

# Konzepte Modelle Projekte

Heidrun Mazumdar

## Das Projekt STILLE JUNGS - Gruppenarbeit mit Jungen mit den Elementen „Kommunikation - Stille - Kampfkunst“

Entwickelt 2005 / 2006 im Rahmen von „Jugend im WertAll“, Landesstiftung Baden-Württemberg  
Bis Herbst d.J. gefördert vom Regionalen Bildungsbüro RBB Freiburg, an vier Freiburger Schulen  
STILLE JUNGS im SWR - Fernsehen, Baden-Württemberg, Dezember 2007

Wie kam es zum Projekt STILLE JUNGS?

Im Jahre 2000 gründete ich einen Meditationskreis in Freiburg. Im Dezember 2004 wurde ich gefragt, ob ich bereit sei, Meditation auch an einer Schule anzubieten; ich sollte mit verhaltensauffälligen Jugendlichen arbeiten. Es würde also im besten Sinne des Wortes um Erziehung gehen. Ich sagte zu und begann damit im Januar 2005, und zwar gleichzeitig an der anfragenden Schule und an einer Grundschule. Nachdem ich in jeweils acht Gruppenstunden erste Erfahrungen gesammelt hatte, bot mir die Projektfachstelle „Jugend im WertAll“ an, ein Jungen-Projekt daraus zu machen. Jungen haben Defizite an überzeugenden männlichen Vorbildern. Es wäre also kontraproduktiv gewesen, wenn ich als Frau allein die Arbeit durchgeführt hätte. Die Hereinnahme von Adrien Nestmann in die geplante Projektarbeit war also eine notwendige Ergänzung, die noch deshalb bedeutsam wurde, weil er mit seinen Kampfkunst-Erfahrungen ein methodisch-didaktisches Mittel zur Zielerreichung mit brachte, was für den Erfolg des Projektes von unschätzbare Bedeutung werden sollte.

Im ersten Projektjahr lag der Schwerpunkt auf Kampfkunst und Stille. Von Januar bis Juli 2006 fanden 70 Gruppenstunden statt. Die Jungen waren zwischen 6 und 16 Jahre alt, und die Gruppengröße lag zwischen 4 und 12 Teilnehmern. Die Übungseinheiten wurden im Rahmen von AGs inzwischen an Grund-, Haupt- und Realschulen und in Einrichtungen der offenen Jugendarbeit durchgeführt. Dabei zeigte es sich sehr bald, dass die Jungen auch einen hohen Bedarf an Kommunikationskompetenz hatten. Deshalb nahmen wir im zweiten Projektjahr als dritten inhaltlichen Schwerpunkt die Kommunikation hinzu. STILLE JUNGS ist dadurch zu einem ganzheitlichen Weg für männliche Kinder und Jugendliche geworden.

Bereits seit dem zweiten Projektjahr bilden wir zusätzlich Multiplikatoren zu STILLE

JUNGS-Gruppenleitern aus.

Das oberste Ziel von „Jugend im WertAll“ war es, Kindern und Jugendlichen auf zeitgemäße Art Zugang zu Leitbildern und Werten zu ermöglichen.

Worum geht es also hier im Einzelnen?

Modell Kampfkünstler

Wie schon erwähnt, spielte und spielt die Kampfkunst eine besondere Rolle in unserem Projekt. Sie wird zum ausgezeichneten Mittel, jene Körpererfahrungen zu machen, die gleichsam indirekt neue Werte-Horizonte jenseits von zerstörerischer Aggressivität und brutaler Gewalt bei den Teilnehmern eröffnen. Die angebotene Kampfkunst ist ein ausgezeichnetes Instrument, sich auszuagieren. Die Jungen können ihre Kräfte messen. Sie raufen miteinander. Vitalität wird ausgelebt. Dieses Ausagieren mit unmittelbarem gegenseitigem Körperkontakt erfolgt nun nicht wildwüchsig, ungezügelt, sondern unter Regel-Bedingungen. Regeln aber sind die Bedingung der Möglichkeit, Werte zu leben. Im Einüben dieser Spiel-Regeln werden sowohl Werte von Geschicklichkeit als auch von Fairness spielerisch eingeübt.

Der Kampfkünstler ist bei Jungen beliebt; er hat Ansehen; er wird zum Vorbild. Das Gegenüber im Kampf wird so als ein lebendiges Du, als ein Mitmensch erfahrbar. Er ist nicht länger der zur bloßen Sache degradierte Feind, den es rücksichtslos zu demütigen, zu schlagen, zu zerstören gilt.

Modell Große Brüder

Kleine Jungen schauen zu großen Jungen auf. Sie akzeptieren sie ganz selbstverständlich als *Große Brüder*. Große Brüder sind Vorbilder; die Kleinen finden im Allgemeinen alles toll, was die Großen sagen und tun. Dieses altersspezifische Gefälle macht sich das Projekt STILLE

JUNGS zunutze.

Die älteren Jungen werden in ihren vorbildtauglichen Verhaltensweisen in der Projektarbeit unterstützt. Wie bei einer Initiation sollen die *Großen Brüder* in die Denk- und Verhaltensweisen der Gruppenleiter eingeführt werden. Dadurch können sich die erwachsenen Gruppenleiter zurücknehmen. Jugendliche werden zum Lehrer und Erzieher der Jüngeren. Die Älteren lehren, trainieren, sie übernehmen Übungseinheiten und gestalten selbständig mit den Jüngeren Gruppenstunden. Dieser Rollenwechsel ist bei ihnen spürbar. Sie denken nach solchen Erfahrungen eigener Führung anders, suchen Gespräche mit den Gruppenleitern, reflektieren und handeln verantwortlich.

Die Jüngeren spiegeln den Älteren, wie sie sich selbst vor gar nicht langer Zeit benahmen. So erfahren sie, wie schwierig es sein kann, sich bei anderen gewaltfrei Gehör zu verschaffen. Das fördert die Akzeptanz, die Selbstakzeptanz wie die Fremdakzeptanz. Handelt es sich bei den Jungen um solche, die zugleich auch in der Schülerrolle sind, dann erhöht das indirekt das Verständnis für Lehrer und Eltern. Rollenbedingte Distanz wird abgebaut. Gegenseitiges Verständnis wird gestärkt.

Die jüngeren Schüler sehen parallel dazu in den *Großen Brüdern* Vorbild und Herausforderung. Sie wagen sich. Sie nehmen es mit den Älteren auf, raufen, balgen und testen ihre Grenzen. Durch den körperlichen Kontakt entstehen Nähe und Vertrauen. Das stärkt die Jüngeren und baut Ängste ab. Das ist besonders wichtig für Jungen, die ohne älteren Bruder oder gar ohne Vater aufwachsen. Was sie bei Eltern und Lehrern vielleicht bis dahin ablehnten, können sie nun eher annehmen, weil die Großen Brüder es ihnen vorleben und in den Kommunikationsrunden zum Ausdruck bringen. Das fördert auch hier die Empathie untereinander und für Lehrer und Eltern.

## Element KOMMUNIKATION

In dem Projekt STILLE JUNGS bedeutet Kommunikation vorrangig das authentische Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle und Erlebnisse und zugleich die Bereitschaft, die Gruppe an dem persönlichen Prozess teilnehmen zu lassen:

Zitat: „*Ich fand den Umgang gut. Zum Beispiel Duzen anstatt Siezen. Es hat Spaß gemacht, sich auszuempowern und danach die Ruheübungen zu machen. Es war interessant, was wir alles gemacht und über was wir alles geredet haben...*“

Das Projekt bietet einen Raum, einerseits für die individuelle Kommunikation zwischen dem Einzelnen und seiner Innenwelt (Körperwahrnehmung, Gefühle, Gedanken) und fördert andererseits die Kommunikation innerhalb der Gruppe. Das Projekt STILLE JUNGS will die Jungen auf einen sicheren, tragfähigen, sich selbst und die anderen wertschätzenden Boden stellen, auf dem sich ihr Wesen und Potenzial voll entfalten können.

### Kommunikation als Ventil

Das Projekt STILLE JUNGS lädt die Jungen dazu ein, Abenteuer zu sein. Insofern hat es auch eine Ventilfunktion.

H: *Yannick, kannst du mal die Augen schließen und mal so in dich hineinhorchen oder hineinschauen? Erkennst du da deine Gedanken?*

Y: *O doch, das kann ich. Habe ich früher schon oft entdeckt (Y guckt mit richtigem „Meditationsblick“ vor sich hin).*

Es geht vor allem darum, dass die Jungen erleben, dass es gut tut, zum Ausdruck zu bringen, was ihnen jetzt, in dieser Situation, wichtig ist. Entsprechend nutzt der Gruppenleiter jede Gelegenheit, die Aufmerksamkeit der Jungen bewusst nach innen zu lenken und sie zu ermutigen, ihre Entdeckungen der Gruppe mitzuteilen.

Mit sich selbst bewusst in Kontakt zu kommen und von eignen Wahrnehmungen zu erzählen, öffnet für die Jungen ein wichtiges Ventil.

Jeder Junge braucht es, von anderen Menschen gesehen, gehört und bestätigt zu werden.

„*Wollte immer nur ‚nen Roboter als Freund, dachte der ist genauso wie'n menschlicher Freund programmiert, aber ist nicht so... jetzt weiß ich's...*“

## Element STILLE

Stille erfahrbar machen

„*So auf dem Boden... ja, ist so schön kühl... und wenn's kalt draußen ist, ist's so schön warm... sehr, sehr still... ist super...*“

Das Projekt STILLE JUNGS arbeitet mit den Jungen daran, Momente der Stille für sie erlebbar, erfahrbar zu machen. Oft fällt es Jungen, aber nicht nur ihnen, schwer, sich auf Stille einzulassen. Es fällt ihnen deshalb so schwer, weil sie es verlernt haben, gelassen hinzuhören, entspannt zuzuhören, einfach nur zu lauschen. Das Projekt will diese Fähigkeit bei den Jungen wieder wecken, entwickeln und entfalten. Denn die Fähigkeit, Stille zuzulassen, ist Voraussetzung für Erkenntniskraft – für unverzerrtes Wahrnehmen, empathisches Fühlen und humanes Mitfühlen.

So beginne ich meistens damit, mit sanfter Stimme über das Geheimnis der Stille zu sprechen. Wie bei den Märchenerzählungen baut sich so ein Raum stiller Präsenz auf. Ich erzähle den Jungen, dass ohne Stille nichts existieren würde. Dass die Kraft in der Stille liegt. Dass aus ihr alles entsteht – auch unsere Gedanken, unsere Bewegungen.

### Ruhe-Übungen am Boden auf Decken oder Matten

Die Jungen werden aufgefordert, sich für den Ruheteil vorzubereiten. Sie breiten ihre Decken aus und legen sich darauf. Diese Zeit benutzt der Gruppenleiter, um selbst seine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und zur Ruhe zu kommen. Nach einer Weile beginnt er dann zu sprechen. Die Sprache des Gruppenleiters ist nun das Instrument, um die Aufmerksamkeit der Jungen zu fokussieren und zu lenken. Manchmal wird einem Thema aus der Kommunikation-Runde Raum gegeben.

„*Wir haben über Sex und Liebe geredet. Dass es nicht dasselbe ist oder sein muss, ist uns auch während einer Ruheübung aufgegangen, hat jeder dann so in die Stille hinein formulieren können, das war schön...*“

Die Jungen erleben, wie aus ihrem Unterbewusstsein immer neue Bilder und Worte in ihnen aufsteigen.

„*Ich hatte einen Traum bei der letzten Stilleübung, einen lustigen Traum... war schon ein Alptraum... ich dachte, ich schlafe auf dem Dach... (lachen)... und wohne doch in einem Hochhaus... (lachen)*“

## Element KAMPFKUNST

Kampfkunst ist die Kunst, nicht kämpfen zu müssen.

Kampfkunst wird in unserer westlichen Welt sehr eng mit der japanischen Tradition in Verbindung gebracht. Sie beinhaltet neben der Kampfkunsttechnik eine innere Lehre oder Philosophie. Während bei einer reinen Kampftechnik (Kampfsport) die Effizienz nach außen die höchste Priorität hat, zielt die Kampfkunst auf die Entwicklung und Entfaltung des Inneren des Übenden ab. Der Sinn liegt eher im Tun als im Ergebnis. Es ist ein Prozess, dessen Ergebnis offen und oft auch nebensächlich ist. Im übertragenen Sinne ist Kampfkunst eine Methode zur Selbstkontrolle und Selbstverwirklichung.

„*Es ist uns klar geworden, was passieren kann, wenn man mit Aggression kämpft...*“  
„*Wir haben gelernt, wie wichtig es ist, Kontrolle über sich im Kämpfen zu haben...*“

Ziel der Jungen ist, Freude zu haben, die Übungen und Spiele immer besser zu beherrschen und sich darin zu vervollkommen. Niemals sich zu gut zu fühlen, sondern immer offen und bereit zu sein für neue Erfahrungen. Gemäß alter Kampfkunst-Tradition liegt darin das Glück.

### Stärke lernen

Ein starker Junge trainiert z.B. mit einem schwächeren Jungen. Dadurch lernt der Schwächere und wird stärker. Der Starke bekommt dadurch einen immer stärkeren Partner und wird seinerseits mehr gefordert. Ein körperlich Starker lernt, geistig stärker zu werden und umgekehrt. Gezielte Übungen kommen dem Projekt in seiner Aufgabe der Jungenarbeit überaus entgegen, die auf dem Gegensatz-Prinzip von Ying-Yang beruhen, stark und schwach. Die Kampfkunst eignet sich hervorragend, die unterschiedlichen inneren und äußeren Haltungen der Jungen anschaulich mittels Übungen und Techniken darzustellen und für die Jungen erlebbar zu machen: Wer stark sein will, muss schwach sein dürfen. Weil der, der schwach sein darf, keine Angst vor Schwäche hat, und gerade das macht seine Stärke aus.

Heidrun Mazumdar  
Erasmusstr. 8  
79098 Freiburg  
heidrun@mazumdar.de  
www.stille-jungs.de  
Jugend-Welt e.V. JUWEL