

„Ich fühlte mich als Versager“



„Früher bin ich schnell wütend geworden, hab dann einfach nur noch rotgesehen“, erzählt der 19-jährige Lion. Deshalb war er oft in Schlägereien verwickelt. Mit 15 flog er zu Hause raus, das Heim verwies ihn nach ein paar Wochen, und die Mittelschule beendete Lion ohne Abschluss. „Ich hatte keine Perspektive mehr, fühlte mich als kompletter Versager.“

Die Rettung kam durchs Jugendamt, das Lion einen Platz in der gemeinnützigen Einrichtung „JugendArbeit und Sport“ (JAS) im Münchner Osten vermittelt. Statt reine Therapie gibt es dort schulische sowie handwerkliche Angebote und Sport, vor allem Boxtraining. „Damit konnte ich nicht nur angestaute Aggressionen abbauen, sondern vor allem erfahren, dass ich auch etwas kann. Wenn du einen Schlag richtig ausführst, stärkt dich das“, erzählt der smarte junge Mann.

„Das Boxen soll in erster Linie das Selbstbewusstsein stärken“, erklärt Jürgen Zenkel von JAS. Denn genau der Mangel daran sei die häufigste Ursache dafür, dass Teenager und Jugendliche auf die schiefe Bahn gerieten. Und heute? „Bin ich ein ganz anderer Mensch und mit meinem Leben sehr zufrieden“, sagt Lion strahlend. Er hat seinen Mittelschulabschluss nachgeholt und steht kurz vor der Abschlussprüfung zum Lagerlogistiker. Und er wohnt wieder zu Hause – stressfrei. Lions Tipp für Jugendliche, die ähnliche Probleme haben, wie er sie hatte: „Hilfe annehmen von Leuten, denen du vertraust.“ *



Lion, 19, Auszubildender zum Lagerlogistiker, hier im Boxring mit Jürgen Zenkel (r.)



Günter Maria Bregulla, 57, Journalist

„Ich habe innere Ruhe gefunden“

„Gefühle machen uns Menschen aus“, sagt Günter Maria Bregulla. Der 57-jährige Journalist beschreibt sich selbst als einen Mann der Extreme, einer, der intensiv spürt, denkt, hinterfragt und seine Gefühle so offen wie möglich zeigt. Allerdings gab es eine Zeit, in der er ein zusätzliches Ventil brauchte, um mit seinen Emotionen zurechtzukommen.

Es waren die anderthalb Jahre des langsamen Abschiednehmens vom kranken Vater. Die Phase sei „von Liebe geprägt“ gewesen, er sei mit seinem Vater „sehr eng geworden“, eine Erfahrung, die er niemals missen möchte. Dazu gehört auch der Moment, als er seinen Vater – „er war nur noch ein kleines Paket“ – aus dem Bett hob: „Er hielt sich an mir fest und sagte, er könne sich noch erinnern, als er mich als kleines Baby das erste Mal auf dem Arm hatte und welch ein schönes Gefühl das gewesen sei – und jetzt hielt ich ihn auf dem Arm.“

Solche intensiven Erlebnisse seien nicht nur schön, „sondern auch anstrengend wie Hochleistungssport“, deshalb brauchte er einen Ausgleich. Er erinnerte sich, als Teenager gern gemalt zu haben, frischte seine Malkenntnisse auf und hatte das geeignete Werkzeug gefunden. „Durch das Malen konnte ich nicht nur tiefste Gefühle und Gedanken ausdrücken, sondern ich habe auch wieder zu innerer Ruhe gefunden.“ Seine Themen: „Liebe, Freude und Glück, vor allem aber gesellschaftspolitische Dinge, die mich aufregen. Wenn mich etwas nervt, muss es raus.“ *

* Lesen Sie die kompletten Interviews unter: www.kkh.de/aktivplus