

Wenn die Faust schneller ist als das Wort

Wie aus Draufhauen echtes Lernen wird – mit Regeln, Ritualen und sieben Impulsen für Euren Alltag.

„Erst verbeugen – dann losdonnern!“



Fair
kämpfen
lernen

Nicht der Schlag macht stark – der Rahmen drumherum.

7

Impulse für Euren Alltag

5

Regeln, die den Rahmen halten

3

Studien geprüft – mit Quellen

Ein Praxisimpuls von **Mawi-Spiele** – für Kita, Hort und Grundschule.

Kräftemessen ist kein Erziehungsunfall – es ist ein Grundbedürfnis. Kinder wollen spüren, wie stark sie sind, wo ihre Grenzen liegen und wie sich Widerstand anfühlt. Im Alltag wird genau das oft verboten, bevor es beginnt. Der Bataca Kraft-Schläger dreht den Spieß um: Er gibt dem Kräftemessen einen **sicheren, erlaubten Ort** – weich gepolstert, mit Handschutz. Und eines vorweg, weil es uns wichtig ist: Nicht das Draufhauen selbst hilft. Es ist der Rahmen, den Ihr drumherum baut.

Was die Forschung sagt

- 1 Wut einfach „rauslassen“ macht nicht ruhiger: In einem Experiment mit 600 Erwachsenen waren die, die nach einem Ärgernis auf einen Boxsack schlugen, danach **wütender und aggressiver** als die, die gar nichts taten. Reines Abreagieren löscht die Wut nicht – es füttert sie. (Bushman 2002)
- 2 Raufen nach Regeln ist etwas völlig anderes: Beim Toben und Spielkämpfen kippt nur ein sehr kleiner Teil der Kämpfe in echten Streit – und Kinder, die viel regelgeleitet raufen, zeigen **höhere soziale Kompetenz** in der Gruppe. (Pellegrini & Smith 1998)
- 3 Wer sein Gefühl beim Namen nennt, beruhigt messbar das Alarmzentrum im Gehirn. **Darum gehört Sprechen ins Ritual** – vor dem Duell und danach. (Lieberman 2007)

Ehrlich gesagt: Keine dieser Studien wurde mit Bataca-Schlägern durchgeführt. Sie zeigen die Prinzipien dahinter – und genau darauf bauen alle Impulse in diesem Heft: Regeln statt Ventil, Begegnung statt Abreagieren.

Quellen (vollständig auf der letzten Seite): Bushman 2002, Personality and Social Psychology Bulletin · Pellegrini & Smith 1998, Child Development · Lieberman et al. 2007, Psychological Science

Wann der Bataca wirkt – und wann nicht

- ✓ Als **geübtes Ritual** mit festem Platz im Alltag: in der Bewegungsstunde, als Raufpause, in der Kampf-Ecke mit Matte. Wer das Ritual in ruhigen Momenten übt, hat es im Sturm parat.
- ✓ Als **Angebot für zwei, die wirklich wollen** – Kräftemessen unter Freunden ist der Normalfall, nicht der Notfall.
- ✗ Nicht mitten in der Eskalation als Ventil („Geh Dich abreagieren!“) – genau das macht Wut eher größer. Und nicht als erzwungene Versöhnung zwischen zwei frisch zerstrittenen Kindern.
- ✗ Und eine ehrliche Grenze: Der Bataca ist ein pädagogisches Werkzeug – **kein Ersatz für therapeutische Hilfe**, wenn ein Kind dauerhaft massiv aggressiv reagiert.

Die Regeln sind kein Kleingedrucktes – sie sind der eigentliche Lerninhalt. Am stärksten wirken sie, wenn Ihr sie **gemeinsam mit den Kindern besprecht**, bevor der erste Schlag fällt. Kinder dürfen eigene Grenzen ergänzen („Ich will nicht am Rücken getroffen werden“) – so wird aus fünf Grundregeln Euer eigenes Regelwerk, das die Kinder mittragen, weil es ihres ist.

Die fünf Bataca-Regeln

- 1 **Nur Schläger trifft Schläger** – oder Körperzonen, die Ihr vorher gemeinsam festlegt. Kopf, Gesicht und sensible Stellen sind immer tabu.
- 2 **Stopp heißt Stopp**. Sofort und ohne Diskussion – egal, wer es ruft. Das gilt auch für Euch.
- 3 **Beide wollen**. Gekämpft wird nur freiwillig. Niemand muss, und niemand wird zum Duell geschickt.
- 4 **Ihr seid dabei**. Bataca-Duelle laufen immer mit Begleitung durch einen Erwachsenen – nicht aus Misstrauen, sondern weil Eure Aufmerksamkeit Teil des Rahmens ist.
- 5 **Die Fläche ist frei**. Schmuck, Brillen und Uhren kommen ab. Weicher Untergrund, Abstand zu Wänden, Möbeln und Zuschauern.

Profi-Tipp: Die freie Hand hält ein Tuch oder wandert in die Hosentasche. So ist sie geschützt – und schlägt nicht heimlich mit.

Für Eure Pinnwand: die fünf Regeln als Plakat

Wir haben Euch die fünf Regeln als fertiges Plakat auf die letzte Seite dieses Hefts gepackt – in Kindersprache und mit Symbolen, damit auch die Kinder sie „lesen“ können. Einfach die letzte Seite ausdrucken und neben der Kampfecke aufhängen. Ergänzt handschriftlich die Regeln, die Eure Kinder selbst dazuerfinden.



Jeder Impuls steht für sich – Ihr könnt morgen mit einem einzigen beginnen. Zusammen ergeben sie einen Weg: vom respektvollen Anfang über das faire Duell bis zum ruhigen Ausklang.

1

Das Ritual: Anfang und Ende gehören dazu IDEE

So beginnt jedes Duell – und so endet es auch.

Ein Bataca-Duell beginnt nicht mit dem ersten Schlag, sondern mit einem Blick. Beide Kinder stellen sich gegenüber auf, schauen sich an und verbeugen sich kurz – wie im Judo. Dann das gemeinsame Startsignal: „Bereit?“ – „Bereit!“ – „Los!“ Erst jetzt darf gekämpft werden. Und am Ende? **Dieselbe Verbeugung, dazu ein Danke.** Das klingt feierlich – und genau das ist der Trick: Das Ritual macht aus Gegnern Partner. Wer sich vorher verbeugt, drischt anders.

So geht's: Aufstellen – anschauen – verbeugen. „Bereit? Bereit! Los!“
Nach dem Duell: verbeugen und „Danke für den Kampf“. Von Anfang an dazugehören lassen – auch wenn es mal schnell gehen soll.

MAWI-WERT: Wertschätzung – sie beginnt, bevor der erste Schlag fällt.



2

Stopp üben, bevor es ernst wird IDEE

Das wichtigste Wort des Spiels wird zuerst trainiert.

„Stopp“ ist die Regel, an der alles hängt – also verdient sie ein eigenes Spiel. Übt das Anhalten, bevor das erste Duell steigt: Alle toben und schwingen die Schläger in der Luft – und beim Ruf „Stopp!“ friert alles ein, mitten in der Bewegung. Wer wackelfrei einfriert, hat gewonnen. So lernt der Körper: **Anhalten geht sofort – auch mitten im Sturm.** Und die Kinder erleben beide Seiten: das eigene Stopp laut auszusprechen und das Stopp der anderen zu achten.

So geht's: Drei Runden Stopp-Spiel vor jedem Duell-Tag. Steigern: Stopp flüstern (genau hinhören!), Stopp nur mit Handzeichen. Erst wer das Einfrieren sicher kann, steigt ins Duell.

MAWI-WERT: Mut – auch laut Stopp zu sagen, ist ein Sieg.

3

Erst benennen, dann kämpfen IMPULS

Ein Wort für das Gefühl – und das Gehirn hilft mit.

Fragt vor dem Duell kurz nach: „Wie groß ist Deine Wut gerade – eins, zwei oder drei?“ Und nach dem Duell noch einmal. Mehr braucht es nicht. Das Benennen ist kein Vorgeplänkel, sondern Teil der Wirkung: Wer sein Gefühl in Worte fasst, beruhigt nachweislich das Alarmzentrum im Gehirn. Aus „irgendwas kocht in mir“ wird „**meine Wut ist eine Drei**“ – und schon steht das Kind nicht mehr mitten im Gefühl, sondern schaut von außen drauf. Ganz nebenbei wächst so ein Wortschatz für das, was innen tobt.

MAWI-WERT: Lernfreude – Gefühle haben Namen, und Namen kann man lernen.

4

Fair heißt: auf Augenhöhe IMPULS

Gleiche Chancen sind keine Nettigkeit – sie sind die Voraussetzung.

Ein Duell, das einer sicher gewinnt, lehrt beide das Falsche. Achtet deshalb auf faire Paare: ähnlich groß, ähnlich stark, ähnlich mutig. Passt es nicht ganz, gleicht ein Handicap aus – wer stärker ist, kämpft kniend, mit einer Hand oder nur in Zeitlupe. Kämpft ein Erwachsener mit, gilt das erst recht: **Ihr passt Euch dem Kind an, nie umgekehrt**. Und nach jeder Runde werden die Rollen getauscht – wer eben noch angegriffen hat, verteidigt jetzt. So erlebt jedes Kind beide Seiten der Kraft.

MAWI-WERT: Du & Ich – gekämpft wird miteinander, nicht gegeneinander.

5

Das Balance-Duell IDEE

Wer zielen muss, kann nicht dreschen.

Beide Kinder steigen auf einen Baumstamm, eine Langbank oder eine Linie aus Klebeband – und duellieren sich von dort. Wer zuerst absteigt oder den Boden berührt, gibt den Punkt ab. Der Effekt stellt sich von allein ein: Wer das Gleichgewicht halten muss, **dosiert seine Kraft automatisch**. Aus wildem Draufhauen wird Zielen, Ausweichen, Abwarten. Nebenbei trainiert das Duell genau das, was Kinderkörper heute oft zu kurz kommt: Gleichgewicht, Körperspannung, Reaktion.

So geht's: Einsteiger: breite Langbank oder Bodenlinie. Könner: Baumstamm oder Balancekissen. Immer mit weichem Untergrund daneben.

MAWI-WERT: Aktiv sein – der ganze Körper denkt mit.



6

Kraft mit Drehregler: Zeitlupe, Flüsterkampf, Zielschlag IDEE

Stark ist, wer seine Kraft einstellen kann.

Wut kennt oft nur eine Lautstärke: volle. Diese drei Varianten bauen den Drehregler ein. Beim **Zeitlupen-Duell** ist jede Bewegung erlaubt – aber nur in Superzeitlupe. Beim Flüsterkampf dürfen sich die Schläger nur berühren, nicht treffen. Und beim Zielschlag wird gar nicht gegeneinander gekämpft: Softbälle von Kästen fegen, Zonen treffen, auf Kommando Stufe eins, zwei oder drei schlagen. Kraft wird so zu etwas, das man einstellen kann – nicht zu etwas, das über einen kommt.

So geht's: Ansage vor jeder Runde: „Diese Runde kämpfen wir auf Stufe ...“ Die Kinder schlagen auf Kommando stärker und schwächer – erst gegen die Luft, dann im Duell.

MAWI-WERT: Kreativität – aus einem Schläger werden zehn Spiele.



KI

7

Nach dem Kampf ist vor der Ruhe IMPULS

Das Duell endet nicht mit dem letzten Schlag.

So wichtig wie das Anfangsritual ist der Ausklang. Nach dem Duell kommt der Gegenpol: gemeinsam die Schläger zurücktragen, einen Moment nebeneinander sitzen, tief durchatmen – manche Gruppen hängen eine kurze Schulter-Massage oder eine Igelball-Runde an. Dazu eine einzige Frage: „Wie war's?“ Nicht als Verhör, sondern als Einladung. **Anspannung braucht Entspannung als Partnerin** – erst das Paar aus beidem macht aus dem Kampf eine runde Erfahrung, die das Kind gut verlassen kann.

MAWI-WERT: Liebe – am Ende sitzt man wieder nebeneinander.



Zielen statt dreschen: Auf dem Balancekissen dosiert sich die Kraft von allein.

Ihr wollt nicht erst ein Konzept schreiben, sondern morgen anfangen? Dann nehmt diese fünf Minuten – sie enthalten alles aus diesem Heft in Kleinstform.

Bonus: In fünf Minuten zum ersten Duell

- 1 Regeln-Minute:** Die fünf Regeln gemeinsam durchsprechen – die Kinder ergänzen eigene Grenzen.
- 2 Eine Runde Stopp-Spiel:** Schwingen, „Stopp!“, einfrieren – bis es sicher sitzt.
- 3 Wut-Frage:** „Wie groß ist Deine Wut gerade – eins, zwei oder drei?“
- 4 Ritual und Duell:** Verbeugen, „Bereit? Bereit! Los!“ – zwei Minuten kämpfen, Stopp gilt jederzeit.
- 5 Ausklang:** Verbeugen, „Danke für den Kampf“, Schläger gemeinsam zurücktragen. Und noch einmal fragen: „Und jetzt – wie groß ist die Wut?“



Zwei Schläger, ein Ritual – und ein Kampf, aus dem beide größer herauskommen.

Zwei Schläger, zwei Wege

Im 2er-Set steckt mehr als ein Duell: Der eine braucht den Schläger, um Dampf in Bewegung zu verwandeln – die andere, um sich zum ersten Mal laut und stark zu erleben. Beides hat hier Platz.

Aufbewahrung mit Botschaft

Die Batacas liegen nicht frei im Regal, sondern werden bewusst herausgegeben. So bleibt spürbar: Das hier ist ein besonderes Spiel mit besonderen Regeln.

Material

Weicher Schaumstoffkern mit festem Stoffbezug, eingearbeiteter Griff mit Handschutz – gebaut für viele Duelle, gepolstert für weiche Treffer.

Die besten Einsatzorte

Bewegungsraum, Turnhalle, Garten – überall dort, wo Platz, weicher Untergrund und Eure Aufmerksamkeit zusammenkommen.

Wir wünschen Euch Duelle, nach denen alle größer sind als vorher.

Der Bataca ist kein Zaubermittel gegen Wut – aber ein wunderbares Werkzeug, um aus Kräftemessen Können zu machen. Was Ihr dabei jeden Tag leistet – hinschauen, begleiten, den Rahmen halten – ist der eigentliche Kern. Der Schläger ist nur der Anlass. Wenn dieses Heft Euch dabei ein Stück Sicherheit schenkt, hat es seinen Zweck erfüllt.

Herzlich, Maika & Manfred Wittmann – und das ganze Mawi-Team, mit lieben Grüßen aus Hitzhofen



Bataca Kraft-Schläger entdecken

mawi-spiele.de



Unsere fünf Bataca-Regeln

- 


Schläger trifft nur Schläger.
- 


Stopp heißt sofort Stopp.
- 


Wir kämpfen nur,
wenn beide wollen.
- 


Ein Großer ist immer dabei.
- 


Schmuck ab – Platz frei – los!