

Sportschulen DMA: Gewaltprävention beginnt im Alltag

18.08.2026, 14:52 | Sport

Pressemitteilung von: *Benjamin Bansal, B.A., LL.M.*



© Enrico Rosenthal

Beleidigungen in Klassenchats, Ausgrenzung auf dem Pausenhof oder Konflikte, die sich über Wochen aufbauen – viele Schulen stehen heute vor der Herausforderung, Gewalt und Mobbing frühzeitig zu erkennen. Dabei zeigt sich immer deutlicher: Gewaltprävention an Schulen funktioniert nicht durch einzelne Projektstage, sondern durch kontinuierliche Arbeit an sozialen Kompetenzen, Selbstvertrauen und einem respektvollen Miteinander. Aus Sicht der Sportschulen DMA entsteht nachhaltige Prävention vor allem dort, wo Kinder früh lernen, Konflikte angemessen zu bewältigen und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Gewaltprävention an Schulen: Warum frühes Handeln entscheidend ist

Konflikte gehören zum Aufwachsen dazu. Problematisch wird es dann, wenn Beleidigungen, Einschüchterungen oder Ausgrenzung zum Alltag werden. Viele Kinder tun sich schwer, solche Situationen einzuordnen oder rechtzeitig Hilfe zu suchen. Deshalb gewinnt Gewaltprävention an Schulen zunehmend an Bedeutung. Ziel ist es nicht nur, Eskalationen zu verhindern, sondern Kinder darin zu stärken, Konflikte frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. In der praktischen Arbeit der Sportschulen DMA steht deshalb die Vermittlung von Respekt, Empathie und gegenseitiger Wertschätzung im Mittelpunkt. Kinder lernen altersgerecht, wie sie Grenzen setzen, Gefühle benennen und Konflikte ohne Gewalt lösen können. Gerade im Grundschulalter können solche Fähigkeiten langfristig dazu beitragen, problematische Verhaltensmuster gar nicht erst entstehen zu lassen.

Anti-Mobbing-Training stärkt Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

Mobbing entwickelt sich oft schleichend. Betroffene Kinder ziehen sich zurück, verlieren an Selbstvertrauen oder fühlen sich zunehmend isoliert. Gleichzeitig bleiben viele Vorfälle im Umfeld zunächst unbemerkt. Ein wirksames Anti-Mobbing-Training setzt deshalb nicht erst bei akuten Konflikten an, sondern stärkt Kinder bereits im Vorfeld. Die Sportschulen DMA verfolgen dabei einen Ansatz, der körperliche Übungen mit pädagogischen Elementen verbindet. Im Fokus steht nicht die Vermittlung von Kampftechniken, sondern die Fähigkeit, selbstbewusst aufzutreten, klare Grenzen zu setzen und in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Diese Form der Selbstbehauptung kann Kindern helfen, souveräner mit Konflikten umzugehen und sich weniger schnell verunsichern zu lassen.

Resilienz bei Kindern fördern: Schutzfaktor für Schule und Alltag

Leistungsdruck, soziale Medien und eine zunehmend digitale Kommunikation stellen Kinder vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger wird die Fähigkeit, mit Rückschlägen, Kritik oder Konflikten konstruktiv umzugehen. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von Resilienz – also der psychischen Widerstandskraft eines Menschen. Die Förderung von Resilienz bei Kindern gehört daher zu den zentralen Bausteinen moderner Präventionsarbeit. Im Trainingsalltag der Sportschulen DMA lernen Kinder, Herausforderungen anzunehmen, Frustrationen auszuhalten und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Solche Erfahrungen können dazu beitragen, dass Kinder auch außerhalb der Schule selbstsicherer auftreten und Belastungen besser bewältigen.

Mobbingprävention gelingt nur gemeinsam mit Eltern und Schulen

Erfolgreiche Mobbingprävention endet nicht nach dem Unterricht. Kinder bewegen sich täglich zwischen Schule, Familie, Freundeskreis und digitalen Räumen. Deshalb sind Eltern und Lehrkräfte wichtige Partner, wenn es darum geht, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Aus der Praxis der Sportschulen DMA zeigt sich, dass ein offener Austausch zwischen allen Beteiligten häufig entscheidend ist. Gemeinsame Gespräche, Workshops oder Informationsveranstaltungen können helfen, Unsicherheiten abzubauen und ein gemeinsames Verständnis für Konflikte und deren Lösungen zu schaffen. Je enger Schule, Elternhaus und außerschulische Angebote zusammenarbeiten, desto größer sind die Chancen auf eine nachhaltige Wirkung.

Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern statt reiner Kampfkunst

Wer an Gewaltprävention denkt, verbindet damit häufig Selbstverteidigungskurse oder Kampfkunstangebote. Tatsächlich greifen solche Maßnahmen oft zu kurz, wenn sie ausschließlich auf körperliche Techniken setzen. Nachhaltige Prävention beginnt deutlich früher, bei der Entwicklung von Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein und sozialer Kompetenz. Genau deshalb legen die Sportschulen DMA besonderen Wert auf die Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern. Im Vordergrund stehen Wertevermittlung, respektvolle Kommunikation und deeskalierende Lösungsstrategien. Ziel ist es, Kinder nicht auf Auseinandersetzungen vorzubereiten, sondern ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Konflikte möglichst früh und konstruktiv zu lösen.

Gewaltprävention als langfristige Aufgabe

Die Herausforderungen im Schulalltag werden komplexer. Digitale Kommunikation, gesellschaftliche Veränderungen und steigender Leistungsdruck beeinflussen das Miteinander von Kindern und Jugendlichen. Umso wichtiger wird eine Gewaltprävention an Schulen, die langfristig angelegt ist und verschiedene Lebensbereiche einbezieht. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass nachhaltige Veränderungen dort entstehen, wo Kinder kontinuierlich begleitet und gestärkt werden. Werden Selbstbewusstsein, Resilienz und soziale Kompetenzen früh gefördert, profitieren nicht nur die einzelnen Kinder, sondern auch das gesamte schulische Umfeld.

Weitere Informationen zu Präventions- und Trainingsangeboten finden Interessierte auf www.sportschulen-dma.de.

Impressum:

Sportschule DMA Pankow UG
Charlottenburger Straße 17
13086 Berlin
0172 5760538
info@sportschulen-dma.de
www.sportschulen-dma.de

Sportschule DMA Pankow UG

Charlottenburger Straße 17
13086 Berlin
Deutschland

www.sportschulen-dma.de

Portrait

Die Sportschulen DMA sind ein auf Selbstverteidigung, Kampfkunst und Persönlichkeitsentwicklung spezialisiertes Trainingsunternehmen. Mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene verbindet die Sportschule moderne Selbstverteidigungssysteme mit Fitness, Prävention und der Vermittlung wichtiger Werte wie Respekt, Disziplin und Selbstvertrauen. Ziel ist es, Menschen jeden Alters körperlich und mental zu stärken und sie sicherer durch den Alltag zu begleiten.

News-ID: 1320978 • Views: 100 (Stand: 28.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1320978/Sportschulen-DMA-Gewaltpraevention-beginnt-im-Alltag.html>