

„Wirkungstreffer“

Das Box-Gym im Evangelischen Jugendzentrum Hanau-Kesselstadt

von Ute Engel

Boxen im Keller eines Evangelischen Gemeindehauses. Passt das? Das Projekt in der Hanauer Weststadt zeigt seit vielen Jahren: Ja, das passt sehr gut. Jeder, der mit Jugendlichen arbeitet, weiß: Gespräche sind oft nicht der erste oder beste Zugangsweg zu Jugendlichen. Im Jugendzentrum der Hanauer Friedenskirche arbeiten Sozialpädagoginnen, die andere Wege gegangen sind: Zugang zu finden über attraktive Aktivitäten. Das funktioniert, und das ermöglicht viele positive persönliche Entwicklungen, wie der folgende Artikel von der Pfarrerin Ute Engel zeigt. Auch in dieses Projekt fließt systemische Kompetenz ein: Ute Engel wie auch einige der Mitarbeiterinnen des Jugendzentrums, die das Projekt initiiert haben und seit vielen Jahren begleiten, haben bei Praxis eine systemische Weiterbildung absolviert.

Die Atmosphäre

Mittwoch, 20:00 Uhr im Souterrain eines 70er-Jahre-Baus, in dem das Evangelische Jugendzentrum Kesselstadt residiert: verbrauchte Luft, darin eine scharfe schweißige Note, keuchende Schläge treffen Box-Säcke, Matten und die Prätzen in den Händen der Partner, Turnschuhe quietschen über den Boden. Ab und an pfeift es durchdringend und jemand schreit Ansagen durch den Raum; dann ändert sich die Choreographie auf geheimnisvolle Weise: Schläger wechseln zum Halten, Partner wechseln die Rollen.

Schweiß trieft, Atem keucht.

Beim Nächsten Piep heißt es „Pause!“ und mit Wasserflaschen in den Händen lauschen 18 Jugendliche den Instruktionen des Trainers.

Das Angebot

Das Box-Projekt des Evangelischen Jugendzentrums Kesselstadt bietet an fünf Nachmittagen in der Woche je zwei Trainingseinheiten für Boxerinnen und Boxer. Im Souterrain des bestehenden Jugendzentrums können jeweils 10-20 Jugendliche in einer Trainingseinheit unter der Anleitung von sowohl boxerisch lizenzierten als auch pädagogisch geschulten ÜbungsleiterInnen trainieren. Die Trainingsangebote richten

sich an AnfängerInnen, Fortgeschrittene und Wettkämpfer und bieten gesonderte Trainingseinheiten für Mädchen. Derzeit nehmen wöchentlich ca. 80 Jugendliche und ca. 20 Erwachsene teil, mehr als 90% haben einen Migrationshintergrund, 30% sind weiblich.

Begonnen hat dieses Projekt vor 14 Jahren durch eine Initiative des jetzigen Cheftrainers, der selbst als Jugendlicher im Jugendzentrum Anschluss fand und daneben als Vereinsboxer erfolgreich war. Er empfand das Boxtraining als bedeutsam für sein Leben und wollte diese Erfahrungen an Jugendliche aus seinem ehemaligen Juz weitergeben.

Im Laufe der Jahre ist das Trainingsangebot von einer auf zehn Trainingseinheiten pro Woche angestiegen. Die Nachfrage ist so hoch, dass weitere Trainingseinheiten gefüllt werden könnten. Hier bilden die Räumlichkeiten einen limitierenden Faktor.

Die TrainerInnen werden über Spenden finanziert (Kosten: 15.000,- Euro pro Jahr), die Räumlichkeiten und die Arbeitsstunden der Sozialpädagogen sind über den Haushalt des



Jugendzentrums finanziert, der zu zwei Dritteln von der Stadt, zu einem Drittel von der Evangelischen Kirchengemeinde Kesselstadt gespeist wird.

Das Konzept

Die Jugendlichen im Evangelischen Jugendzentrum Kesselstadt kommen zum großen Teil aus dem sozialen Brennpunkt Kesselstadt-Weststadt und bringen vielfältige Problemlagen mit: Migrationshintergrund, unsicherer Aufenthaltsstatus, soziale Problemlagen, enge Wohnungen, Schulschwierigkeiten, kulturelle Konflikte sowohl innerhalb als auch außerhalb der Familie usw. Unter ihrer hochgradig

angespannten, mal hochfahrenden und reizbaren, mal selbstverletzenden Attitüde versteckt sich Angst und Beschämung. Gerade diese psychische Situation führt zu Gewalt und wird mit dem Box-Angebot präventiv beantwortet. Das Angebot nutzt die ureigenen pädagogischen Möglichkeiten genau dieses Sports, um mit Jugendlichen - gerade auffälligen Jugendlichen - im Rahmen von Gewaltprävention pädagogisch zu arbeiten.

Im Training stellen sich die Jugendlichen zu allererst sich selbst - ihrem Körper, ihren Stärken und Schwächen, ihren Frustrationen und ihrer Disziplin. Dann stellen sie sich Trainingsgruppen und Trainingspartnern, deren Stärken und Schwächen sie genau kennen und die ihre Stärken und Schwächen genau kennen.

Das Boxen ist ein harter Sport und spricht daher gerade die auffälligen Jugendlichen an und es ist ein ungemein disziplinierender, fairer Sport, weil alle sich denselben strengen Regeln unterwerfen.

Im Boxen geht es um Stärke - ja Härte - die



gerade keine Opfer produziert, sondern mit respektierten Partnern und Gegnern umgeht. Und dies alles geschieht einfach im Sport - ohne Worte, ohne intellektuelle Attitüde.

Im Boxtraining selbst liegt das Augenmerk nicht auf sportlicher Leistungssteigerung, sondern auf den pädagogischen Prozessen, die im Training und durch das Training freigesetzt werden. Daher sind alle Trainer auch pädagogisch geschult, nehmen an Teamsitzungen und Supervisionen teil und teilen die pädagogischen Ziele des evangelischen Jugendzentrums.

Das Box-Angebot ist eingebettet in die anderen Angebote des Jugendzentrums: Vor dem Box-Training wird Schülerhilfe angeboten (Unterstützung bei Hausaufgaben, Klausur- und Präsentationsvorbereitung). Während das Boxtraining im Souterrain stattfindet, ist im Erdgeschoss das Jugendzentrum geöffnet - dort finden Jugendliche Beratungsangebote und ein niedrigschwelliges Offenes Pädagogisches Angebot. Einmal wöchentlich steht eine Expertin für Bewerbungen und Berufswegeplanung bereit, einmal wöchentlich wird gemeinsam gekocht.

„Wirkungstreffer“: Was wirkt?

Attraktivität

Boxen ist als ein „männlicher“, harter Sport attraktiv für Jugendliche. Zusammen mit der Beziehungsarbeit durch das Jugendzentrum und der Vorbildfunktion (auch) der Trainer (auch sie kommen aus dem Quartier, sind „welche von uns“) zieht das Boxen Jugendliche an. Die Trainingseinheiten sind voll belegt, weitere Interessenten müssen aus Geld- und Raum-Mangel vertröstet werden.

Ausagieren

Das Abreagieren von Anspannung, Druck und Frust wird von den Jugendlichen zuerst genannt, wenn sie gefragt werden, wozu das Boxen gut ist. Offenbar ist das Leben der Jugendlichen und Erwachsenen, die aus diesem Quartier kommen und mit diesem sozialen und migrantischen Hintergrund zurechtkommen, von erheblichem Druck und großer Anspannung bestimmt - egal, ob sie gerade mit Schulverweisen zu tun haben oder ob sie „erfolgreich“ und gesellschaftlich anerkannt leben.

„Wenn ich aus dem Boxen komme, geht es mir total gut, der Frust ist weg, alle Anspannung ist von mir abgefallen, ich kann gut schlafen.“

(A., 25 Jahre, weiblich)

„Der Sandsack ist das Ding, das von der Decke hängt und an das man ohne nachzudenken so fest wie man kann, so lang, wie man kann, schlagen kann, ohne dass es zurückschlägt. Er bietet die Möglichkeit, den Kopf auszuschalten und die Gefühle raus zu lassen. Er ist kühl, fest und weich gleichermaßen, es tut gut, wenn man sich total ausgepowert hat, sich an ihn anzulehnen.“

(K., 44 Jahre, männlich)

„Wenn ich trainiert habe, ist der ganze Druck weg, da kann kommen wer will, kucken wie er will, ist mir ganz egal, hab überhaupt keinen Bock mich mit irgend jemanden anzulegen, sollen mich einfach alle in Ruhe lassen. Sonst war das oft anders, da habe ich geradezu gewartet auf den nächsten, der mich schief anguckt...“

(G., 24 Jahre, männlich)

Akzeptanz

Die Zugehörigkeit zu einer als „Familie“ empfundenen Gruppe und die Gleichberechtigung in dieser Gruppe ist ein zweiter Grund, den Jugendliche nennen, wenn sie gefragt werden, warum sie ins Boxen kommen.

„Hier spielt es keine Rolle, ob man ein Kopftuch trägt oder nicht oder welche Farbe man hat, die Nationalität - nichts.“

(D, 22 Jahre, weiblich)

„Hier bist du einer von vielen, alle sind gleichberechtigt.“

(C., 24 Jahre, männlich)

Vorbilder

Im Training treffen Jugendliche und Erwachsene aufeinander. Hier trainieren die, die eine erfolgreiche berufliche Ausbildung geschafft haben und ein bürgerliches Leben führen neben denen, die mit ihren Schul-schwierigkeiten und Frustrationserfahrungen hadern. Alle haben einen ähnlichen Hintergrund, alle sind „welche von uns“. Dabei wird klar: jemand „von uns“ kann studieren, Koch werden, Versicherungskaufmann oder Handwerksmeister. Zukunftphantasien werden angeregt, Möglichkeiten sichtbar.

Regeln

Die TrainerInnen geben streng getaktete und aufgebaute Übungen vor, eine Uhr piept Anfang und Ende der Übung durch den Raum – und alle respektieren und befolgen die Ansagen der TrainerInnen ohne Murren oder Aufbegehren. Es fällt auf, dass beim Boxen sich auch solche Jugendliche an Regeln halten können, die ansonsten Schwierigkeiten mit Regeln und Anpassung an Regeln haben.

Regeln und Grenzen sind insbesondere für dissoziierte Kinder und Jugendliche eine wichtige Orientierungshilfe bei der Suche nach eigener Struktur.

Reframing von Aggressivität

Im Boxen werden Aggressivität und Körperlichkeit der Jugendlichen anders gerahmt als sonst üblich. Hier geschieht praktisches Reframing. Die Aggressivität, die im Alltag zu Recht sanktioniert wird, ist im Rahmen des Box-Trainings erlaubt. Kraft, Angriff, Zuschlagen – all das ist erwünscht und wird gefördert – und gleichzeitig in strenge Rahmen und Regeln eingespannt. Die Trainer geben Übungen und Zeit vor – und daran halten sich alle. In den Partnerübungen wird die Rolle des Schlagenden/Angreifers und des Defensiven/Ausweichenden immer wieder getauscht, so dass ganz bestimmte Schläge mal abgewehrt und mal ausgeteilt werden – im strengen zeitlichen Ablauf und nach streng vorgegebener Choreographie.

Für die Jugendlichen bedeutet das Ausüben dieser Sportart eine Fixierung auf den eigenen Körper, der als etwas ausgesprochen Wichtiges und Schützenswertes angesehen wird: Drogen, Alkohol, Zigaretten, ja selbst schlechte Ernährung wird vermieden bzw. komplett abgelehnt.



Konfrontation mit sich selbst/ Frustrationstoleranz

Der Trainer(in) ist Projektionsfläche für die beim Klientel oft vorherrschenden Allmachtsvorstellungen. Die TrainerInnen sind einerseits klare Vorbilder und Autoritätspersonen und andererseits gleichzeitig empathisch und einführend. Die Jugendlichen werden in ihrem psychischen Reifungsprozess unterstützt, indem sie mit ihren Allmachtsphantasien und narzisstischen Wünschen angenommen und gleichzeitig angemessen desillusioniert werden.

Selbstwirksamkeit

Im Training erleben Jugendliche sich als wirksam. Schon nach wenigen Trainingseinheiten sind Fortschritte in Körperkraft und Kondition, in Muskelumfang und Koordination spürbar und sichtbar. Auch psychisch spüren sie, wie

Anspannung und Druck durch ihr eigenes Tun nachlassen.

„Für Jugendliche ist der Box-Sport wie ein Wegweiser für das Leben. Sie können den ganzen Frust von Schule, Familie oder anderem abbauen. Manche halten sich durch das Boxen fern von Kriminalität ... und für andere ist es eine Chance, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Besonders Mädchen gewinnen an Selbstvertrauen.“

(D. 22 Jahre, weiblich)

„Ich war echt faul. Und durch das BoxGym hab ich dann so Sachen wie Disziplin in mein Leben bekommen – so ne Ordnung. Wie beim Training: Wenn du kontinuierlich dabei bist, siehst du Erfolge.“

(C. 24 Jahre, männlich)

„Ich hab gelernt, dass ich etwas machen muss, damit ich was erreiche. Weil, wenn ich nichts mache, komme ich weder beim Boxen weiter noch in meinem Leben.“

(C. 24 Jahre, männlich)

Geschützte Konfrontation mit Traumatisierungserfahrungen

Im Boxen können traumatypische Gefühle der Hilflosigkeit, der Ohnmacht und der Erstarrung überlagert werden, indem Jugendliche sich als handelnd und kontrollierend erleben. Sowohl „Angriff“ als auch „Flucht“ sind im Boxen geübte und wechselseitig trainierte Elemente. Auch mit dem Gefühl der Ohnmacht werden Jugendliche im Boxen konfrontiert – und zwar in einem gerahmten und dosierten Maß. Hier können traumatisch generierte Verhaltensmuster neu organisiert und überlagert werden. So kann dieser Sport – gerade durch die Nähe zu als traumatisch erlebten Gewalt-Situationen heilend wirken und Narben verblassen lassen.

Grenzen der Wirksamkeit

Einige Jugendliche sind nicht erreicht worden – schon der regelmäßige Trainingstermin ist offenbar als zu großer Druck empfunden worden. Die Angst vor Beschämung und die Selbstbeschämung waren wohl so groß, dass keine regelmäßige Teilnahme möglich war.

Derzeit läuft ein „Experiment“: eine Trainingsstunde nur für eine kleine Clique, die das Quartier im Moment sehr „aufmisch“ (Senioren bekommen Angst vor dem herausfordernden Verhalten der Clique; Probehandeln der Clique führt zu Zerstörungen und Grenzüberschreitungen; Sanktionen von Schule, Läden, Eltern werden inflationär und fruchten nicht ...). Sie können im „geschützten“ Rahmen der bekannten Clique trainieren. In diesem Training gibt es keine „Fehler“ und nicht das kleinste Fitzelchen Kritik. Hier wird jede Ausführung, jeder Fortschritt groß gemacht, jeder Erfolg gefeiert. Ein Training ohne Sanktionen und ohne Beschämung – diese JugendleiterInnen und TrainerInnen können das.

Wirkung im Quartier

Präventive Arbeit kann ihre Wirkungen im Quartier nur vermutungsweise feststellen – oder den schwierigen Vergleich mit anderen Quartieren versuchen.

Begründete Vermutungen für das Quartier, in dem das Boxtraining (und die Jugendarbeit, in die das Training eingebettet ist) stattfindet:

a) Das Training bringt Jugendliche miteinander in Kontakt, so dass die Bildung von einander feindlich gegenüberstehenden „Gangs“ unmöglich wird. Die Jugendlichen kennen sich, haben sich in unterschiedlichen Rollen



- und Zusammenhängen erlebt und trauen auch ihnen unbekanntes Quartiersbewohnern diese unterschiedlichen Rollen zu. Damit sind blinder Aggression oder ideologisch gefärbter Feindschaft die Grundlagen entzogen. Auch ethnisch begründete Cliquenbildungen sind im Quartier kein Thema.
- b) Das Training erlaubt das Ausleben von Energie. Jugendlicher „Übermut“, der sich zu Straftaten hochschaukeln kann, kommt gar nicht bis auf die Straße.
- c) Die hochgespannte psychische Situation der Jugendlichen findet ein „Ventil“ und ein verständnisvolles Gegenüber – auch sie wird nicht auf der Straße ausagiert.
- d) Die Liste ist verlängerbar ...

Ein Polizeibeamter, der dieses Quartier mit anderen vergleicht, stellt fest:

„Man erreicht die Jugendlichen mit Worten. Die gucken einen an und hören zu und verstehen, was ich sage. Das ist lange nicht überall so.“ (Polizeibeamter)

Vielleicht die stärkste Wirkung im Quartier zeigt sich dann wenn das Box-Angebot oder das Jugendzentrum in (finanzieller) Gefahr ist. Genau die Anwohner, die unter den Geräuschen des JUZ am meisten leiden, wollen dieses Angebot auf keinen Fall missen.