

Gefangene helfen e.V.

**Sozial förderndes Boxen
für
Jugendeinrichtungen und Schulen**



Gefangene helfen e.V.

Fischbeker Straße 13
23869 Elmenhorst

Ansprechpartner: Henry-Oliver Jakobs
Telefon: 04532 – 503 74 14
Mobil: 0176 – 719 80 714
E-Mail: info@gefangene-helfen.de

Sozial förderndes Boxen für Jugendhilfeeinrichtungen und Schulen

Einleitung

Der Verein Gefangene helfen e.V. setzt sich aus ehemaligen Gefangenen, Pädagogen, Therapeuten und Unternehmer zusammen und richtet sich an Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene, die zum Thema Straftaten und ihre Folgen aufgeklärt und sensibilisiert werden sollen. Mit Hilfe der Prävention, als Vorsorge durch die man Schlimmes verhindern kann, werden die Teilnehmer mit den negativen Auswirkungen von Gewalt und Kriminalität konfrontiert und bekommen die schwerwiegenden Konsequenzen verdeutlicht, die ein Absinken in die Kriminalität mit sich bringt. Das Ziel des Vereins ist somit die Gewalt- und Kriminalprävention. Der Unterricht soll ein Denkanstoß sein, das eigene Handeln und deren Konsequenzen selbst zu reflektieren. Bei allen Projekten steht die Opferperspektive und die Förderung der Empathie im Vordergrund.

Das sozial fördernde Boxen wird von ehemaligen Inhaftierten und Boxer durchgeführt, die eine Anti-Gewalt-Trainer-Ausbildung haben. Aufgrund der eigenen Biografien wirken sie auf die Menschen **authentisch**. Die Ex-Gefangenen wissen aus eigener Erfahrung wovon sie sprechen, denn sie haben die negativen Folgen des eigenen kriminellen Handelns selber erlebt. Dementsprechend können sie ihre Botschaft **glaubhaft** vermitteln, daraus ist der Zugang zu den Teilnehmern schnell gegeben. Die ehemaligen Insassen haben ihr bisheriges Leben reflektiert und verwenden die Lernmethode nach Albert Bandura „Lernen am Modell“.

Dies unterscheidet unseren Präventionsunterricht von ähnlichen Kursen durch Polizeibeamte oder andere freie Träger.

Gefangene helfen e.V.

Sozial förderndes Boxen - Das Ziel

Das Boxen wird von Jugendlichen in der Regel als „cool“ bewertet. Dadurch eignet sich die Maßnahme für Jugendliche besonders um ihnen klar zu machen, dass Boxen ein Sport ist. Bei Anwendung in Auseinandersetzungen ist dies strafbar. Das Boxtraining soll hauptsächlich zur Verbesserung des Sozialverhaltens führen. Durch Üben mit wechselnden Partnern wird die Kameradschaft gefördert. Da die Jugendlichen aufeinander angewiesen sind, findet so soziales Lernen statt. Die Partnerübungen sind geprägt von Respekt und Fairness, damit sportliche Verletzungen vermieden werden.

Das Boxen fördert bei den Jugendlichen

- Selbstvertrauen
- Mut
- Willenskraft
- Disziplin
- Selbstkontrolle
- Verantwortungsbewusstsein
- Widerstandsfähigkeit.

Beim Boxen wird durch das Training mit Partnern gezielt darauf Wert gelegt, den anderen nicht zu verletzen. Dies fordert Selbstkontrolle und Verantwortungsbewusstsein. Das Boxen ist ein körperlich sehr anspruchsvoller Sport, denn durch die Beanspruchung der verschiedenen Sinne bedarf es einer hohen Konzentration. Schwächere oder schüchternere Jugendliche können gestärkt werden, und im Gegenzug können starke, selbstbewusste Jugendliche lernen, sich zurückzunehmen und unterstützend zu wirken. Die Fähigkeit der eigenen Selbsteinschätzung steigt, eigene Lösungen zur Konfliktbewältigung werden gesucht. Mit Aggressionen kann besser umgegangen werden, denn durch das Boxtraining wird das „Urbedürfnis vom Kämpfen“ in geordnete Bahnen gelenkt. Durch das Training werden Stress, Druck und Aggressionen abgebaut, die Frustrationstoleranz wird merklich erhöht und damit auch die eigene Geduld gesteigert. Die Betreuung der Jugendlichen und die Vermittlung der Kompetenzen werden von einem ausgebildeten Anti-Gewalt-Trainer und Boxer übernommen.

Zielgruppe des Pädagogischen Boxens

Das Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 21 Jahren, wobei die Maßnahme nach Geschlechtern getrennt durchgeführt wird. Hierdurch wird eine Beeinflussung zwischen den Geschlechtern vermieden. Sowohl männliche als auch weibliche Jugendliche sollen sich bei der Ausübung des Trainings wohl fühlen und sich nicht durch möglicherweise auftretendes „Imponiergehabe“ beeinflusst fühlen.

Durchführung der Maßnahme

Das Boxtraining zeichnet sich durch einfache und klare Strukturen aus. In der Gruppe werden gemeinsam Regeln erarbeitet, die im Verlauf des Trainings für alle Beteiligten bindend sind. Dadurch werden indirekt erste Werte wie Teamfähigkeit, Kommunikation, Toleranz und Respekt vermittelt.

Sollte ein Teilnehmer gegen die Regeln verstoßen kann er zeitweilig vom Training ausgeschlossen werden. Im Einzelgespräch werden die Regelverstöße geklärt und Handlungsalternativen besprochen. Erst dann kann er wieder mit der Gruppe trainieren.

Der Ablauf des Trainings ist in verschiedenen Phasen gegliedert. Die jeweiligen Phasen haben eine Dauer zwischen 10 bis 20 Minuten, damit werden den Jugendlichen stetig Abwechslung und neue Herausforderungen geboten.

In der ersten Phase werden z.B. Boxgrundtechniken erlernt, der Stand der Füße und die Haltung der Arme. Dadurch bekommen die Teilnehmer ein Gefühl für ihren Körper und steigern ihre Konzentrationsfähigkeit. Dadurch wird die eigene Körperwahrnehmung geschult sowie die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Grundsätzlich wird Rücksicht auf Jugendliche genommen, die z. B. Schwierigkeiten bei der Koordination haben. Das Hauptziel der Gruppe ist immer ein Wir-Gefühl.

In der Phase des **Fitness-Trainings** wird auf die Koordination von Körper und Geist eingegangen sowie auf das Fühlen der eigenen Körpergrenzen. Die Jugendlichen trainieren Ausdauer und Kraft. Es wird u.a. Gymnastik, auf der Stelle schnelles Laufen sowie Liegestütze ausgeübt.

Gefangene helfen e.V.

Der Trainer beantwortet Fragen zu seiner Biographie (Lernen am Modell) und passt den Ablauf der Maßnahme auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer an. Bei weiblichen Teilnehmern ist eine weibliche Co-Trainerin anwesend. Sportkleidung ist für alle Beteiligten Pflicht. Das Training beginnt und endet mit der sozialen Runde, um Missverständnisse oder Streitigkeiten im Keim zu begegnen.

Ein Sparring (Boxen unter Wettkampfbedingungen) findet nicht statt.

Wirkung des Boxtrainings auf Physis und Psyche

In der Gesellschaft wird der Boxkampf vordergründig schnell als brutal und primitiv gesehen. Dass der Boxsport und der Boxkampf höchste Anforderungen an Körper und Geist stellen, werden jedoch auch Box-Kritiker zugeben müssen.

Die Wirkung des Boxtrainings auf Körper und Geist des Menschen sind mannigfaltig.

Die Kombination aus allgemeiner Fitness und sportspezifischen, technischen-taktischen Fertigkeiten hat positive Effekte auf die sportliche wie kognitive Leistungsfähigkeit sowie die Persönlichkeitsentwicklung.

Beim Boxkampf erkennen die Jugendlichen,

- was Steh- und Durchsetzungsvermögen bedeuten,
- dass Siege nicht durch faule Tricks oder technische Vorteile zustande kommen,
- dass nur durch Ehrlichkeit der Bessere ermittelt wird und
- dass Durchhaltevermögen für Lernprozesse im Sport wie im Leben wichtig ist

Gerade bei Jugendlichen mit delinquentem Verhalten zeigt sich durch unsere Erfahrung, dass sich das Erlernen der genannten Fähigkeiten positiv auf ihre Persönlichkeit auswirkt. Regeln wie Pünktlichkeit, höfliche Kommunikation, Wertschätzung, Toleranz, gegenseitiges Helfen sowie Ausredenlassen tragen ebenso dazu bei.

Gefangene helfen e.V.