

**Ronald Leinbach    Haupt-, Real- und Förderschullehrer, Diplom-Sportlehrer**

Taubenweg 6; 35096 Weimar/Lahn; Tel./Fax: 06421-78986/971858; E-Mail: RonaldLeinbach@aol.com

**Selbstverteidigung/Selbstbehauptung/Aggressionskontrolle als Thema in der Schule sowie in der öffentlichen und freien Jugendarbeit**

**1. Begründung des Ansatzes**

Meine Erfahrungen mit dem Thema "Kampfsport in Schule und Verein" (Schwerpunkt: Boxen) waren, seitdem ich im Landessportbund als Referent (seit über 30 Jahren) und an der Schule als Lehrer (seit 25 Jahren) tätig bin, stetig angewachsen und ermutigten mich, diese Inhalte auch in der Regelschule sowie in der Schule für Lern- u./o. Erziehungshilfe anzubieten (1).

In meiner Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Jungerwachsenen verschiedenster sozialer Herkunft ist mir deutlich geworden, dass Kampfsportarten sehr geeignet sind, Grenzsetzungen und das Einhalten von Regeln und Strukturen zu unterstützen. Nachdem die Regeln erklärt worden sind, fällt auf, dass sich auch solche Jugendliche an sie halten können, die ansonsten Schwierigkeiten mit Regeln und Anpassung an Regeln haben. Das zeigte sich besonders gut im Vergleich zum Einhalten der Regeln auf dem großen Luftkissen (8x8m- "Air-Tramp"), welches ich in der Schule wie auch in der freien und öffentlichen Jugendarbeit seit über 20 Jahre gewinnbringend einsetzen kann, wobei aber die Schüler auf dem Air-Tramp in sozialen Brennpunkten immer wieder gemahnt werden mussten.

**Die 8 wichtigsten vereinbarten Regeln und Verhaltensweisen während der Kampfsportstunde bzw. im Zusammenhang mit dem Kampfsportprojekt:**

1. „Ich schlage mit meiner Schlaghand nicht zum Kopf meines Sparringspartners!“
2. „Ich beginne und beende mein Sparring mit einem Handschlag.“
3. „Ich schaue meinem Sparringspartner immer an und drehe ihm nicht den Rücken zu!“
4. „Ich möchte meinen Partner nicht verletzen und setze keinen Schlag unter die Gürtellinie oder auf dessen Rückseite an.“
5. Beim Ruf des Wortes „Stop“ durch den Partner oder den beaufsichtigenden Lehrer unterbreche ich sofort die Kampfhandlung.
6. Das gerufene Wort „Zeit“ signalisiert mir den Beginn oder das Ende einer Teilübung oder einer Trainingsrunde mit dem Sprungseil, am Box-Gerät oder bei der Partnerarbeit.
7. „Wenn ich wütend bin, kämpfe ich nicht“.
8. Ausserhalb der Sporthalle gibt es keinen Kampf - auch nicht zum Spaß.

Diese Regeln sind als strukturgebende Elemente zu verstehen und geben aufgrund ihrer absoluten Verbindlichkeit den Schülern Sicherheit und Halt. (vgl. BALZ 1998, 157f.) Sie entsprechen damit auch den Forderungen der "Grundsätze für den Schulsport" (vgl. Grundsätze 1998, 29f.) und geben das wieder, was ELIAS/DUNNING als Zivilisationsprozeß im Sport" bezeichnen (vgl. ELIAS/DUNNING o.J.; vgl. dazu auch MARQUARDT 2002, der seine Hypothese "in einem psychodynamisch-orientierten Kampfsportunterricht werden Regeln und regelhafte Abläufe von den Schülern eher akzeptiert als in anderen Unterrichtsfächern und ermöglichen (...) elaborierte und friedfertige physische Auseinandersetzungen miteinander" anhand eines 2002 durchgeführten Projekts an einer Schule für Lernhilfe verifizieren konnte, vgl. a.a.O., 10, 13 u. 36)

Kampfsportarten enthalten nach meiner Ansicht (und anderer: vgl. dazu u.a. KUHN, MARQUARDT, SCHWEIGER) etwas, was die Beachtung von Regeln und Grenzen erleichtert.

Regeln und Grenzen sind insbesondere für dissoziale Kinder und Jugendliche eine wichtige Orientierungshilfe bei deren Suche nach eigener Struktur. (vgl. MARQUARDT 1999, 187)

Aber eine besonders strenge Reglementierung reicht i.d.R. nicht aus. Das alleinige Verbot „negativer Wut“ hilft oft nicht weiter. Auftretendes aggressiv-destruktives Verhalten muß vom psychologisch geschulten Pädagogen verstanden werden, da nur dann die Strukturen durchbrochen werden können.

Für viele Kinder und Jugendlichen kann es eine große Bereicherung sein, physische Geschicklichkeit und Kraft zu entfalten, gerade wenn sie körperlich schwächer, introvertiert oder „aufgrund mangelhafter Sozialisationsverfahren bzw. klischeehafter Rollenzuweisungen nie produktive körperliche Stärke erfahren konnten (...)“. (vgl. a.a.O., 188)

In diesem Zusammenhang ist es interessant zu beobachten, dass Kampfsportarten eine beachtliche Faszination, nicht nur bei Jungen, ausüben können. Dabei genießen die fernöstlichen Kampfsportarten wie z.B. Judo, Karate, Kung-Fu, Aikido noch einen vergleichsweise hohen geistigen Anspruch. Der Boxsport transportiert sicherlich nur bei den eingefleischten Fans mit einem ganzheitlichen Verständnis von Bewegung und Kampfkunst eine ähnliche Assoziation. Vom stumpfsinnigen Drauflosschlagen bis hin zur nicht ganz ernstzunehmenden 'Extremsportart aus einer anderen Zeit' reichen hier die Einschätzungen.

Unter dem Boxsport wurde in der Öffentlichkeit bis vor wenigen Jahren fast nur der amerikanisierte Profiboxsport, dessen Protagonisten oftmals als stark unterbelichtete Kampfmaschinen dargestellt werden, verstanden. Aber: "angeleitete Elemente des Boxtrainings in einer Schulsporthalle haben mit einem Profikampf ungefähr so viel gemeinsam wie das Singen unter der Dusche mit einem Konzert der Rolling Stones." (so SCHWEIGER 1998, 20b)

Techniken des Boxsports können einen wertvollen Bestandteil eines ganzheitlichen Anspruchs einer sozialpädagogisch orientierten Körperschule darstellen. Wer sich von Elementen des Boxsports, die eine wesentliche Beeinflussung der Persönlichkeit in Bezug auf Willenskraft, Ausdauer, Fairness, Disziplin und Selbstvertrauen versprechen, leiten lässt, der muss sich auf das Eingehen längerfristiger Beziehungen (Lehrer-Schüler) einstellen. Daher wurden bisher alle angefangenen Projekte zumindest für ein (Schul-) Jahr anvisiert. (vgl. dazu zusammenfassend AHRBECK 1997, 93ff.)

Die mit Kampfsportinhalten besetzte motologische Körperarbeit stellt in erster Linie das Aufzei-

gen von situativen Handlungsmöglichkeiten dar. Die Möglichkeit, sich in außergewöhnlichen Momenten der physischen und psychischen Belastung bewußt zu erleben, bietet die Chance, das Erlebte in den eigenen Alltag positiv einfließen zu lassen. Hier wird deutlich, dass die inhaltliche Gewichtung der beschriebenen Arbeit auf den selbstnerfahrenden, therapeutischen Aspekten liegt. Der Jugendliche soll selbst entscheiden können, ob er sich mal so richtig auspowern oder die Möglichkeiten nutzen will, um eigene Schwächen und Blockaden zu erkennen. Da kommt es schon mal vor, dass anstatt gegen die senkrecht an die Turnhallenwand gestellte Weichturnmatte zu hämmern, man den hängenden Sandsack als Gerät zum Schaukeln verwendet.

Die persönlichkeitsbildenden Elemente springen nicht wie selbstverständlich aus dem Sandsack und formen einen neuen, sozial gefestigten Menschen. Als Lehrer versuche ich daher, die schwierige Aufgabe, Schwächen, Ängste und vor allem auch Stärken wahrzunehmen, zu thematisieren und in die praktische Arbeit einfließen zu lassen.

Straßenkarrieren von Kindern und Jugendlichen, häufig begünstigt durch desolate familiäre Umstände, können durch die narzißtisch stabilisierende Funktion des Sports bzw. hier des Kampfsports, verhindert werden. (vgl. GÜNTHER 2002, 306f.)

## **2. Zum Umgang mit "Gewalt und Aggression"**

Das Thema "Gewalt und Aggression" beherrscht z.Z. immer noch die pädagogische Diskussion. Es werden in diesem Zusammenhang immer wieder Bedenken geäußert, ob das Praktizieren einer Kampfkunst nicht das Gewaltverhalten einiger Jugendlicher noch verstärken würde. Meine Erfahrungen und auch die anderer Kampfsportlehrer zeigen, dass "...nirgendwo anders Aggressivität (von besonders aggressiven Menschen) mehr abgebaut wird, als in einem ernst betriebenen und gut geleiteten Kampfsporttraining". (MARQUARDT 1999, 194; zit.n. GRABERT 1996, 18)

Die diese These untermauernden empirischen Untersuchungen von WOLTERS (1992 und 2000) sowie von GRABERT (1996) müssen für den schulischen Bereich jedoch modifiziert werden, da deren Ergebnisse "innerhalb eines sehr speziellen Settings erfasst wurden" (so MARQUARDT 2002, 39), d.h. eine begleitende ganzheitliche Betreuung des Klienten mit der Orientierung an dessen realen Lebensumständen und ggf. der Inanspruchnahme eines kompletten Netzwerks von Hilfeleistungen sollte dabei mit verknüpft werden (vgl. TOLKSDORF 1993, 71f.)

Beachtet werden sollte beim Kampfsporttraining, dass zu den strukturbildenden Elementen der klar gegliederte und gleichmässige Aufbau der Übungs- oder Trainingsstunde zählt. Der Faktor Zeit ist eine strukturgebende Einheit.

Jede Übungssequenz ob mit Springseil, am Schlagpolster oder Sandsack, bei der Partnerübung und auch später beim kampfähnlichen bedingten Sparring sollte daher zeitlich fest begrenzt sein. Das gerufene Wort "Zeit" ist das jeweilige Signal für den Beginn oder das Ende einer Übungsabfolge.

Die zuletzt genannten Partnerübungen beginnen und enden nach dem Zeitsignal immer mit einem Ritual, bei dem es sich um einen Vertrag handelt, der Fairness und Sicherheit garantiert: "Ich möchte nicht verletzt werden und möchte auch meinen Partner nicht verletzen." Als Zeichen der Achtung schlägt man sich kurz mit einer geballten Faust (im Sparrings-Boxhandschuh) ab.

Als Kampfsportlehrer bin ich Projektionsfläche der bei unserem Klientel oft vorherrschenden Allmachtsvorstellungen: "der Lehrer soll das können, was die Schüler gerne kennen würden und aus Filmen bereits kennen." Ich sollte zwar einerseits klare Autoritätsperson sein, zugleich aber empathisch und einführend auf die Bedürfnisse meiner Schüler eingehen können. Ich sollte sie in ihrer psychischen Reifung unterstützen, sie mit ihren Allmachtsphantasien annehmen und gleichzeitig angemessen desillusionieren. Wenn dann das Projekt den interessierten Kindern bzw. Jugendlichen vorgestellt wird, ist zunächst zu erwarten, dass vor der ersten Übungsstunde mit diesem Schwerpunkt zunächst alle begeistert sind; sie springen nach Mitteilung des beabsichtigten Bewegungsthemas –so meine Erfahrungen- i.d.R. begeistert herum, vollführen wilde Schläge und Tritte und simulieren Kampfszenen, die sie vermutlich im Fernsehen gesehen haben.

Diese Begeisterung darf den verantwortlichen Sportlehrer nicht dazu verleiten –damit ihre z.T. vorhandenen Allmachtsphantasien falsch verstehend- den Anfang der Übungsstunde sehr anstrengend zu gestalten. Die TeilnehmerInnen bekommen dann erfahrungsgemäß nach einer gewissen Zeit keine Lust mehr, an diesem Thema weiterzuarbeiten.

Die SchülerInnen dürfen zwar nicht unterfordert, aber auch nicht zu schnell überfordert werden.

Ziel war es daher, hier in den nächsten Übungsstunden zunächst das Mittelmaß zu finden und die Schüler nach der obligatorischen Einstimmung ("Warm-up") auch noch zu den Partnerübungen kommen zu lassen, die im besonderen Masse die o.g. Ziele verfolgen: wie Körper- und Partnerwahrnehmung, Achtung vor dem Partner, Aggressionskontrolle... u.a.m.

Dann ist zu erwarten, dass man nach drei-vier Unterrichtseinheiten bereits zum zunächst noch "bedingten Sparring" kommen kann, obwohl schon relativ viele Freiheiten in der Bewegungs- und Schlagabfolge, im Manövrieren und Täuschen zugelassen wurden. Die o.g. Grundsätze und Regeln blieben aber immer in Erinnerung gerufen. Den Schülern wird nach meinen Erfahrungen –und auch die anderer Kampfsportlehrer- sehr deutlich, dass es sich beim Sparring nicht um ein abgekartetes Spiel, um eine choreografische Leistung o.ä. handelt, sondern um eine realistische Auseinandersetzung. Diese Auseinandersetzung erforderte vor allem von den Jugendlichen, die durch ein gewisses Aggressionspotential auffallen, einiges ab. Jugendliche werden so in ihrem Tun nachdenklicher, kontrollierter und zuverlässiger. Dazu passt folgende Beobachtung MARQUARDTs: "Kampfsportähnliche Auseinandersetzungen, insbesondere im Setting des Boxens, scheinen für emotional beeinträchtigte Jugendliche kontrollierbarer zu sein, als man es oft von den Schulhöfen gewohnt ist." (1999, 199)

Der Boxsport kann für desillusionierte, desorientierte und emotional benachteiligte Jugendliche sicher mehr bedeuten, als eine Selbstinzenierung a la' RTL, Premiere od. SAT 1 oder neuerdings auch die öffentlich-rechtlichen Fernsehsender. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass nicht der Wettkampf oder ein wettkampfmässiges Training im Mittelpunkt steht, sondern die Stärkung des jeweiligen Jugendlichen.

Für den sozial unterprivilegierten Jugendlichen bedeutet das Ausüben dieser "Körperkunst"(WAQUANT 1992, zit.n. MARQUARDT 1999, 200) eine Fixierung auf den eigenen Körper und dieser wird als etwas ausgesprochen Wichtiges und Schützenswertes angesehen: Drogen, Alkohol, Zigaretten, ja selbst schlechte Ernährung wird vermieden bzw.

komplett abgelehnt (bei diesem Klientel zumindest zeitweise). Über diese sportliche "Arbeit" erfahren die Jugendlichen, dass soziale Randständigkeit nicht mit Wertlosigkeit einhergehen muss. Für die in diesem Fall oft ausgegrenzten Jungen wie Mädchen muss die Kommune einen Ort bereitstellen, „wo er (sie) draufhauen kann, ohne anderen zu schaden,... wo er (sie) –ohne „bürgerlich-pädagogisches Grausen vor dieser proletarischen körperlichen Direktheit“- sich austoben darf. (vgl. PREUSS-LAUSITZ 1995, 25)

Der Erziehungswissenschaftler und Professor für Schulpädagogik an der TU Berlin, Dr. Ulf PREUSS-LAUSSITZ, plädiert daher für Schulen (und andere Institutionen mit praktizierender Jugendarbeit), die „Orte für physische Expression, für zugelassene Aggression, für das Ausagieren“ bereitstellen: „ein Toberaum, mit einem Punchingball für fünf Minuten Zuschlagen, dicke Matten für ein verabredetes, begleitetes und nach Regeln zugelassenes Boxen, Ringen oder auch Prügeln zweier Konfliktpartner, neben den Übungen der Stille solche des Schreiens, des Trampelns, der Bewegung mitten im Unterricht: Zum ganzheitlichen Lernen aller Sinne gehören eben nicht nur das Schmecken, Riechen, Hören, Sehen und Fühlen; dazu gehört die Erfahrung der ganzen libidinösen Körperkraft.“ Und: „das ist nicht nur ein Konzept für Jungen und nicht nur ein ‚sozialpädagogisches‘ für marginalisierte, gewalttätige Kinder und Jugendliche“, sondern die Anforderungen im Habitus sind nach dem Autor für Jungen wie Mädchen weitgehend gleich (a.a.O., 25)

Kampfsportinhalte thematisieren ständig den Umgang mit Gewalt. Wer sich also mit der Selbstverteidigungskunst auseinandersetzt (z.B. in der freiwilligen AG in der Schule oder beim Angebot der kommunalen Jugendarbeit), akzeptiert Gewaltszenen insofern, als er dem Übungspartner erlaubt, ihn zu treffen (oder zu werfen) zu versuchen. Als Opfer von Gewalt sieht sich der Schüler/die Schülerin erst dann, wenn der Partner sein Einverständnis dazu missbraucht, eine Technik zu überziehen, d.h. zu schnell, zu hart und damit für den anderen zu schmerzhaft auszuführen. (vgl. PATERMANN 2002, 12)

Zu (i.d.Sinne) gewaltvollen Auseinandersetzungen kommt es bei Anfängern häufiger als bei Fortgeschrittenen. Daher lasse ich im Kampfsportunterricht zunächst nur Einzelarbeit (am Gerät: Sandsack, WTM), und Partnerübungen zunächst als Distanzübungen (ohne Körperkontakt: z.B. Schulung der Fuß- und Beinarbeit, der Körperhaltung, des Deckungsverhaltens und des Schattenboxens mit der Botschaft: „Bewegt Euch aufrecht und locker, ohne den Kontakt zum Boden zu verlieren!“) sowie zusammen mit mir –u.a. Pratzearbeit- durchführen. Sparringsähnliche Situationen werden ebenfalls zunächst nur zusammen mit mir (oder jeweils mit einem erfahrenen Jugendlichen aus dem assoziierten Sportverein) durchgeführt.

Den Distanzübungen im mit stetig fortschreitenden technischen Handlungsrepertoire versehenen Schattenboxen folgen gezieltere Ausweich- und Atemübungen. Die SchülerInnen werden mit den Möglichkeiten, sich gegen einen potentiellen Angreifer wehren zu können, konfrontiert: Vor- und Nachteile von Ausweichen, Weglaufen, mit Händen/Fäusten- bzw. Beine/Füße kämpfen, mit Schreien (lautem Ausatmen)...u.a.m.

### **3. Psychodynamische Aspekte des Kampfsportunterrichts**

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wird man häufig mit den o.e. ambivalenten Grenz-

vorerfahrungen konfrontiert. Dies gilt im besonderen Maße in der Konfrontation der Schüler/innen im Kampfsport, der ja in sich die Überschreitung einer Grenze bedeutet, nämlich der physischen, denn "Du darfst nicht schlagen/treten" lautet sicher eines der wichtigsten Gebote im Schulleben innerhalb und außerhalb des Klassenraumes. Im Kampfsportprojekt wird es nicht einfach außer Kraft gesetzt - es wird mit einer Reihe von Auflagen (Regeln, s.o. Kap.1) versehen. Auch wenn auftretende Aggressionen schon i.S. der Unfallverhütung und dem Schutz Anderer unterbunden werden müssen, hilft das alleinige Verbieten wenig, um eine Verhaltensänderung zu unterbieten. Notwendig ist daher eine entsprechend klar strukturierte und dadurch Halt und Sicherheit vermittelnde Unterrichtssituation sowie gemeinsam erarbeitete undeinsichtige Regeln. Den Schüler/innen sollten dabei einerseits die Möglichkeit geboten werden, sich "groß und stark" (eben "omnipotent") zu fühlen und zugleich Raum zur Verfügung zu stehen für oftmals verdrängte Gefühle und eher unangenehme Aspekte des Selbsterlebens, nämlich Schwäche und Unvermögen.

Folgende Aspekte erschließen sich aus der psychodynamischen Orientierung innerhalb des Kampfsportunterrichts als Entwicklungsmöglichkeiten für Schüler/innen und als methodische Aufgaben des Lehrers:

- \* Zulassen und Akzeptieren von Unsicherheit; körperliche Grenzen und realistische physische Möglichkeiten behutsam kennenlernen (KOHUTs "empathische Desillusionierung")
- \* den eigenen und fremden Körper als schützendes Gut erfahren
- \* Regeln und Grenzen als notwendig akzeptieren
- \* sich selbst in Empathie einzuüben, indem Techniken nicht zu hart ausgeführt werden dürfen
- \* nicht zuletzt den Lehrer als authentische Person erfahren, mit dem man sich im Kampfsportsetting messen und auf den man eigene Wünsche nach Stärke projizieren kann.

#### **4. Ausblick**

Aggressive und destruktive Kinder und Jugendliche, vor allem in Förderschulen, fällt es oft schwer, über ihre Emotionen auf der sprachlichen Ebene zu kommunizieren. Ein In-Sprache-Fassen von Enttäuschung, Wut und Trauer, aber auch von Freude und Zufriedenheit gelingt i.d.R. nicht. Psychoanalytische Pädagogik stößt deshalb schnell an ihre Grenzen, wenn sie sich zu sehr auf Sprache und verbale Prozesse einlässt. (vgl. MARQUARDT 1999, 190; 2002, 35)

Wie festzustellen war, werden im Kampfsportunterricht die erarbeiteten Regeln auch dann noch eingehalten, selbst wenn es wie beim Box-Sparring "hoch her geht", also in Situationen mit starken impuls- und reflexhaften Bewegungen. Im Kampfsportunterricht werden Regeln und regelhafte Abläufe von den Schülern eher akzeptiert als in anderen Unterrichtsfächern und ermöglichen differenziert ausgebildete und friedfertige physische Auseinandersetzungen miteinander. Wünsche und Vorstellungen von Allmacht -der Idee, besonders stark und mächtig zu sein- treten bei der Durchführung solcher Kampfsportprojekte i.d.R. bei solchen jugendlichen Teilnehmern auf. Aber diese Phantasien können sich bei den Schülern, die kulturell benachteiligt

sind, nur auf der körperlichen Ebene äußern. Da es ihnen an sprachlichen, musisch-ästhetischen, mathematischen oder anderen kulturell akzeptierten Ausdrucksmöglichkeiten weitestgehend mangelt, bleibt ihnen nur ihr Körper, mit dem sie Leistungsfähigkeit sich und ihrer Umwelt beweisen können. Dies zu erkennen und pädagogisch aufzugreifen, ist eine große Chance für den Sport- und hier insbesondere den Kampfsportunterricht.

Die Interaktionen der Schüler/innen untereinander sind weitestgehend ohne sprachliche Einflussnahme möglich. Die spielt sowohl für Schüler/innen mit Lernschwierigkeiten eine besondere Rolle als auch für Verhaltensauffälligkeiten, die rein verbal kaum veränderbar sind. Psychodynamisch orientierter Kampfsportunterricht ist authentischer Unterricht. dadurch erhalten die Schüler/innen die Möglichkeit, sich in quasi-realen Situationen zu messen, konditionelle Fähigkeiten zu entwickeln und zu zeigen, ohne dabei in unangenehme "machohaft" Verhaltensweisen abzudriften. Hier liegt auch die Chance der Schule, "den Schritt nach draußen", ins Vereinsleben zu wagen.

Zwar nimmt nach einer Erfahrung aggressives Verhalten im Kampfsportunterricht nicht mehr Raum ein, als in anderen sportlichen Disziplinen auch, dennoch werden Fragen nach Aggressivität und physischer Gewalt im Kontext von Kampf- bzw. Boxsport sicher am lautesten geäußert.

Die bisher bekannten empirischen Untersuchungen betonen zwar, dass sich gut angeleiteter Kampfsportunterricht positiv auf aggressiv Verhaltensweisen auswirke (vgl. o. Kap. 2), aber für den schulischen Bereich sind diese Ergebnisse sicherlich noch nicht aussagekräftig genug, bedürfen einer wissenschaftlichen Überprüfung und vor allen der häufigeren praktischen Erprobung im Schulsportunterricht. Viele Sportpädagog/innen verspüren immer wieder große Unsicherheit, sich diesem Thema zu nähern und gar selber mit ihren Schüler/innen ein wenig zu kämpfen.

Nach meiner Einschätzung ist jede/r Lehrer/in -Sportlehrer/innen allzumal- dazu in der Lage, einfache Ringkämpfe anzuleiten oder spaßhafte Boxkämpfe durchzuführen. Eine besondere kampfsportliche Ausbildung ist hierfür kaum notwendig, denn Regeln und strukturierte Handlungsabläufe können von jedem Pädagogen angeleitet werden.

Ein entsprechend organisierter Kampfsportunterricht, der an den realen Lebensumständen der Schüler/innen ansetzt und den Kontext zunehmender Verarmung und wachsender sozialer Ungleichheit miteinbezieht, kann dazu beitragen, pädagogische Zusammenhänge psychodynamisch zu reflektieren. (vgl. MARQUARDT 2002, 40f.)

## **5. Exkurs: Skizzierung eines Beispiels der kommunalen Jugendförderung, das zur Nachahmung empfohlen werden kann (vgl. o. Kap.1, Anm.1)**

*Einer meiner Traineranwärter, die von mir zunächst zum C- und später zum B-Trainer im Landessportbund Hessen ausgebildet worden sind –Lothar Kannenberg (KANNENBERG 2002)- wurde ermutigt, mit dem Ansatz „Boxen als soziale Kunst“, auf die Stadt Kassel zuzugehen, sich als Streetworker zu betätigen, sozial am Rande stehende bzw. gefährdete Jugendliche und Jungerwachsene anzusprechen und mittels eines bewegungsorientierten Freizeitangebotes mit dem Schwerpunkt „Boxen“ gezielte strukturierte Handlungsfelder anzu-*

*bieten. Das ganze wurde seitens der Stadt positiv aufgenommen und der schnell zusammenkommenden Personengruppe mit einem zur Verfügung gestellten Gebäude einen Anlaufpunkt gegeben. Das „Box-Camp Philippinenhof“ Kassel etablierte sich und wurde in den folgenden Jahren sehr gut von den jungen Frauen und Männern weitgehend selbständig mit Leben gefüllt.*

Mit dem Box-Camp war, ausgehend von der mobilen Jugendarbeit am Philippinenhof KS-Nordstadt, für die Jugendarbeit ein neues Angebot entstanden: „Die Jugendlichen und Jungerwachsenen haben hier einen neuen Anlaufpunkt, einen Treffpunkt besonderer Weise gefunden“, so der Bürgermeister und Jugenddezernent der Stadt Kassel, Ingo Groß. Dem angesprochenen Klientel stehen hier Räume für die Sportausübung wie auch zur selbständigen Bewirtschaftung einer Cafeteria zur Verfügung. Die Jugendarbeit im Camp ermöglicht in besonders pragmatischer Weise „Hilfe zur Selbsthilfe“ und führte nachweislich zu einem Rückgang der bis dahin in der hinteren Nordstadt und am Philippinenhof hohen Jugendkriminalität.

Der Geschäftsführer des Internationalen Bundes, IB, Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e.V. Kassel, dem Träger des „Box-Camps“, Jürgen Rösler, hält die Sportart Boxen als in idealer Weise dazu geeignet, die „Grundstrukturen gewalttätigen Verhaltens (Körperinsatz, Bewegung, Ausagieren) nicht anzuprangern, sondern in Abläufe zu lenken, in denen sie ohne Abwertung und Demütigung anderer auskommt. Gleichzeitig findet eine Gewöhnung an die sportlichen Regeln des „Fair-Play“ statt und eine realistische Selbsteinschätzung wird gefördert.“ (vgl. Box-Camp-Zeitung, 16)

Mit dem Box-Camp wurde den Jugendlichen eine Plattform geboten, die es den Jugendlichen auch weiterhin ermöglichte, die eigene Stärke und den eigenen Selbstwert zu inszenieren und zu demonstrieren.“ (a.a.O.)

Der I.BC Marburg arbeitete sehr eng mit dem Erziehungscamp von Lothar Kannenberg und dem beteiligten Boxvereinen in Kassel (BSV 93, KSV Hessen) zusammen. Kannenberg konnte seine Projekte über das nordhessische Diemelstadt hinaus erweitern und deutschlandweit fortsetzen (z.B. in Bremen, NRW und Thüringen).

## **6. Fazit**

Diese Thematik soll hiermit unter dem erklärten Ziel, "Jugendliche von der Straße zu holen" bzw. aus der Förder- wie Hauptschule in die Gesellschaft zu integrieren -vor allem über die vollberufliche pädagogische Tätigkeit wie auch über die ehrenamtliche Sportvereinsarbeit- etwas näher betrachtet werden.

Wie die Ideen, sozial am Rande stehende Jugendliche über den (Box)Sport aufzufangen, verwirklicht werden können, kann in MR neben den Schulen ebenso gut mit dem städtischen Jugendamt abgestimmt werden wie auch mit dem St. Elisabeth-Verein, dem Verein zur Förderung bewegungs- und sportorientierter Sozialarbeit (bsj MR) und der JUKO (Jugendkonflikthilfe MR).

Verschiedene Schul- wie auch Uni-Sportprojekte in MR werden seit zwei Jahrzehnten im Krafraum bzw. im Boxkeller der Sporthalle der Martin-Luther-Schule in der Heusingerstr.



durchgeführt. Seit 2004 wurde ein Anlaufpunkt für die entsprechenden Jugendlichen und Jungerwachsenen am Richtsberg im Verein "Netzwerk Richtsberg e.V." geschaffen. Die Zusammenarbeit mit der RGS (Richtsberg-Gesamtschule) lief diesbzgl. sehr gut. Schul-Boxsport-Projekte liefen hier regelmäßig im Nachmittagsunterricht. Auch an der Martin-Luther-Schule, dem Gymnasium Phlippinum, den Gesamtschulen Niederwalgern, Wetter und Ebsdorfergrund sowie der Grundschule Lohra liefen derartige Sport-Nachmittagsangebote. Seit dem Jahre 2006 unterstützt der I.BC Marburg auch die DSJ-HSJ-Initiative "Integration durch Sport". Nach Einrichtung des neuen großen BoxGyms am unteren Richtsberg (Friedrich-Ebert-Str. 19) wurden dort ebenfalls Schulboxprojekte mit den Marburger Schulen durchgeführt und könnten jetzt nach der coronabedingten Pause nach den Sommerferien 2020 von seiten des 1.Box-Clubs wieder angeboten werden.

### **7. Praxisbeispiel:**

1. Entwickeln der Arm-Bein-Gesamtkörperkoordination aus dem einfachen Gehen/Laufen (Boxaerobic, Aeroboxen)
2. Boxstationen: Maisbirne, Sandsack, WTM (=Weichturnmatte an der Wand stehend), Spiegel
3. Übungen an den vom Lehrer/Übungsleiter gehaltenen Boxpratze (mit Mund-Nasenschutz);  
dto. Partnerübungen mit Schlagen in die Boxhandschuhe des Gegenüber
4. Curcuittraining an speziellen Übungsstationen:
  - Seilspringen
  - Fausthantel
  - Medizinballstoßen an die WTM
  - Kraftübungen für Arme, Beine, Rücken, Hände
  - Schattenboxen
  - Turnübungen zum Halten/Überwinden des eigenen Körpergewichts (Handstand, Klimmzüge, u.a.)

Wenn keine coronabedingten Einschränkungen mehr vorliegen, könnte man/frau nach der Aufwärmphase (s.o. Nach dem 1. Praxisbeispiel) auch folgendes durchführen lassen:

- Partnerkämpfe: z.B. sich gegenseitig auf die Füße treten, die Beine berühren/Ober-, Unterschenkel abschlagen; dto. mit eingeschränktem Bewegungsraum: ein/e Partner/in steht dabei im Gymnastikreifen (vgl. auch BEUDELS/ANDERS 2001, 176)

### **Anm. 1 (von Kap.1):**

Die Kampfsportprojekte in der Schule wurden von mir durchgeführt im Schuljahr 1992/93 an einer Haupt- und Realschule in Mecklenburg-Vorpommern, ab dem Schuljahr 1993/94 (bis 99/00 und erneut seit dem Schuljahr 2003/04 bis heute) an der Förder-Schule für Lern-Hilfe in Frankenberg, später in Verbindung mit Inklusiver Beschulung an der Gesamtschule Battenberg; parallel dazu ab dem Schuljahr 1998/99 (bis heute) mit zwei-vierstündigen Projekt- und Nachmittagsunterricht an einer Haupt- und Realschule in MR und im Schuljahr 2001/02 an einer SfEH ebenfalls in MR; weitere Schulprojekte mit diesem Inhalten laufen unter der Leitung von Mitgliedern des I.BC MR an der Martin-Luther-Schule und den Gesamtschulen Niederwalgern, Ebsdorfergrund und MR-Richtsberg, siehe dazu u.a. auch die erstmaligen Zeitungsberichte in "Sport-in-Hessen" vom 11.03.2000, S. 31, MNZ vom 04.01.2000 und OP vom 14.01.2000 und danach regelmäßig seit der Anerkennung zum Stützpunktverein "Integration durch Sport" ab 2006)

**Literatur zu diesem Projekt:**

- AHRBECK, Bernd: Konflikt und Vermeidung: psychoanalytische Überlegungen zu aktuellen Erziehungsfragen. Neuwied, Kriftel, Berlin 1997
- BALZ, Eckhard: Wie kann man soziales Lernen fördern? In: Bielefelder Sportpädagogen (Hg.): Methoden im Sportunterricht. Schorndorf 1998 (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 96)
- BEUDELS, Wolfgang/ANDERS, Wolfgang: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund 2001
- BGB. Neue Fassung. Stand 01.01.2002. Bonn (Komet-Verl.) 2002
- BÖLLINGER, Lorenz/STÖVER, Heino/FIETZEK, Lothar: Drogenpraxis, Drogenrecht, Drogenpolitik. Leitfaden für Drogenbenutzer, Eltern, Drogenberater, Ärzte und Juristen. FFM 1995, Kap. 3: Recht: Drogen-Un-Recht - und wie man recht bekommen kann, 184 ff
- ELIAS, N/DUNNING, E: Sport im Zivilisationsprozeß. Münster o.J.
- FUNKE-WIENEKE, Jürgen: Pankration im Schulsport? Versuch einer sonderpädagogischen Argumentation zum Vorhaben der „Selbstverteidigung für Mädchen“. In: Sportunterricht 43 (1994), 6, 259-261
- GRUNDSÄTZE und Bestimmungen für den Schulsport (Hg. vom HKM). Wiesbaden 1998
- GRABERT, Karsten-Ingo: Karate-Do und Gewaltverhalten. FFM, Berlin, Bern u.a. 1996 (zugl. Hamburg, Univ., Diss. 1996)
- GÜNTER; Michael: Reifung, Ablösung und soziale Integration. Einige entwicklungspsychologische Aspekte des Kindersports. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 51 (2002), 298-312
- HACK-ZÜRN, Ingeborg: Selbstverteidigung für Mädchen mit Behinderungen. In: Erleben und Lernen 6(1998), 1, 17-19
- HAMMER, Richard/MÜLLER, Wolfgang: Jugendliche und Gewalt. Ein Versuch, dieses Phänomen aus der Sicht der Psychomotorik zu verstehen und damit umzugehen. In: Motorik 24 (2001), 2, 65-72
- HOLTMANNSPÖTTER, Heinrich: Die neue Durchführungsverordnung für die „Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten“ nach § 72 BSHG. In: Wohnungslos (2000), 4, 30
- JUGENDRECHT. Textausgabe mit ausführlichem Stichwortverzeichnis. 23.überarb.Auflage (Stand: 1.August 1999), München 1999
- KOHUT, Heinz Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen. FFM 1995
- KREISAUSSCHUSS des Landkreises Marburg-Biedenkopf (Hg.): Hilfen zur Erziehung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz – Gesetzliche Grundlagen und Situationsbeschreibung. Marburg 1996
- KANNENBERG, Lothar: Durchboxen. Ich lebe. Kassel 2002
- KIEBEL, Hannes: Vierzig Jahre Bundessozialhilfegesetz. Hilfe für Nichtsesshafte, Hilfe für Gefährdete - Werkstattbericht zu den nachdenklich stimmenden Wegen einer Entwicklung. In: Wohnungslos (2001), 2, 51-61

- KUHN, Hubert: Kampfkunst in der Jugendarbeit. Modetrend, "Erlebnispädagogik" oder sinnvolle Möglichkeit zur Selbstverwirklichung und Gewaltprävention? In: Deutsche Jugend 42 (1994), 488-497
- LUCKAS, Manfred (Hg.): Ring Frei! Ein Lesebuch vom Boxen. Stuttgart 1997
- MARQUARDT, Arwed: Untersuchungsaspekte in relativ fremden Milieus. In: WARZECHA, Birgit (Hg.): Kids, die kommen und gehen. Plädoyer für eine Beziehungspädagogik. Hamburg 2001
- MARQUARDT, Arwed: Zwischenwelten. Jugendliche zwischen Schule und Straße. Univ.Diss. Hamburg 2001
- MARQUARDT, Arwed: Psychoanalytische Pädagogik und Kampfsport- eine mögliche Allianz?. In: BHP 38 (1999), 2, 187-202
- MARQUARDT, Arwed: Erlebnis und Kampfsport-mehr als nur ein Modethema?! In: Erleben und Lernen 6 (1998), 1, 4-10
- MÜNDER, Johannes u.a.: Frankfurter Lehr- und Praxiskommentar zum Kinder- und Jugendhilfegesetz. 3.völlig neu bearb. Aufl. Münster 1999
- MÜNDER, Johannes/TAMMEN, Britta: Einführung in das Kinder- und Jugendhilfegesetz KJHG/SGBVIII. 3.überarb. Auflage Münster 20026
- PATERMANN, Rolf: Schwung, Gefühl – Verantwortung. In: Sportpädagogik 26 (2002), 2, 12-15
- PREUSS-LAUSITZ, Ulf: Schreien, Toben, Boxen. Wider die aseptische Schule! In: Gewaltlösungen. Schwerpunktheft „Schüler 1995“. Seelze-Velber 1995, 24f.
- RECHTSFIBEL für die Jugend. 22.überarb.u.erw.Auflage. Karlsruhe 2001
- SCHWEIGER, Michael: "Immer auf die Zwölf". Boxen als erlebnispädagogisches und sozialtherapeutisches Handlungsfeld - Möglichkeiten für die Konzeptentwicklung einer Körperschule. In: Erleben und Lernen, a.a.O., 20-22
- TOLKSDORF, Klaus-Jürgen: Zur Rolle des Sports als Träger erlebnispädagogischer Jugendhilfemaßnahmen. In: Abenteuer - Ein Weg zur Jugend? Erlebnispädagogische Maßnahmen in der ambulanten und stationären Jugendhilfe. Dokumentation der Fachtagung in Marburg/L. Frankfurt/Butzbach-Griedel 1993, 65-76
- WARZECHA, Birgit/MARQUARDT, Arwed: Jungenspezifische Angebote für das Klientel der Erziehungshilfe - Chancen und Risiken von Kampfsport. In: ROLUS-BORGWARD, S./TÄNZER, U. (Hg.): Erziehungshilfe bei Verhaltensstörungen: Pädagogisch-therapeutische Ansätze. Oldenburg 1999
- WAQUANT, Loic J.D.: The Social Logic of Boxing in Black Chicago: Toward a Socialogic of Pugilism. In: Sociologie of Sport, vol 9, 3/1992, 221-254
- WOLTERS, Jörg-Michael Kampfkunst als Therapie (...) FFM, Berlin, Paris, New York, Wien 1992; (Diss. UNI Lüneburg)
- ZEITUNG des BOX-CAMP Philippenhof – Nordstadt: „Miteinander Aggressionen abbauen“. Sonderausgabe April 2001. Hrsg. vom Internationalen Bund Kassel

**Der WP-Kurs "Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Aggressionskontrolle mittels boxsportlichen Elementen"** könnte folgendermaßen ausgeschrieben werden:

Das Projekt steht unter der Leitung eines erfahrenen Boxtrainers. Herr Leinbach ist von Beruf Diplom-Sportlehrer, Förderschul- sowie Haupt-/Realschullehrer und möchte darauf hinarbeiten, dass im Mittelpunkt des Kurses die Vermittlung der "edlen Kunst der Selbstverteidigung" steht und jegliche Exzesse im Blick auf das Ausleben des erarbeiteten Schlagrepertoires außerhalb der Trainingshalle mit Nachdruck unterbunden werden. Ziel des Kurses ist es,

- \* konditionelle Grundlagen hinsichtlich einer allgemeinen Fitness zu legen
- \* individuelle technische Fertigkeiten zu schulen, besonders die der anspruchsvollen Verteidigungstechniken
- \* eine sportlich faire Einstellung in und außerhalb des Trainings zu vermitteln und so zu einem kanalisierten Aggressionsabbau und einer Aggressionsbewältigung beizutragen
- \* auf ein sportliches Ziel (Einstellen auf ein besonderes Partner. bzw. Gegnerverhalten) vorzubereiten.

Aufgrund der Corona-Pandemie-Kontaktbeschränkungen werden die Übungsstunden mit veränderter Konzeption entsprechend gestaltet:

Wir lassen pro Übungseinheit (2 Unt.-std.) nur maximal 14 Schüler/innen gemeinsam trainieren, um den notwendigen Abstand von mindestens 1.50 m zu gewährleisten. Es wird genau dokumentiert, wer die jeweiligen Übungseinheiten besucht hat. Vor Beginn des Trainings achten wir darauf, dass die Hände desinfiziert werden und jede/r Teilnehmer/in nur ihre/seine -jeweils desinfizierten- Geräte-, bzw. Boxhandschuhe für das Training an den Boxbirnen und -sandäcken oder den an der Wand stehenden Weichturnmatten verwendet.

Partnerübungen finden nicht statt, lediglich das Schattenboxen mit entsprechendem Abstand der Teilnehmer/innen untereinander.

Wir reinigen/desinfizieren die Trainingsgeräte nach jeder Trainingseinheit. Die Trainingsteilnehmer verzichten auf die Nutzung der Duschräume und auch auf die sonst üblichen Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale mit Kontakt und halten immer den Sicherheitsabstand ein.