



JUGEND-WELT e.V.
JUWEL

Projektbeschreibung

Projektbeschreibung

Stille Jungs

Jungen üben Gespräch, Stille und Kampfkunst

Herausgeber: Jugend-Welt e.V., Freiburg

Stand: 23. Oktober 2026

Kontakt: info@jugend-welt.com

Inhaltsverzeichnis

1	Worum es geht	3
2	Leitelemente	4
3	Heterogenität und Individualität	5
4	Auf einen Blick	6
5	Anfrage und Kontakt	7

1 Worum es geht

Stille Jungs ist ein Projekt von Jugend-Welt e.V. für Jungengruppen an Schulen. In wöchentlichen Gruppenstunden verbinden Trainer:innen drei Dinge: offen reden und zuhören, Stille erleben und Kampfkunst trainieren. Die Jungen lernen dabei über den eigenen Körper, nicht nur im Gespräch. Schwerpunkt sind Gewaltprävention und soziales Lernen. Das Projekt läuft in Freiburg und der Region.

Die Jungen lernen zuerst durch eigene Erfahrung, allein und in der Gruppe. Das Projekt knüpft an ihre Lebenslage an und hilft, festgefahrene Muster aufzubrechen.

Dabei geht es nicht nur ums Reden über Werte. Die Jungen nehmen sich selbst und andere über die Sinne und den Körper wahr. Erst danach finden sie Worte dafür. So berühren Werte sie wirklich.

2 Leitelemente

2.1 Kommunikation

Das authentische Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle und Erlebnisse, und zugleich die Bereitschaft, anderen aktiv zuzuhören. Authentische Kommunikation ist die Basis für gegenseitiges Verstehen, Vertrauen und soziale Zugehörigkeit, unabhängig von kultureller, sozialer und religiöser Herkunft.

2.2 Stille

Der Beschleunigung und dem ständigen Lärm des Alltags setzen wir die Erfahrung von Stille entgegen: in sich hineinzuhören, den Zugang zu sich selbst zu finden und sich selbst zu spüren. Stille-Übungen sind eine regenerative Energiequelle für ein ausgeglichenes Leben.

2.3 Kampfkunst

Wir verstehen Kampfkunst als die Kunst, nicht kämpfen zu müssen. Sie zielt auf die Entfaltung innerer Stärken. Das gemeinsame Training schafft Selbstvertrauen und führt zur Einsicht, dass Gewalt nicht Stärke und Gewaltlosigkeit nicht Schwäche bedeutet: ein wesentlicher Bestandteil der Gewaltprävention.

3 Heterogenität und Individualität

Das Zusammenspiel der Elemente eröffnet den Jungen neue Ausdrucks- und Erfahrungshorizonte. Die Gruppenleiter:innen begleiten und motivieren sie dabei und erfüllen eine wichtige Vorbildfunktion.

Die Trainingseinheiten bieten Raum für individuelle Entfaltung jedes Einzelnen, genauso wie für Integration und interkulturelles Miteinander. Die Gruppe praktiziert aktiv Wertschätzung und Toleranz, übt Geduld, Ausdauer und Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt macht es einfach Spaß.

4 Auf einen Blick

Zielgruppe	Jungen, Klassengruppen
Format	Wöchentliche Gruppenstunden
Schwerpunkt	Gewaltprävention & soziales Lernen
Zielgruppe	Jungen in Schul- und Klassengruppen
Format	Projekt über das Schuljahr, Workshop

5 Anfrage und Kontakt

Schulen fragen das Projekt über jugend-welt.com/mitmachen an. Die Anfrage ist kostenlos und unverbindlich. Danach besprechen wir Gruppen, Zeiten, Räume und die Finanzierung persönlich.

Jugend-Welt e.V., Kaiser-Joseph-Str. 270, 79098 Freiburg im Breisgau · info@jugend-welt.com · jugend-welt.com