

# Kinder boxen ihre Wut und Aggressionen weg

**BAD BUCHAU (che) - Mut, Toleranz, Akzeptanz und Respekt: Das lernen gerade 20 Schüler der fünften und sechsten Klasse der Federseeschule Bad Buchau. Beim Kurs „Box dich frei!“ zeigt ihnen ein spezieller Trainer aggressionsfreie Wege, wie sie mit ihrer Wut umgehen können.**

20 Schüler, unter ihnen fünf Mädchen, stehen in der Turnhalle der Federseeschule in Bad Buchau Spalier. Am Kopfende steht der Anti-Aggressionstrainer Murat Sandikci, der den bösen Hans spielt. „Was willst du“, pöbelt er einen der Schüler aggressiv an, der versucht an ihm vorbeizukommen. Sämtliche Erklärungsversuche, warum der Schüler an ihm vorbei muss, helfen nicht. Dann versucht einer nach dem anderen sein Glück.

Endlich kommt einer der Gruppe auf die Idee, nicht durch die Gasse zu laufen, sondern außen herum an den Schülern und am bösen Hans vorbei. Sandikci spendet kräftigen Applaus. „Es gibt nur diese einzige Lösung, wenn ihr nicht direkt auf den Stress zulaufen wollt“, erklärt er den Schülern. Mit Rollenspielen wie diesem zeigt der Anti-Aggressionstrainer den Schülern, wie sie solche Konfliktsituationen meistern können, ohne selbst Gewalt anzuwenden.

Zu Beginn jeder Doppelstunde – insgesamt sind es acht – fragt Sandik-



Der Anti-Aggressionstrainer Murat Sandikci aus Laupheim zeigt Schülern der Federseeschule Bad Buchau im Kurs „Box dich frei!“, wie sie ihre Wut und Aggressionen kontrollieren können. SZ-Foto: Claudia Heller

ci bei den Schülern nach, wer sich die Woche über geschlägert hat und aus welchem Grund. In der Gruppe

diskutieren sie die Vorfälle aus und erarbeiten Lösungen, wie diese Eskalationen hätten vermieden wer-

den können. Jede Kurseinheit unterteilt er in einen theoretischen und praktischen Teil. Er vermittelt den

Schülern, wie sie in brenzligen Situationen eine Eskalation vermeiden können, er zeigt ihnen soziale Um-

gangsformen und trainiert ihre emotionale Kompetenz. Dabei vermittelt er ihnen zum Beispiel, wie sie gewaltfrei auf Kraftausdrücke anderer reagieren können.

## Auspowern hilft bei Wut

Im praktischen Teil können sich die Fünft- und Sechstklässler dann so richtig auspowern. Bei Kampfspielen lernen sie, ihre Wut und Aggressionen zu kontrollieren. Auf Kommando dürfen sie mit Schwimmmüden aufeinander einschlagen, so lange bis Sandikci „Stopp“ ruft. Sie treten auf der Matte in Zweikämpfen gegeneinander an oder messen ihre Kraft in Gruppen beim Tauziehen. Einfaches Drauflosprügeln gibt es bei ihm aber nicht. „Ohne Schutzschild darf sich bei mir keiner schlagen“, sagt er. Wer sich nicht an seine strengen Regeln hält, muss seine Strafe auf der Bank absitzen. „Der Schüler wird aber nach kurzer Zeit wieder in die Gruppe integriert.“ Störenfriede haben im Kurs „Box dich frei!“ nichts zu suchen.

Einige Schüler zeigen Sandikci zufolge bereits Fortschritte: „Vor allem die Mädchen sind nicht mehr so schüchtern wie zu Beginn.“ Die Federseeschule Bad Buchau bietet den Kurs im Rahmen des KOMM-Projekts für Sucht- und Gewaltprävention an. Er wurde mit 1000 Euro bezuschusst.