

„Du kannst es – lass es raus!“

Motivationstraining in der Mittelschule mit Dominik Haselbeck, Weltmeister im Kickboxen

(Text/Fotos: mas) „Kick for Future“ stand für 18 Schülerinnen und Schüler der Klasse 7a der Mittelschule Hallbergmoos in diesem Frühjahr auf dem Stundenplan. Dabei handelte es sich nicht um eine neue Form von Sportunterricht, wie manche der Schüler anfangs erwartet hatten. Es ging vielmehr schwerpunktmäßig darum, Motivation und Selbstvertrauen aufzubauen, zu stärken und Strategien für das eigene Verhalten zu entwickeln. Seit sieben Jahren befasst sich der mehrfache Weltmeister im Kickboxen, Dominik Haselbeck, mit diesem Projekt, und es ist ihm wichtig, eigenes Wissen und eigene Erfahrungen weiter zu geben.

Öffentliche Gelder reichen nicht aus, um derartige Projekte zu fördern. Deshalb wird die Aktion „Kick for Future“ seit einigen Jahren von der Hubert-Beck-Stiftung unterstützt, die sich vorrangig um soziale Einrichtungen für Kinder und Jugendliche kümmert. Dankenswerterweise gab es auch einen finanziellen Zuschuss vom Hallberger Brettl, das seinen Reinerlös regelmäßig für soziale Zwecke zur Verfügung stellt.

An vier Vormittagen im Abstand von etwa vier Wochen war Dominik Haselbeck in der Klasse 7a zu Gast. Natürlich wurde erst einmal die Sportart Kickboxen vorgestellt und ausprobiert. Fotos vom Weltmeister durften gemacht werden und Autogramme gab es selbstverständlich auch. Danach wurde es jedoch ernst. Wichtige Themen wurden angesprochen: Wie verhält man sich, wenn man provoziert wird? Welche Parallelen gibt es bei Leistungssport, Schule und Beruf? Was ist ein Team? Auch unterschiedliche Konzentrationsübungen wurden ausprobiert, wer z.B. acht verschiedene Bewegungsabläufe abwechselnd auf Zuruf ausführen soll, der muss ganz bei der Sache sein.

Die Schülerinnen und Schüler entwickelten eine eindrucksvolle Zusammenstellung von 41 Punkten zum Thema „Was brauche ich im Leben, um erfolgreich zu sein?“ Da fanden sich Begriffe wie Ehrgeiz, Disziplin, Mut, Interesse zeigen, offen sein für Neues, aber auch: Familie, nicht aufgeben, Respekt haben. Es blieb nicht beim Wörtersammeln, denn in einem weiteren Schritt sollte der Bezug zur eigenen Person hergestellt werden. „Was ist für dich der wichtigste Punkt und wie willst du ihn einsetzen?“ Da zeigte sich bei vielen schon deutlich, dass sie sich Gedanken über ihr Verhalten und ihre Zukunft machen.

Dominik Haselbeck versteht es ausgesprochen gut, die Aufmerksamkeit der Kinder auf das Thema zu lenken. Immer wieder weist er darauf hin, dass Disziplin und Respekt vor anderen Menschen auch in seiner sportlichen Laufbahn wichtige Inhalte waren und sind. Er kritisiert nicht, sondern stärkt die Kinder mit positiven Rückmeldungen, scheut sich aber auch nicht, notfalls die gelbe Karte (= fünf Kniebeugen) oder in seltenen Fällen sogar die rote Karte zu zeigen.

„Selbstverständlich wird im Unterricht in der nächsten Zeit noch intensiver auf die Inhalte dieses Projekts eingegangen“ so Klassenleiterin Lisa Ranz. „Es ist auch hilfreich, den einen oder anderen Begriff noch deutlicher zu erklären, damit ihn auch alle verstehen können.“

Gefragt, was für ihn selbst die bedeutendsten Punkte sind, antwortet Dominik Haselbeck ohne lange nachzudenken: „Teamwork, realistische Ziele setzen, Respekt“. Und was ist sein Wunsch für die Kinder? Auch da muss er nicht lange überlegen: „Selbstvertrauen gewinnen“.

Zumindest für die nähere Zukunft hat sich dies bereits positiv ausgewirkt, denn erfreulicherweise sind die meisten der anstehenden Vorstellungsgespräche gut gelaufen. Fast alle Schülerinnen und Schüler der Klasse 7a haben inzwischen Praktikumsstellen bekommen.