

Soziales

## Sport statt Gewalt

**Der positive Einfluss von Sport und Bewegung auf die Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung des Menschen ist unbestritten. Sie tragen maßgeblich zur Steigerung des Selbstwertgefühls bei und helfen beim Abbau überschüssiger Aggressionen. Aus diesem Grund wurde 2008 in Hagen der gemeinnützige Verein »Aktion-Sport-statt-Gewalt e.V.« gegründet, der es sich zum Ziel gesetzt hat, das vorhandene Aggressionspotential von Kindern und Jugendlichen in »positive Energie« umzuwandeln. Integriert in spezielle Sport- und Bewegungskurse, sollen sie befähigt werden, Regeln und Werte anzuerkennen und ihre Aggressionen gewaltpräventiv zu kanalisieren.**



### Konflikte fair austragen

»Im Fokus des Projekts stehen Kinder und Jugendliche, denen aufgrund von veränderten familiären Bindungen, einer vielfach fehlenden Wertorientierung oder mangelnder Bildung die Zukunft perspektivlos erscheint«, erklärt Petra Hocks-Rabe, Geschäftsführerin des Vereins. »Viele von ihnen sind isoliert und weisen emotionale Defizite auf oder gar Ansätze von Gewaltanfälligkeit. Statt sie weiterhin auszugrenzen, wollen wir sie integrieren. Wir wollen ihnen verdeutlichen, dass Sport und Bewegung Spaß und Selbstbestätigung bringen und Konflikte gewaltlos, das heißt fair und konstruktiv, ausgetragen werden können.«

### Dampf ablassen mit Zumba, Boxen und Co.

Die »Aktion-Sport-statt-Gewalt e.V.«, die ebenso als Netzwerk im Bereich der Gewaltprävention fungiert, arbeitet mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen – Schulen, Vereinen oder Institutionen der Jugend- und Sozialarbeit. Die Zusammenarbeit äußert sich beispielsweise in der gemeinsamen Durchführung von Sportkursen mit hierfür speziell ausgebildeten Trainern. So ist es möglich, die Kurse genau auf die Bedürfnisse der Jugendlichen auszurichten. Sie berücksichtigen die individuell ausgeprägten motorischen Fähigkeiten der Kursteilnehmer, wodurch Blamagesituationen vermieden werden. Auch werden Sportangebote präsentiert, die aktuellen jugendkulturellen Bewegungen entgegenkommen – wie etwa Streetdance, Zumba, Fußball, Boxen oder Taekwondo.

Vom »schwarzen Schaf« zum kleinen Sieger Taekwondo-Kurse werden seit Oktober 2011 angeboten – in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Jugendhilfe Iserlohn-Hagen der Diakonie Mark-Ruhr. Sozialpädagogisch betreut und angeleitet durch den Taekwondo-Übungsleiter Muhammed Kocer, soll hier das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 14 Jahren gestärkt werden. Ihnen soll ein von Toleranz und Fairness geprägtes Sozialverhalten antrainiert werden, das sie befähigt, sich in einem Sportverein zurechtzufinden. Sie sollen an gesellschaftliche Regeln gewöhnt werden, getreu dem Motto: Wer die Regeln beim Sport akzeptiert, geht auch im Umgang mit anderen respektvoll um.

»Wenn die Kinder und Jugendlichen das erste Mal zu uns kommen, sind sie meist sehr gehemmt und weisen große Minderwertigkeitskomplexe auf. Viele sind nicht in der Lage, aktiv in einem Sportverein mitzumachen«, erklärt Petra Hocks-Rabe. »In unseren Kursen, die sich über ca. zwölf Wochen erstrecken, durchlaufen viele jedoch eine enorme Entwicklung. Unruhige Kinder werden ruhiger, Selbstwertdefizite weichen einem verbesserten Selbstvertrauen und Körpergefühl.«

Aus ehemaligen ›schwarzen Schafen‹ werden kleine Sieger, die förmlich über sich hinaus wachsen: »Im Rahmen unseres letzten Kurses meisterten alle Teilnehmer die Gürtelprüfung in gelb-weiß«, berichtet Taekwondo-Trainer Muhammed Kocer. »Es stärkt ihr Selbstbewusstsein, wenn sie ein Ziel erreichen, auf das sie stolz sind. Zudem können sie sich gemeinsam austoben und einfach Dampf ablassen.« Und dass sie Spaß dabei haben, sich gut fühlen zu dürfen, ist nicht zu übersehen: Ihre strahlenden Augen verraten es jedem, der sie sieht.

[www.aktion-sport-statt-gewalt.de](http://www.aktion-sport-statt-gewalt.de)

[^ nach oben](#)

Artikel von S. 13 in Ausgabe 14 (10/2012)

Der Correctum-Verlag ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich,  
die über einen Link erreicht werden.