

Berliner helfen e.V.



Berliner helfen e.V. ist vom Finanzamt als gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Menschen in Not, der Jugend- und Altenhilfe und des öffentlichen Gesundheitswesens und der Gesundheitspflege anerkannt. Der Verein trägt das DZI-Spendensiegel.

Internet www.berliner-helfen.de; Adresse Kurfürstendamm 22, 10719 Berlin; Telefon 030-8872 77 844; Telefax 030-8872 77 845; E-Mail kontakt@berliner-helfen.de; Verantwortliche Redakteurin Petra Götze; Bankverbindungen Bank für Sozialwirtschaft: IBAN DE69 1002 0500 0003 3071 00, BIC BFSWDE33BER; Berliner Bank: IBAN DE16 1007 0848 0039 2563 00, BIC DEUTDE33HAN



Einstecken und austeilten lernen

Boxprojekt Kick motiviert Kinder und Jugendliche zum Durchhalten - im Ring und in der Ausbildung

PETRA GÖTZE

Hochkonzentriert schlägt der 17-jährige Abdulrahman Iraki auf den schweren Boxsack ein. Links, rechts, links, rechts - tänzerisch wirken die Bewegungen und sehr kontrolliert. „So soll es sein“, meint Trainer Thomas Jansen, „es geht um Bewegungsabläufe und Ästhetik, nicht um Aggression und Gewalt“. Der 54-jährige ist Haupttrainer und Projektleiter von Kick im Boxing. Dreimal in der Woche trainiert der ehemalige Profiboxer mit pädagogischer Ausbildung im Werner-Seelenbinder-Sportpark 65 Kinder und Jugendliche - fast alle aus nichtdeutschen Familien - in verschiedenen Trainingsgruppen. Es geht um Fitness, Laufen, Bewegung - vor allem aber auch um Disziplin, Durchhaltevermögen und Respekt. Trainer Jansen legt zum Beispiel großen Wert auf den Handschlag zur Begrüßung und das Einhalten von Regeln. „Boxen ist existenziell und kein Spiel. Macht man einen Fehler, hat das Konsequenzen, dann tut's weh. Und den Fehler kann man nur bei sich selbst suchen“, meint der ehemalige Profiboxer.

Negative Erfahrungen meiden und sich selbst unter Kontrolle haben - das ist der Ansatz des Boxprojektes Kick, das mit dem Verein Neuköllner Sportfreunde kooperiert durch Spenden finanziert und von der Laureus Stiftung gefördert wird. Kick-Trainingsorte gibt es auch in Treptow, Marzahn und in Tiergarten.

Respekt und Fairness sind die Basis des Trainings

Gestartet wurde Kick im Boxing 2007 von der gemeinnützigen Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit, einem freien Träger der Jugendhilfe, und von Beginn an war es schwierig, Trainingsstätten zu finden. „Anfangs waren wir an Jugendclubs angebunden, doch die Räumlichkeiten waren nicht immer ideal und aufgrund von Sparmaßnahmen wurden immer mehr geschlossen“, erinnert sich Thomas Martens, Projektkoordinator von Kick. Heute wird eng mit Sportvereinen kooperiert. Die Teilnehmer an dem Projekt zahlen drei bis fünf Euro Mitgliedsbeitrag, der vom Jobcenter erstattet wird.

Eine Herausforderung bleibt es, geeignete Trainer zu finden, die nicht nur die sportlichen sondern auch die nötigen pädagogischen Fähigkeiten mitbringen. Wie die 34-jährige Marike Ingwersen, die die Jungen im Boxing gerade mit Liegestützen und anderen Fitness-Übungen quält. „Als Jugendliche kam ich auf Idee zu Boxen, ich war von Anfang an fasziniert und bin es bis heute“, sagt die junge Frau. Seit vier Jahren lebt sie in Berlin und erwirbt nun neben ihrer Ausbildung als Sozialpädagogin die Trainerlizenz. Gibt es keine Probleme, sich als Frau bei Jungen aus arabischen und türkischen Familien durchzusetzen? „Nein, eigentlich nicht. Wahrscheinlich weil ich selber boxe. Das respektieren sie“, lacht die Trainerin.

Ihre Schützlinge sind in der Regel zwischen 12 und 15 Jahre alt kommen aus Haupt- und Gesamtschulen, mitunter sind auch Schulverweigerer darunter. „Das Gute an unserem Projekt ist ja, dass die hier hochmotiviert sind. Sie kom-



Ausdauer ist gefragt: der 17-jährige Abdulrahman Iraki trainiert dreimal in der Woche JÖRG KRAUTHÖFER (3)



Trainerin Marike Ingwersen überwacht das Lauftraining im Werner-Seelenbinder-Sportpark



Aufwärmen: wer im Ring zum Kämpfen fit sein will, muss die Muskeln anstrengen

men ja alle freiwillig“, sagt Marike Ingwersen. Das nutzen die Trainer, um über den Sport das Sozialverhalten der Kinder zu verbessern. Im Training vermitteln sie Fairness, Respekt vor anderen, Disziplin, und im wahrsten Sinne des Wortes den Willen sich durchzuboxen, wenn es mal schwierig wird. „Boxen ist ziemlich lebensnah. Man braucht schon Mut, um allein gegen einen anderen anzutreten“, meint Trainer Thomas Jansen.

Viele der jungen Amateur-Boxer träumen natürlich davon, Wettkämpfe zu bestreiten und sich bei Meisterschaften in den entsprechenden Alters- und Gewichtsklassen zu messen, in drei Runden, jeweils über drei Minuten bei den Älteren. „So ein Ziel zu haben ist wichtig und motiviert beim Training. Wir fahren dann gemeinsam zu den Kämpfen, das ist immer eine tolle Stimmung“, meint Trainer Jansen.

Die Faszination für den Sport und die Bereitschaft, dafür etwas zu tun, wollen die Trainer noch besser nutzen, um die Schulleistungen und damit die Ausbildungschancen der Jugendlichen zu verbessern. „Wir wollen sie bei den Hausaufgaben unterstützen und den Kontakt zu Lehrern und Eltern weiter aufbauen. Damit wir auch wissen, wo es hapert und wo wir nachhaken müssen“, sagt Marike Ingwersen. Aber für Nachhilfe und Hausaufgabenbetreuung würden natürlich auch wieder bezahlbare Räume gebraucht. Handschuhe, Bandagen und Boxsack werden durch Spenden finanziert. „Beim Boxen wird man demütigt, lernt die Leistung des anderen anzuerkennen und Fehler bei sich selbst zu suchen“, meint Trainer Jansen. Keine schlechte Lektion für junge Menschen.

Nachrichten

KONZERT

Flucht, Ankommen und Begegnung in der Philharmonie

Das Projekt FluchtpunktBegegnung lädt am 9. November um 20 Uhr zu einem außergewöhnlichen Konzert in die Philharmonie: Vier Chöre, dazu Sängerinnen, Tänzer, Schauspieler und Musikerinnen gestalten gemeinsam mit 80 Schülerinnen und Schülern, darunter auch Willkommensklassen, ein großes musikalisches Ereignis über Flucht, Ankommen und Begegnung. In der Inszenierung der Theaterregisseurin Isabella Mamatis treffen verschiedene Rhythmen und Melodien aufeinander, verschmelzen zu einer musikalischen Sprache, die Kontinente und Generationen verbindet. 80 Schüler des Leibniz-Gymnasiums und der Freiligrath-Oberschule wirken bei FluchtpunktBegegnung mit. Im Rahmen des vom Bundesbildungsministeriums geförderten Programms „Kultur Macht Stark!“ trafen sie gleichaltrige Geflüchtete und bilden nun einen Begegnungschor. Kostenlose Karten per E-Mail an: sahara822@googlemail.com

WETTBEWERB

Lesewelt Berlin e.V. gewinnt startsocial-Beratungsstipendium

Zum 13. Mal hat die Initiative startsocial 100 soziale Initiativen bundesweit mit Beratungsstipendien ausgezeichnet und der Verein Lesewelt Berlin, der kostenlose Vorlesestunden mit Ehrenamtlichen in öffentlichen Bibliotheken organisiert, gehört dazu. Die Stipendiaten wurden von unabhängigen, ehrenamtlichen Juroren aus rund 400 Bewerbern ausgewählt. Sie überzeugen durch gesellschaftliche Relevanz und Wirksamkeit und erhalten ein viermonatiges Coaching mit Fach- und Führungskräften aus der Wirtschaft, dem öffentlichen Sektor oder dem Non-Profit-Bereich. In der startsocial-Beratungsphase wird Lesewelt Berlin e.V. individuell gefördert. Zwei erfahrene Fach- und Führungskräfte werden hierfür von Anfang November 2016 bis Ende Februar 2017 zu ehrenamtlichen Coaches. Vier Stunden pro Woche stehen sie dem Verein mit ihrer Expertise zur Seite. Ziel ist es, das Lesewelt-Angebot, das auch von Berliner helfen unterstützt wird, weiterzuentwickeln.

DEMENTERKRANKUNG

Alzheimer-Symposium am 4. November im Roten Rathaus

1,5 Mio. Menschen in Deutschland leiden an einer Demenz. Infolge der demografischen Entwicklung wird sich diese Zahl bis zum Jahr 2050 vermutlich verdoppeln. Das 18. Symposium der Alzheimer Angehörigen-Initiative e. V. am 4. 11. 2016 im Roten Rathaus will einen Blick in die Zukunft werfen und dabei nicht nur die Demenz, sondern auch andere relevante Aspekte einer alternden Gesellschaft berücksichtigen. Darüber hinaus soll es um aktuelle Probleme gehen: Wo sollten oder müssen wir Einstellungen oder Verhaltensweisen ändern? Gibt ein Mensch mit seiner Demenzdiagnose das Recht auf eine eigene Meinung auf? Der Eintritt zum Symposium (13.30 bis 18.15 Uhr) ist kostenlos. Begleitende demenzkranke Angehörige werden ab 14:15 Uhr betreut. Dazu ist eine Anmeldung bis 01.11.2016 erforderlich: Telefonisch Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 15:00 Uhr unter ☎ 030/47 37 89 95. Die Kosten für die Krankenbetreuung in Höhe von 30 Euro werden von den Pflegekassen erstattet.

Schwedenrätsel

Kreuzen Sie die Wörter, bis Sie das Rätsel gelöst haben

Word search grid with clues in German. Clues include: griechische Unheilsgöttin, Form, alles Maß des Luftdrucks, brennbares Gas, von hier ... da, Liebelebi, Saiteninstrument, mit Vorliebe, deutsche Vorsilbe, Lebewesenforscher, rohes geschabtes Rindfleisch, Ver-mäch-nis, Wasserstandsmesser, Sportlehrer, süd-afrikanisches Volk, Rufname Hallervordens, junge Musikrichtung, Haken-schlinge, Hochwasser zur Zeit Noahs, griff-bereit, Rasenstücke, Geradlinig, Gesetzgeber d. ind. Mythologie, Denk-schrift (Kw.), Nadelbaum d. Mittelmeers, musli-mischer Name für Jesus', Geist im orient. Märchen, persönl. Geheimzahl (Abk.), Bücher-freund, offe-aner-kennen, Stück vom Ganzen, Impfstoffe, Gartenblume ital.: See, ugs.: Falschgeldschein, französischer unbest. Artikel, ohne musik. Begleitung, italienisch: drei, Auflösung des letzten Rätsels, spanischer Artikel, dt. Komposit (Max), Kloster-vor-steher, lateinisch: Erde, englisch: eins.

Kreuzgitter

Kreuz und quer durch das Raster

Crossword puzzle grid with some letters filled in: H, E, N, I, E, C, N, R, S, P, T, G, A, E, A, O, S, E, C, R, E, C.

Die Regeln Mit Hilfe der vorhandenen Buchstaben ist ein Gitter von Worten zu bilden. Die Erklärungen sind in ungeordneter Reihenfolge angegeben: respektieren, schätzen - Extremität - Hochzeit - Brot rösten - Herbstblume - Fluss in England - Stadtteil von Berlin - Hebriden-Insel - Dauer - alte Satztechnik (Druck) - Volksmusikerin (Stefanie) - franz. Schriftsteller †1994 - griech. Buchstabe - Schiffszubehör - bayrischer Kabarettist - persönliches Fürwort - Hafendamm - im Großen (franz.) - US-Parlamentsentscheide - Stadtteil von München - Erbfaktor - Tanz auf Hawaii - Vorname der Leander - Töpfermaterial - Schnittholz (Mz.) - Bedrängnisse - ein Trillionstel Teil - Spitzname Lincolns - Windschattenseite - brasilianischer Bundesstaat - Vorname Ribbecks - Tatkraft - Zierpflanze - Gespenst

Lösung des letzten Rätsels IKEBANA - PFALZ - INSERENT - RATTE - EURO - RAEUBER - MEGA - PAN - SATURN - HEER - GEFABR - TASTE - BRD - LOCKIG - OBERIN - GDUR - HEISER - SUCHT - AAR - BRANDO - FRATE - ONA - MERK - TERRA - STUPA - PETA - GROB - RUN - IHR - FRED - RANK - GEIGEN - IGLUS - LATERAN

Sudoku

Rätselspaß von 1 bis 9

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells. Numbers visible: 8, 5, 4, 2, 7, 7, 6, 9, 3, 4, 8, 2, 7, 3, 8, 1, 6, 1, 4, 7, 6, 1, 5, 8, 3, 4, 5, 1, 3, 8, 9, 2, 2, 7, 9, 1, 6.

Die Regeln Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es, Folgendes zu beachten: In jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3x3-Felder kommt jede Zahl von 1 bis 9 nur jeweils einmal vor. Schwierigkeit: leicht

Lösung des letzten Rätsels grid showing the solved numbers for the Sudoku puzzle.