

Kampfsport als Gewaltprävention bei Jugendlichen

Vorwissenschaftliche Arbeit verfasst von

Iris Vanessa Thonegg

Klasse 8D



Betreuerin: Prof. Mag. Nina Voglmeir

Bundes-Oberstufenrealgymnasium Bad Radkersburg

Neubaustraße 9

8490 Bad Radkersburg

Bad Radkersburg, Februar 2015

Abstract

Jugendgewalt und wie man sie vermeiden könnte sind oft debattierte Themen. Diese Arbeit hat das Ziel, herauszufinden, ob Kampfsport eine Möglichkeit in der Gewaltprävention bei Jugendlichen darstellt. An dieser Stelle tauchen einige Fragen auf: Wie entstehen Aggression und Gewalt? Wie lauten die neurobiologischen Erklärungen für die Entstehung von Aggression? Was sind die Ursachen für Aggression und welche Arten gibt es? Es soll geklärt werden, was Gewaltprävention eigentlich ist und was die verschiedenen Arten bewirken sollen. Schließlich wird ein spezieller Fokus auf den Sport und im Speziellen Kampfsport in der Gewaltprävention gelegt. Es wird auf die vier Kampfsportarten Judo, Karate, Boxen und Jiu-Jitsu eingegangen, wobei sowohl der sportliche als auch der pädagogisch-psychologische Aspekt beleuchtet werden. Am Ende der Arbeit findet sich eine Nachbetrachtung, die die Ergebnisse der Arbeit analysiert und darstellt, inwieweit Kampfsport als Möglichkeit der Gewaltprävention eingesetzt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Aggression – Gewalt: Begriffsdefinitionen	5
3. Entstehung von Aggression und Gewalt – Aggressionsforschung	6
3.1. Ausdrucksformen von Aggression.....	6
3.2. Verhaltensbiologie	6
3.3. Frustrations-Aggressions-Hypothese	7
3.4. Lerntheorien	8
4. Neurobiologie.....	10
5. Arten von Gewalt und Gewaltprävention.....	11
5.1. Jugenddelinquenz	12
5.2. Ursachen von Gewalt	13
5.3. Gewalt in der Schule	13
5.4. Folgen für Opfer	14
5.5. Folgen für Täter.....	14
5.6. Arten von Prävention	15
5.7. Sport als Option der Gewaltprävention	15
6. Kampfsport in der Gewaltprävention.....	16
6.1. Judo	17
6.2. Karate	18
6.3. Boxen.....	19
6.4. Jiu-Jitsu	21
7. Conclusio.....	23
8. Literaturverzeichnis	24
9. Anhang.....	26

1. Einleitung

Gewalt ist ein Thema, mit dem die Menschheit seit Anbeginn der Zeit konfrontiert war und das nach wie vor aktuell ist. Vor allem wenn es um Jugendgewalt geht, werden Wege gesucht, um diese zu vermeiden. Ein umstrittenes Thema, wenn es um Gewaltprävention geht, ist Sport, insbesondere Kampfsport.

Die vorliegende Arbeit soll sich mit Aggression und Gewalt befassen und einige Theorien beleuchten. Außerdem soll ein Einblick in die Neurobiologie gegeben werden. Da Gewalt in der Schule ein brisantes Thema ist, wird zunächst darauf eingegangen, um anschließend weitere Aspekte zum Thema Jugendgewaltprävention zu betrachten, bevor das Augenmerk schließlich auf den Kampfsport als Gewaltpräventionsmaßnahme gelegt wird.

Diese Arbeit versucht vor allem zu klären, ob Kampfsport eine Möglichkeit in der Gewaltprävention bei Jugendlichen ist. Außerdem soll sie aufzeigen, wie Aggression und Gewalt überhaupt definiert sind und wie sie entstehen und es werden einige Kampfsportarten und deren Konzept genau beleuchtet. Auf diese Weise soll versucht werden, etwas Klarheit in die Debatte um Kampfsport in der Gewaltprävention zu bringen.

Die Arbeit gründet sich hauptsächlich auf Literaturrecherchen und Internetquellen, jedoch greift sie auch auf Interviews mit Trainern zurück.

2. Aggression – Gewalt: Begriffsdefinitionen

Aufgrund der Komplexität und Dichte des Begriffs ist es nicht möglich, eine einheitlich anerkannte Begriffsdefinition von Gewalt oder Aggression zu finden. Prinzipiell ergänzen sich die meisten Definitionen.

Der Begriff „Aggression“ kommt vom lateinischen Wort „aggređi“ und bedeutet „angreifen, herangehen“. Somit geht es bei der Aggression darum, einem Lebewesen (z.B.: durch eine Verletzung) zu schaden.¹ Aggression ist eine Angriffsstellung im Affekt, die die Grundlage für Gewalttaten bietet. Bei der Aggression muss die Einzelperson betrachtet werden und die jeweilige emotionale Regung auf eine Ausgangslage.² Zusammenfassend kann Aggression „[...] als ein intentionales Verhalten, das auf die Schädigung und Verletzung einer Person gerichtet ist, wobei diese Person dieser Schädigung zu entgehen versucht“ definiert werden.³

Oft werden die Begriffe „Aggression“ und „Gewalt“ gleichgesetzt. Gewalt führt zur Schädigung des Unterdrückten. Macht und Unterwerfung des Opfers sind dabei wesentliche Faktoren. Weitläufig wird Gewalt als eine Unterordnung von Aggression betrachtet. Die Eingliederung des Gewaltmaßes hängt vom Schweregrad der Tat ab.⁴ Der Begriff „Gewalt“ kommt von dem Wort „waltan“ aus dem Althochdeutschen, was so viel bedeutet wie „stark sein, etwas beherrschen“. ⁵ Auch bei der Gewalt fehlt eine allgemeingültige Definition. Da die Begriffe „Aggression“ und „Gewalt“ häufig in Zusammenhang stehen, beziehungsweise sich ergänzen, werden sie in dieser Arbeit synonym behandelt werden.

¹ Knecht, Thomas: Von den neurobiologischen Grundlagen zur Psychopharmakologie von aggressivem Verhalten. Präsentation. Münsterlingen: o. V., 2011, S. 2. Online unter http://www.psychiatrie.usz.ch/HealthProfessionals/Fortbildung/Documents/Von%20den%20neurobiologischen%20Grundlagen%20zur%20Psychopharmakotherapie%20aggressiven%20Verhaltens_2011.pdf [zugegriffen am 12.04.2014].

² Günter, Michael: Gewalt entsteht im Kopf. Stuttgart: Klett-Cotta, 2011, S. 18.

³ Bogerts, Bernhard/Möller-Leimkühler, Anne Maria: Neurobiologische Ursachen und psychosoziale Bedingungen individueller Gewalt. In: Der Nervenarzt. H. 11. 2013, S. 1329. Online unter <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00115-012-3610-x> [zugegriffen am 23.12.2014].

⁴ Celik, Sinan: Aggressiven Kindern und Jugendlichen helfen – ein pädagogischer Blick auf die Verhaltenstherapie. Diplomarbeit. Universität Bielefeld, 2008, S. 5 f.

⁵ Pink, Judith: Sport und Bewegung als wirkungsvolles Instrument in der Jugendgewaltprävention und als Intervention zum Konfliktmanagement an Schulen. Diplomarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz, 2013, S. 14.

3. Entstehung von Aggression und Gewalt – Aggressionsforschung

Aggression wird als angeboren, aber auch durch einen Auslöser bedingt, angesehen. Dabei erfolgt die Unterscheidung in destruktive und konstruktive Aggression. Aggression kann sich abgeschwächt auch in Zwängen oder Ritualen äußern. „Im Zwang und Ritual wird ein aggressiver Impuls durch gegenteiliges Verhalten, auch Reaktionsbildung genannt, unterdrückt“. Aggression kann in sehr vielfältiger Weise zum Ausdruck kommen. Bei der Autoaggression etwa wendet sich die Aggression gegen die eigene Person, zum Beispiel im Zufügen von Schmerzen oder Magersucht. Eine weitere Form der Aggressionsäußerung wäre Selbstmord.⁶ Trotz dieses breiten Kanons ist die Gewalttat an anderen ein sehr oft vorkommender und besonders erschütternder Eklat und aus diesem Grund liegt der Fokus dieser Arbeit auf dieser Art von Aggression und Gewalt.

3.1. Ausdrucksformen von Aggression

Bei der Entstehung von Gewalt kommen vor allem die körperliche Aggression, die verbale Aggression und die expressive Aggression zum Ausdruck.

1. Die körperliche Aggression beschreibt Taten, die vom dezenten Anrempeln bis zum Mord reichen können.
2. Verbale Aggression findet sich in der aggressiven Sprache gegen Personen wieder, in Form von Kränkungen bis hin zu beleidigenden Attacken.
3. Zur Verdeutlichung der verbalen Aggression wird die expressive Aggression verwendet, die das Ziel verfolgt, durch Mimik und Gestik die Worte zu untermauern.⁷

3.2. Verhaltensbiologie

Die beiden Forscher Lorenz und Eibl-Eibesfeldt, die sich mit der Verhaltensforschung, der Ethologie, beschäftigen, beschreiben Aggression als einen natürlich im Menschen vorhandenen Trieb. Dabei wird laut Lorenz Aggression als permanent erzeugter Impuls gesehen.

⁶ Heinemann, Evelyn: Aggression. Verstehen und bewältigen. Berlin Heidelberg: Springer, 1996, S. 34 ff.

⁷ Holzbauer, Torben: Aggression bei Kindern und Jugendlichen. Hausarbeit. Universität Dortmund, 2001, S. 9. Online unter <http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/106151.html> [zugegriffen am 23.12.2014].

Kommt es zu einem Stau, entladen sich diese Impulse in Form einer durch Aggression ausgelösten Tat. Dabei kommt es schließlich wieder zu einer Beruhigung des Organismus. Prinzipiell löst immer eine bestimmte Situation diese Reaktion aus, lediglich bei einer Leerlaufreaktion erfolgt die Handlung ohne vorherige Beweggründe. Schon durch kleine Veränderungen im Umfeld kann sich das Verhalten von Lebewesen ändern. Trotzdem wird Aggression als arterhaltend gesehen und ihr eine Notwendigkeit zugeschrieben. Lorenz listet als Lösung für durch Aggression hervorgerufene Probleme Abreaktion wie etwa Sport auf. Eibl-Eibesfeldts Forschung brachte ähnliche Erkenntnisse hervor wie die von Lorenz. Er begründet als Ursprung aller Aggression einen biologischen Trieb. Unterschieden werden bei ihm die innerartliche Aggression und die zwischenartliche Aggression. Innerartliche Aggression kann durchaus spontan erfolgen und bedarf keiner bestimmten Reize. Auffällig ist bei beiden Forschern, die sehr ähnliche Entstehungsansätze postulieren, dass sie in der Aggression auch Positives sehen und sie sogar als lebensnotwendig erachten.⁸

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass laut dieser Theorien Sport, also auch Kampfsport, zur Abreaktion und Besänftigung des eigenen Kampfes mit der Aggression eingesetzt werden können. Somit könnte der Emotionsstau verhindert bzw. aufgelöst werden.

3.3. Frustrations-Aggressions-Hypothese

Die Frustrations-Aggressions-Hypothese von Dollard basiert auf der Annahme, dass Aggression und die daraus resultierende Gewalt durch Frustrationen entstehen. Frustration kann laut Dollard nur zu irgendeiner Art von Aggression führen. Diese Annahme wurde aber bald kritisiert und führte zu einer Modifikation der Theorie. Die neue Theorie nennt ebenso Frustration als Ausgangspunkt der Aggression, lässt aber mehrere Handlungsmöglichkeiten offen, unter denen die Aggression eine ist. Somit kann gesagt werden, dass Aggression eine wahrscheinliche Reaktion auf Frustration ist. Dazu entwickelte sich die Katharsis-Hypothese. Wird eine Gewalthandlung durchgeführt, wird zwar die Frustration gedämpft, jedoch bleibt der Kern der Aggression erhalten. Die Frustrations-Aggressions-Hypothese ist stark umstritten, da Frustration ein subjektives Empfinden ist und jeder Mensch sie individuell erlebt. Außerdem kann eine Frustration auch einen passiven Rückzug, Vorwürfe an sich

⁸ Heinemann, S. 15 ff.

selbst oder Flucht hervorrufen. Aggression ist nicht die eindeutige Reaktion auf Frustration. Hinzu kommt, dass Aggressionen auch ohne jegliche Frustration entstehen können.⁹

Diese Theorie zeigt also, dass auch das soziale Umfeld und die Emotionen eine große Rolle spielen. Um Sport als Gewaltpräventionsmaßnahme anwenden zu können, sollten zu starkes Kampfdenken und Rivalität vermieden werden, um zu häufige Frustrationen zu vermeiden. Als erster Schritt in der Gewaltprävention müsste Jugendlichen der verantwortungsvolle Umgang mit Frustration beigebracht werden. Ansonsten könnte Gewaltprävention durch Kampfsport, bei dem es oft um Rivalität geht, im Hinblick auf diese Theorie negative Auswirkungen haben.

3.4. Lerntheorien

Befürworter von Lerntheorien führen Vorgänge auf Lernprozesse zurück. Zu den klassischen und bekanntesten Lerntheorien zählen der Behaviorismus und der Kognitivismus. Der Unterschied zwischen ihnen liegt darin, dass die kognitive Theorie sich auf geistige Prozesse konzentriert, während man im Behaviorismus der Meinung ist, dass man über externe Einflüsse lernt.¹⁰

„Lerntheorien beschäftigen sich mit den Bedingungen des Lernens: Sie untersuchen, wie, warum und unter welchen Umständen sich unser Verhalten und unser Denken verändern. Um zu Ergebnissen zu kommen, erforschen sie das Lernverhalten (Lerntätigkeiten), den Lernprozess (innerer Vorgang) sowie das Lernergebnis (Resultat, Gelerntes).“¹¹

Der Behaviorismus betrachtet somit das Verhalten des Lebewesens. Ein wesentlicher Lernprozess im Behaviorismus ist die Konditionierung, was bedeutet, dass man Reize nach einiger Zeit mit Reaktionen in Verbindung bringt. Die Konditionierung wird unterteilt in das Signallernen und in das Lernen am Erfolg.¹²

- Signallernen wird auch als die klassische Konditionierung bezeichnet. Dabei lernt der Proband, einen Reiz mit einer Reaktion zu verbinden, die eigentlich nicht miteinander

⁹ Heinemann, S. 19 ff.

¹⁰ Rettenwender, Elisabeth: Psychologie. 3. aktualisierte Aufl. Linz: Veritas, 2013, S. 70.

¹¹ ebd., S. 70.

¹² ebd., S. 70.

in Verbindung stehen. Als Vertreter dieser Theorie ist Iwan Petrowitsch Pawlow bekannt, der bei einem Versuch mit einem Hund herausfand, dass er einen neutralen Reiz zu einem konditionierten machen konnte, die eine konditionierte Reaktion zur Folge hat, was er anhand einer Glocke und Futter entdeckte.

- Lernen am Erfolg wird unterteilt in die instrumentelle Konditionierung und die operante Konditionierung. Hierbei erfährt man, dass die Reaktion auf den Reiz zu Konsequenzen führt, das bedeutet, dass man bei einer positiven Rückmeldung, also am Erfolg, lernt, und bei Misserfolg wird die Auftrittswahrscheinlichkeit dieser Reaktion sinken.

Der Kognitivismus betrachtet den geistigen Lernprozess. Eine dem Kognitivismus angehörige Theorie ist das Modelllernen mit seinem Vertreter Albert Bandura. Er geht davon aus, dass der Proband nach dem Beobachten beginnt, das Verhalten zu imitieren und es sich schließlich anzueignen. Anhand eines Modells, das durch die beobachtete Person verkörpert wird, schaut sich der Beobachter das Verhalten ab. Dabei geschieht im Gehirn die Verarbeitung des Reizes, der die Reaktion zur Nachahmung hervorruft. Bandura unterteilt den kognitiven Prozess in eine Lernphase und eine Phase der Ausführung. Er kombinierte außerdem die Theorien des Lernens am Erfolg und des Modelllernens. Albert Bandura unternahm ein Experiment, um das Lernen von Aggression aufzuzeigen. Er zeigte Kindern im Vorschulalter einen Film, in dem ein Erwachsener oder eine Erwachsene eine aufblasbare Puppe physisch und verbal angriff. Einem Teil der Kinder wurde die Version des Films gezeigt, in dem die angreifende Person danach belohnt wurde, etwa durch Süßigkeiten oder Lob, und der andere Teil sah, wie die Person bestraft wurde durch einen „Klaps“. Nach dem Film fanden die Kinder in einem Raum die Puppe aus dem Film vor. Diejenigen, die im Film gesehen hatten, dass der Erwachsenen bestraft wurde, zeigten ein weniger aggressives Verhalten als die Kinder, die damit konfrontiert wurden, dass der Erwachsenen dafür belohnt worden war. Sie agierten ähnlich aggressiv wie die Erwachsenen im Film.¹³

Das bedeutet im Falle von Aggression, dass sich etwa ein/eine Jugendlicher/Jugendliche das aggressive Verhalten von seinen Eltern abschaut, es sich dadurch aneignet und in weiterer Folge ebenso anwendet. Werden Kinder oder Jugendliche zum Beispiel Opfer von körperlicher Züchtigung durch ihre Eltern, ahmen sie dieses Verhalten später nach und wenden es

¹³ Rettenwender, S. 70 ff.

als Problemlösungsstrategie an. Als Modell wird hierbei eher eine selbstsichere und machtvolle Person auserwählt.¹⁴

4. Neurobiologie

Der präfrontale Cortex ist für die Kontrolle aggressiven Verhaltens von großer Bedeutung. Unter anderem ist eine seiner Aufgaben, Emotionen zu kontrollieren. Ist dieser Teil des Gehirns beschädigt oder nicht vollständig entwickelt, kann Aggression nicht mehr unter Kontrolle gebracht werden. Mit dem präfrontalen Cortex eng verbunden steht der Mandelkern, die sogenannte Amygdala. Ihre Funktion liegt darin, Reize zu erkennen und zu bewerten. Durch die Amygdala ist es möglich, die Emotionen anderer Personen zu erkennen. Liegt eine Schädigung des Mandelkerns vor, kommt es zum Beispiel bei aggressivem Verhalten zu einem Nichterkennen von Emotionen im Gegenüber, was dazu führt, dass die Person jegliche Hemmungen verliert und etwa zu Gewalttaten bereit ist.¹⁵ Da sich die Nervenverbindungen im Gehirn laut dem Neurologen Robert McGivern ab dem elften Lebensjahr umzubauen beginnen, können Jugendliche die Gefühle anderer und allgemeine Szenarien im Sozialleben nicht mehr besonders gut einschätzen. Daher können Jugendliche verunsichert sein und dies äußert sich oftmals durch leichtere Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen. Ab dem achtzehnten Lebensjahr habe sich der Umbau vervollständigt und man bekäme diese Fähigkeit wieder zurück. Daraus würde resultieren, dass Jugendliche aufgrund dieser Umstrukturierung im Gehirn Emotionen oder Szenarien fehlinterpretieren und vorschnell zu aggressivem Verhalten neigen.¹⁶

Niederländischen Medizinern zufolge könnte das Enzym Monoamine Oxidase (MAOA), das durch eine genetische Anlagenveränderung vererbt wird, zur Ausübung von Gewalttaten beitragen. Zu diesem Ergebnis kamen die Mediziner, nachdem in einer niederländischen Familie bei 14 männlichen Personen nach jahrzehntelanger Beobachtung ein erhöhtes Aggressionspotenzial, also eine erhöhte Tendenz zu Gewalthandlungen festgestellt wurde und dies zu einer Untersuchung ihrer Erbanlagen führte. Monoamine Oxidase ist für den Neurotransmitter-Abbau verantwortlich. Sind diese Neurotransmitter übermäßig dosiert, kann dies bei

¹⁴ Heinemann, S. 22 f.

¹⁵ Wahl, Klaus: Aggression und Gewalt. Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2009, S. 55 ff.

¹⁶ Stangl, Werner: Ergebnisse neuerer Gehirnforschung. o. J. Online unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/GehirnForschung.shtml> [zugegriffen am 13.11.2014].

der betroffenen Person zu einer extremen Reaktion auf emotionale Strapazen führen. Laut Biologen lässt sich die Entstehung von Aggression aber anhand dieses Beispiels nicht in die allgemeine Theorie übertragen, da auch andere Umstände wie etwa das soziale Umfeld mit einberechnet werden müssen.¹⁷

Ein anderer neurobiologischer Ansatz ist laut Iacoboni die Theorie der Spiegelneurone, auch Spiegelzellen genannt. Sie sind für das Empathie-Empfinden zuständig und ermöglichen somit den Menschen mit anderen mitzufühlen. Kindern, die nie Mitleid erfahren durften, ist es demzufolge nicht möglich, mit anderen mitzufühlen. So kann eine solche Person leichter zum Täter werden, da sie sich nicht in das Opfer hineinversetzen und diesem somit ohne jegliches Empathie-Empfinden etwa Schmerz zufügen kann.¹⁸

5. Arten von Gewalt und Gewaltprävention

Gewalt begegnet den Menschen im täglichen Leben in unterschiedlichen Formen. Es erfolgt eine Einteilung in folgende Kategorien:

- **Physische Gewalt:** Sie wird auch als körperliche Gewalt bezeichnet und beschreibt somit alle körperlichen Handlungen gegen ein anderes Lebewesen oder Objekt, zum Beispiel Tritte, Stöße oder Hiebe.¹⁹
- **Psychische Gewalt:** Sie ist eine Form von Gewalt, die das emotionale Empfinden des Opfers verletzt und auf seelische, innere Verletzung abzielt. Dazu gehören nicht nur etwa Belästigung oder Kränkungen sondern auch zum Beispiel Isolation.²⁰
- **Sexualisierte Gewalt:** Alle sexuellen Akte, zu denen jemand gezwungen wird, werden in dieser Kategorie zusammengefasst. Dabei müssen aber die Aggression und die Machtdemonstration im Vordergrund stehen.²¹

¹⁷ Struck, Peter: Erziehung gegen Gewalt. Ein Buch gegen die Spirale von Aggression und Haß. Neuwied u.a.: Luchterhand, 1994, S. 5 f.

¹⁸ Baumann, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Aachen: Meyer & Meyer, 2011, S. 102.

¹⁹ Bundesministerium für Familie und Jugend: Physische Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/physisch.php> [zugegriffen am 29.01.2015].

²⁰ Bundesministerium für Familie und Jugend: Psychische Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/psychisch/> [zugegriffen am 29.01.2015].

²¹ Bundesministerium für Familie und Jugend: Sexualisierte Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/sexualisiert/> [zugegriffen am 29.01.2015].

- **Ökonomische Gewalt:** Darunter versteht man die Sachlage, wenn eine Person nicht selbst verdient und somit vom Lebenspartner abhängig ist, dieser jedoch diese Tatsache ausnützt. Auch kann es vorkommen, dass durch den Partner, häufig sind die Opfer Frauen, verboten wird, einen Beruf auszuüben.²²
- **Strukturelle Gewalt:** Diese Form bezeichnet die Situation einer unausgewogenen Verteilung von Macht. Sie ist eine Art der Gewalt, die nicht von einer Person, sondern von der allgemeinen Gesellschaft ausgeht. Dies führt zu unterschiedlichen Lebensverhältnissen und -qualitäten.²³

Eine allgemeine Begriffsdefinition von Gewaltprävention lässt sich nicht finden. Gewaltprävention hat das Ziel vor Augen, Menschen davor zu bewahren, Gewalttaten zu begehen und somit Gewalt zu verhindern. Dabei ist weder festgelegt, welche Mittel dazu verwendet werden, noch welches konkrete Ziel Gewaltprävention hat, jedoch „[...] bezieht [sie] sich vor allem auf die Verhaltensbeeinflussung von Personen. Sie orientiert sich vorwiegend an Normübertretungen Jugendlicher und ist [...] weitgehend auf das Phänomen Jugendkriminalität ausgerichtet“.²⁴

5.1. Jugenddelinquenz

Gewalt kommt bei Jugendlichen in jeglichen Formen zum Ausdruck. Angefangen vom Raufen bis zum Mord. Häufig wird aus Jugenddelikten sofort ein Skandal gemacht und die Lage etwas dramatisiert.²⁵

Obwohl die Zahl an Anzeigen gegen Jugendliche in Österreich zwar steigt, sinkt jedoch die Anzahl der Verurteilten. Verurteilungen werden seltener vorgenommen; stattdessen werden den Jugendlichen soziale Arbeiten aufgebürdet. Die ansteigende Zahl der Anzeigen lässt auf die erhöhte Sensibilität der Bevölkerung schließen. Ebenfalls ist die Zahl der registrierten Delikte durch Gewalt kontinuierlich steigend. Dass die Jugenddelinquenz zunehme, wird von der Forschung jedoch dementiert. In der heutigen Zeit würden Jugendliche schlichtweg

²² Bundesministerium für Familie und Jugend: Ökonomische Gewalt. o. J. Online unter http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/oekonomische_gewalt.php [zugegriffen am 29.01.2015].

²³ Bundesministerium für Familien und Jugend: Strukturelle Gewalt. o. J. online unter http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/strukturelle_gewalt.php [zugegriffen am 29.01.2015].

²⁴ Gugel, Günther: Gewalt und Gewaltprävention. Grundfragen, Grundlagen, Ansätze und Handlungsfelder von Gewaltprävention und ihre Bedeutung für Entwicklungszusammenarbeit. Tübingen: o. V., 2006, S. 13.

²⁵ Arbeitsstelle Kinder- und Jugendkriminalitätsprävention (Hg.): Strategien der Gewaltprävention im Kindes- und Jugendalter. Eine Zwischenbilanz in sechs Handlungsfeldern. Bd. 11. München: o. V., 2007, S. 207 f.

schneller für ein Vergehen angezeigt als noch Jahrzehnte davor. In vielen Fällen liegt keine wirkliche Kriminalität vor, sondern es kommt aufgrund eines altersbedingten Ausreizens des Rahmens zu einer einmaligen harmlosen Tat.²⁶

5.2. Ursachen von Gewalt

Zu den Ursachen von Gewalt gibt es verschiedene Erklärungsansätze:

- Personenzentrierte Theorien: Dabei werden die unterschiedlichen Charaktere der Personen als Ursache angesehen. Dabei gelten Störungen in der Persönlichkeit oder Intelligenzdefizite als Auslöser.
- Sozialpsychologische Theorien: Befürworter sind der Meinung, dass der Auslöser extern auf die Personen wirkt, zum Beispiel Stress oder Belastungen von außen.
- Soziostrukturelle und soziokulturelle Theorien: Hierbei werden soziale und kulturelle Vorschriften als Verbindung gesehen und somit Gewalt als Erhalter der Rollen und Regeln einer Familie angesehen.²⁷

5.3. Gewalt in der Schule

Ein wesentlicher Bereich, in dem Gewalt oft zutage rückt, ist die Schule. Für viele Kinder und Jugendliche steht Gewalt hier an der Tagesordnung. Gewalt in der Schule umfasst die verbale Gewalt, die sich in Form von negativen Äußerungen, also im verbalen Ärgern des Opfers darstellt, die physische Gewalt, bei der das Opfer körperlich angegriffen wird und die psychische Gewalt, das etwa Mobbing oder Vandalenakte mit einschließt. Spricht man von Gewalt in der Schule, werden Rassismus, Sexismus und Radikalität als Gewaltform meist ausgeschlossen, ebenso die strukturelle Gewalt.²⁸

Die soziale Kompetenz in der Schule wird durch das Gebäude oder den Klassenraum selbst beeinträchtigt, vor allem ausschlaggebend sind „Die Schulpflicht, der Notendruck als Ausdruck der gewollten Selektion, die Unterteilung in verschiedene Schultypen und z.B. auch

²⁶ Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.): Sechster Bericht zur Lage der Jugend in Österreich – auf einen Blick. Wien: o. V., 2011, S. 97 f. Online unter http://www.boja.at/uploads/media/Sechster_Jugendbericht_Auf_einen_Blick.pdf [zugegriffen am 23.12.2014].

²⁷ Bundesministerium für Familien und Jugend: Ursachen von Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/ursachen/> [zugegriffen am 23.12.2014].

²⁸ Arbeitsstelle Kinder- und Jugendkriminalitätsprävention (Hg.), S. 105.

die Einteilung der Schulsprengel [...].²⁹ Außerdem findet in der Schule das soziale Lernen statt und Jugendliche müssen hier oft eine Phase der Perspektivenlosigkeit durchmachen. Der Direktor oder die Direktorin einer Schule fungiert als Hauptakteur, wenn es um Prävention geht, da er über ihre Wichtigkeit an der Schule entscheidet. Natürlich obliegt es auch den Lehrern selbst, inwieweit sie sich in das Thema vertiefen wollen und etwa das Klassenklima verbessern möchten.³⁰

5.4. Folgen für Opfer

Für das Opfer von Gewalt lassen sich zunächst aus primärer Sicht die physiologischen Folgen erkennen. Es kommt häufig zu körperlichen Verletzungen wie etwa Prellungen, Verstauchungen oder Verbrennungen. Genauso sind aber auch die psychischen Folgen für das Opfer weitreichend. Sie können sogar so weit führen, dass es zu Ängsten oder Suizidgedanken kommt und die Personen an Essstörungen oder Alkoholproblemen leiden. In manchen Fällen kommt es zu einem völligen Zusammenbruch des Soziallebens.³¹ Neben den psychischen Folgen können zusätzlich auch gesundheitliche Probleme auftreten. Ferner haben die Opfer oft mit einem Trauma zu kämpfen. Der Psychologe und Kriminologe Prof. Dr. Helmut Kury kam, nachdem er sich zahlreiche Studien angesehen hatte, außerdem zu dem Schluss, dass Opfer von vor allem dauerhafter Gewalt in der Kindheit mit höherer Wahrscheinlichkeit später selbst Gewalt ausüben. Wesentliche Bereiche, die zur Sozialisation beitragen, sind aus diesem Grund die Familie und auch die Schule.³²

5.5. Folgen für Täter

Als Jugendliche/r gilt jene/r, die/der das vierzehnte Lebensjahr vollendet hat, aber unter achtzehn Jahre alt ist. Für Jugendliche gelten prinzipiell die allgemeinen Gesetze, jedoch werden diese meistens etwas abgeschwächt, etwa bei Freiheits- oder Geldstrafen. Jugendlichen Gewalttätern werden außerdem oft gemeinnützige Arbeiten verhängt.³³ Manchmal werden auch Therapien angeordnet, „[...] die Schadenswiedergutmachung oder ein Täter-

²⁹ Arbeitsstelle Kinder- und Jugendkriminalitätsprävention (Hg.), S. 106.

³⁰ ebd., S. 105 ff.

³¹ Buskotte, Andrea: Gewalt in der Partnerschaft. Düsseldorf: Patmos, 2007, S. 18.

³² Kury, Helmut: Jugendgewalt in unserer Gesellschaft – Entwicklung und Folgen. Tagungsbeitrag. Freiburg: o. V., 2010, S.31 ff. Online unter <http://www.uni-heidelberg.de/institute/fak2/krimi/DVJJ/Aufsaetze/Kury2010.pdf> [zugegriffen am 23.12.2014].

³³ Mazakarini, Wolf Dietrich: Rechtliche Informationen „Jugendstrafrecht“. o. J. Online unter <http://www.mazakarini.at/infos-jugendstrafrecht/> [zugegriffen am 13.02.2015].

Opfer-Ausgleich in Form von Gesprächen oder gemeinsamen Aktivitäten mit dem Geschädigten.“ Sind diese Formen der Bestrafung nicht ausreichend, werden Erziehungsmaßnahmen, Zuchtmittel oder Jugendstrafen verordnet. Unter Zuchtmittel versteht man etwa Verwarnungen oder Jugendarrest. Sollten diese Maßnahmen auch nicht genügen, tritt eine Freiheitsstrafe in Kraft. In Jugendstrafanstalten wird jedoch darauf geachtet, dass Insassen einen Schulabschluss oder eine Ausbildung machen können.³⁴

Die Folgen für die Täter sind umfangreich und haben vermutlich weitreichende Auswirkungen auf ihr späteres Leben, da die Arbeitsaussichten etwa aufgrund einer Freiheitsstrafe wahrscheinlich in vielen Sparten sinken werden.

5.6. Arten von Prävention

Das Wort „Prävention“ leitet sich vom lateinischen Wort „prävenire“ ab und bedeutet „etwas zuvor kommen“.³⁵ Unterschieden werden drei Arten von Prävention:

- Die primäre Prävention: Sie zielt darauf ab, Gewalt erst gar nicht entstehen zu lassen und jegliches Aufkommen von Gewalt schon im Keim zu ersticken, um es gar nicht zu einem Gewaltdelikt kommen zu lassen. Hier wird mit allen beteiligten Personen gearbeitet.
- Die sekundäre Prävention: Wenn es zu einem ersten Aufkommen beziehungsweise Ausbruch von Gewalt kommt, wird die sekundäre Prävention angewandt. Ihr Ziel ist, die Einstellung und das Verhalten des Einzelnen zu modifizieren. Gearbeitet wird in Gruppen, wie etwa in Anti-Aggressions-Trainings.
- Die tertiäre Prävention: Sie wird eingesetzt, wenn Gewalt in der Person bereits verfestigt ist und diese sich straffällig gemacht hat und zielt darauf ab, durch Intervention das Verhalten zu korrigieren und eine weitere Straffälligkeit abzuwenden.³⁶

5.7. Sport als Option der Gewaltprävention

Sport kann in mehreren Bereichen behilflich sein, er unterstützt einerseits die körperliche Fitness, das Immunsystem und tut der Gesundheit gut. Andererseits dient er zur Aufwertung

³⁴ o. V.: Jugendliche und Straftaten. Mannheim, o. J., S. 5. Online unter file:///C:/Users/Iris%20Thoenegg/Downloads/BR_Jugendstraftaten.pdf [zugegriffen am 13.02.2015].

³⁵ Pink, S. 44.

³⁶ Zajonc, Olaf: Kämpfen als Gewaltprävention? – ein Umriss. In: Von Saldern, Matthias (Hg.): Meisterung des Ichs. Budo zur Gewaltprävention?. Norderstedt: Books on Demand, 2011, S. 162.

und Verbesserung des Selbstwertgefühls. Außerdem erfahren die Jugendlichen, was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der sie sich geborgen fühlen können. Die Politik sieht im Sport eine gute Möglichkeit zur Gewaltprävention, da er den Betroffenen helfen kann, ihre Aggressionen in den Griff zu bekommen und Enttäuschungen entsprechend zu verarbeiten. Sportvereine werden heutzutage als für integrative Maßnahmen sehr gut geeignetes Mittel angesehen, da durch sie der tolerante Umgang mit anderen und der respektvolle Umgang mit Regeln gelehrt werden.³⁷ Sportliche Betätigungen werden zu einem immer wichtigeren Bestandteil, wenn es um präventive Arbeit geht. Dabei liegt das Augenmerk darauf, den Jugendlichen eine Perspektive zu geben und Gewalt gar nicht erst entstehen zu lassen. Immerhin kommt es oftmals zu Gewalttaten, da es Jugendlichen an Perspektiven oder Orientierung fehlt, oder sie schlichtweg gelangweilt oder frustriert sind. Die Jugendlichen sollen lernen, sich an Regeln zu halten und auch im Spiel fair zu sein. Ferner sollen sie die Möglichkeit bekommen, ihre Grenzen ausloten zu können. Für einen großen Teil der Jugendlichen ist Sport ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens, da man ihnen „[...] nicht nur Kraft, Ausdauer und Einsatz abverlangt, sondern auch eine Balance zwischen Nähe und Distanz [...]“erlernt.³⁸

Das Wesentliche im Sport ist das Verständnis von Konkurrenz und Solidarität. Im Sport kann Aggression in gewisser Weise gelenkt werden und das Selbstwertgefühl aufgebaut werden. Die Wirkung des Sportes kann jedoch nur angenommen werden und es kann davon ausgegangen werden, dass er alleine vermutlich nicht gewaltpräventiv helfen kann. Dazu benötigt man pädagogische Mittel. Außerdem sollte man mit einem Programm den jeweiligen Sport betreiben, das auch auf soziale Kompetenzen ausgerichtet ist, da dieser sonst auch gegenteilig wirken kann. Vor allem im Sport mit jungen Männern spielen Dominanz und Kraft oft eine tragende Rolle.³⁹

6. Kampfsport in der Gewaltprävention

„Der Kampf und das menschliche Streben nach Dominanz und Verteidigung sind so alt wie das Leben selbst. Es waren die Überlebensinstinkte unserer Ahnen, die

³⁷ Pink, S.72 f.

³⁸ Günther, Manfred: Die Rolle und Wirkung des Sports in der Kinder- und Jugendgewaltprävention. Ein erster Überblick über Modelle und Erkenntnisse aus Deutschland. In: Forum Kriminalprävention. H. 2. 2006, S. 3.

³⁹ ebd., S. 3 f.

den Keim für die Entwicklung der Kampfkunst legten – viele der heute praktizierten Kampfkünste haben eine erstaunlich lange Geschichte von bis zu 5000 Jahren.⁴⁰

Wie in Kapitel 3.4 angeführt, ist es wahrscheinlicher, sich ein Verhalten anzueignen, wenn dieses Erfolg hervorruft. Dies kann nur erfolgen, wenn Frustration weitgehend vermieden werden kann. Gerade bei delinquenten oder aggressiven Jugendlichen kann dies wirksam sein, da diese oft selbst Unterdrückung erfahren mussten und so durch ihr geringes Selbstwertgefühl eher zu Gewalttaten neigen, um den Kontrahenten auszuschalten. Im Sport und insbesondere Kampfsport kann der Jugendliche nun lernen, seine Aggression spielerisch in den Griff zu bekommen.

Beim Kampf gegen eine vertraute Person lernt der Jugendliche, dass es um Technik geht und nicht um Erniedrigung des Gegners. Ein wichtiger Lerneffekt, der beim Kampfsport auftritt, ist das Empfinden von Empathie.⁴¹

Die Verbindung zwischen Körper und Geist soll gestärkt und die motorische und mentale Leistung verbessert werden. Das richtige Einschätzen und Einsetzen der eigenen Kraft soll vermittelt werden. Durch den unmittelbaren Umgang mit dem Partner werden der respekt-, verantwortungs- und rücksichtsvolle Umgang vermittelt. Außerdem lernt man, seine Aggressivität auch im Verhältnis zu anderen einzuschätzen.⁴²

6.1. Judo

Judo, die Kampfsportart, die Ende des 19. Jahrhunderts entstand und übersetzt „der sanfte Weg“ bedeutet, hat seinen Ursprung in Japan. Jigoro Kano, der an Kleinwuchs litt, wollte einen Weg finden, um trotz dessen größere und stärkere Kontrahenten im Kampf besiegen zu können.⁴³ Da er anfangs Jiu-Jitsu praktizierte und ihm dieser Kampfsport aber zu kriegerisch erschien, entwickelte er daraus seine eigene Kampfsportart, nämlich Judo. Im Judo wird der geistigen und moralischen Entwicklung der Schüler ein hoher Stellenwert zugesprochen.⁴⁴ Die Relevanz von Normen erkennt man etwa in den vom Deutschen Judo-Bund

⁴⁰ Crudelli, Chris: Die Kunst des Kampfes. 300 Kampfsportarten – Tradition, Entwicklung, Techniken. München: Dorling Kindersley, 2009, S. 10.

⁴¹ Baumann, S. 104 f.

⁴² Günther, Die Rolle und Wirkung des Sports in der Kinder- und Jugendgewaltprävention, S. 5.

⁴³ Crudelli, S. 234.

⁴⁴ Linn, Bernd: Judo kompakt. Aachen: Meyer & Meyer, 2012, S. 8.

festgelegten Judowerten, die zum Beispiel Respekt, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, aber auch Selbstbeherrschung und Mut beinhalten.⁴⁵

Das Primärziel von Judo ist die Selbstverteidigung im Nahkampf. Es gibt zwei Arten im Kampf, den „Bodenkampf“, bei dem es um das Erlernen von Hebel-, Würge-, und Scherentechniken geht, und den „Kampf im Stehen“. Beim Kampf ist das Schlagen oder Fauststoßen nicht gestattet, während sie in den Katas, die erlernte, festgelegte Abfolgen von Techniken sind, eine Grundlage bilden.⁴⁶

Zufrieden beziehungsweise erfüllt zu sein, sind zwei Gemütszustände, die der Lernende aus dem Sport ziehen kann. Strikte Disziplin ist essentiell, aber ein entscheidender Faktor ist ebenso die Passion beim Trainieren. Geist und Körper sollen vereint werden. Im Judo lernt man, die Bewegungen seines Gegenübers einzuschätzen und entsprechend zu reagieren. Es ist dabei wichtig, geschickt zu sein und einen Nutzen aus der Widerstandskraft zu ziehen, um durch Nachgeben der Kraft den Gegner außer Gefecht zu setzen.⁴⁷

Daraus würde resultieren, dass Judo den Jugendlichen helfen könnte, ihren Gegner besser zu verstehen und sich in diesen hinein zu fühlen. Diese Elemente können sehr gut ins Alltagsleben übernommen werden. Somit könnte die Auftrittswahrscheinlichkeit von Gewalt dadurch verringert werden, dass der Jugendliche sich beim Judo körperlich verausgaben könnte, die strikten Regeln trotzdem befolgen müsste und infolgedessen von der Wirkung des Judo profitieren könnte.

6.2. Karate

Der Begriff „Karate“ bedeutet übersetzt „Leere Hand“. Ziel ist, dass der/die Schüler/in alle überflüssigen Gedankengänge loswird, um rational denken zu können. Der Begründer dieses Kampfsportes ist Gichin Funakoshi.⁴⁸ Karate entwickelte sich in Japan, in Okinawa. Bekannt sind mehrere Stilrichtungen im Karate, doch die am weitesten verbreitete ist in Europa der Shotokan. Karate beruht auf dem Kampf ohne jegliche Waffen, denn als Waffe wird der Mensch selbst geschult.⁴⁹

⁴⁵ Linn, S. 168 f.

⁴⁶ Crudelli, S. 234.

⁴⁷ Wilson, J.: Kampfsport Fernost. Niedernhausen/Taunus: Falken, 1976, S. 46.

⁴⁸ Edelmann, Sebastian: Karate - von der Physiologie zur Technik. Norderstedt: Books on Demand, 2008, S. 138 f.

⁴⁹ Wilson, S. 6.

„Diese Methode zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Körper und Geist ist die Grundlage des modernen Karatetrainings, das sich auf optimale Anwendung von physikalischen und physiologischen Prinzipien konzentriert.“⁵⁰

Karate stärkt das Selbstvertrauen und ist eine Sportart, die der Verteidigung dient. Außerdem kann Karate auf gesundheitlicher Ebene das Wohlbefinden steigern, indem Stress abgebaut wird und die Körperfiness gesteigert wird. Im Karate werden vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken gelernt.⁵¹ Dabei ist es wichtig, schnell zu sein und seinen Körper vollständig und präzise im Griff zu haben. Vor allem die Blocktechniken können im Falle eines Angriffs von Nutzen sein, um sich wehren zu können.⁵² Auf der pädagogischen Ebene sollen Werte und Moralvorstellungen übermittelt werden und die Möglichkeit geboten werden, dem Alltag entfliehen und Ängste ausblenden zu können. Der Körper und die Bewegungen sollen im Karate bewusst wahrgenommen werden.⁵³ Im Karate vereinen sich Philosophie und Sport. Ziel ist die völlige Selbstbeherrschung - Balance zwischen Körper und Geist zu finden. Eigenschaften wie Schüchternheit sollten abgelegt werden und mit Emotionen wie Aggression sollte rational umgegangen werden können. Dieser geistige Lernprozess ist mitunter der schwierigere Part des Karatetrainings.⁵⁴

Für einen zu Aggression neigenden Menschen ergibt sich die Möglichkeit, seine Handlungskontrolle und Selbstbeherrschung zu verbessern. Somit könnte er seine Aggression vernünftig kanalisieren und im Zaum halten. Da die Vernunft ein wesentlicher Faktor im Karate ist, könnte der Lernende sein rationales Denken verbessern und dies würde sich in Bezug auf Aggression insofern äußern, dass die Hemmschwelle für die Ausübung von Gewalttaten steigt und es seltener zu diesen kommt.

6.3. Boxen

In dieser Arbeit soll auf das Amateur-Boxen und nicht auf das Profi-Boxen eingegangen werden, da es bei diesem an sich um den Kampf geht und Geld und die Öffentlichkeitsarbeit im Vordergrund stehen, während beim Boxen von Durchschnittssportlern andere Ziele verfolgt werden.

⁵⁰ Wilson, S. 6.

⁵¹ ebd., S. 6.

⁵² ebd., S.11 f.

⁵³ Edelmann, S. 166.

⁵⁴ Wilson, S. 29.

Den Kampfsport Boxen gibt es schon seit über 7000 Jahren, was Malereien, in denen Boxer dargestellt sind, in Tempeln belegen. In Ägypten gewann dieser Sport vor 5000 Jahren an Zuspruch und auch in China fand der Sport ungefähr zur gleichen Zeit Anklang in der Bevölkerung. In Griechenland war Boxen bald ein fixer Bestandteil der antiken Olympischen Spiele. Das Boxen, so wie es heute praktiziert wird, hat seinen Ursprung in Großbritannien im 17. Jahrhundert. Als einer der bedeutendsten Initiatoren des Boxsports ist James Figg bekannt. Im Laufe der Jahrhunderte verbreitete sich der Boxsport immer weiter und so wurde im Jahr 1912 in Deutschland der erste Boxverein gegründet. Seither ist die Popularität des Sports weiter gewachsen.⁵⁵

Boxer lernen vor allem Stoß- und Schlagtechniken, wobei sie ihr Können zunächst hauptsächlich an Sandsäcken oder Wandpolstern erproben und verbessern. In den Übungen mit dem Partner wechseln diese abwechselnd die Positionen des Angreifers und des Verteidigers.⁵⁶

Die Boxschool e.V. in Hamburg vereint in ihrem Konzept Gewaltprävention mit dem Boxen. Das Boxen soll den Schülern und Schülerinnen in sozialen Belangen helfen, ihnen einen respektvollen Umgang mit anderen vermitteln und zugleich ihre physischen Fähigkeiten verbessern. Boxen verlangt dem Schüler Kraft und Ausdauer ab, verbessert Schnelligkeit und Koordination. „Positive Effekte ergeben sich auf motorische Funktionen des Zentralnervensystems genauso wie auf Affektabfuhr und Stressbewältigung in gemeinsamer Anstrengung. Körper, Geist und Seele werden als Einheit beansprucht und entwickelt.“⁵⁷ Meist werden Boxern Disziplin und Respekt vor dem Gegenüber zugeschrieben. Außerdem werden sie als zielstrebig und mutig bezeichnet und sind anhand dieser Eigenschaften für Minderjährige ebenfalls attraktive Identifikationsobjekte. Ziele des Trainings in der Boxschool sind das soziale Lernen, Fairness im Sport, Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins, eine gewaltverminderte Denkweise und das Kennenlernen von Grenzen.⁵⁸ Vertreter und Vertreterinnen des Boxens betrachten den Sport, sofern der Fokus auf den adäquaten

⁵⁵ Sonnenberg, Herbert: Boxen. Fechten mit der Faust. 18., neubearbeitete Aufl. Berlin: Weinmann, 1996, S. 13 ff. Online unter [file:///C:/Users/Iris%20Thonegg/Downloads/Boxen-Fechten-Mit-Der-Faust-Herbert-Sonnenberg%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Iris%20Thonegg/Downloads/Boxen-Fechten-Mit-Der-Faust-Herbert-Sonnenberg%20(1).pdf) [zugegriffen am 13.02.2015].

⁵⁶ ebd., S. 37.

⁵⁷ Boxschool-Verein für Gewaltprävention e.V.: Boxschool. Schule für das Leben. Konzept. Hamburg: o. V., 2014, S. 5. Online unter <http://www.boxschool.de/das-boxschool-angebot/boxschool-an-ihrer-schule/konzept-boxschool/> [zugegriffen am 23.12.2014].

⁵⁸ ebd., S. 5 f.

Übungen und dem pädagogischen Ziel liegt, als gut geeignete Möglichkeit der Gewaltprävention. Dabei sollen zum Einen Motorik und Leistungsfähigkeit verbessert werden, zum Anderen auch der richtige Umgang mit Aggression geschult werden, das heißt, dass die Jugendlichen ihr Können angemessen einsetzen.⁵⁹

Somit könnten Jugendliche durch die Disziplin im Sport auch im wirklichen Leben einen respektvolleren Umgang mit anderen erlernen, was bei delinquenten Jugendlichen langfristige Trainings erfordern würde. Außerdem gäbe ihnen ein Boxsack ein Medium, an dem sie ihre Aggressionen auslassen und somit abbauen könnten. Folglich würde sich die Aggression nicht aufstauen, da sie am Boxsack oder im Boxunterricht vernünftig durch den Sport abgebaut worden wäre.

6.4. Jiu-Jitsu

Der Kampfsport Jiu-Jitsu ist japanischen Ursprungs und bedeutet übersetzt „Sanfte Kunst“, doch „Nicht die Wirkung einer Technik ist hiermit gemeint, sondern der Weg, auf welchem diese Wirkung erreicht wird [...]“.⁶⁰ Als Lernziel wird beim Jiu-Jitsu die Selbstverteidigung genannt, ausgebildet werden die Schüler und Schülerinnen vorwiegend in Schlag-, Tritt-, Hebel- und Wurftechniken sowie auch Würge- und Fesseltechniken gelehrt werden. Diese unterrichteten Bereiche werden jeweils noch in unterschiedliche Kategorien geteilt wie etwa die Schlagtechniken in Stoß-, Arm-, Ellenbogentechniken und andere.⁶¹

Laut Thomas Rinken, Anti-Gewalt- und Jiu-Jitsu-Trainer, und Christian Groffmann, Sportpädagogen und ebenfalls Jiu-Jitsu-Trainer, kann Jiu Jitsu nicht primär zur Gewaltprävention eingesetzt werden. Jedoch kann der Kampfsport Positives bewirken, etwa durch Deeskalationsübungen. Die unterschiedlich ausgerichteten Trainingsübungen sollen Jugendlichen dabei helfen, ihre Kräfte kennenzulernen und den respektvollen Umgang mit diesen zu lernen. Durch den Austausch mit dem Partner kann das soziale Lernen gefördert werden. Vor allem Trainings für Kinder und Jugendliche behandeln den Kampf eher im Hintergrund und arbeiten verstärkt am Umgang mit Aggression beziehungsweise Gewalt. Auch die pädagogische Erfahrung der beiden wird in klassischen Übungen gegen Gewalt, wie etwa Übungen für Kommunikation oder Entspannung, weitergegeben. Somit kann Jiu Jitsu in gewisser Weise

⁵⁹ Pink, S. 78 f.

⁶⁰ Wiehle, Claus: Jiu Jitsu. Geschichte und Begriffe. Norderstedt: Books on Demand, 2007, S. 9.

⁶¹ ebd., S. 9 ff.

auch positiv und gewalthemmend wirken. Aufgrund der unerlässlichen Übungen, die soziale Kompetenzen vermitteln und nicht nur das Kämpfen näherbringen, sind Herr Rinken und Herr Groffmann der Meinung, dass ein qualitativer Kampfsportverein den sportlichen Aspekt mit dem pädagogischen angemessen verbinden sollte und möglicherweise eine pädagogisch ausgebildete Fachkraft ebenfalls zugegen sein sollte.

Die Gefahr einer missbräuchlichen Nutzung des Könnens können die beiden Befragten zwar nicht ausschließen, jedoch wurden sie bis dato mit keiner solcher Situation ihrer eigenen Schüler konfrontiert.

Einem bereits gewalttätigen Jugendlichen kann Jiu-Jitsu laut Rinken und Groffmann nicht helfen, doch dasselbe gelte für andere Sportarten. Das Wesentliche ist, Jugendlichen klare Ziele vor Augen zu halten, ihnen Anerkennung und Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Zielsetzung erfolgt durch Schüler und Trainer in Form von Prüfungen, Meisterschaften etc.⁶²

Auch Philipp Tschiggerl, Jiu-Jitsu-Trainer in Bad Gleichenberg im Verein Firedragon, sieht die Situation ähnlich. Herr Tschiggerl, der seit 2007 den Kampfsport ausübt, nennt als Ambition des Jiu-Jitsu die Erlernung von Selbstverteidigungstechniken, trotzdem besteht die Möglichkeit, sich in Wettkämpfen mit anderen unter strikten Regeln zu vergleichen. Er hat bei sich selbst und auch bei seinen Schülern und Schülerinnen bemerkt, dass das Selbstwertgefühl durch den Sport gesteigert wird.⁶³

Folglich könnte Jiu-Jitsu dazu beitragen, zu lernen, seine Kräfte rational einzusetzen und mit Aggression umgehen zu können. Auch die Entspannungsübungen im Jiu-Jitsu könnten positiv auf aggressive Jugendliche wirken, um ihnen Selbstberuhigungstechniken aufzuzeigen. Für Jugendliche, die an mangelndem Selbstwertgefühl leiden, ergibt sich die Möglichkeit, dieses durch den Sport zu steigern.

⁶² Thonegg, Iris Vanessa: E-Mail-Interview zum Thema „Jiu-Jitsu als Gewaltprävention“. Geführt mit Thomas Rinken, Christian Groffmann. Neumünster, 30. Juni 2014 [Transkript].

⁶³ Thonegg, Iris Vanessa: Interview zum Thema „Jiu-Jitsu als Gewaltprävention“. Geführt mit Philipp Tschiggerl. Tieschen, 12. Oktober 2014 [Transkript].

7. Conclusio

Ob Kampfsport bei Jugendlichen nun zur Gewaltprävention eingesetzt werden kann, kann derzeit noch nicht bewiesen werden. Immerhin spielen zu viele Faktoren eine Rolle, wie etwa die Umwelteinflüsse oder das soziale Umfeld, als dass man eine eindeutige Antwort auf die Frage finden könnte. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass jede Person individuell auf die Kampfsportarten reagiert.

Sport und auch Kampfsport können förderlich sein, sofern der/die Jugendliche nicht schon gewalttätig ist und sich auf das jeweilige Sportkonzept einlässt. Die Relevanz liegt folglich in der Kombination aus Sport und Pädagogik, was in allen vier beschriebenen Kampfsportarten auf ähnliche Art und Weise zu verwirklichen versucht wird. Soziale Lernvorgänge, wie etwa das Erlernen von Respekt vor dem Kontrahenten oder Fairness, aber auch der rationale Umgang mit der eigenen Kraft und die Stärkung des Selbstwertgefühls sind wesentliche Bestandteile dieser Sportarten, die sich positiv auf die Charaktere gewalttätiger Jugendlicher auswirken können. Außerdem wird das körperliche Wohlbefinden bei den Jugendlichen durch Sport gesteigert und dies wirkt sich wiederum positiv auf ihre Stimmung aus.

Die Gefahr des Missbrauchs des Könnens kann jedoch nicht restlos ausgeschlossen werden, da das Ausüben von Kampfsport auch zu einer Steigerung des Aggressionspotenzials beitragen könnte.

Feststellen lässt sich jedoch, dass die 4 Kampfsportarten, die in dieser Arbeit betrachtet werden, ähnliche pädagogische und psychologische Ziele verfolgen und deren Konzepte, sofern richtig umgesetzt, sehr wohl positiv auf das Wesen von Jugendlichen einwirken können.

Hier bliebe noch sehr viel mehr Raum für Recherchen, Studien und Beobachtungen, die mir leider in dieser Arbeit nicht mehr möglich sind. Gesagt werden kann, dass die Kampfsportarten Judo, Karate, Boxen und Jiu-Jitsu prinzipiell positiv auf aggressive Jugendliche wirken können, da Charakter und situationsangemessenes Verhalten geschult werden und sofern der/die Jugendliche den jeweiligen Sport gerne ausübt, kann dieses Vorhaben von Erfolg gekrönt sein.

8. Literaturverzeichnis

- Arbeitsstelle Kinder- und Jugendkriminalitätsprävention (Hg.): Strategien der Gewaltprävention im Kindes- und Jugendalter. Eine Zwischenbilanz in sechs Handlungsfeldern. Bd. 11. München: o. V., 2007.
- Baumann, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Aachen: Meyer & Meyer, 2011.
- Buskotte, Andrea: Gewalt in der Partnerschaft. Düsseldorf: Patmos, 2007.
- Celik, Sinan: Aggressiven Kindern und Jugendlichen helfen – ein pädagogischer Blick auf die Verhaltenstherapie. Diplomarbeit. Universität Bielefeld, 2008.
- Crudelli, Chris: Die Kunst des Kampfes. 300 Kampfsportarten – Tradition, Entwicklung, Techniken. München: Dorling Kindersley, 2009.
- Edelmann, Sebastian: Karate - von der Physiologie zur Technik. Norderstedt: Books on Demand, 2008.
- Gugel, Günther: Gewalt und Gewaltprävention. Grundfragen, Grundlagen, Ansätze und Handlungsfelder von Gewaltprävention und ihre Bedeutung für Entwicklungszusammenarbeit. Tübingen: o. V., 2006.
- Günther, Manfred: Die Rolle und Wirkung des Sports in der Kinder- und Jugendgewaltprävention. Ein erster Überblick über Modelle und Erkenntnisse aus Deutschland. In: Forum Kriminalprävention. H. 2. 2006.
- Günter, Michael: Gewalt entsteht im Kopf. Stuttgart: Klett-Cotta, 2011.
- Heinemann, Evelyn: Aggression. Verstehen und bewältigen. Berlin Heidelberg: Springer, 1996.
- Linn, Bernd: Judo kompakt. Aachen: Meyer & Meyer, 2012.
- Pink, Judith: Sport und Bewegung als wirkungsvolles Instrument in der Jugendgewaltprävention und als Intervention zum Konfliktmanagement an Schulen. Diplomarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz, 2013.
- Rettenwender, Elisabeth: Psychologie. 3. aktualisierte Aufl. Linz: Veritas, 2013.
- Struck, Peter: Erziehung gegen Gewalt. Ein Buch gegen die Spirale von Aggression und Haß. Neuwied u.a.: Luchterhand, 1994.
- Wahl, Klaus: Aggression und Gewalt. Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2009.
- Wiehle, Claus: Jiu Jitsu. Geschichte und Begriffe. Norderstedt: Books on Demand, 2007.

Wilson, J.: Kampfsport Fernost. Niedernhausen/Taunus: Falken, 1976.

Zajonc, Olaf: Kämpfen als Gewaltprävention? – ein Umriss. In: Von Saldern, Matthias (Hg.): Meisterung des Ichs. Budo zur Gewaltprävention?. Norderstedt: Books on Demand, 2011.

Internetquellen

Bogerts, Bernhard/Möller-Leimkühler, Anne Maria: Neurobiologische Ursachen und psychosoziale Bedingungen individueller Gewalt. In: Der Nervenarzt. H. 11. 2013. Online unter <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00115-012-3610-x> [zugegriffen am 23.12.2014].

Boxschool-Verein für Gewaltprävention e.V.: Boxschool. Schule für das Leben. Konzept. Hamburg: o. V., 2014. Online unter <http://www.boxschool.de/das-boxschool-angebot/boxschool-an-ihrer-schule/konzept-boxschool/> [zugegriffen am 23.12.2014].

Bundesministerium für Familie und Jugend: Physische Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/physisch.php> [zugegriffen am 29.01.2015].

Bundesministerium für Familie und Jugend: Psychische Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/psychisch/> [zugegriffen am 29.01.2015].

Bundesministerium für Familie und Jugend: Ökonomische Gewalt. o. J. Online unter http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/oekonomische_gewalt.php [zugegriffen am 29.01.2015]

Bundesministerium für Familie und Jugend: Sexualisierte Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/sexualisiert/> [zugegriffen am 29.01.2015].

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.): Sechster Bericht zur Lage der Jugend in Österreich – auf einen Blick. Wien: o. V., 2011. Online unter http://www.boja.at/uploads/media/Sechster_Jugendbericht_Auf_einen_Blick.pdf [zugegriffen am 23.12.2014].

Bundesministerium für Familien und Jugend: Strukturelle Gewalt. o. J. online unter http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/formen/strukturelle_gewalt.php [zugegriffen am 29.01.2015]

Bundesministerium für Familien und Jugend: Ursachen von Gewalt. o. J. Online unter <http://www.gewaltinfo.at/fachwissen/ursachen/> [zugegriffen am 23.12.2014].

Holzbauer, Torben: Aggression bei Kindern und Jugendlichen. Hausarbeit. Universität Dortmund, 2001. Online unter

<http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/106151.html> [zugegriffen am 23.12.2014].

Knecht, Thomas: Von den neurobiologischen Grundlagen zur Psychopharmakologie von aggressivem Verhalten. Präsentation. Münsterlingen: o. V., 2011. Online unter http://www.psychiatrie.usz.ch/HealthProfessionals/Fortbildung/Documents/Von%20den%20neurobiologischen%20Grundlagen%20zur%20Psychopharmakotherapie%20aggressiven%20Verhaltens_2011.pdf [zugegriffen am 12.04.2014].

Kury, Helmut: Jugendgewalt in unserer Gesellschaft – Entwicklung und Folgen. Tagungsbeitrag. Freiburg: o. V., 2010. Online unter <http://www.uni-heidelberg.de/institute/fak2/krimi/DVJJ/Aufsaeetze/Kury2010.pdf> [zugegriffen am 23.12.2014].

Mazakarini, Wolf Dietrich: Rechtliche Informationen „Jugendstrafrecht“. o. J. Online unter <http://www.mazakarini.at/infos-jugendstrafrecht/> [zugegriffen am 13.02.2015].

o. V.: Jugendliche und Straftaten. Mannheim, o. J. Online unter file:///C:/Users/Iris%20Thonegg/Downloads/BR_Jugendstraftaten.pdf [zugegriffen am 13.02.2015].

Sonnenberg, Herbert: Boxen. Fechten mit der Faust. 18., neubearbeitete Aufl. Berlin: Weimann, 1996. Online unter [file:///C:/Users/Iris%20Thonegg/Downloads/Boxen-Fechten-Mit-Der-Faust-Herbert-Sonnenberg%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Iris%20Thonegg/Downloads/Boxen-Fechten-Mit-Der-Faust-Herbert-Sonnenberg%20(1).pdf) [zugegriffen am 13.02.2015].

Stangl, Werner: Ergebnisse neuerer Gehirnforschung. o. J. Online unter <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/GehirnForschung.shtml> [zugegriffen am 13.11.2014].

9. Anhang

Interview: Jiu-Jitsu als Gewaltprävention

Thonegg, Iris Vanessa: E-Mail-Interview zum Thema „Jiu-Jitsu als Gewaltprävention“.

Geführt mit Thomas Rinken und Christian Groffmann. Neumünster, 30. Juni 2014.

1. Glauben Sie, dass Jiu Jitsu vor allem bei Jugendlichen zur Gewaltprävention eingesetzt werden kann und wenn ja, warum?

Es gilt als erwiesen, dass Sport (so auch Jiu-Jitsu) nicht per se gewaltpräventiv wirkt. Unserem Verständnis nach kann das Jiu-Jitsu aber sehr gut als Medium für die Vermittlung gewaltpräventiver Angebote genutzt werden. Deeskalationsübungen z. B. können spielerisch in das Trainingsprogramm aufgenommen und pädagogisch entsprechend umgesetzt werden. Es existieren verschiedenste Übungen, die die mentale Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentration) stärken und gleichzeitig die Motorik verfeinern können. Jugendliche lernen hier ihre tatsächlichen Kräfte realistisch einzuschätzen und damit

angemessen umzugehen. Durch Partnerübungen werden soziale Kompetenzen wie Respekt, Verantwortung und Rücksichtnahme erworben. Es entsteht Raum für das Erleben und Ausleben eigener aggressiver Impulse, direkte Erfolgserlebnisse über Körper- und Technikbeherrschung sind im Jiu-Jitsu sehr gut möglich.

In unseren Kinder-/Jugendgruppen verzichten wir bewusst auf eine Fixierung auf das "Kämpfen" und auf an den asiatischen Kulturraum entlehnte pädagogisch-philosophische Intentionen. Wir wirken ganz bewusst der Bildung eines "harten" Menschen- und Männerbildes entgegen und fördern die Gleichstellung von Mann und Frau. Es finden laufend Übungen zum produktiven Umgang mit Konflikten, Aggressionen und Gewalt statt. Zudem werden Anteile aus dem klassischen Anti-Gewalt-Training (z.B. Kommunikationsübungen, Entspannungsübungen, Anti-Blamier-Training, Nähetraining) in die Trainingseinheiten integriert. Jiu-Jitsu kann also im Rahmen einer Gesamtstrategie eine wichtige „Säule“ zur Vorbeugung von Gewalt und Delinquenz bei Kindern und Jugendlichen sein. Eine Ergänzung des Jiu-Jitsu-Trainingsprogramms durch Übungen zum Umgang mit Konflikten und Gewalt ist dafür ebenso unabdingbar, wie eine fachliche (Zusatz-) Qualifikation des Trainerteams. Diese sollte immer mindestens aus einer pädagogischen Fachkraft und einer Sport-Fachkraft bestehen. Idealerweise sollte ein Teammitglied eine qualifizierte Zusatzausbildung zum Anti-Gewalt- oder Anti-Aggressions-Trainer erfolgreich absolviert haben.

2. Besteht die Möglichkeit, dass (gewaltbereite) Schüler ihr erlerntes Können mutwillig gegen andere einsetzen?

Die Möglichkeit, dass Menschen ihre erworbenen Fähigkeiten zum Schaden anderer nutzen, lässt sich leider nie ausschließen. Es ist in unserem Dojo jedoch - soweit uns bekannt - bisher noch nie vorgekommen, dass ein Schüler/eine Schülerin Jiu-Jitsu außerhalb einer berechtigten Notwehrsituation angewandt hat. Darauf sind wir sehr stolz!

3. Inwieweit kann Jiu Jitsu einem bereits delinquenten Jugendlichen helfen?

Jiu-Jitsu (wie auch andere Sportarten) kann delinquenten Jugendlichen per se gar nicht helfen. Gerade bei Jugendlichen, die bereits eine „Gewaltkarriere“ begonnen haben, stellt sich die Frage: „Was brauchen Jugendliche, damit sie Gewalt nicht (mehr) brauchen?“ Unserem Verständnis nach sind hier im Wesentlichen zu nennen: Ziele, Klarheit, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Aufmerksamkeit und Stimulanz.

All dies kann durch das Training des Jiu-Jitsu erlangt werden: Ziele definieren wir gemeinsam mit dem Schüler (z. B. nächste Graduierungsprüfung, nächste Turnier- oder Meisterschaftsteilnahme, eigenverantwortliche Übernahme von einzelnen Trainingseinheiten, Möglichkeit einer Trainerausbildung, Möglichkeit des Einstieg als Assistent, Betreuer oder Co-Trainer in unser Team). Klarheit schaffen wir u. a. durch unsere Etikette (<http://free-martial-art.de/etikette/>). Sie legt verbindlich fest, welche Erwartungen wir an unsere Schüler/innen haben. Damit geben wir unseren Schüler/innen einen klaren Rahmen und feste Grenzen innerhalb derer sie sich konstruktiv einbringen können. Selbstverständlich gilt die Etikette auch für das Trainerteam, sodass aus Klarheit auch Verlässlichkeit wird.

Anerkennung erfahren unsere Schüler/innen, wenn sie neue (teils komplizierte) Technik(folgen) erfolgreich erlernt, eine Prüfung erfolgreich absolviert, oder ein Turnirkampf gewonnen haben. Wir erkennen aber ebenso an, wenn ein/e Schüler/in „fair verloren hat“ und in der Lage ist, dies konstruktiv für sich zu verarbeiten.

Die Selbstwirksamkeit entwickelt sich mit dem regelmäßigen Training. Unsere Schüler/innen erleben, dass sie zu Leistungen fähig sind, die sie sich vor dem ersten Training nicht zugetraut haben. (z.B. technische Überlegenheit bei einem körperlich überlegenen Partner; vor der Gruppe eine Technik erklären und die Gruppe beim Lernen anleiten). Aufmerksamkeit bekommen unsere Schüler/innen bei jeder Trainingseinheit geschenkt. Wir erwarten aber ebenso auch Aufmerksamkeit von ihnen. Unser Training ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Probleme (auch außerhalb des Jiu-Jitsu) können in der Gruppe oder im Einzelgespräch angesprochen werden. Wir helfen, wo wir helfen können und sind aufmerksam, was die (positive oder ggf. negative) Entwicklung unserer Schüler/innen betrifft. Stimulanz erfolgt durch Leistung. Sicher kennen Sie das Gefühl nach einer Sporteinheit müde und erschöpft, aber auch in hohem Maße zufrieden und befriedigt zu sein. Die o.g. Ziele sind jedoch nicht sportartspezifisch, sondern könnten auch mit einer anderen (Kampf)sportart „verknüpft“ werden.

4. Welche mentalen und körperlichen Anforderungen benötigt man, um den Sport auszuüben?

Was das Jiu-Jitsu besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Vielmehr setzt sich das Jiu-Jitsu wie ein Baukasten zusammen, aus dem der Schüler diejenigen Elemente wählen kann, die ihm besonders liegen. So stehen dem Schüler adaptierte und auf die Belange des Jiu-Jitsu zugeschnittene Block-, Tritt- und

Schlagtechniken wie beispielsweise im Karate oder Taekwondo, die Würfe, Fallschule, Würge- und Hebeltechniken wie im Judo und Aikido und verschiedenste Elemente aus unzähligen anderen Kampfkünsten zur Verfügung, aus denen er sich seine individuelle Verteidigungstechnik erstellen kann. Im Training lernt er, diese Einzelteile zu sinnvollen Techniken zusammenzufügen und kann erproben, mit welchen Elementen er besonders gut zurechtkommt. Daraus stellt er sich dann mit Hilfe des Trainers "seine Techniken" zusammen, die er im Ernstfall instinktiv einsetzen kann. Jiu-Jitsu kann mithin unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung als Breitensport betrieben werden. In unterschiedlichen Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Seniorengruppen werden die Trainingsinhalte und -ziele den jeweiligen Teilnehmer/innen angepasst. Auch körperbehinderte Menschen können Jiu-Jitsu – im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten - trainieren.

Als Leistungssport kann Jiu-Jitsu in unterschiedlichen Wettkampfformen (Fighting, Duo, Bodenkampf und Kata) trainiert werden. Hier sind insbesondere Kraft, Schnelligkeit, Geschwindigkeit, Ausdauer, Koordination, Reaktionsvermögen und Beweglichkeit als körperliche Anforderung zu nennen. Ebenso sind Regenerationsfähigkeit und Erholung von Bedeutung. Zu den mentalen Anforderungen gehören u. a. Disziplin, Durchsetzungsvermögen und Fokus.

5. Werden dem Lernenden neben dem Ausüben des Sportes auch soziale Kompetenzen gelehrt?

Ja, siehe Nr. 1 und 3

6. Wie erleben Sie als Trainer persönlich die Entwicklung (gewaltbereiter) Jugendlicher, die diesen Kampfsport ausüben?

Wir erleben die persönliche Entwicklung unserer Schüler/innen positiv. Nicht alle, die bei uns ein Training beginnen, halten es lange genug durch, um eine Entwicklung überhaupt beurteilen zu können. Denjenigen, die uns regelmäßig über viele Jahre begleiten, können wir jedoch eine gute Sozialprognose ausstellen. Evaluationen führen wir jedoch nicht durch, so dass es sich hier um eine rein subjektive Einschätzung handelt.

Interview: Jiu-Jitsu als Gewaltprävention

Thonegg, Iris Vanessa: Interview zum Thema „Jiu-Jitsu als Gewaltprävention“. Geführt mit Philipp Tschiggerl. Tieschen, 12. Oktober 2014.

1. Wann hast du begonnen, Jiu-Jitsu auszuüben?

Das war im Oktober 2007.

2. Hast du schon den schwarzen Gurt?

Nein, ich bin zurzeit in der Vorbereitung auf den ersten Dan, also den ersten schwarzen Gürtel.

3. Seit wann hast du die Trainerausbildung?

Im Laufe des Studiums habe ich das gemacht, das war 2009 der Assistenztrainer und vom Land anerkannt als Übungsleiter 2011.

4. Worauf liegt der Fokus beim Jiu-Jitsu?

Der Fokus ist bei uns, ich glaube, das definiert jeder Verein selbst, wir möchten den Leuten mitgeben, einerseits Fitness, dann die Entwicklung vom Selbstwertgefühl und auch Stärkung des Selbstwertgefühls und drittens einfach der soziale Kontakt und das gemeinsame Ausüben von Sport. Das ist das, was wir als Firedragon-Verein in Bad Gleichenberg definiert haben, was uns Jiu-Jitsu wert ist und wie wir das erleben wollen.

5. Geht es eher um den Kampf oder um Selbstverteidigung?

Es gibt einen Verband dahinter, der nennt sich WKF Austria, da gibt's die Möglichkeit, sich zu vergleichen. Das ist im Brazilian Jiu-Jitsu oder auch Grabbling genannt, da kann man österreichweit an gewissen Standorten immer wieder Kämpfe austragen, wo man dann unter sehr strengem Reglement mit Griffen, Würfen und so weiter mit einem Partner kämpfen kann, aber auch Vergleichsmöglichkeiten über klassisches Jiu-Jitsu, wo man mit technischen Elementen und sauberen Techniken zeigt, was der Sport beinhaltet und was er kann. Also im Vordergrund steht nicht das Kämpfen, bei uns im Verein ist es auch so, dass wir das ganze Jahr über technisches Jiu-Jitsu betreiben, sprich, wir lernen den Leuten Techniken für Selbstverteidigung, sei es Befreiung aus Griffen, Würgeabwehr, solche Dinge, die einem auf der Straße leider passieren können.

6. Und wenn jetzt zum Beispiel ein Schüler dabei ist, der etwas gewaltbereit ist und zu Aggression neigt, kann dann schon was passieren, also dass dieser sein Können auf der Straße einfach gegen jemanden mutwillig einsetzt?

Klar, menschliches Versagen in diesem Sinne kann man nicht ausschließen. Der Grundgedanke von Jiu-Jitsu ist „Siegen durch Nachgeben“ und das Wichtigste darin beinhaltet dieses „Nachgeben“, weil es heißt ja immer „Der Klügere gibt nach“ und von dem her sollte man das mitnehmen in das Ganze und wenn ich in Situationen komme, wo ich Jiu-Jitsu brauche, muss ich das immer verhältnismäßig machen, sprich, wenn mich jetzt jemand beschimpft und mich nicht schlägt oder sonst irgendwas macht, kann ich nicht hingehen zu dem und dem etwas brechen. Es ist für uns im Verein auch geregelt in Verhaltensrichtlinien, nennt sich Dojo Etiquette, und da steht drinnen, wenn Schüler das außerhalb des Trainings machen, nur für Demonstrationen oder um jemanden mutwillig zu verletzen, dann werden sie ein Leben lang vom Verein ausgeschlossen.

7. Kann man jetzt Jiu-Jitsu als Gewaltprävention einsetzen?

Meines Erachtens sehr gut und sehr stark geeignet dafür, wenn die Umstände passen, das heißt, es muss auch von den Trainierenden das so gelebt werden, wie ich es gesagt habe, sie müssen mit dem Trainer an einem Strang ziehen.

8. Und wenn ich zum Beispiel gewalttätig bin, und ich übe diesen Sport aus, kann dadurch die Aggression abgebaut werden oder wird das dadurch eher noch verstärkt?

Das ist schwer zu sagen, beim Einen wird es wahrscheinlich dahin gehen, dass man das abbauen kann. Wenn es schon so weit ist, dass der ständig in Gewalthandlungen verwickelt ist, wird es wahrscheinlich schwer werden, dem dadurch Abhilfe zu leisten, weil man ihm eher ein Medium gibt, um das noch zu kanalisieren und ihm noch mehr Möglichkeiten gibt, das auszuleben.

9. Bemerkst man eine Entwicklung, bei denen die Jiu-Jitsu ausüben, also in der Art oder wie sie sich präsentieren?

Das auf alle Fälle. Ich habe das auch bei mir selbst ein bisschen mitverfolgt, das ist ganz interessant gewesen. Ich habe damals begonnen mit Jiu-Jitsu, als ich auf die FH in Bad Gleichenberg gekommen bin und da war es so, mir hat das nie getaugt, vor Leuten etwas zu präsentieren oder zu reden. Aber nach einiger Zeit habe ich gemerkt, wie ich mir

leichter beim Präsentieren getan habe. Das sieht man dann auch bei den Leuten, und da ist das beste Beispiel das Mädchen, das wir eben mit 13 aufgenommen haben, wo man klar gemerkt hat, mit 13 mit einem 30-Jährigen zu trainieren, das ist eine Herausforderung. Man merkt wirklich bei dem Mädchen, mittlerweile macht ihr das nichts mehr aus, mit Älteren zu trainieren, sie traut sich zu wehren, sie redet auch zurück. Das sind Dinge, die hat sie am Anfang nicht gemacht und da sieht man die Steigerung des Selbstwertgefühls und wie das so den Verlauf nimmt.

10. Seit wann gibt es den Verein?

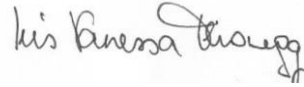
Wir haben ihn 2011 gegründet. Wir trainieren in Gleichenberg aber schon länger, seit Anfang 2007. Der Verein ist aber erst später gegründet worden. Kurz zu der Geschichte, zuerst war es so, dass das eine Studentengruppe war, aber nachdem wir immer mehr Zuspruch von außen bekommen haben, von Leuten, die gesagt haben, sie würden dem Verein gern beitreten, haben wir beschlossen, den Verein zu gründen. Und dann wurde er professionell gegründet und seit 2011 gibt's den eben.

Danke für das Interview.

Bitte gerne.

Ich, Iris Vanessa Thonegg, erkläre hiermit eidesstattlich, dass ich diese vorwissenschaftliche Arbeit selbständig und ohne Hilfe Dritter verfasst habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als Zitate kenntlich gemacht und alle verwendeten Quellen angegeben habe.

Tieschen, Februar 2015

A handwritten signature in black ink that reads "Iris Vanessa Thonegg". The signature is written in a cursive style with a small flourish at the end.