

# StadtZeit

52

**KASSEL  
MAGAZIN**

INFORMATION- UND  
KOMMUNIKATIONSFORUM  
FÜR KASSELS  
INNOVATIVE SEITEN  
NO. 52 • JAHRGANG 10  
OKT/NOV 2012

gesund leben – sanft heilen

**ARCHITEKTUR**  
**WASCHHAUS DER ROTHENBERGSIEDLUNG**

**DOCUMENTA (13)**

**DIE WELTRETUNGSDOCUMENTA**

**Ist das noch gesund?** *Wahrnehmung Bestandsaufnahme*

07:15 10 Minuten Gehzeit, 20 Minuten Gehzeit  
5 Minuten auf dem Copedal

14:15 Das Team hat versammelt in der Zone

18:15 Überdieses, Einkaufslänge, Unbeschwertheit wartet lang...

**Was ist gesund?** *Rhythmus Klang*

Was ist mir das letzte Mal geschonene Bedürfnisse gelangt? Fühle ich mich blockiert? Bestehen Beschwerden über belastende Erlebnisse? Was bedeutet Gesundheit für mich? Wie kann ich wieder mit mir in Einklang?

*Weg zur inneren Stabilität*

in Zusammenarbeit von Sprache, Stimme, Rhythmus und Klang habe ich ein eigenes Konzept entwickelt: individuelles Arbeiten, Selbstakzeptanz, Wertschätzung und Achtsamkeit und wichtige Werkzeuge:

- Sich Zeit nehmen, Raum schaffen, eigene Bedürfnisse erkennen, Abschalten und eintauchen in sinnliche und sinnvolle Erfahrungen. Mit Klangarbeit entspannen, seufzen, stöhnen, lachen, tönen... improvisieren ist einfacher, als Sie glauben!
- Mit Körperarbeit, Atemmassagen, Rhythmus, Wahrnehmungsübungen und Stimme experimentieren. Stimme befreit. Haben Sie Lust mit mir gemeinsam IHHEN eigenen „Satz“ zu schreiben?
- Von innen nach außen – sich lassen konzentrieren – mehr Ausdruckskraft erreichen – im Fluss sein – mehr Selbstbewusstsein und Energie erlangen – Lösungen finden

*Lösungen*

GE-studien: Stimm- und Kommunikation

Praxis für Logopädie, Stimm- und Coaching

www.GESTIK.info T. 0561-102446 – Kasse – Obere Königstr. 20

**ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.**

**KUNDALINI YOGA • HATHA YOGA • GESUNDHEITSGYMNASTIK • MANTRA SINGEN LACHYOGA • MASSAGEN • MEDITATION**

Lassallestr.4, 34119 KS, T 26399 [www.zentrum-kassel.de](http://www.zentrum-kassel.de)

 **KUNDALINI YOGA**

**Workshops:**  
Sa, 17.11.12 "Einführung ins KY für Männer"  
Sa, 1.12.12 "Für intuitives Planen"  
So, 13.1.13 "Eine Reise durch die Chakren"  
Außerdem: Kinderyoga mit Eltern, KY Lehrerausbildung

**Christina Pöhls** Kölnische Str. 183 34119 Kassel  
Tel. 0561 - 92 00 949 13 [Christina.Poehls@gmx.de](mailto:Christina.Poehls@gmx.de)  
[www.kundalini-yoga-kassel.de](http://www.kundalini-yoga-kassel.de)

 **Das Leitungsteam der InTouch-Ausbildung**

Herzlich Willkommen Entspannung!

**Ausbildungsstart 10. November 2012**

**Info-Erlebnis-Abend am 19.10.**

**InTouch Massage**

**InTouch Massageschule Kassel**  
Ausbildung, Kurse, Einzelmassagen

Tel. 05651/330515  
[www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

Im Minutentakt fliegt die Bürotür oberhalb der Treppe auf: „Eno, hast du was zu trinken?“ – „Wo ist denn der Schlüssel für die Klos?“ – „Ich wollte nur kurz ‘Hallo’ sagen!“ Hallo sagen, das funktioniert hier mit einem Händedruck und Blick ins Gesicht. Ganz wichtig. „Solche Umgangsformen lernen die Kinder und Jugendlichen hier beim Sport“, meint Karsten Onderka. Ebenso wie Disziplin, Toleranz, Fairness, Teamgeist und den Respekt anderen gegenüber – jene Soft Skills, auf die auch spätere Arbeitgeber Wert legen. Die Vermittlung von sozialen Kompetenzen ist eine der vier Säulen, auf die Freestyle aufbaut, betonen die Projektleiter. Und das funktioniert hier ohne pädagogische Theoriegebilde, sondern im direkten Spiel. Seit zwei Jahren bietet die Freestyle-Halle am Franzgraben täglich eine Anlaufstelle für Kinder wie junge Erwachsene aus dem Weertort und über den Stadtteil hinaus und viele dieser Ansprüche konnten schon in die Tat umgesetzt werden.

**Vertrauen aufbauen – an Kids glauben**

Laut geht es zu in der weitläufigen Turnhalle, die einst eine Lagerhalle der insolvent gewordenen Vereinigten Malergewerkschaft Vema war. Auch rundherum „liegt Insolvenzmasse brach“, wie es Projektleiter Onderka nennt. Die Gegend ist nicht die beste, das geben er und der Sportkoordinator Enver Gakovic ganz unumwunden zu. Am Rand sitzt daher zwischen den Matten und allerlei Sportgeräten eine Mutter, die dem lebhaften Toben auf der Spielfeldfläche zusieht. Gleich beginnt der Mädchensport. Aus dem nächsten Schallwinkel dröhnt ein Ghettablaster. Sport und Bewegung ist hier der kleinste gemeinsame Nenner zwischen den rund 200 Kindern und Jugendlichen, die die Freestyle-Halle jede Woche aufsuchen. 27 unterschiedliche Migrationshintergründe, viele aus sozial benachteiligten Familien, einige mit erschreckendem Vorstrafenregister – die Freestyle-Initiatoren beschönigen nichts. „Es kommen aber mittlerweile auch Kinder von Niestetal oder Wilhelmshöhe hierher“, ist Onderka wichtig festzustellen, „und die merken dann: Aha, der kleine Ali, der ist ja doch nicht so!“ Daher, so die zweite Säule des Konzepts, sind die Angebote niedrigschwellig, das heißt: Anders als in normalen Sportvereinen kosten sie die Besucher nichts. „Alle reden über Integration, wir machen sie!“, stellt der Leiter fest. Wie erfolgreich dieser Grundgedanke ist, beweist der Dirk Nowitzki Preis, den Freestyle erst kürzlich verliehen bekam. Schon vor einem Jahr, 2011, gab es den Hessischen Integrationspreis. Damit stieg auch die öffentliche Aufmerksamkeit. „Natürlich freut uns das, aber letztendlich geht es hier um etwas anderes“, bremst Gakovic die Euphorie. „Die Hauptsache ist doch, die Kids von der Straße zu holen, an sie zu glauben, ihnen eine Chance zu geben.“ Dass sie in dem Bereich viel erreichen können, davon sind die Projektleiter überzeugt. Trainer-Nachwuchs rekrutieren sie aus ihren eigenen Reihen, dieses System hat sich bewährt. Kooperationen mit Ausbildungsstätten wie VW, Netzwerke mit sozialen Stellen wie die Familien- oder Drogenhilfe, Nachhilfe oder Rückführung in die Schule, das ist der nächste Schritt und die dritte Säule von Freestyle. „Viele wissen gar nicht, dass es das gibt oder trauen sich nicht“, kennt Onderka die Hürden im Alltag seiner Schützlinge. So wird die Sportstätte auch mal zur Vermittlungsstelle in Sachen Lebenshilfe.

## „Alle reden über Integration. Wir machen sie!“

200 Kinder und Jugendliche die Woche, 27 unterschiedliche Migrationshintergründe: Beim Sport in der Freestyle-Halle im Wesertor regieren Disziplin, Toleranz, Fairness, Teamgeist und Respekt. Musterbeispiel für Gesundheit und Integration sucht dringend Sponsoren.

sicherten Programm oder einer festen Institution. „Wir suchen händierend Sponsoren und Leute, die sich engagieren und unterstützen“, appelliert er. Viele namhafte Befürworter in der Lokalpolitik, bei Polizei und Amtsgericht hat Freestyle, doch eine Finanzierung aus öffentlicher Hand sei nicht in Sicht. Dabei böten sie präventiv wie reaktiv viel für die Region. „Wir holen die Probleme von der Straße in die Halle“, bekräftigt Gakovic den Anspruch. „Langfristig leistet das Projekt einen konkreten und messbaren Beitrag zur gesellschaftlichen Integration und Gesundheitsförderung der in Kassel lebenden Kinder und Jugendlichen“, heißt es in der Selbstbeschreibung – wobei mit dem letzten Punkt auch die letzte tragende Säule und Leitgedanke von Freestyle angesprochen ist.

Gesundheitsförderung ist im Bewegungsangebot bereits verankert, aber sie muss da nicht enden, beschlossen die Projektleiter. Eine Kantine, eine vorgelebte gesunde Ernährung für

die nicht selten übergewichtigen Kinder aus Problemvierteln sei ein Traum, den es noch zu verwirklichen gilt. Mit Veranstaltungen außerhalb der Reihe und engagierten Eltern wagte man auf diesem Gebiet bereits den Vorstoß. Evaluationsdaten werden erhoben, um die Erfolge greifbar zu machen.

### „Wie in einer anderen Welt“

Die ehren Ziele ohne den erhobenen Zeigefinger kommen bei den Kids an. „Hier in der Halle, mit dem Freestyle-Team, da ist man wie in einer anderen Welt“, berichtet Leon. Der 15-jährige kommt gerne zum Fußball und Fitnessboxen, vor allem aber zu seinen Freunden. Seit Anfang des Jahres ist er

in die Liga der Young Leader aufgestiegen und arbeitet damit für ein Taschengeld den Trainern und dem Sportkoordinator zu. Auch Geeta ist Young Leader und stolz darauf. „Früher habe ich viel auf der Straße gespielt und auch Blödsinn gemacht“, grinst sie, „denn im Wesertor gibt es auch sonst ja keine Hallen.“ Jetzt spielt sie hier regelmäßig Fußball und Basketball. Und sie will sich weiter für Freestyle stark machen: „Mir hat das alles hier so viel gegeben, da möchte ich auch gerne etwas zurückgeben.“ (mc.)

### Die Freestyle-Halle im Wesertor

Seit Oktober 2010 hat das Projekt Freestyle einen festen Standort in der Halle am Franzgraben. Freestyle bezeichnet die Anpassung an die sportlichen Interessen der Jugendlichen, neben den klassischen Sportarten wie Fußball oder Tischtennis werden Trendsportarten wie Parkour oder HipHop angeboten

Sieben Tage die Woche steht die Halle für alle interessierten Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren offen, wöchentlich nutzen zurzeit 200 die Angebote.

Träger sind die Vereine Dynamo Windrad Kassel und Vabia Vellmar sowie ehrenamtlich engagierte Personen aus der Region.

Förderungen erhielt das Projekt durch die Hessische Gemeinschaftsinitiative „Soziale Stadt“, dem ESF Europäischen Sozialfonds/Bundesprogramm BIWAQ, außerdem dem Lions Club und dem Stützpunktverein „Integration durch Sport“ des hessischen Fußball- und Sportverbandes.

2011 erhielt Freestyle den Hessischen Integrationspreis, im September 2012 den Dirk Nowitzki Preis. Kooperationen bestehen u.a. mit verschiedenen Betrieben der Region wie VW, Schulen, sozialen Einrichtungen und Projekte, wie etwa GaLaMa (Programm zum Abbau der Jugendarbeitslosigkeit und Vermittlung von Arbeitskräften im Garten- und Landschaftsbau und Malerhandwerk an soziale Einrichtungen), dem Polizeipräsidium Nordhessen und dem Amtsgericht.

### Kontakt:

Dynamo Windrad e.V. - Projekt Freestyle  
Ansprechpartner: Karsten Onderka  
Tel. 0 561- 284 163  
info@dynamo-windrad.de  
www.dynamo-windrad.de



### Mit Maß und Spaß zur Ziellinie

Die 10.000 Euro des Dirk Nowitzki Preises helfen punktuell, die Zukunft der Freestyle-Halle sichern sie aber nicht. 150.000 Euro jährlich verschlingen die laufenden Kosten. Ein Drittel der Kosten trägt seit dem Hessischen Integrationspreis der Haushalt der Stadt Kassel. Eine Förderung auf EU-Ebene lief im März 2012 dagegen aus. „Der Haken bei einem Projekt ist, es hat einen Anfang und ein Ende“, kritisiert Onderka, „irgendwann laufen die Fördergelder einfach aus. Mit den Jugendlichen baut man über lange Zeit etwas auf – die kann man nicht so einfach wieder fallen lassen!“ Sein Ziel: das Projekt kontinuierlich auszubauen zu einem ge-