

TAGBLATT

Gossau, Archiv: 19. Februar 2008, TAGBLATT

Aggressions-Training wirkt

Die Jugendlichen üben eine spezielle Box- und Atemtechnik

Seit Mai 2007 üben sich 24 Jugendliche im Umgang mit ihren Aggressionen. Das Jugendsekretariat Gossau zieht eine positive Zwischenbilanz.

Seit Frühjahr 2007 haben 24 Jugendliche am Anti-Aggressionstraining im Jugendsekretariat Gossau teilgenommen. Beim wöchentlichen Training üben sie eine spezielle Box- und Atemtechnik. Trainiert wird zu zweit, aber ohne Körperkontakt.

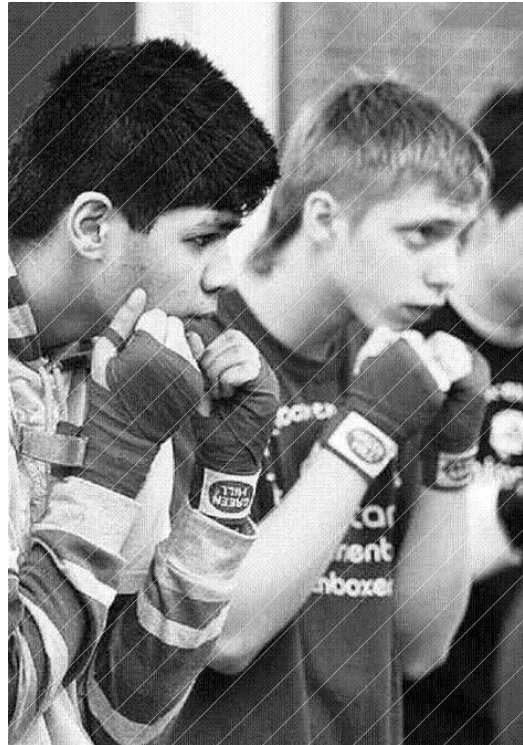
Bewusster wahrnehmen

Mit mentalen Übungen lernen die Jugendlichen, den eigenen Körper und eigene Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren. Wer aber meinte, er könne im Kurs Kampftechniken lernen, wird enttäuscht. Dazu Trainingsleiter André Brandl: «Schon mancher Jugendliche, der dies vermutet hat, ist nach kurzer Zeit nicht mehr beim Training erschienen.»

Die Erfahrungen werden in Einzel- und Gruppengesprächen diskutiert und in einem Fragebogen festgehalten. Es zeigte sich, dass die Jugendlichen nach dem Training wesentlich weniger aggressiv sind, zieht Trainingsleiter Brandl Bilanz. Gemäss Brandl können viele Jugendliche Aggressionen und Stress nur schwer gezielt nach «ausen» ableiten, sondern sie fressen den Ärger in sich hinein oder lassen diesem unkontrolliert freien Lauf.

Gelassener

Im Kurs lernen die Teilnehmenden, ihren Frust zu kanalisieren und gezielt abzubauen. «Sie werden selbstbewusster und lernen mit ihren Gefühlen besser umzugehen», erklärt André Brandl. Auch in den Bereichen Stress und Entspannung wiesen die Antworten durchwegs auf positive Veränderungen hin. Brandl stellt noch weitere positive Aspekte fest: «Die Jugendlichen berichten, dass sie gelassener auf Provokationen reagieren und öfters auf machohafte Ehrverteidigung verzichten können.» (sk.)



Beim Boxen Aggressionen abbauen: Auch für Gossauer Jugendliche ist das möglich.

Bild: ky