

# SOZIALES PROJEKT

Soziales Projekt: Förderung des Wohlbefindens und der Integration von Flüchtlingskindern und Jugendlichen durch Jiu-Jitsu-Praxis in Wien, Österreich



## Einführung

Der Kriegskonflikt in der Ukraine hat zu einem massiven Exodus von Familien geführt, die in anderen Ländern, einschließlich Österreich, Zuflucht suchen. Für Kinder und Jugendliche, die vor dem Krieg geflohen sind, können die Erfahrung der Entwurzelung, das Trauma und die Anpassung an eine neue Kultur erhebliche

Herausforderungen darstellen. In diesem Zusammenhang sind die Künste Martials,



und speziell Jiu-Jitsu, werden als mächtiges Werkzeug nicht nur für die körperliche Entwicklung, sondern auch für die emotionale und soziale Stärkung dieser jungen Menschen dargestellt.

Das vorliegende Projekt schlägt die Umsetzung eines Jiu-Jitsu-Trainingsprogramms vor, das sich an ukrainische Flüchtlingskinder und Jugendliche in Wien richtet. Mit einer mehr als 35-jährigen Laufbahn in der Praxis und Lehre von Kampfkünsten und in enger Zusammenarbeit mit der weltbekannten Jiu-Jitsu-Akademie, der Marcelo García Academy, ist es unser Ziel, diesen jungen Menschen ein sicheres, diszipliniertes und bereicherndes Umfeld zu bieten. Dieses Programm wird ihnen nicht nur Kampffähigkeiten vermitteln, sondern ihnen auch helfen, Resilienz, Selbstwertgefühl und ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln und zu ihrer Integration und ihrem Wohlbefinden in die österreichische Gesellschaft beizutragen.

### Ziele des Projekts

Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens: Durch die regelmäßige Praxis von Jiu-Jitsu entwickeln die Teilnehmer Kraft, Koordination und Ausdauer und lernen gleichzeitig Techniken für Stressbewältigung und emotionale Kontrolle.

Förderung der sozialen Integration: Jiu-Jitsu basiert auf Prinzipien des Respekts, der Zusammenarbeit und der Teamarbeit, was die Schaffung positiver sozialer Bindungen und die Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten erleichtert.

Resilienz und Vertrauen entwickeln: Kampfkunsttraining ist ein Prozess, der Disziplin, Geduld und Ausdauer erfordert, Eigenschaften, die den Charakter und die Fähigkeit stärken, sich Herausforderungen im täglichen Leben zu stellen.

Schaffen Sie ein sicheres und konstruktives Umfeld: Bieten Sie einen Raum, in dem Kinder und Jugendliche emotionale und körperliche Zuflucht finden können, indem sie sich von den erlebten traumatischen Erfahrungen entfernen und sich auf ihre persönliche Entwicklung konzentrieren.

### Pädagogische Begründung

Jiu-Jitsu als Kampfkunst kombiniert Nahkampftechniken mit einer starken Komponente der geistigen und emotionalen Entwicklung. Ihre Praxis beinhaltet nicht nur das Erlernen technischer Bewegungen, sondern auch die Annahme einer Lebensphilosophie, die Respekt, Demut und Selbstverbesserung schätzt.

Aus pädagogischer Sicht bietet Jiu-Jitsu zahlreiche Vorteile:

Erfahrungsbasiertes Lernen: Kinder lernen durch Tun. Jede Trainingseinheit ist eine Gelegenheit, Prinzipien der Physik, Anatomie und Strategie in realen Situationen anzuwenden, was Ihr Verständnis dieser Konzepte bereichert. Förderung der Autonomie: Wenn Kinder ihr Training vorantreiben, werden sie ermutigt, Entscheidungen zu treffen und Probleme selbst zu lösen, was ihre Fähigkeit stärkt, unabhängig und verantwortungsbewusst zu handeln.

Entwicklung der Selbstdisziplin: Jiu-Jitsu erfordert, dass die Praktizierenden ständig nach Verbesserungen streben. Diese innere Disziplin übersetzt sich in andere Aspekte des Lebens, wie Schule und persönliche Beziehungen.

Stärkung des Selbstwertgefühls: Die Überwindung von Herausforderungen auf der Tatami (Trainingsfläche) und die Anerkennung von Gleichaltrigen und Trainern erhöht das Selbstvertrauen.

Kulturelle und soziale Integration: Durch Jiu-Jitsu haben Flüchtlingskinder die Möglichkeit, mit jungen Menschen in der lokalen Gemeinschaft zu interagieren, was ihre Integration und die Entwicklung eines sozialen Unterstützungsnetzwerks erleichtert.

### Spezifische Vorteile für Flüchtlingskinder

Kinder und Jugendliche, die traumatische Erfahrungen wie Krieg gemacht haben, brauchen eine Umgebung, in der sie sich sicher und geschätzt fühlen können. Jiu-Jitsu bietet genau das, einen Raum, in dem sie ihre Emotionen kanalisieren, lernen

können, mit Stress umzugehen und ihr Gefühl von Identität und Selbstwertgefühl wieder aufzubauen.

**Posttraumatische Stressreduzierung:** Die körperliche Praxis von Jiu-Jitsu in Kombination mit Atem- und Meditationstechniken hilft den Teilnehmern, angesammelte Spannungen zu lösen und die Symptome von Angstzuständen und posttraumatischem Stress besser zu bewältigen.

**Einrichtung gesunder Routinen:** Die Teilnahme an regelmäßigen Trainingseinheiten bietet eine Struktur und Routine, die für das geistige Wohlbefinden junger Menschen von entscheidender Bedeutung sind, insbesondere in Zeiten der Unsicherheit.

**Zugehörigkeitsgefühl:** Die Jiu-Jitsu-Gemeinschaft ist integrativ und solidarisch. Durch das Training können junge Flüchtlinge ein neues Zugehörigkeitsgefühl finden und sinnvolle Freundschaften aufbauen.

### Implementierungsstrategie

**Auswahl der Teilnehmer:** Wir werden mit lokalen Organisationen zusammenarbeiten, die Flüchtlinge unterstützen, um Kinder und Jugendliche zu identifizieren, die von dem Programm profitieren könnten.

**Ausbildertraining:** Die Ausbilder werden nicht nur in Jiu-Jitsu-Techniken, sondern auch in der kulturellen Sensibilisierung und im Umgang mit Kindertraumata geschult, um einen verständnisvollen und angemessenen Ansatz für die Bedürfnisse der Teilnehmer zu gewährleisten.

**Trainingseinheiten:** Das Programm bietet regelmäßige Trainingseinheiten an, die nach Fähigkeitsstufen und Alter organisiert sind. Sie werden in einer sicheren Umgebung durchgeführt, mit Einrichtungen, die für die Praxis von Jiu-Jitsu geeignet sind.

**Kontinuierliche Bewertung:** Ein kontinuierliches Bewertungssystem wird implementiert, um den Fortschritt der Teilnehmer sowohl in Bezug auf die technischen Fähigkeiten als auch auf die persönliche Entwicklung zu überwachen.

**Zusammenarbeit mit der Gemeinschaft:** Die Beteiligung der lokalen Gemeinschaft wird durch Veranstaltungen und Demonstrationen gefördert, die Integration von Flüchtlingen fördert und die Öffentlichkeit für die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung sensibilisiert.

Kindern und Jugendlichen zu helfen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern, insbesondere diejenigen, die die Folgen des Krieges erlitten haben. Dieses Projekt hat das Potenzial, Leben zu verändern, indem es jungen Flüchtlingen in Wien einen Weg zur Genesung, Integration und persönlichen Entwicklung bietet.

Unsere mehr als 35-jährige Erfahrung im Kampfkunstunterricht, zusammen mit der Unterstützung der Marcelo García Academy, gibt uns die Fähigkeit und Leidenschaft,



dieses Projekt erfolgreich umzusetzen. Wir sind bestrebt, diesen jungen Menschen nicht nur die technischen Fähigkeiten des Jiu-Jitsu, sondern auch die emotionalen und sozialen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, die sie benötigen, um in ihrer neuen Umgebung zu gedeihen.

Gemeinsam können wir ihnen eine bessere Zukunft bieten, die voller Hoffnung, Zweck und Frieden ist.

Jiu-Jitsu ist eine Kampfdisziplin, die weit über einfaches körperliches Training hinausgeht. Seine Vorteile umfassen soziale, psychologische und pädagogische Aspekte, die für die umfassende Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unerlässlich sind. Dieses Projekt zielt darauf ab, ein Jiu-Jitsu-Programm umzusetzen, das sich auf Minderjährige konzentriert, die durch den Krieg in der Ukraine vertrieben wurden und nun einen Raum für Frieden und Entwicklung in Wien, Österreich, suchen. Die Praxis des Jiu-Jitsu wird ihnen nicht nur ein sicheres und diszipliniertes Umfeld bieten, sondern ihnen auch wertvolle Werkzeuge bieten, um Traumata zu überwinden, Vertrauen aufzubauen und soziale Fähigkeiten zu entwickeln, die für ihre Integration in die österreichische Gesellschaft von entscheidender Bedeutung sind.

## Grundlagen

Die Jiu-Jitsu-Pädagogik basiert auf der Lehre wesentlicher Werte wie Respekt, Disziplin, Verantwortung und Selbstverbesserung. Diese Werte werden nicht nur durch Kampftechniken gelehrt, sondern sind auch tief in die Philosophie der täglichen Praxis integriert.

Laut Studien auf dem Gebiet der Sportpsychologie haben sich Kampfkünste wie Jiu-Jitsu als wirksam bei der Verbesserung der Selbstbeherrschung, des Selbstwertgefühls und der Konfliktlösungsfähigkeit bei jungen Praktizierenden erwiesen. Insbesondere haben Untersuchungen darauf hingewiesen, dass die Praxis der Kampfkünste zur Verringerung aggressiver Verhaltensweisen beiträgt und die Fähigkeit junger Menschen verbessert, mit Stress umzugehen, was besonders für diejenigen relevant ist, die schwere Traumata wie Kriegsflüchtlinge erlebt haben .

Die pädagogische Struktur unseres Dojo basiert auf einem umfassenden Ansatz, der die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung der Schüler anstrebt. Durch einen sorgfältig gestalteten Lehrplan nehmen Kinder und Jugendliche an Sitzungen teil, die körperliche Übungen mit Reflexionen über die moralischen und ethischen Prinzipien von Jiu-Jitsu kombinieren. Jede Klasse wird zu einer Gelegenheit, nicht nur Selbstverteidigungstechniken zu erlernen, sondern auch Lebenslektionen zu internalisieren, die innerhalb und außerhalb des Dojo anwendbar sind.

## Psychologische und soziale Vorteile

Jiu-Jitsu ist ein mächtiges Werkzeug für die psychologische und soziale Entwicklung junger Menschen. Regelmäßige Praxis hilft Kindern, ein größeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln, was für ihr emotionales Wohlbefinden und ihre

Integration in eine neue Kultur von grundlegender Bedeutung ist. Darüber hinaus fördert es die Entwicklung sozialer Fähigkeiten wie Empathie, Zusammenarbeit und friedliche Konfliktlösung.

Für Kinder und Jugendliche, die unter den Schrecken des Krieges gelitten haben, bietet Jiu-Jitsu einen sicheren Raum, in dem sie ihre traumatischen Erfahrungen auf konstruktive Weise verarbeiten können. Das Umfeld des Dojo ist integrativ und einladend, was es diesen jungen Menschen ermöglicht, positive Verbindungen zu ihren Kollegen und den Ausbildern zu knüpfen, die als Mentoren und Vorbilder fungieren.

### Infrastruktur und pädagogische Vorbereitung

Unser Dojo in Wien, Österreich, ist voll ausgestattet, um dieses Programm durchzuführen. Wir verfügen über erstklassige Einrichtungen, die einen großen Trainingsraum, Umkleieräume und Ruhebereiche umfassen. Darüber hinaus besteht unser Team von Ausbildern aus hochqualifizierten Fachleuten, nicht nur im Jiu-Jitsu-Unterricht, sondern auch in der Kinderpädagogik und -psychologie.

Der pädagogische Ansatz unseres Dojo basiert auf individueller Exzellenz, mit dem Ziel, gute Menschen zu bilden, die positiv zur Gesellschaft beitragen. Wir engagieren uns für die Verbreitung der Werte Respekt, Disziplin und soziale Verantwortung, die für die Entwicklung verantwortungsbewusster und bewusster Bürger von grundlegender Bedeutung sind.

### Soziale Auswirkungen auf die ukrainische Flüchtlingsgemeinschaft

Die Integration ukrainischer Flüchtlinge in die österreichische Gesellschaft ist eine komplexe Herausforderung, die einen mehrdimensionalen Ansatz erfordert. Jiu-Jitsu kann in diesem Prozess eine entscheidende Rolle spielen, indem es eine Brücke zwischen den Kulturen bietet und diesen jungen Menschen hilft, ein Gefühl der Zugehörigkeit in ihrer neuen Umgebung zu finden. Durch die Praxis von Jiu-Jitsu werden diese Kinder und Jugendlichen in der Lage sein, eine neue Identität aufzubauen, die auf Respekt, Disziplin und Selbstverbesserung basiert, die es ihnen ermöglicht, einen positiven Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.

Unser Dojo ist stolz darauf, ein Raum zu sein, in dem diese jungen Menschen nicht nur einen Ort zum Trainieren, sondern auch eine emotionale und soziale Zuflucht finden können. Wir sind der festen Überzeugung, dass wir durch die Bereitstellung dieser Gelegenheit dazu beitragen, eine bessere und integrativere Gesellschaft in Wien aufzubauen.

### Familienintegration und Gemeinschaft

Wir verstehen, dass die Integration der Eltern in den Lernprozess ihrer Kinder der Schlüssel zur Konsolidierung der Familiengruppe ist. Deshalb fördern wir in unserem Dojo die aktive Beteiligung der Eltern an Aktivitäten im Zusammenhang mit Jiu-Jitsu.

Wir organisieren spezielle Sitzungen, bei denen Eltern mit ihren Kindern trainieren, die Prinzipien der Kampfkunst kennenlernen und die positiven Auswirkungen dieser Disziplin auf ihr Leben verstehen können. Diese Inklusion stärkt die familiären Bindungen und schafft ein Umfeld, in dem Kommunikation und gegenseitige Unterstützung grundlegende Säulen sind. Darüber hinaus wird durch die Einbeziehung der Eltern ein besseres Verständnis und eine bessere Anpassung an die österreichische Kultur erleichtert und eine flüssigere und sinnvollere Integration in die Gesellschaft gefördert.

### Meine Laufbahn und mein Engagement für Exzellenz

Meine Karriere in der Kampfkunst erstreckt sich über mehr als 35 Jahre, in denen ich das Privileg hatte, jungen Menschen auf der ganzen Welt zu helfen, ihre Träume und Bestrebungen zu verwirklichen. Ich habe mit der renommiertesten Jiu-Jitsu-Akademie der Welt, der Marcelo García Academy, in New York, zusammengearbeitet, was es mir ermöglicht hat, umfangreiche Erfahrungen in der Lehre und Verbreitung von Jiu-Jitsu auf internationaler Ebene zu sammeln. Diese Zusammenarbeit ermöglicht es uns auch, weltweit anerkannte offizielle Diplome anzubieten, die sicherstellen, dass unsere Schüler eine Zertifizierung erhalten, die ihr Engagement und ihre Fähigkeiten unterstützt...