

„BOX-OUT“ – Soziales Lernen durch Boxen

Regeln im Ring und Disziplin nötig

Gewaltprävention durch olympisches Boxen – was sich anhört wie ein Widerspruch, ist keiner. Das beweist das Projekt „BOX-OUT“ des Hamburger Ausbilders Christian Görisch. An mittlerweile 30 Schulen und vielen Jugendeinrichtungen hat er in zwei Jahren mit seinem Team rund 1 200 Jugendliche betreut.

Konflikte unter Jugendlichen und zwischen den Generationen, so Görisch, habe es immer schon gegeben. Doch habe die Bereitschaft zugenommen, diese Konflikte durch Gewalt zu lösen. Gleichzeitig wüchsen die physiologischen Defizite an Kraft, Ausdauer, Koordination und Übergewicht. Görisch: „Im Computer-Zeitalter bewegen sich die Jugendlichen kaum noch. Früher wurde der Fairplay-Gedanke des Sports spielerisch erlernt. Das ist heute kaum noch vorhanden.“

Besonders betroffen seien Jugendliche aus sozial schwächeren Stadtteilen, mit und ohne Migrationshintergrund. Sie müssten lernen, ihre Emotionen zu kanalisieren. In Görischs Trainingszentrum in Hammerbrook lernen sie, dass eine Aktion immer eine Reaktion beim Partner auslöst. Um eine Eskalation in Grenzen zu halten, sind Regeln im Ring und Disziplin nötig. Diese beizubringen, ist eine Aufgabe der Trainer, die dazu auf die unterschiedlichen Qualitäten der Jugendlichen individuell eingehen. So erfahren die Jugendlichen eine positive Bestätigung, die zu weiteren Verbesserungen motiviert und die gesamte Gruppe fördert. Ziele zu erreichen, schafft Ansehen und Respekt unter den Jugendlichen. Wer sich dagegen im Ring und auch außerhalb nicht an die Regeln hält, wird früher oder später zwangsläufig aus der Gemeinschaft ausgeschlossen.

Dass durch das Boxtraining die Kampfbereitschaft der Jugendlichen zunehme, kann Görisch nicht bestätigen. Im Gegenteil: Jugendliche, die wüssten, dass sie stark sind, bräuchten es nicht mehr nach außen durch Aggressionen zu zeigen. Die vermittelten Werte wie Disziplin und Respekt finden sich nach dem Training auch im alltäglichen Umgang und in der Berufswelt wieder. Das Training umfasst somit Körper, Geist und Seele. Konkret heißt das Ausdauertraining, Nachhilfe und ein gesteigertes Selbstwertgefühl für Schüler und Auszubildende. Mit einem Ausbildungsbetrieb konnte bereits eine langjährige Zusammenarbeit während der Lehre vereinbart werden.

Görisch, der dieses Modell nach eingehender Beratung auch anderen Ausbildungsbetrieben anbietet, sieht das Training als Sinnbild für das Leben vieler der teilnehmenden Jugendlichen. Manche hätten schon vieles einstecken müssen und wären bildlich gesehen zu Boden gegangen. „Bei uns lernen sie, wieder aufzustehen und sich dem Leben zu stellen, statt entweder wild draufloszuschlagen oder das Handtuch zu werfen.“

www.box-out.de

Werte wie Disziplin und Respekt werden gefördert

Gewaltprävention durch olympisches Boxen? Das geht!

Weitere Informationen