

04.01.2021

## Vorurteilen den Kampf angesagt

**In dem Online-Workshop "Sport spricht alle Sprachen" lernten jugendliche Mädchen, sich mit Vorurteilen auseinander zu setzen und allgemein ihr eigenes Wohlbefinden zu steigern.**

- „Warst Du in den Ferien in Deiner Heimat?“
- „Meine Heimat ist Herne“
- „Ja, aber...“



Viele Deutsche mit ausländischen Wurzeln werden diesen Satz schon des Öfteren gehört haben. Und natürlich ist er von den allermeisten nicht böswillig gemeint und trotzdem schleichen sich bei vielen solch unbewusste Vorurteile ab und zu ein. Mit genau diesen und noch vielen weiteren Vorurteilen haben sich jugendliche Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund der Realschule Strünkede im Online-Workshop „Sport spricht alle Sprachen“ auseinandergesetzt.

### **Kooperation mit dem Boxing**

Der Jugendmigrationsdienst (JMD) der AWO Ruhr-Mitte hat in Kooperation mit dem Boxing Schwarz-Weiß Unser Fritz 1984 e.V. ein „Boxcoaching“ auf die Beine gestellt, in dem Mädchen im jugendlichen Alter lernen selbstsicherer aufzutreten, sich in ihrem Körper wohlfühlen und mit ihren Gedanken achtsamer umzugehen. Kurzerhand konnte das Coaching in digitaler Form als Live-Stream aus der Sporthalle umgesetzt werden und war so für alle Beteiligten eine ganz neue Erfahrung.

Jeder Mensch denkt rund 60.000 bis 70.000 Gedanken pro Tag, 90 Prozent davon sind genau die gleichen Gedanken, wie am Tag zuvor. Gedanken treten oft in Form von Gewohnheiten und wiederkehrenden Mustern auf, wie zur gleichen Uhrzeit aufstehen, verschlafen den ersten Kaffee schlürfen oder den gleichen Platz am Frühstückstisch einnehmen. Bis der Tag zu Ende geht und ein weiterer beginnt. Viele dieser Gewohnheiten produzieren dadurch ähnliche Emotionen, die wiederum zu gleichen Gedanken führen, die sich so nach und nach festsetzen. Und genau durch diesen Teufelskreis können sich auch negative Standpunkte wie Vorurteile schnell verankern.

## **Aber wie werden Gedanken eigentlich zu Vorurteilen?**

Aber was kann man gegen diese Gedanken tun, die sich manchmal ganz unbewusst in den Kopf schleichen? Zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen versuchen, nicht direkt auf sein Handy zu schauen und sich von Nachrichten und Instagram-Storys überfluten lassen, sondern den Tag einfach mal achtsamer starten. Unter anderem ein solches „Experiment“ haben die Mädchen in dem Projekt gewagt und mussten feststellen:

- „Ich hab’ mir einfach 'mal Zeit genommen und war zwei Stunden mit meinem Hund spazieren – und an mein Handy habe ich nicht einmal gedacht.“
- „Manchmal hatte ich schon das Bedürfnis, auf mein Handy zu schauen, aber ich glaub’, je öfter man es übt, desto besser wird man.“

## **Sport spricht alle Sprachen**

Diesen achtsamen Umgang mit Gedanken und Gewohnheiten haben die Mädchen mit in ein Power-Boxworkout genommen und so den negativen Gedanken endgültig den Kampf angesagt. Völlig ausgepowert und mit roten Köpfen waren die Mädchen sich am Ende des Workshops einig:

- „Das möchte ich jetzt mindestens einmal pro Woche machen.“
- „Beim Sport ist es ja wirklich egal, woher man kommt oder wie man aussieht! Wir haben es ja sogar durch die Computer gemeinsam geschafft.“

An diesen Punkten haben die Mädchen recht: Manchmal reicht es schon, wenn man sich einmal in der Woche bewusst seinen Gedanken widmet, negativen erst gar keine Chance gibt und sie durch Sport vertreibt. Denn Sport spricht (und versteht) alle Sprachen.

## **Redaktion**

**Nadine Albrecht/ AWO Ruhr-Mitte**

**E-Mail: [n.albrecht@awo-ruhr-mitte.de](mailto:n.albrecht@awo-ruhr-mitte.de)**