

„Coole Pänz“: EXPRESS-Besuch bei Laureus-Projekt



Beim Fechten auf dem Schwebelbalken werden Koordination und Mut geschult.

Blind durch den „Laser-Garten“? Gut, dass man da einen starken Bodyguard an der Seite hat.

Fotos: Martina Goyert



Coole Pänz brauchen coole Trainer: Tobias Stachelhaus, Steffi Pardella, Frauke Brod, Andreas Nakic (v.l.). Mehr infos gibt es hier: www.fairstaerken.de



VON ARNO SCHMITZ

arno.schmitz@express.de

Köln – „Ja, das kommt schon mal vor“, antwortet Andreas Nakic auf die Frage, ob es auch mal „eskalieren“ könne im Coolness-Training. „Hin und wieder passiert es, dass jemand überreagiert, dann müssen wir eingreifen. Aber wir haben hier klare Regeln: Sobald jemand Stop ruft, ist Schluss, und die Situation wird geklärt.“

„Stop!“, „Stooooop!“ In der Ecke der Grundschul-Sporthalle in Köln-Ehrenfeld wird es laut. „Die haben sich abgesprochen! Die haben sich abgesprochen“, brüllt Andreas den Tränen nahe. Wenige Sekunden zuvor hat er wohl zum Schlag gegen Eric (alle Namen der Kinder geändert/d.Red.) ausgeholt.

Sportpädagoge Nakic und der Reporter – diese Situation war nicht abgesprochen, auch wenn sich das jetzt so liest – schauen sich kurz an, dann wieder in die Ecke. Weitere Ausführungen überflüssig. Nakic muss erst mal eingreifen und die Sache klären. Mit Steffi Pardella und Tobias

Stachelhaus beruhigt er den Tumult.

Nakic und Pardella sind ständige Betreuer des Laureus-Projekts „Coole Pänz“, Stachelhaus ist an diesem Samstag erstmals als Beobachter dabei.

Es wird kurz diskutiert, doch in all den Emotionen ist die Sache nicht sofort zu bereinigen. Andreas sitzt mit dem Kopf vorwärts an der Wand auf der Bank. Er weint, schmolzt, macht die Schotten dicht.

Nakic bittet den Rest der Gruppe in die Mitte der Halle. Auch Frauke Brod, Abteilungsleiterin Soziales Lernen im „FAIR.STÄRKEN e.V.“ sitzt mit im Kreis.

„Wir können das jetzt nicht abschließend klären, werden aber nächsten Samstag noch einmal übe die Sache reden“, erklärt Nakic den acht- bis zwölfjährigen Kids, dass man Andreas jetzt erst mal mit seinen Emotionen allein lassen müsse. Und er macht eine klare Ansage: „Wir lassen Andreas jetzt in Ruhe – wer ihn jetzt noch ärgert, der kriegt Ärger mit mir!“ Verstanden? Yep! Eigentlich alle nicken.

Nakic lobt Philipp – der sich laut Andreas mit Eric abgesprochen haben soll, Andreas aus der „Fußball-Mini-WM“ von der Siebenmeter-Linie herauszuschießen, was klar als verboten gilt – dafür, dass er in der Diskussion schnell den richtigen Ton gefunden hat: „Du hast erst gesagt: »Der labert«, bist aber dann sofort runtergekommen und hast gesagt: »Der redet«, das war gut!“

Beobachter Stachelhaus lobt Andreas, der noch immer schmolzend hinten an der Wand sitzt, dafür, dass er seinen Schlag intuitiv abgebremsst habe: „Ich habe es ja gesehen, er hat geschlagen,



Andreas schmolzt, Tobias Stachelhaus versucht zu trösten.

aber er hat noch in der Bewegung gemerkt, dass das falsch ist und nicht durchgezogen. Das war gut!“

Im Idealfall hätte Andreas natürlich gar nicht erst ausgeholt. Denn genau darum geht es im Coolness-Training. Locker bleiben, reflektieren, Emotionen zügeln. Doch das ist nicht immer ganz einfach für Kinder. Es soll ja auch Erwachsene geben, die damit Probleme haben, wenn es mal nicht ideal läuft.

Das zweistündige Fördertraining läuft bis zur Unterbrechung im Zuge der „Mini-WM“ ziemlich vorbildlich ab. Ohne größere Konflikte überwinden die Kinder gemeinsam „Sümpfe“ mit Hilfe von Turnreifen, die als Trittplätze dienen. Eigentlich niemand lässt sich provozieren von den Trainern, die immer mal wieder versuchen, einen der Reifen zu klauen, was in gewissen Situationen des Spiels erlaubt ist.

Sie schlängeln sich durch einen „Laser-Garten“, der mittels Absperrband konstruiert wird, ohne von einem der Strahle getroffen zu werden. Und versuchen danach

ins Ziel zu kommen, ohne dabei von einem der Trainer mit einem Ball abgeworfen zu werden.

Und immer gilt: Der Starke hilft dem Schwachen. Der Bodyguard, der durch seinen Helm unangreifbar ist, nimmt den Blinden, dem mittels Augenbinde die Sicht genommen ist, an der Hand und führt ihn durch den Parcours. Natürlich gibt es mal kurz Streit um die verschiedenen Rollen, aber nichts, was nicht sofort geregelt ist.

Bei der Mini-WM eskaliert

es dann doch noch. „Frage beantwortet?“, flachst Nakic, als er zum Reporter zurückkehrt.

Frage beantwortet, logo. Und die eben noch nicht gestellte Folge-Frage auch. Die wäre gewesen, ob dieses „Stop“ denn wirklich akzeptiert wird? Wird es! Jedenfalls hier bei „Coole Pänz“. Und vielleicht ist das ja auch eine gute Maßnahme für uns Ältere: Wenn das Leben eskaliert, einfach mal „Stop!“ rufen. Und runterkommen.

Laureus-Spendenkonto

Wenn sie Laureus-Projekte unterstützen möchten, können Sie hier spenden.

Kontoinhaber:

Laureus Sport for Good Foundation Germany, Austria

IBAN: DE81600700700171819603 **BIC:** DEUTDE33XXX

Kreditinstitut: Deutsche Bank Stuttgart

Olympiasieger Ole Bischof ist Schirmherr der Pänz

„Früher wurden Fehler leichter verziehen“

Köln – Judo-Olympiasieger Ole Bischof (38) ist Schirmherr des Laureus-Projekts „Coole Pänz“. **Ole, warum hast Du dir gerade dieses Projekt ausgesucht?**

Bischof: Es war ein bisschen Zufall dabei. Nach meinem Olympiasieg 2008 habe ich noch in Köln gelebt, unheimlich viele Leute haben mich angesprochen, ob ich mich nicht engagieren wolle. Das wurde zu viel, und ich musste mich entscheiden. Als ich mir verschiedene Projekte ange-

schaute, habe ich mich bei „Coole Pänz“ am meisten wiedergefunden. Rangeln, raufen, Kinder und junge Menschen, Köln – das waren als Judoka meine Themen, deshalb hat „Coole Pänz“ einfach am besten gepasst.

Hattest Du als Kind Probleme, deine Emotionen zu zügeln? Bist du mal ausgerastet?

Ich kann mich an eine Sache erinnern, als ich nach einem verlorenen Kampf mal wutent-

brannt meinen Judo-Gürtel in die Ecke gepfeffert habe. Da habe ich sofort gemerkt, dass mich alle komisch angucken. Ich dachte, wenn man verliert, kann man sich mal so benehmen. Aber alle haben mir schnell klar gemacht, dass es auch in der Niederlage um Haltung geht. Im Sport kann man mal verlieren, ohne dass es wirklich weh tut, während im wahren Leben eine Niederlage manchmal nicht mehr aufzuholen ist.

Ist Judo genau die richtige Sportart, um das zu lernen?

Ich habe mir als kleiner Junge Judo nicht bewusst ausgesucht. Ich war auch beim Schwimmen und Turnen, bin aber beim Judo geblieben, weil ich mich in der Trainingsgruppe so wohlfühlt habe. Ich denke die Menschen, Trainingspartner und Trainer, sind wichtiger als die Sportart. Bei einem meiner damaligen Trainingspartner bin ich heute Patenonkel seiner Kinder.

Glaubst Du, dass es Kinder heute schwieriger haben als zu Deiner Zeit?

Ich denke, es ist schwieriger geworden, als junger Mensch eine Fehlentscheidung zu korrigieren und den Rückstand wieder aufzuholen. Früher ist einem leichter verziehen worden, inzwischen ist der Leistungsdruck enorm gestiegen. Aber Menschen machen Fehler, und gerade junge Menschen brauchen auch mal Zeit, um sich zu orientieren.



Foto: picture-alliance/dpa

Ole Bischof gewann bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking die Goldmedaille