

VERANTWORTLICHE REDAKTION

für diese und die letzte Seite dieses Bundes
Karin Freiburghaus, Redaktorin (redaktion@gkgbe.ch)
Karin Meier, Redaktorin (redaktion@gkgbe.ch)
Kirchmeieramt, Bürenstr. 12, Pf. 3000 Bern 23 (kirchmeieramt@gkgbe.ch)



«Wir lernen, in Stresssituationen gelassen zu bleiben»

Der Jugendarbeiter Florian Winkler zeigt Kindern und Jugendlichen durch eine christliche Form der Kampfkunst, wie sie schwierige Situationen erfolgreich meistern können. Nun soll dieser Ansatz überregional bekannt gemacht werden.

Herr Winkler, Sie haben 2013 die neugeschaffene 40%-Stelle für Jugendarbeit in der Kirchgemeinde Frieden angetreten. Wo liegt der Schwerpunkt Ihrer Arbeit?

Ich stärke Kinder und Jugendliche über körperorientierte Übungen wie Körperwahrnehmung und Atmung in ihrer Selbstbehauptung. Dabei zeige ich ihnen, wie sie sich in schwierigen Situationen verhalten können. Indem sie ihre physischen Kräfte entdecken und entwickeln, können sie bei einer Demütigung beispielsweise statt zurückschlagen oder der Konfrontation ausweichen das Gegenüber auffordern, ihnen auch auf die andere Backe zu hauen. Das braucht Mut und Kraft. Mit dieser Reaktion nehmen wir dem Vis-à-vis den Wind aus den Segeln: Es kann zwar nochmals schlagen, uns dabei aber nicht weiter schwächen. Wir kennen dies aus der Bergpredigt: Jesus traut uns zu, eine schwierige Situation auszuhalten. Durch die Beobachtung ihres Körpers können die Kinder und Jugendlichen feststellen, wie sie diese Haltung stärken. Solche Formen der Selbstbehauptung vermittele ich in Workshops, in Einzelcoachings im KUW-Unterricht sowie in Schulprojektwochen. Weiter begleite ich auch Kinder und Jugendliche und ihre Eltern bei schwierigen Lehrmeister- oder Behindertengesprächen.

Mit «Friedensstifter – the Art of Peace» planen Sie auf den Frühling 2016 hin ein Interventionsprojekt. An wen richtet es sich?

Angesprochen sind Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren mit unterschiedlichem schwierigem Hinter-



Florian Winkler ist gelernter Elektriker und Naturarzt. Er hat ein Lehrdiplom für Elementarkampfkunst und besitzt mehrere schwarze Gürtel. Der 37-Jährige absolviert derzeit eine Weiterbildung zum Ausbilder FA und in körperzentrierter Psychotherapie.

grund, beispielsweise Arbeitslose, Mobbing- oder Missbrauchsoffer oder Drogenkonsumierende. Wir bieten ihnen ein niederschwelliges Angebot, damit sie sich stabilisieren können. Das soll ihnen erlauben, eine Lehre zu beginnen oder in ein Integrationsprojekt wechseln zu können.

Als Methode wählen Sie eine semi-therapeutische Körperschulung. Was ist damit gemeint?

Mit westlichen Kampfkünsten wie Systema simulieren wir über Körperkontakt und Bewegung physischen Stress. So können die Teilnehmenden ein Sensorium für Angst und unterdrückte Emotionen entwickeln. Wir üben, diese Angst auszuhalten und uns über die Atmung zu entspannen. Eigentlich machen wir dasselbe, was in Notfällen immer gefordert ist: Wir lernen, in Stresssituationen gelassen

zu bleiben. Zum Training gehören zudem ruhige Elemente wie meditative Gymnastik und Massagen.

Wie werden die Teilnehmenden sonst noch gestärkt?

In der Kampfkunst geht es primär um den Kampf mit sich selbst. Bei einer Aufgabe wie dem Absolvieren von 50 Liegestützen in zehn Minuten lernen die Kinder und Jugendlichen, die innere Stimme zu ignorieren, die ihnen sagt, ich kann nicht mehr. Das Durchhalten führt zu einem Erfolgserlebnis. Das ist gerade für jene Kinder und Jugendlichen wichtig, die in einem Umfeld mit wenig Wertschätzung aufwachsen und ein Verliererskript verinnerlicht haben. Deshalb nutzen wir ein Rangsystem, analog zu den Gürtelfarben im Karate-Do. Das Pionierprojekt in Dänemark, an dem wir uns orientieren, hat gezeigt, dass dies die Teilnehmenden sehr motiviert. Dane-

ben wollen wir ihnen auch Werte wie Verantwortungsbewusstsein vorleben, damit sie neue positive Erfahrungen machen können.

Der Kirchgemeinderat hat das Projekt gutgeheissen. Wie geht es weiter?

Zu Beginn werden wir das Angebot an einem Tag in der Woche führen. Mit der Zeit soll es auf alle fünf Wochentage ausgeweitet werden. Unser Ziel ist es, uns schrittweise zu professionalisieren und überregionale Bekanntheit zu erlangen. Über Fundraising und Zuweisern wie dem RAV, Schulen oder Heimen wollen wir mittelfristig selbsttragend werden. Als erstes werde ich nun den genauen Bedarf abklären, ein Detailkonzept ausarbeiten und Gelder suchen.

INTERVIEW: KARIN MEIER

Infos zum Projekt: jugendarbeit@kgfrieden.ch

«Leuchtfeuer» Friedensarbeit

Die Friedensgemeinde ist die einzige in Bern, deren Name ein Programm ist. Das hat unser Pfarrteam aufgenommen, und es wird zusammen mit dem Kirchgemeinderat und dem Gemeindedienst auf verschiedenen Wegen umgesetzt. Die jüngste Initiative in diesem Rahmen kommt von unserem Jugendarbeiter Florian Winkler mit dem Projekt «Friedensstifter – The Art of Peace».

Noch kaffen allerdings Wunsch und Wirklichkeit auseinander: An seiner jüngsten Sitzung hat der Kirchgemeinderat das Projekt mit grossem Wohlwollen diskutiert, nicht zuletzt unter der Frage, wie es wohl finanziert werden könne. Der Globalkredit erlaubt keine Sprünge; neue Stellenprozentanteile sind keine vorhanden. Die Diskussion ergab eine neue Gewichtung der Aufgaben innerhalb des Mitarbeiterteams, um Florian Winkler den Freiraum für einen Anfang zu geben. Der soll bescheiden sein: Das Projekt soll aus unserer eigenen Jugendarbeit heraus wachsen. Langfristig ist es durchaus möglich, dass es sich finanziell selbst trägt. Während einer Übergangszeit ist aber ein zusätzliches finanzielles Engagement nötig, für das die Mittel der Gemeinde nicht ausreichen. Da stellt sich dann die Frage, wer einspringen kann.

Im Rahmen des Strukturdialogs II ist das Stichwort «Leuchtfeuer» aufgetaucht: Jede Kirchgemeinde oder jeder Kirchenkreis, die oder der das will, kann sich neben der normalen Tätigkeit für ein besonderes Thema einsetzen und für einzelne Projekte allenfalls auch mit einem Kredit unterstützt werden. Innerhalb des in unserer Gemeinde bestehenden «Leuchtfeuer» Friedensarbeit wäre das Projekt «Friedensstifter» ein entsprechender Kandidat. Aber das ist Zukunftsmusik. Werden wir es schaffen, dem Projekt die nötige Lebenskraft einzuhauchen, damit es nicht den ersten Anfängen stecken bleiben muss?

Halten wir uns an das Wort von Huldrych Zwingli: Tut um Gottes Willen etwas Tapferes!

ROBERT RUPRECHT, PRÄSIDENT KIRCHGEMEINDERAT FRIEDEN