



## „STILLE JUNGS“ - Projektbeschreibung

### Lernen durch Selbst- und Fremdwahrnehmung

STILLE JUNGS ist ein Projekt, das an die Individuallage der Jungen anknüpft, das aber zugleich versucht, die Schranken und die negativen Einflüsse bisher stattgefundenen Sozialisation aufzubrechen. Folglich muss das Lernen vorrangig durch Selbst- und Gruppenerfahrungen initiiert werden. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung sind dabei unerlässlich. Solche Wahrnehmung ist *mehr* als kognitives Reden über Werte, es erfolgt zunächst über die Sinne. Der Körper wird angesprochen; durch ihn wird gelernt, bevor das im und durch den Körper Erfahrene in Begriffe gefasst wird. Auf diese Weise wird vermieden, über Werte zu reden, so wie man über mancherlei Dinge reden kann, ohne von ihnen wirklich berührt worden zu sein.

### Leitelemente „Kommunikation, Stille, Kampfkunst“

In dem Projekt STILLE JUNGS bedeutet **Kommunikation** zum einen das authentische Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle und Erlebnisse und zugleich die Bereitschaft, die Gruppe an dem persönlichen Prozess teilnehmen zu lassen. Zum andern bedeutet Kommunikation die Bereitschaft, auf den anderen hörend zuzugehen (zu-hören), ihm Beachtung zu schenken. Authentische wechselseitige Kommunikation ist gleichzeitig die Basis für gegenseitiges „Verstehen“ und Vertrauen, und für das Gefühl sozialer Zugehörigkeit und gegenseitiger Wertschätzung unabhängig von kultureller, sozialer und religiöser Herkunft. Umso wichtiger und notwendiger ist dieser geschützte Rahmen für die häufig kulturell heterogenen Kinder- und Jugendgruppen auf dem Weg zur erfolgreichen und nachhaltigen Integration und Sozialisation.

Die Jungen bekommen das Lernangebot, sich sprachlich ansprechend und authentisch mitzuteilen (in Abgrenzung zu übernommenen Sprach- und Verhaltensklischees), anderen *aktiv* zuzuhören, eigene Mitteilungsbedürfnisse zurückzustellen, auf andere Beiträge einzugehen, sich in die Gedanken und Gefühle anderer hineinzusetzen, ihnen Beachtung, Wertschätzung, Solidarität und Empathie entgegenzubringen.

Das Projekt STILLE JUNGS möchte dem oberflächlichen Aktionismus, der zwanghaften Beschleunigung, dem alles übertönenden Krach, dem Lärm der beständig einwirkenden Musik- und Geräuschkulisse im Privaten und in der Öffentlichkeit die **Erfahrung von Stille** entgegensetzen: *Stille* als Bedingung und Möglichkeit in sich hinein zu hören, den Zugang zu sich selbst zu finden und sich selbst zu spüren.

Stille-Übungen sind für Kinder und Jugendliche deshalb so wichtig, weil die Erfahrung von Stille im Alltag kaum noch vorkommt, aber als regenerative Energiequelle für ein gesundes und ausgeglichenes Leben unverzichtbar ist.



Die Jungen sollen befähigt werden, aus ihrem geschäftigen, ruhelosen und lauten Alltag durch Stille-Erfahrungen für eine begrenzte Zeit bewusst zu entspannen. Sie erleben durch Stille-Übungen sich zu gedulden, sich zu konzentrieren, sich selbst wahrzunehmen. Es findet ein Wechsel von außen nach innen statt, vom betäubenden Lauten zur inneren Ruhe.

Im Projekt STILLE JUNGS verstehen wir unter **Kampfkunst** die Kunst, nicht kämpfen zu müssen. Kampfkunst beinhaltet neben der Kampfkunsttechnik eine innere Einstellung. Während bei einer reinen Kampftechnik (Kampfsport) die Effizienz nach außen die höchste Priorität hat, zielt die *Kampfkunst* auf die Entwicklung und Entfaltung innerer Stärken des Übenden ab. Der Sinn liegt eher im kooperativen Tun als im Ergebnis. Es ist ein Prozess, dessen Ergebnis offen und oft auch nebensächlich ist. Im übertragenen Sinne ist Kampfkunst eine Methode zur Kooperation, Selbstkontrolle und zum Selbstvertrauen. Der augenscheinliche Widerspruch Zwischen Kampfkunst und Gewaltfreiheit löst sich in der praktischen Auseinandersetzung mit den beiden Begriffen auf. Das gemeinsame Training schafft ein stabiles Selbstvertrauen und führt zur Einsicht, dass Gewalt in all ihren Formen nicht gleichzeitig Stärke bedeutet und Gewaltlosigkeit nicht mit Schwäche gleichzusetzen ist. Diese grundlegende Erkenntnis ist neben Techniken und Übungen der Kampfkunst unerlässlich für Gewaltverzicht im eigenen Verhalten und ist ein wesentlicher Bestandteil und Ziel der Gewaltprävention.

Die Jungen lernen aus freien Stücken, sich an Rituale und Regeln zu halten, welche auf Respekt, Fairness und Selbstdisziplin basieren. Gegenseitige Wertschätzung ist oberstes Gebot. Sie lernen mit eigenen und gegnerischen Stärken und Schwächen umzugehen, nach Handlungsalternativen zu suchen, ihre Willensstärke zu erproben, Körpergefühl und -beherrschung zu entwickeln, Ängste ab- und Vertrauen aufzubauen.

### **Heterogenität und Individualität**

Das Zusammenspiel der vorgestellten Elemente eröffnet den Jungen neue Ausdrucks- und Erfahrungshorizonte, die Gruppenleiter/innen begleiten und motivieren sie dabei diese Möglichkeiten zu erlernen und zu nutzen, sie erfüllen dabei eine wichtige Vorbildfunktion. Die Trainingseinheiten bieten Raum für individuelle Entfaltung jedes einzelnen, genauso wie für Integration und interkulturelles Miteinander. Die Gruppe erlebt und praktiziert aktiv Wertschätzung und Toleranz, übt Geduld, Ausdauer und Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt macht es Kindern und Jugendlichen einfach Spaß!