Mutig und Stark

Sozialpädagogisches Gesamtkonzept

Sport- und Jugendzentrum in Wuppertal

Aufsuchende Streetwork in Hamm

Perspektivisch:

weiterer Standort in Dortmund

Stand März 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Selbstverständnis und konzeptionelle Grundlegung
2. Gesellschaftliche Kontextanalyse
3. Zielgruppe und Adressatenorientierung
4. Standortbezogene Realisierung und Raumkonzept
5. Pädagogische Grundhaltung
6. Sportpädagogisches Konzept
7. Beratung, Begleitung und Gewaltprävention
8. Werteorientierung und normative Rahmung
9. Ziel- und Wirkungslogik
10. Nachhaltigkeit und Modellcharakter
11. Theoretische Fundierung
12. Fallbeispiele aus der Praxis in Wuppertal

Ein sportpädagogisches Präventionsprojekt

1. Selbstverständnis und konzeptionelle Grundlage

„Mutig & Stark“ ist ein sportpädagogisch fundiertes, präventiv orientiertes Jugendprojekt, das am Schnittpunkt von Offener Kinder- und Jugendarbeit, aufsuchender Sozialarbeit sowie sozialpädagogischer Einzelfallbegleitung angesiedelt ist. Das Projekt ist eins der vielen sozialen Projekt des Sozialwerk Ankerplatz e.V., der sich aus der Credo Kirche gegründet hat.

Das Projekt verfolgt einen ganzheitlichen Entwicklungsansatz, bei dem körperliche Aktivität, psychosoziale Stabilisierung, soziale Integration und normative Orientierung als interdependente Dimensionen jugendlicher Lebensbewältigung verstanden werden.

Die beziehungsorientierte Grundhaltung bildet die Basis jeder Intervention. Fachkräfte arbeiten ressourcenfokussiert, erkennen individuelle Stärken der Jugendlichen und nutzen diese als Ausgangspunkt für gezielte Entwicklungsförderung. Gleichzeitig werden Werte vermittelt, die für ein kooperatives und verantwortungsbewusstes Handeln relevant sind. Die christlich geprägte Wertebasis dient hierbei nicht als Teilnahmevoraussetzung, sondern als normativer Orientierungsrahmen für die meisten Mitarbeitenden.

Sport dient als niedrigschwelliger Zugangsraum, in dem soziale Interaktionen initiiert, Selbstwirksamkeit erfahren und emotionale Regulation erprobt werden können. Entwicklungspsychologische Studien belegen, dass körperliche Aktivität signifikant zur Stärkung der Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und sozialen Kompetenz beiträgt (Biddle & Asare, 2011). Durch die Verknüpfung von Sportpädagogik und sozialpädagogischer Begleitung ist das Projekt in der Lage, sowohl körperliche als auch psychosoziale Kompetenzen nachhaltig zu fördern.

Ein hohes maß an Professionalität ist zentral: Sportangebote werden von qualifizierten Fachkräften durchgeführt, die sportliche Expertise besitzen. Zudem sind sozialpädagogische Fachkräfte mit vielschichtigen Qualifizierungen involviert. Pädagogische Konzepte und Teamprozesse werden regelmäßig reflektiert und durch Supervision unterstützt, um fachliche Qualität und Effektivität sicherzustellen.

2. Gesellschaftliche Kontextanalyse

Die Projektstandorte befinden sich in urbanen Sozialräumen, die durch sozioökonomische Disparitäten, Bildungsungleichheit, migrationsbedingte Integrationsanforderungen und psychosoziale Belastungslagen gekennzeichnet sind. In solchen Kontexten zeigen empirische Studien erhöhte Risikofaktoren für schulische Desintegration, Perspektivunsicherheit sowie externalisierende Verhaltensweisen, insbesondere bei männlichen Jugendlichen aus benachteiligten Milieus (Hurrelmann & Richter, 2006).

Die Lebenswelten Jugendlicher sind zunehmend fragmentiert. Gesellschaftliche Polarisierung, Identitätsunsicherheit und reduzierte soziale Kohärenz erschweren die Integration junger Menschen in stabile soziale Netzwerke. Gleichzeitig werden psychische Belastungen und Bewegungsmangel häufiger beobachtet, wodurch die Notwendigkeit niedrigschwelliger Präventionsangebote steigt.

Traditionelle institutionelle Strukturen, wie Vereinssport und klassische Jugendhilfeeinrichtungen, erreichen belastete Zielgruppen häufig nicht. Leistungsorientierte Strukturen setzen stabile familiale Unterstützung voraus; klassische Beratungsangebote werden teils als stigmatisierend wahrgenommen. „Mutig & Stark“ positioniert sich hier als präventives Angebot, das durch Sport Beziehungen aufbaut, Vertrauen schafft und Eskalationsdynamiken frühzeitig entgegenwirkt.

3. Zielgruppe und Adressatenorientierung

Die primäre Zielgruppe umfasst Kinder und Jugendliche im Alter von 10–18 Jahren, perspektivisch auch junge Erwachsene. Im Rahmen des Angebots werden insbesondere folgende Zielgruppen gezielt angesprochen und unterstützt.

Ein besonderer Fokus liegt auf Jugendlichen aus sozioökonomisch benachteiligten Lebenslagen. Dazu zählen junge Menschen, die unter erschwerten finanziellen, bildungsbezogenen oder familiären Bedingungen aufwachsen und dadurch ein erhöhtes Risiko für soziale Ausgrenzung oder eingeschränkte Entwicklungschancen tragen.

Darüber hinaus richtet sich das Angebot an junge Menschen mit Migrationsgeschichte. Diese Jugendlichen stehen häufig vor zusätzlichen Herausforderungen, wie sprachlichen Barrieren, kulturellen Anpassungsprozessen oder Diskriminierungserfahrungen, die ihre gesellschaftliche Teilhabe erschweren können.

Ebenso werden Jugendliche berücksichtigt, die Gewalterfahrungen gemacht haben. Dazu gehören sowohl physische als auch psychische oder sexualisierte Gewalt. Ziel ist es, ihnen einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem Stabilisierung, Vertrauensaufbau und persönliche Entwicklung möglich sind.

Schließlich werden Heranwachsende ohne stabile Bezugspersonen adressiert. Hierzu zählen junge Menschen, denen verlässliche erwachsene Begleitpersonen fehlen – etwa aufgrund instabiler familiärer Strukturen, Vernachlässigung oder institutioneller Unterbringung. Das Angebot setzt an ihrem besonderen Bedarf nach Orientierung, Halt und verlässlicher Unterstützung an.

1. Geschlechtersensible Pädagogik

Das Konzept integriert eine geschlechtersensible Pädagogik: Jungen werden Räume zur Reflexion hegemonialer Männlichkeitskonstruktionen angeboten. Aggressive Impulse werden durch strukturierte, respektbasierte sportliche

Aktivitäten reguliert. Ziel ist die Entwicklung prosozialer Verantwortung und Emotionssteuerung. Mädchen erhalten gezielte Angebote zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung und körperlicher Autonomie.

Die pädagogische Arbeit nutzt Sport als kulturell akzeptiertes Medium, das Identitätsarbeit unterstützt, Partizipation ermöglicht und alternative Rollenmodelle erlebbar macht (Meier, 2014).

4. Standortbezogene Realisierung und Raumkonzept

4.1 Stationäres Jugendzentrum in Wuppertal

Der Standort in Wuppertal besteht seit 2020 und hat über 490 Mitglieder und bietet jährlich rund 1.000 Kurse an. Die räumliche Gestaltung des Angebots umfasst unterschiedliche Funktionsbereiche, die sowohl Bewegung als auch Begegnung und Beratung ermöglichen. Vorhanden sind großzügige Frei-Bewegungsflächen für funktionelles Krafttraining. Diese Bereiche bieten Raum für eigenständiges Training mit dem eigenen Körpergewicht oder mobilen Trainingsgeräten und fördern Kraft, Koordination sowie Körperwahrnehmung in einem offenen, flexibel nutzbaren Setting.

Ergänzend dazu steht eine Multifunktionsfläche zur Verfügung, die vielseitig genutzt werden kann – etwa für Sportangebote, Basketball oder Workshops. Durch ihre flexible Ausgestaltung lässt sich die Fläche an unterschiedliche Aktivitäten und Gruppengrößen anpassen und unterstützt sowohl bewegungsorientierte als auch kreative Formate.

Ein sozial gestalteter Kontaktbereich schafft Raum für informelle Kommunikation und Begegnung. In einer offenen, einladenden Atmosphäre können Jugendliche hier miteinander ins Gespräch kommen, Beziehungen aufbauen und soziale Kompetenzen im alltäglichen Miteinander stärken.

Darüber hinaus werden Rückzugsmöglichkeiten für vertrauliche Beratung vorgehalten. Diese geschützten Räume bieten einen sicheren Rahmen für persönliche Gespräche, individuelle Begleitung und sensible Themen, bei denen Diskretion und Vertrauen im Vordergrund stehen.

Der Kontaktbereich ist bewusst heterogen gestaltet, um intergenerationellen Austausch, Perspektivübernahme und informelles Lernen zu fördern. Die flexible Möblierung ermöglicht Workshops, sportliche Übertragungen oder Diskussionsformate. Kreative Angebote wie Musik öffnen Räume für Identitätsarbeit jenseits rein körperlicher Leistungsorientierung.

Nach jedem Kurs erfolgt eine Wertevermittlung „Der Gute Gedanke“, dies dient dazu ganz konkret die sozialpädagogischen Ziele zu verfolgen, Einheit zu stärken und Impulse zur Reflexion zu bieten.

Ein Highlight sind jährliche Jugendfreizeiten (Fallbreak) der Credo Kirche, deren Teilnahme für die Mitglieder von Mutig und Stark fast kostenfrei ermöglicht wird. Dies gilt für Wuppertal ebenso wie zukünftig für Hamm und Dortmund.

4.2 Aufsuchende Streetwork in Hamm

Seit Februar 2026 ist das Projekt „Mutig und Stark goes Street“ in Hamm offiziell gestartet. Durch eine großzügige Förderung durch das Deutsche Hilfswerk SdbR konnten drei Teilzeitstellen eingerichtet werden – ein wichtiger Meilenstein für die nachhaltige Umsetzung. Es besteht bereits eine Kooperation mit dem Stadtsportspund und einige kleine und größere Events sind geplant. Ziel des Projektes ist es, durch niedrigschwellige Kurs- und Bewegungsangebote direkt im öffentlichen Raum junge Menschen zu erreichen und Beziehungen aufzubauen. Ab Mai starten die ersten Formate auf den Straßen in Hamm. Zahlreiche Ehrenamtliche bringen ihre Gaben und Kompetenzen ein. Die Streetwork-Komponente realisiert den Zugang mobil im Sozialraum, z. B. an öffentlichen Sportplätzen oder durch Kooperation mit Schulen, Vereinen und der Credo Kirche in Hamm. Dies senkt Zugangshürden, stärkt Vertrauen und ermöglicht Beziehungsaufbau in der natürlichen Lebenswelt der Jugendlichen. Konkret sind zunächst 3 Feste Tage geplant, an denen Sportkurse angeboten werden.

4.3 Perspektivische Expansion Dortmund

Die Erweiterung folgt einem sozialräumlichen Transferkonzept und passt das bestehende Modell an lokale Bedarfsstrukturen an, um die Wirksamkeit in unterschiedlichen urbanen Kontexten zu sichern. Hierfür wurde in Dortmund gezielt der Dortmunder Norden ausgesucht, der einen sozialen Brennpunkt darstellt. Hier besteht bereits Gespräche über eine Kooperation mit einem bestehenden Sozialwerk und einer Kirche vor Ort.

5. Pädagogische Grundhaltung

Die pädagogische Arbeit ist ressourcenorientiert ausgerichtet. Individuelle Stärken und Potenziale der Jugendlichen werden gezielt identifiziert und systematisch gefördert. Sportliche Erfolge dienen dabei nicht nur als motivierende Erfahrung, sondern auch als Ausgangspunkt für pädagogische Reflexion über Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Zielorientierung.

Zugleich folgt die Arbeit dem Prinzip der Lebensweltorientierung. Pädagogische Interventionen knüpfen an die biografischen Erfahrungen, Belastungen und sozialen Kontexte der jungen Menschen an. Die Mitarbeitenden verstehen sich dabei als verlässliche Begleitpersonen, die Brücken zu weiterführenden Hilfesystemen schlagen und bei Bedarf den Zugang zu unterstützenden Angeboten ermöglichen.

6. Sportpädagogisches Konzept

6.1 Trainingskonzept

Das Trainingskonzept basiert auf funktionellem Krafttraining, Natural Bodybuilding, Basketball, Kampfsport, Street-Sport und musikorientierten Bewegungsangeboten. Ziel ist die Förderung körperlicher, kognitiver und sozialer Kompetenzen.

6.2 Pädagogische Zielsetzung

Ein zentrales pädagogisches Ziel von „Mutig & Stark“ ist die Förderung sozialer Integration. Integration wird dabei nicht nur als formale Eingliederung in schulische oder institutionelle Strukturen verstanden, sondern als

umfassende Teilhabe an sozialen, kulturellen und gemeinschaftlichen Lebenszusammenhängen. Das Projekt schafft Räume, in denen Jugendliche soziale Kontakte knüpfen, Freundschaften entwickeln und Zugehörigkeit erleben können. Besonders für junge Menschen mit Migrationsgeschichte, belasteten Familienverhältnissen oder institutioneller Distanz bietet die Teilnahme an den sportpädagogischen Angeboten einen niederschwelligen Zugang zu sozialen Netzwerken und Gemeinschaftsstrukturen. Sport fungiert dabei als universelles Medium, das Zusammenarbeit, gegenseitigen Respekt und kooperative Interaktion ermöglicht. Durch die regelmäßige Teilnahme und das gemeinsame Handeln in heterogenen Gruppen erwerben die Jugendlichen soziale Kompetenzen, erfahren Anerkennung und entwickeln die Fähigkeit, eigene Interessen mit denen der Gruppe in Einklang zu bringen. So entsteht eine Integration, die auf praktischer Erfahrung und gelebter Gemeinschaft basiert.

Ein weiteres zentrales Ziel des Projekts ist die gezielte Förderung körperlicher und psychischer Gesundheit. Viele Jugendliche in urbanen Lebenswelten sind von Bewegungsmangel, Übergewicht, Stressbelastung und hoher Bildschirmzeit betroffen, was langfristig ihre körperliche Fitness und ihr psychosoziales Wohlbefinden einschränken kann. Die sportpädagogischen Angebote von „Mutig & Stark“ setzen hier an und bieten regelmäßige Bewegungseinheiten, die sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern als auch Stress abbauen und die Emotionsregulation unterstützen. Funktionelles Krafttraining, Mannschaftssportarten und bewegungsorientierte Gruppenangebote fördern die motorischen Fähigkeiten, die Ausdauer und das Körperbewusstsein der Teilnehmenden. Gleichzeitig unterstützt die strukturierte Trainingsumgebung die Entwicklung eines gesunden Tagesrhythmus, bietet Alternativen zu passiven Freizeitaktivitäten und reduziert die Zeit, die Jugendliche vor Bildschirmen verbringen. Auf diese Weise werden sowohl physische als auch psychische Schutzfaktoren gestärkt, und die Jugendlichen lernen, Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen.

Sport wird als pädagogischer Erfahrungsraum verstanden, in dem Jugendliche grundlegende soziale Kompetenzen einüben können. Durch die Auseinandersetzung mit Regeln, das Einhalten von Absprachen sowie den fairen Umgang mit Mitspielenden lernen sie Regelakzeptanz, Fairness und einen konstruktiven Umgang mit Niederlagen. Dabei wird insbesondere die Entwicklung von Frustrationstoleranz gefördert, indem Herausforderungen und Wettbewerbssituationen bewusst begleitet und reflektiert werden.

Ergänzend kommen ritualisierte Kampfsport-Elemente zum Einsatz, die eine kontrollierte Kraftentfaltung ermöglichen. In einem klar strukturierten und wertorientierten Rahmen lernen die Jugendlichen, ihre körperliche Stärke verantwortungsvoll einzusetzen, Grenzen zu respektieren und Verantwortung für das eigene Handeln sowie für Trainingspartnerinnen und -partner zu übernehmen.

Insgesamt zielt das Angebot auf die Förderung von Selbstkontrolle, Emotionsregulation und sozialer Kompetenz ab. Durch angeleitete Reflexion und kontinuierliche pädagogische Begleitung werden Impulskontrolle, Empathiefähigkeit und kooperatives Verhalten nachhaltig gestärkt.

7. Beratung, Begleitung und Gewaltprävention

Beratung basiert auf Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Stärkung eigenverantwortlicher Entscheidungsprozesse. Im Rahmen des Angebots werden regelmäßige Reflexionsgespräche durchgeführt, in denen persönliche Entwicklungen, Herausforderungen und individuelle Zielsetzungen gemeinsam besprochen und ausgewertet werden. Diese Gespräche dienen der Stärkung der Selbstwahrnehmung sowie der bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und den eigenen Perspektiven.

Darüber hinaus wird eine schul- und berufsorientierende Beratung angeboten. Die Jugendlichen werden bei schulischen Fragestellungen unterstützt und in ihrer beruflichen Orientierung begleitet, beispielsweise bei der Entwicklung

realistischer Zukunftsperspektiven, bei Bewerbungsprozessen oder bei der Suche nach Praktikums- und Ausbildungsplätzen.

Ergänzend dazu umfasst das Angebot eine Gesundheits- und Ernährungsberatung. Hierbei werden grundlegende Kenntnisse zu gesunder Lebensführung, körperlichem Wohlbefinden und leistungsfördernder Ernährung vermittelt, um langfristig ein gesundheitsbewusstes Verhalten zu stärken.

Bei weitergehendem Unterstützungsbedarf erfolgt zudem eine gezielte Vermittlung in spezialisierte Hilfesysteme. In enger Abstimmung werden passende externe Beratungs- und Unterstützungsangebote eingebunden, um eine bedarfsgerechte und nachhaltige Begleitung sicherzustellen.

7.1 Gewaltprävention

Gewaltprävention erfolgt primär- und sekundärpräventiv durch Selbstwertstärkung, soziale Einbindung und kontrollierte Kanalisierung körperlicher Energie. Moralisierende Ansätze werden bewusst vermieden, stattdessen stehen partizipative, lebensweltnahe Interventionsstrategien im Fokus. Diese Arbeit wird von Fachkräften für Gewaltprävention durchgeführt.

8. Werteorientierung und normative Rahmung

Die pädagogische Arbeit orientiert sich an einem christlich geprägten Menschenbild. Im Mittelpunkt steht die Überzeugung von der unveräußerlichen Würde jedes Menschen, unabhängig von Herkunft, Leistung oder individuellem Verhalten. Dabei wird konsequent zwischen der Person und ihrem Verhalten unterschieden: Fehlverhalten wird klar benannt und bearbeitet, ohne dabei den Wert oder die Würde des Menschen infrage zu stellen.

Zugleich werden zentrale Werte wie Integrität, Respekt, Verantwortung und Nächstenliebe aktiv vermittelt und im Alltag erlebbar gemacht. Diese Werte bilden den normativen Rahmen des Miteinanders und dienen als Orientierung für persönliches Handeln sowie für den Umgang innerhalb der Gruppe.

Darüber hinaus erfolgt eine klare Abgrenzung von extremistischen Ideologien und menschenfeindlichen Haltungen. Stattdessen wird die Fähigkeit zum Dialog gefördert, indem unterschiedliche Perspektiven respektvoll ausgetauscht und demokratische Grundhaltungen gestärkt werden.

9. Ziel- und Wirkungslogik

Kurzfristig zielt das Angebot auf den Aufbau tragfähiger und verlässlicher Beziehungen zwischen den Jugendlichen und den pädagogischen Fachkräften ab. Eine kontinuierliche Teilnahme und die Entwicklung einer verbindlichen Struktur bilden dabei die Grundlage für Vertrauen, Stabilität und weitere Entwicklungsprozesse.

Mittelfristig steht die Stärkung sozialer Kompetenzen im Mittelpunkt. Dazu gehören insbesondere die Förderung von Emotionsregulation, Konfliktfähigkeit und kooperativem Verhalten. Gleichzeitig wird auf eine Stabilisierung im schulischen beziehungsweise bildungsbezogenen Kontext hingearbeitet, um Perspektivlosigkeit entgegenzuwirken und individuelle Entwicklungschancen zu verbessern.

Langfristig verfolgt das Angebot das Ziel einer nachhaltigen Gewaltprävention. Durch die kontinuierliche pädagogische Begleitung sollen gewaltfreie Handlungsstrategien verankert, gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht und die berufliche Integration der Jugendlichen unterstützt werden.

Die Evaluation erfolgt sowohl anhand quantitativer als auch qualitativer Kriterien. Zu den quantitativen Indikatoren zählen insbesondere Teilnahmezahlen und Kontinuität der Mitwirkung. Ergänzend kommen qualitative Verfahren wie Fallreflexionen, Tagesreflexionen, Feedbackgespräche sowie Rückmeldungen aus dem Netzwerk zum Einsatz. Regelmäßige Supervision, Coaching und Teamreflexion tragen zusätzlich dazu bei, die fachliche Qualität der Arbeit zu sichern und kontinuierlich weiterzuentwickeln.

10. Nachhaltigkeit und Modellcharakter

Das Projekt ist replizierbar und weist Transferpotenzial in unterschiedliche Sozialräume auf. Nachhaltige Stabilisierung, Identitätsentwicklung und gesellschaftliche Integration stehen im Vordergrund.

11. Theoretische Fundierung

Die konzeptionelle Ausrichtung des Angebots stützt sich auf zentrale sozialpädagogische und entwicklungspsychologische Ansätze.

Grundlegend ist das Konzept der Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch. Dieses betont die Alltagsnähe pädagogischen Handelns sowie die konsequente Ausrichtung an den konkreten Lebensrealitäten der Jugendlichen. Prävention, Partizipation und Integration bilden dabei leitende Prinzipien: Die jungen Menschen werden aktiv einbezogen, in ihrer Lebenswelt abgeholt und in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe unterstützt.

Ergänzend fließen Erkenntnisse des Resilienzansatzes nach Ann S. Masten ein. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Schutzfaktoren junge Menschen trotz belastender Lebensumstände stärken können. Dazu zählen insbesondere stabile und verlässliche Beziehungen, die Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie die Einbindung in unterstützende soziale Netzwerke.

Darüber hinaus orientiert sich das Angebot am Empowerment-Konzept nach Norbert Herriger. Ziel ist die Stärkung der subjektiven Handlungsfähigkeit der Jugendlichen. Sie sollen befähigt werden, ihre Lebensführung zunehmend selbstbestimmt zu gestalten, eigene Ressourcen zu erkennen und Verantwortung für ihre Entwicklung zu übernehmen.

Die Sozialraumorientierung bildet einen weiteren konzeptionellen Baustein. Der Sozialraum wird nicht nur als Umfeld, sondern als Ressource verstanden. Bestehende Netzwerke, Institutionen und Angebote im Umfeld der Jugendlichen werden aktiv genutzt und in die pädagogische Arbeit einbezogen, um nachhaltige Unterstützungsstrukturen aufzubauen.

Schließlich wird die sportpädagogische Perspektive mit präventiven Ansätzen verknüpft. Sport wird als bildungsrelevanter Erfahrungsraum verstanden, der sowohl primärpräventiv – durch die Förderung sozialer Kompetenzen und gesunder Lebensweisen – als auch sekundärpräventiv – durch gezielte Arbeit mit besonders belasteten Jugendlichen – wirkt.

12.Fallbeispiele aus der Praxis in Wuppertal

12.1 Fallbeispiel A: „Karim“ – Traumaverarbeitung, Integration und Selbstwirksamkeit

„Karim“ (Name geändert) kam im Alter von 15 Jahren als minderjähriger mit Fluchterfahrung aus Syrien nach Deutschland. Seine Biografie ist geprägt von kriegsbedingten Gewalterfahrungen, Verlust von Bezugspersonen sowie unsicheren Fluchterfahrungen. Auch nach seiner Ankunft in Deutschland war er mehrfach mit körperlicher Gewalt und Ausgrenzung im öffentlichen Raum konfrontiert. Die kumulative Belastung führte zu ausgeprägten Unsicherheiten, erhöhter Reizbarkeit sowie Rückzugstendenzen im schulischen Kontext.

Der Erstkontakt zu „Mutig & Stark“ entstand niedrigschwellig über das sportpädagogische Angebot im Bereich Boxen und funktionelles Krafttraining. Gerade die ritualisierten Elemente des Kampfsports erwiesen sich als bedeutsam: Sie ermöglichten eine kontrollierte körperliche Ausdrucksform, klare Regelstrukturen und die Erfahrung von Selbstkontrolle. Aggressive Impulse konnten in einen strukturierten Rahmen überführt werden. Die sportliche Leistungsentwicklung führte zu sichtbaren Fortschritten, die durch die Fachkräfte wertschätzend gespiegelt wurden.

Neben dem Training nahm „Karim“ regelmäßig an gruppenpädagogischen Freizeitmaßnahmen teil, die in Kooperation mit einer Jugendkirche durchgeführt wurden. Diese Settings boten ihm erstmals seit langer Zeit Erfahrungen von Zugehörigkeit, Gemeinschaft und unbeschwerter Jugendlichkeit. Seitdem ist „Karim“ einer Teil einer christlichen Jugendgruppe.

Gerade außerhalb des belasteten Alltagskontextes konnten emotionale Stabilisierung und Vertrauensbildung vertieft werden.

Im schulischen Bereich zeigte sich eine schrittweise Stabilisierung. Durch kontinuierliche Beratungsgespräche im Jugendzentrum wurden realistische Bildungsziele entwickelt und schrittweise verfolgt. „Karim“ erreichte erfolgreich seinen Hauptschulabschluss und begann im Anschluss eine Ausbildung im kaufmännischen Bereich. Parallel dazu übernahm er Verantwortung im familiären Kontext und arbeitete unterstützend in seinem eigenen selbständigen Unternehmen.

Besonders hervorzuheben ist seine zunehmende Übernahme sozialer Verantwortung im Projekt selbst. Er engagiert sich mittlerweile ehrenamtlich bei Veranstaltungen und Trainingsformaten, unterstützt jüngere Teilnehmende und fungiert als positives Rollenmodell. Diese Entwicklung kann als Ausdruck gelingender Empowerment-Prozesse verstanden werden: Aus einem zunächst stark belasteten Jugendlichen wurde ein junger Erwachsener mit ausgeprägter Leistungsorientierung, Verantwortungsbewusstsein und sozialer Sensibilität.

12.2 Fallbeispiel A: „Amina“ – Selbstwertentwicklung, Zugehörigkeit und identitätsstiftendes Engagement

„Amina“ (Name geändert) kam im Alter von 13 Jahren zu „Mutig & Stark“. Der Erstkontakt entstand über ein Elternteil, das sie aufgrund früherer sportlicher Vorerfahrungen dazu ermutigte, ein Kraftsportangebot wahrzunehmen.

Zu Beginn zeigte sich „Amina“ sehr zurückhaltend, schüchtern und emotional belastet. Ihr Auftreten wirkte gedrückt, ihre Kommunikation war häufig zynisch oder ironisch distanziert. Offene Freude oder Leichtigkeit waren kaum wahrnehmbar. Parallel befand sich ihre Familie in einem Trennungsprozess, was zusätzliche emotionale Verunsicherung mit sich brachte.

Das sportpädagogische Setting bot einen strukturierten, überschaubaren Rahmen mit klaren Abläufen und individuell erreichbaren Zielen. Anders als in

leistungsbewerteten Kontexten erlebte „Amina“ hier eine ressourcenorientierte Begleitung. Kleine Fortschritte im Krafttraining wurden wertschätzend rückgemeldet.

Diese kontinuierliche positive Spiegelung führte schrittweise zu mehr Offenheit. Der Sport fungierte dabei als geschützter Erfahrungsraum, in dem Selbstwirksamkeit nicht nur kognitiv, sondern körperlich erfahrbar wurde.

Im Alter von 14 Jahren absolvierte „Amina“ ein Praktikum im Projekt. Diese Phase markierte einen Wendepunkt: Sie übernahm erste Verantwortlichkeiten, unterstützte organisatorische Abläufe und begleitete jüngere Teilnehmende.

Aus der anfänglichen Teilnahme entwickelte sich aktive Mitgestaltung. Heute engagiert sie sich einmal wöchentlich für sechs Stunden ehrenamtlich im Projekt. Dieses kontinuierliche Engagement ist Ausdruck gewachsener Verbindlichkeit und Identifikation mit dem Projekt.

Über „Mutig & Stark“ entstanden tragfähige Freundschaften. Zusätzlich fand sie Anschluss an eine weiterführende Jugendgruppe, der Jugendkirche, in der sie Zugehörigkeit und neue soziale Netzwerke aufbaute.

Mittlerweile engagiert sich „Amina“ auch in der Arbeit mit jüngeren Kindern insbesondere in der Kinderkirche. Sie berichtet von Sinn, Freude und Verantwortungsübernahme. Auffällig ist die deutliche Veränderung ihres emotionalen Ausdrucks: Aus Rückzug und Ironisierung entwickelte sich Offenheit, Selbstvertrauen und Begeisterungsfähigkeit.

Der Fall verdeutlicht die identitätsstiftende Wirkung ehrenamtlicher Verantwortungsübernahme im Jugendalter.

12.3 Gemeinsame fachliche Einordnung der Fallbeispiele

Die beiden dargestellten Fallverläufe unterscheiden sich hinsichtlich Ausgangslage und Belastungsstruktur deutlich, weisen jedoch zentrale gemeinsame Wirkmechanismen auf. Sie illustrieren exemplarisch die konzeptionelle Logik von „Mutig & Stark“.

Beziehung als primärer Wirkfaktor

In beiden Fällen bildete der Aufbau tragfähiger, verlässlicher Beziehungen die Grundlage der Entwicklung. Im Sinne der Resilienzforschung (Masten) fungieren stabile Bezugspersonen als zentrale Schutzfaktoren. Pädagogische Fachkräfte übernahmen dabei eine verbindliche, wertschätzende und zugleich grenzsetzende Rolle.

Sport als Medium von Selbstwirksamkeit

Sport wirkte in beiden Fällen als niedrigschwelliger Erfahrungsraum. Bei „Amina“ stand die schrittweise Selbstwertstärkung im Vordergrund. Bei „Samir“ war es die kontrollierte Kanalisierung von Spannung und Aggression. In beiden Fällen wurde Selbstwirksamkeit körperlich erfahrbar – ein entscheidender Unterschied zu rein kognitiven Beratungssettings.

Von Teilnahme zu Partizipation

Ein zentrales Wirkprinzip ist der Übergang von passiver Teilnahme zu aktiver Mitgestaltung. Beide Jugendlichen entwickelten ehrenamtliches Engagement. Diese Verantwortungsübernahme kann im Sinne des Empowerment-Ansatzes (Herriger) als Ausdruck gewachsener subjektiver Handlungsfähigkeit interpretiert werden.

Identitätsentwicklung und Zugehörigkeit

Beide Fälle zeigen, dass Zugehörigkeit zu einer Peergroup sowie Einbindung in weiterführende Gemeinschaftsstrukturen identitätsstabilisierend wirken. Das Projekt fungiert hier als Brückeninstanz zwischen belasteter Ausgangssituation und sozialer Integration.