

**Spielerisch lernen:** Beim Ringen Regeln lernen, die auch im Alltag gelten – das ist die Idee hinter dem Projekt »Raufen nach Regeln«. In Niedernberg trainieren Behinderte, Flüchtlinge und Ehrenamtliche gemeinsam. Und haben dabei viel Spaß.



Zwei Jugendliche haben beim Raufen sichtlich viel Spaß.

## Raufen will gelernt sein

**Inklusion:** Behinderte und Flüchtlinge lernen bei Sportprojekt Fairness – Training zweimal im Monat in der Fitness Factory Niedernberg

Von unserer Redakteurin  
**JULIE HOFMANN**

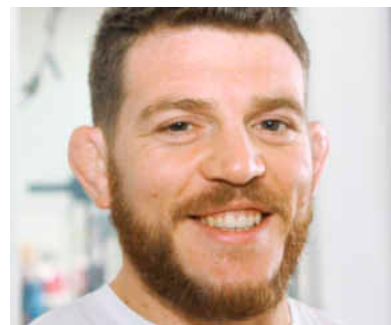
**NIEDERBERG.** Entspanntes Lachen hallt durch die große Halle der Fechers Fitness Factory in Niedernberg. An einer Wand ist die Zeichnung einer Fabrik zu sehen. Auf dem Boden davor ist eine riesige Matte ausgebreitet, die kreisförmig in einen blauen, gelben und roten Bereich unterteilt ist. Sportschuhe quietschen auf der Matte, von den Sockengängern ist nur leises Tap-sen zu hören.

Es ist Samstagmorgen, 10 Uhr, und Zeit für das zweimal im Monat stattfindende Inklusionsprojekt »Raufen nach Regeln«. Mit dabei sind die Lebenshilfe Aschaffenburg und Miltenberg sowie der Jugendschutz Aschaffenburg.

### Lächeln auf dem Gesicht

20 Leute – darunter Jugendliche mit Fluchterfahrung und Menschen mit Behinderung, aber auch Ehrenamtliche – drehen auf der Matte ihre Runden. Dabei versuchen sie, sich gegenseitig an den Schultern, Knien und Füßen zu berühren. Eine Aufgabe, die allen sichtlich viel Spaß macht. Ausgelassen turnen sie umher, die meis-

ten haben ein Lächeln auf dem Gesicht. Es sind viele Jugendliche darunter, aber auch Erwachsene. Dann ertönt ein schriller Pfiff: Coach Lukas Fecher ruft alle zusammen, um die nächste Übung zu erklären.



»Jeder kann integriert werden, egal ob sportlich oder unsportlich.«

Lukas Fecher, Coach

Fecher kommt aus dem Leistungssport, er war mehrfach Deutscher Meister im Ringen. Mittlerweile leitet der 31-Jährige die Fitness Factory hauptberuflich. Dort gibt er unter anderem den Kurs »Raufen nach Regeln«. »Es ist Fitness, aber spielerisch. Bewegung und Miteinander stehen im Mit-

telpunkt«, beschreibt der Trainer den Grundgedanken. »Jeder kann integriert werden, egal ob sportlich oder unsportlich. Wir hatten sogar schon einen Rollstuhlfahrer mit dabei.«

Durch den Körperkontakt würden Ängste abgebaut. Im Flyer werden weitere positiven Auswirkungen genannt: Aggressionsbewältigung und Gewaltprävention, aber auch Stärkung des Selbstbewusstseins. Zudem lernten die Teilnehmer den Umgang mit Verlieren und Gewinnen sowie das Einhalten von Regeln.

### Schildkröte umdrehen

Ex-Profiringler Fecher teilt den Teilnehmern mit, dass sie sich jetzt in Zweiergruppen von der Bauch- in die Rückenlage drehen sollen und umgekehrt. »Wir sagen dazu auch Schildkröte umdrehen oder Kaugummi ablösen«, sagt Fecher mit einem Augenzwinkern. Die Gruppe macht sich motiviert an die Arbeit. Das Umdrehen des Partners ist dabei keineswegs so einfach, wie es sich anhört, da sich jeder natürlich möglichst schwer macht.

Auch Heiko Knapp von der Lebenshilfe Aschaffenburg macht bei den Übungen mit. Als ihn ein Junge erfolgreich auf den Rücken gedreht hat, bekommt er von Knapp ein High Five. Knapp ist Bereichsleiter für Freizeit bei der Lebens-

»Für die Jugendlichen ist es ein wichtiger Baustein für Gewaltprävention.«

Jennifer Haas, Jugendschutz Aschaffenburg

hilfe. Als solcher war er 2016 auf der Suche nach etwas Neuem für die Jugendlichen, eine Tanz- und Klettergruppe gab es damals bereits. Vor vier Jahren kam dann die Kooperation mit Fecher zustande. »Spielerisches wird in den Alltag übertragen«, schildert Knapp. »Ich muss mich hier an Regeln halten, die auch im Alltag gelten.« Dann deutet er um sich: »Und die Location ist etwas exotisch.«

Tatsächlich ist die Halle mehrere Meter hoch, ein Zwischengeschoss ist eingezogen. Überall ist es bunt, zum Beispiel die Bälle und Schaumstoffteile. An den Wänden steht Gold auf Schwarz: »Disziplin, Wille, Ehrgeiz, Training«. Daneben sind ein Pokal und ein Pilz gemalt

### Stimmen zu »Raufen nach Regeln«: Zwei Teilnehmer erzählen, warum sie mitmachen



**Max Muhr (18):**  
»Ich mache seit zwei Jahren bei »Raufen nach Regeln« mit und bin auch bei den Ringern in Damm. Ich bin sehr sportbegeistert, gehe auch

klettern und fahre Ski. Es ist mein Ausgleich für die Woche. Sozial miteinander Sport machen ist etwas Besonderes.«

**Alessandro Epifani (16):**

»Ich war jetzt schon fünf oder sechsmal



dabei. Es gefällt mir, dass ich ringen kann, dass ich mir eine gute Verteidigung ausdenken kann. Und es gefällt mir, wenn ich das Blatt im Kampf

wende. Lukas habe ich gerne als Trainer, er bringt mir Sachen bei, die ich im Kampf nutze. Mit meinen Konkurrenten verstehe ich mich sehr gut. Bald will ich professionell ringen.«

mitsamt Schritzug: »Champion oder Champion?« Mittlerweile neigt sich die Stunde ihrem Höhepunkt entgegen: dem Schiebekampf, der dem Sumoringen ähnelt. Dabei treten zwei Teilnehmer gegeneinander an und versuchen, sich aus dem gelben Kreis der Matte in den roten zu schieben. »Das ist immer das Highlight«, kommentiert Coach Fecher gut gelaunt.

### Lob und Motivation

Zu Beginn reichen sich die Kontrahenten die Hand und los geht's. Alle anderen setzen sich außen herum hin und verfolgen die Kämpfe gebannt. Nach ein paar spannenden Sekunden schiebt ein Jugendlicher seinen Gegner in den roten Bereich. Es gibt Applaus, kameradschaftlich sagt der Sieger zum Verlierer: »Da hast du wohl verloren, mein Freund.« Coach Lukas lobt und motiviert zugleich: »Super Kampf! Nehmt die Kraft eures Gegners mit.«

Die Teilnehmerzahl ist über die

Jahre gewachsen. Zunächst startete das Team der Lebenshilfe Aschaffenburg, später schloss sich die Lebenshilfe Miltenberg an. Seit 2018 ist auch der Aschaffener Jugendschutz (Jukuz) mit von der Partie. Seitdem machen auch jugendliche Flüchtlinge aus Syrien und Irak bei »Raufen nach Regeln« mit.

Jennifer Haas arbeitet beim Jukuz. Sie hat zwei der Jugendlichen in einer Gemeinschaftsunterkunft abgeholt und nach Niedernberg gefahren. »Man holt sie mal da raus«, erklärt sie. »Für die Jugendlichen ist es ein wichtiger Baustein für Gewaltprävention. Sie lernen Fairness, Respekt und Regeln.« Und mit einem Lächeln schließt sie: »Beim Zurückfahren sind sie immer ganz ausgepowert.«



Der Schiebekampf ist der Höhepunkt der Sportstunde.

