Juni 2021

Mehrtägige Kampfkunstlehrgänge (Auswahl):

- Internationaler Budo-Lehrgang Saar (2009,2010,2011)
- Dortmunder Budolehrgang (2014,2015,2016,2017,2018)
- Internationales Karate-Camp in Antalya (Türkei, 2011)
- Outdoor-Seminar Bujinkan Taijutsu, Saar (2014)
- Kata-Marathon (Kleinblittersdorf 2011,2012)
- Gasshuku (Konstanz 2012)
- Ninjutsu Taktik-Seminar (2014)
- Takudai Shotokan Karate Seminar München (2018,2019)

Darüber hinaus Teilnahme an zahlreichen Tageslehrgängen verschiedener Kampfkünste.
2011: vereinsintern Karate-Trainer (Schwerpunkt Kindertraining)
Seit 2012: Träger des schwarzen Gürtels in Shotokan Karate (JKA bzw. DJKB sowie DKV)

Berufliche Tätigkeitsfelder:

- Stationäre Jugendarbeit (2000-2005, 2006-2010)
- Lehrtätigkeit an Förderschule Geistige Entwicklung (2005-2006)
- Sozialpädagogische Familienhilfe (2010-2019)
- Selbständige Tätigkeit: Jugendhilfeeinrichtung Zenkido® - Anbieter ambulanter Hilfen zur Erziehung und pädagogischer Dienstleistungen seit 2014
- Seit 2019 Gastdozent im Unterrichtsfach „Deeskalationscoaching“ an der CJD-Arnold-Dannenmann-Akademie (Fachschule für Sozialwesen), Eppingen