

STEIG IN DEN RING und werde stärker!

Ein Projekt der **Boxsportvereinigung Freiburg e.V.**
in Kooperation mit **Bildung und Leben e.V.** zur
Förderung von Jugendlichen in krisenhaften
Übergangssituationen



STEIG IN DEN RING
UND WERDE STÄRKER

Inhalte

1. Beschreibung des Projekts
2. Rückblick
3. Ausblick
4. Ehrenkodex

1. Beschreibung von STEIG IN DEN RING und werde stärker!

Rahmen

- ◆ Über den Zeitraum von etwa einem halben Jahr einmal wöchentliches Training für eine feste Gruppe männlichen Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren, geleitet von Psychologen u. Boxtrainer & einem Sportlehrer & Ultramarathonläufer
- ◆ Mit jedem Teilnehmer wird mind. ein ausführliches Vor- und Zwischen- und Abschlussgespräch geführt.
- ◆ Ausgeschlossen von der Teilnahme sind Jugendliche mit manifesten antisozialen Neigungen bzw. denen die Einhaltung des Ehrenkodex nicht zugetraut wird
- ◆ Zum Abschluss führen die Teilnehmer vor den Augen einer für sie wichtigen Bezugsperson miteinander einen Sparringskampf und werden in einem feierlichen Akt für ihren weiteren Weg gestärkt.
- ◆ Nach Abschluss der 6 Monate können die Teilnehmer im BSV weitertrainieren und sich weiter an die Trainer / den Psychologen wenden.
- ◆ **Die erste Runde des Projekts begann Anfang März und endete im Juli 2018. Die zweite Runde läuft seit Oktober 2018 und wird im Frühling 2019 zum Abschluss kommen.**

Das Projekt richtet sich an

männliche Jugendliche bzw. junge Männer im Alter von 14-16, die in Verbindung mit

- ◆ belastenden familiären Bedingungen
- ◆ geringem sozialen Rückhalt
- ◆ schulischen / beruflichen Schwierigkeiten
- ◆ problematischen eingeschliffenen Verhaltensroutinen (sozialer Rückzug, übermäßiger Internetkonsum, habituell gewaltsame Konfliktaustragung)
- ◆ Orientierungslosigkeit insbesondere bei fehlenden präsenten männlichen Modellen

zu straucheln drohen bzw. ins Straucheln geraten sind.



Es zielt darauf,

den Teilnehmern zu helfen, sich sportlich weiterzuentwickeln und dabei Erfahrungen zu machen und Fähigkeiten zu stärken, die ihnen helfen sollen, eine vor ihnen liegende Entwicklungsschwelle besser zu bewältigen. Insbesondere die Fähigkeiten

- ◆ aus Rückschlägen zu lernen
- ◆ auch unter Anstrengung durchzuhalten und sich durchzubeißen
- ◆ andere zu unterstützen
- ◆ sich von anderen unterstützen lassen
- ◆ in schwierigen Situationen seine Linie zu wahren und besonnen zu bleiben

sollen gestärkt werden.

Das Projekt will zudem

Respekt und Solidarität füreinander zwischen jungen Männern mit unterschiedlichen sozialen und kulturellen Hintergründen fördern. Bei der Teilnehmerauswahl wird deswegen darauf geachtet, junge Männer aus unterschiedlichen sozio-kulturellen Milieus zusammenzuführen.

Inhaltliche Merkmale

- ◆ Die Einheiten sind so gestaltet, dass sich die Teilnehmer **voll auspowern**, Herausforderungen meistern und die Erfahrung machen können, von anderen gefördert zu werden und andere fördern zu können.
- ◆ **Selbstregulative Fähigkeiten** werden in jeder Einheit (z.B. durch einfache Atem-, Körperwahrnehmungs- / Konzentrationsübungen) geübt. Ein Transfer auf andere Lebensbereiche wird dadurch gefördert, dass die Teilnehmer die Wirksamkeit dieser Techniken unmittelbar am eigenen Leib erfahren und ihre Anwendbarkeit außerhalb des Trainings immer wieder reflektiert wird.
- ◆ Ein verantwortungsvoller Umgang mit eigenen (aggressiven) Energien wird u.a. in einem **Ehrenkodex** festgelegt, dem sich alle Teilnehmer vor Aufnahme verpflichten und der am Anfang und am Ende jeder Einheit durch ein Ritual jeweils aufs neue bekräftigt wird.
- ◆ Am Ende eines jeden Trainings erzählen die Trainer den Teilnehmern eine **Geschichte aus Sport- oder Sagenwelt**, die jeweils bestimmte Charakterstärken und Bewältigungsmöglichkeiten archetypischer Herausforderungen behandeln. Dadurch werden den Jugendlichen positive Identifikationsmodelle vermittelt. Gleichzeitig erfahren sie, dass bestimmte Herausforderungen mit den dazugehörigen Gefühlen - Scham, Angst, Unterlegenheitsgefühle, mörderische Wut, Rachegefühle – unausweichlich zum Leben, auch zum Leben der Helden, dazu gehören, aber gemeistert werden können.



Odysseus hat eine Lösung gefunden, mit den so verführerischen, aber potentiell tödlichen Klängen der Sirenen umzugehen.



Muhammed Ali wird Olympiasieger in Rom, nachdem er einen Weg gefunden hat, mit seiner Flugangst umzugehen, wegen der er fast nicht zu den Olympischen Spielen gelangt wäre.



Der Geher Yohann Diniz entwickelt heftige Durchfälle im Finale der Olympischen Spiele. Obwohl er sich vor aller Augen die Hosen vollgeschissen hat, setzt er seinen Weg fort und schafft es schließlich ins Ziel.

- ◆ Mit jedem Teilnehmer wird zumindest ein **Vor- Zwischen- und Abschlussgespräch** geführt. Diese Gespräche finden entweder in der Psychosozialen Beratungsstelle von Bildung und Leben e.V. statt oder in der Schule des Teilnehmers. Grobes

Hintergrundmodell für die Gespräche bietet der „Ich schaffs!“ Ansatz des finnischen Psychologen Ben Furman. Folussiert wird hierbei nicht so sehr auf Probleme, sondern Fähigkeiten, die der Jugendlichen entwickeln muss, um eine bestimmte Herausforderung in seinem Leben besser zu meistern. Der Jugendliche wird angeregt, die Erlernung dieser Fähigkeit zu seinem Projekt zu machen und sich dabei Rückhalt durch imaginäre Modelle sowie reale Helfern zu holen. In den Gesprächen wird immer wieder Bezug genommen auf sein Verhalten in der Boxhalle. Diese dient einerseits als Mikrokosmos, in dem sich Schwierigkeiten aber auch Kompetenzen zeigen und soll andererseits als Erprobungs- und Übungsraum genutzt werden, um neue Verhaltensweisen einzutrainieren. Leitfragen: Wo hat er sich auch hier in ähnliche Schwierigkeiten wie z.B. in der Schule gebracht? Welche Stärken hat er angedeutet? Wie könnte er im Training an der Verbesserung an der für ihn wichtigen Fähigkeit arbeiten? Bei im Training sichtbaren Fortschritten: wie könnte er diese auf seinen Alltag übertragen? Auf welche inneren Modelle und äußerlichen Helfer kann er zurückgreifen? Welche Herausforderungen bahnen sich zukünftig an? Wie kann er sich für diese konkret rüsten?

- ◆ Den **Abschluss des Projekts** bildet ein Leichtkontaktkontaktkampf und eine dazugehörige Zeremonie. Jeder Teilnehmer lädt eine für ihn wichtige Bezugsperson ein. Auch sind Angehörige des Vereins anwesend, u.a. erfahrene und erfolgreiche Ex-Boxern. Vor deren Augen kämpfen die Teilnehmer jeweils 3 Runden miteinander, wobei sie zeigen können, was sie gelernt haben, ihre körperlichen Grenzen ausloten und zugleich ihre Schlagkraft drosseln und auch in dieser Anspannungssituation fair und selbstbeherrscht bleiben sollen. Nach dem Kampf erhalten sie Rückmeldung von den Anwesenden zu ihrer gezeigten Leistung. Anschließend erhalten sie u.a. von der geladenen Bezugsperson eine persönliche Rückmeldung darüber, was man an ihnen zu schätzen gelernt hat und was man ihnen wünscht. Durch Verleihung eines T-Shirts und einer Urkunde werden sie geehrt und so für ihren weiteren Weg gestärkt. Ziel dieser Zeremonie ist es, den Jugendlichen die bleibende Erfahrung zu ermöglichen, durch Anstrengung und Einsatz, Fairness und Selbstbeherrschung etwas schaffen zu können. Die Erfahrung soll ihnen auch Mut machen, in anderen Bereichen ihres Lebens im positivsten Sinne „anzugreifen“. Durch Einladung von Bezugspersonen sollen zugleich positive Wechselwirkungen in der Beziehung zwischen dem Jugendlichen und seinem Umfeld angeregt werden.

STEIG IN DEN RING als Übergangsritual

Indem die Teilnehmer im Sinne eines Übergangsrituals

- ◆ in einer festen Gruppe „unter Männern“ eine Zeit lang Fähigkeiten eintrainieren
- ◆ Herausforderungen gemeinsam absolvieren
- ◆ die Erfahrung machen, sich verbessern zu können, von anderen unterstützt zu werden
- ◆ und andere unterstützen zu können
- ◆ in einem kleinen zeremoniellen Akt nach Durchführung eines Leichtkontaktkampfes feierlich entlassen werden



soll der Teilnahmeprozess zur Entwicklung weniger angreifbaren Männlichkeitsempfindens der Teilnehmer beitragen.

STEIG IN DEN RING schafft Zugang zu einem Unterstützernetzwerk

Durch die Mitglieder des Vereins, Kontakte zu in der Jugendhilfe tätigen Institutionen und Personen, sowie zu Schulen und Ausbildungsbetrieben wird den Jugendlichen ein Netzwerk zugänglich, das ihnen in der Bewältigung von Krisen- und Übergangssituationen Halt und Perspektiven bieten kann.



2. Rückblick

Im März 2018 startete die erste Runde von Steig in den Ring. Die Teilnehmer waren über Kontakte zu Schulsozialarbeitern und Lehrern von verschiedenen Freiburger Schulen

„Seitdem ich hier trainiere, fühle ich mich selbstsicherer und lasse mich nicht mehr so leicht provozieren.“ (Ein Teilnehmer über sich selbst)

sowie die Psychosoziale Beratung

„Er ist zielstrebig geworden und zeigt in der Schule mehr Biss.“ (Ein Lehrer über einen Teilnehmer)

in Familienkrisen gewonnen worden und arbeiteten ein knappes halbes Jahr an Boxtechnik, Kondition und Selbstregulation. Zum Abschluss der ersten Runde absolvierten sie vor den Augen einer für sie wichtigen Bezugsperson (es kamen: Vertrauenslehrer; Schulsozialarbeiter; ein Großvater) einen Sparringskampf. Alle Teilnehmer demonstrierten dabei Herz, Selbstbeherrschung und Fairness. Anschließend wurden

die werdenden Männer feierlich geehrt und für ihren weiteren Weg gestärkt. Nicht nur die Jugendlichen selbst, auch die Bezugspersonen, berichteten von einer spürbar positiven Entwicklung der Teilnehmer.

Im Oktober 2018 lief die zweite Runde des Projekts an. Neben Jugendlichen aus Freiburg nehmen nun auch Jugendliche der Schule St. Anton aus Riegel teil.

3. Ausblick

Wir wollen das Projekt langfristig fest etablieren. Konkret arbeiten wir hin auf eine:

- ◆ **Erweiterung des Unterstützernetzwerkes:** Kontakte zu in der Jugendhilfe tätigen Institutionen, Schulen und Ausbildungsbetrieben sollen weiter ausgebaut werden.
- ◆ **Etablierung eines langfristigen Angebotes:** um ehemaligen Teilnehmern eine kontinuierliche Perspektive und Anbindung bieten zu können, soll längerfristig neben der halbjährlich neu startenden Trainingsgruppe eine Gruppe für ehemalige Teilnehmer etabliert werden.
- ◆ **Evaluation des Projekts:** Die kurz- und längerfristigen Effekte von Steig in den Ring sollen zukünftig durch Fragebogen-Befragungen der Teilnehmer und Bezugspersonen vor und nach der Teilnahme evaluiert werden.

Ansprechpersonen für das Projekt

- ◆ Moritz Pohlmann (M.Sc. Psych.): Tel.: 0761/78761 Email: psb.freiburg-pohlmann@t-online.de / pohlmann.moritz@gmail.com

4.Ehrenkodex¹

1.

Wir sind Boxer. Wir sind keine Schläger. Schlägereien gehen wir aus dem Weg. Andere einzuschüchtern – ob im Training oder außerhalb – ist unter unserer Ehre. Wenn wir kämpfen, kämpfen wir fair.

2.

Wir sind kluge Krieger. Wir benutzen unseren Kopf. Wir reagieren klug auf Provokationen. Wir denken voraus und entwickeln Pläne für schwierige Situationen.

3.

Wir sind Lernende. Wir begrüßen und wagen Rückschläge, weil sie uns Informationen liefern, wie wir uns verbessern können. Wir lassen uns von Anderen fördern und lernen von ihnen.

4.

Wir sind Ausdauersportler und Arbeiter. Wir geben nicht auf, wenn es anstrengend wird. Wir sind uns nicht zu schade, hart zu arbeiten und zu schwitzen. Wir geben unser Bestes.

5.

Wir sind Gebende und Vorbilder. Wir setzen uns für andere ein. Wir unterstützen und fördern Andere so, wie wir es uns wünschen, dass sie uns fördern. Wir treten als Vorbilder für andere auf. Wenn wir Fehler machen, übernehmen wir hierfür die Verantwortung.



¹ Dieser Ehrenkodex wird mit jedem Teilnehmer im Vorgespräch besprochen. Um teilnehmen zu können, muss er sich schriftlich verpflichten, ihn von nun an – zumindest für die Dauer des Projekts – zu beherzigen. Am Anfang und am Ende jedes Trainings wird der Ehrenkodex rituell bekräftigt: Alle Teilnehmer umgreifen mit der rechten Hand den abgebildeten Stab, auf dem die Leitbegriffe des Ehrenkodex geschrieben stehen, mit der Linke halten sie den Nachbarsmann an der Schulter. Ein Teilnehmer spricht jeweils einen Leitbegriff des Ehrenkodex, die Gruppe wiederholt den Leitbegriff darauf lautstark. Formulierung: „In dieses Training gehen wir als: Faire Sportler – Gruppe: Faire Sportler!, Kluge Krieger – Kluge Krieger!, Lernende – Lernende!, Harte Arbeiter – Harte Arbeiter!, Vorbilder – Vorbilder!“