



1. Zenkido allgemein

Zenkido ist ein besonderes Lernprogramm, das Kampfkunst mit Pädagogik verbindet. Es ist keine normale Kampfsportart. Zenkido hilft Kindern und Jugendlichen – aber auch Erwachsenen - dabei, sich selbst besser zu verstehen und sich selbstbewusster zu fühlen. In Zenkido benutzen wir verschiedene Methoden, um zu lernen:

Bewegung und Wahrnehmung: Wir nutzen Bewegungen und Spiele, um zu lernen, wie unser Körper funktioniert und wie wir uns besser bewegen können.

Lernen durch Bewegung: Wir benutzen Bewegungsübungen, um unsere Fähigkeiten zu verbessern und zu lernen, wie man sich in verschiedenen Situationen verhält.

Hilfe bei Traumata: Wir helfen Menschen, die schlimme Erfahrungen gemacht haben, sich besser zu fühlen und diese Erfahrungen zu verarbeiten.

Lernen über das Gehirn: Wir lernen, wie unser Gehirn funktioniert und wie das unser Verhalten beeinflusst.

Sozialarbeit: Wir nutzen verschiedene Übungen und Techniken, um besser mit anderen Menschen umgehen zu können und uns in der Gemeinschaft wohlfühlen.

Das Ziel ist es, durch die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler eine gute und hilfreiche Lernumgebung zu schaffen.

Was heisst eigentlich Zenkido?

Zenkido ist eine besondere Art, zu lernen und zu üben, die drei wichtige Ideen vereint: Zen, Ki und Do:

Zen: Das ist eine Art, ruhig und konzentriert zu sein. In Zenkido verwendet man Zen, um sich zu entspannen und Stress abzubauen. Das macht man zum Beispiel durch Meditation (still sitzen und sich konzentrieren), Atemübungen (tief und bewusst atmen) und andere Entspannungstechniken.

Ki: Das ist so etwas wie die innere Kraft und Energie. In Zenkido geht es darum, zu verstehen, was dich motiviert und wie du mit deinen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen umgehst. Es hilft dir auch, deine eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen.

Do: Das bedeutet so viel wie „der Weg“. Hier geht es darum, deinen eigenen Lebensweg zu finden und zu gehen. Do legt Wert darauf, dass man tolerant ist, also andere Meinungen und Menschen respektiert, und dass man gut mit anderen zusammenarbeitet. Es geht auch darum, demokratische Werte zu verstehen und zu leben.



Zusammengenommen könnte "Zenkido" also als "der Weg der inneren Energie und Achtsamkeit" übersetzt werden. Es symbolisiert die Verbindung von körperlicher und geistiger Übung mit dem Ziel, ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen.

In Zenkido macht man verschiedene Bewegungen, die von acht Tierarten inspiriert sind: Schlange, Leopard, Tiger, Adler, Affe, Bär, Kranich und Drache. Jeder dieser Stile stellt verschiedene Dinge dar, wie zum Beispiel Angriff, Verteidigung oder Geschicklichkeit. Diese Bewegungen helfen einem nicht nur dabei, seinen Körper besser zu spüren und zu bewegen, sondern sie helfen auch dabei, besser mit anderen Menschen umzugehen und die eigenen Gefühle besser zu verstehen.

In Zenkido geht es nicht nur um körperliche Bewegungen und Kampfkunst, sondern auch um viele andere wichtige Dinge, die uns im Leben helfen. Zum Beispiel lernt man in Zenkido, wie man seine eigenen Stärken und Möglichkeiten gut nutzen kann, was man "Ressourcenmanagement" nennt. Man übt auch, wie man sich selbst behaupten kann, also wie man stark und selbstbewusst bleibt, besonders in schwierigen Situationen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Gewaltprävention, also zu lernen, wie man Gewalt vermeiden und friedliche Lösungen finden kann.

Auch das Lösen von Konflikten, was man "Deeskalation" nennt, ist ein Teil von Zenkido. Hier lernt man, wie man Streitigkeiten beruhigt und friedlich klärt. Zusätzlich wird in Zenkido Wert darauf gelegt, Empathie zu stärken, also die Fähigkeit, zu verstehen, was andere fühlen und warum sie so handeln.

Neben diesen pädagogischen Inhalten gibt es in Zenkido auch allgemeine Methoden, die einem helfen, sich zu entspannen und sich besser zu fühlen. Dazu gehören Atemtechniken, also spezielle Arten zu atmen, die einem helfen, ruhiger zu werden. Es gibt auch Entspannungstechniken und Übungen, die zeigen, wie Bewegung funktioniert und wie man sich besser bewegen kann. Das sind zum Beispiel motopädagogische Übungen, die einem helfen, seine Bewegung und Koordination zu verbessern.

Natürlich sind auch die Kampfkunst-Techniken ein wichtiger Teil von Zenkido. Man lernt verschiedene Techniken, wie man schlägt, tritt, blockt, wirft und Hebel anwendet. Diese Techniken helfen einem, sich zu verteidigen. Außerdem lernt man, wie man mit Budo-Waffen umgeht, das sind spezielle Waffen, die in der Kampfkunst verwendet werden.

In Zenkido sind die Graduierungen etwas ganz Besonderes und gehen über das bloße Erlernen von Kampftechniken hinaus. Sie spiegeln die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen wider. Wenn man in Zenkido Fortschritte macht, bekommt man Gürtel in verschiedenen Farben. Diese Gürtel sind ein Zeichen dafür, wie weit jemand gekommen ist, und sie werden vom Lehrer, dem Sensei, an den Schüler verliehen, um seine Wertschätzung zu zeigen.

Die Entscheidung, welchen Gürtel ein Schüler bekommt, hängt von verschiedenen Dingen ab. Es geht darum, wie lange jemand schon trainiert hat und wie gut er die verschiedenen



Techniken und Kata, also Bewegungsabläufe, gelernt hat. Aber es geht nicht nur um das körperliche Können. Es ist auch wichtig, wie sich der Schüler als Person entwickelt hat.

Zenkido achtet auch sehr darauf, wie man mit anderen Menschen, Tieren und der Natur umgeht. Das zeigt sich auch darin, dass Zenkido einen Teil der Einnahmen spendet, um Tiere und die Natur zu schützen.

2. Hilfen zur Erziehung

Die Hilfen zur Erziehung von Zenkido sind ein spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche. Es geht darum, ihnen in ihrem Alltag zu helfen und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dieses Angebot findet oft direkt bei den Kindern zu Hause oder in ihrer Umgebung statt und ist sehr persönlich auf jedes Kind zugeschnitten.

Hier sind ein paar wichtige Punkte zu diesem Angebot:

1. **Körperarbeit und Kampfkunst:** Zenkido benutzt Bewegung und Kampfkunst, um Kindern und Jugendlichen zu helfen. Dies ist besonders nützlich, um mit schwierigen Gefühlen wie Angst oder Traumata umzugehen. Dabei lernen sie auch, sich selbst besser zu verstehen und zu kontrollieren.
2. **Verschiedene Aktivitäten:** Im Zenkido-Dojo (ein spezieller Übungsraum) oder draußen in der Natur werden verschiedene Aktivitäten angeboten. Diese helfen den Kindern, ihre Persönlichkeit zu entwickeln, und stärken ihre sozialen Fähigkeiten.
3. **Unterstützung im Alltag:** Zenkido hilft auch bei alltäglichen Dingen. Das kann die Schule, die Suche nach einem Ausbildungsplatz oder die Beziehung zu anderen Menschen betreffen.
4. **Gesundheitliche Unterstützung:** Wenn nötig, hilft Zenkido auch bei der medizinischen oder therapeutischen Versorgung.
5. **Eltern-Kind-Beziehung:** Zenkido unterstützt auch die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, zum Beispiel durch Erziehungsberatung.
6. **Raum zum Lernen und Wachsen:** Das Dojo bietet einen ruhigen und sicheren Ort, an dem Kinder und Jugendliche lernen und wachsen können.
7. **Team und Vernetzung:** Hinter Zenkido steht ein Team aus erfahrenen Fachleuten, die eng mit anderen Organisationen zusammenarbeiten, um die bestmögliche Unterstützung zu bieten.

Diese Hilfen zur Erziehung von Zenkido sind vielseitig und richten sich nach den individuellen Bedürfnissen jedes Kindes oder Jugendlichen.



3. Workshops

Die Workshops von Zenkido sind kurze Kurse, die sich auf praktische Übungen konzentrieren. Hier sind ein paar wichtige Punkte zu diesen Workshops:

1. **Flexibel und Anpassbar:** Jeder Workshop wird speziell für die Gruppe, die daran teilnimmt, angepasst. Das heißt, der Inhalt und die Dauer des Workshops können je nach Bedürfnissen der Gruppe variieren.
2. **Vielfältige Inhalte:** In den Workshops werden verschiedene Themen behandelt. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Übungen zur Nähe und Distanz, Gruppendynamik, Teamarbeit und Kooperation, Selbstverteidigung und Grundtechniken aus verschiedenen Kampfkünsten. Es gibt auch Koordinationsübungen und natürlich auch Spiel und Spaß.
3. **Geeignet für bestehende Gruppen:** Die Workshops eignen sich besonders gut für Gruppen, die auch außerhalb des Workshops zusammen sind, wie zum Beispiel Schulklassen oder Jugendgruppen. Dies ist hilfreich, um das Gelernte im Alltag anzuwenden und die Gruppendynamik zu stärken.
4. **Gruppengröße:** Ideal sind Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern.
5. **Ort der Veranstaltung:** Die Workshops können in Räumlichkeiten stattfinden, die von den Teilnehmern bereitgestellt werden.

4. Seminare

Die Seminare von Zenkido sind spezielle Kurse, die sich an Jugendliche und Erwachsene richten. Hier einige wichtige Punkte zu den Seminaren:

1. **Keine Vorkenntnisse nötig:** Man muss nichts über Kampfkunst wissen, um teilzunehmen.
2. **Praktische Übungen und Theorie:** Die Seminare bieten eine Mischung aus praktischen Übungen und theoretischem Wissen. Die Inhalte werden auf die Gruppe zugeschnitten.
3. **Tagesveranstaltungen:** Die Seminare sind normalerweise eintägige Veranstaltungen. Sie können entweder offen für alle interessierten Personen sein oder auf Anfrage speziell für eine Gruppe organisiert werden.
4. **Gruppengröße und Dauer:** Die Gruppengröße liegt zwischen 10 und 20 Teilnehmern. Ein Seminar dauert in der Regel drei Einheiten von jeweils 1,5 Stunden, meistens an einem Samstag oder Sonntag.
5. **Schwerpunkte der Seminare:** Die Seminare können verschiedene Schwerpunkte haben, wie zum Beispiel Selbstbehauptung und Selbstschutz, Entstressung durch Kampfkunst oder Deeskalation und Selbstverteidigung. Dabei lernen die Teilnehmer wichtige Fähigkeiten wie die Wahrnehmung von Gefahren, Kommunikation, Entspannungstechniken, Atemübungen und Selbstverteidigungstechniken.



5. Weiterbildungen

Zenkido bietet Weiterbildungen für Menschen an, die beruflich mit Pädagogik zu tun haben. Diese Weiterbildungen behandeln viele wichtige Themen, besonders wie man mit Streit und Konflikten umgeht. Dabei geht es nicht nur darum, wie man Streit verhindert oder löst, sondern auch um viele andere Dinge, die damit zusammenhängen.

Die Weiterbildungen kann man direkt bei sich vor Ort machen lassen. Man kann entscheiden, ob man mehr über die Theorie lernen möchte oder mehr praktische Übungen machen will. Auch wie lange die Weiterbildung dauert und worauf genau der Schwerpunkt liegt, kann man selbst bestimmen.

In diesen Weiterbildungen lernt man zum Beispiel, was verschiedene Fachbegriffe wie Konflikt, Aggression oder Gewalt bedeuten. Man beschäftigt sich damit, wie Streit entsteht und sich entwickelt, und lernt verschiedene Wege, wie man solche Situationen beruhigen kann. Außerdem geht es darum, wie man als Außenstehender in einem Streit helfen kann, ohne selbst beteiligt zu sein.

Es werden auch Themen wie Selbstkenntnis behandelt. Das beinhaltet, wie man sich selbst besser versteht, echt und authentisch bleibt und auch in schwierigen Zeiten stark bleibt. Man lernt, wie man seinen Körper und seine Gedanken besser kontrollieren kann und wie man gut mit anderen Menschen zusammenarbeitet.

Weitere Themen sind, wie man mit Stress, Angst und Trauma umgeht, was im Gehirn passiert, wenn man unter Druck steht, und wie man in Krisensituationen reagieren sollte. Es wird auch besprochen, wie man am besten vorbeugt, um solche Situationen zu vermeiden, und wie man im Notfall reagieren kann.

In den praktischen Übungen geht es um Kampfkunst und Selbstverteidigung, aber auch darum, wie man in verschiedenen Situationen am besten handelt und reagiert. Man übt zum Beispiel, wie man Distanz hält oder wie man in Rollenspielen verschiedene Situationen durchspielt.

Diese Weiterbildungen sind also sehr vielfältig und decken viele wichtige Themen ab, die im Umgang mit Menschen und besonders in Konfliktsituationen wichtig sind.

Für detaillierte Informationen zu Zenkido besuchen Sie bitte die Website www.zenkido.org.