

KONZEPT

Perspektiven durch Kampfsport und Coaching

Kickboxen · Charakter · Gewaltprävention für Jugendliche



Max Baumert

Dreifacher Kickbox-Weltmeister · Coach · Systemischer Berater

Ikigai Impuls auf einen Blick

Ikigai Impuls verbindet Kickboxtraining mit Gesprächen über Stärke, Wut, Respekt und Verantwortung. Jugendliche erleben im Training, was Selbstkontrolle bedeutet, und übertragen es im Gespräch auf ihren Alltag. Am Ende steht eine Frage, die über das Training hinausreicht: **Wofür will ich stark werden?**

Für wen	Jugendliche von 12 bis 18 Jahren in Schulen und Einrichtungen der Jugendhilfe
Was	Kickboxtraining und Gruppengespräch in einer Einheit: Technik, eine Themenübung, ein Impuls (Zitat oder Geschichte), eine Frage, ein Schritt für den Alltag
Wie oft	Einmal pro Woche, 90 bis 105 Minuten
Formate	Pilot mit 4 Einheiten · Themenreihe mit 8 Themen · längerfristige Begleitung über 3 bis 6 Monate
Material	Schülerheft für jede und jeden, Leitfaden für Lehrkräfte und Begleitung
Leitung	Max Baumert, dreifacher Kickbox-Weltmeister, Coach, systemischer Berater (ISTB)
Partner	divers Jugendhilfe gGmbH, gefördert durch die Landeskommision Berlin gegen Gewalt
Kosten	Durchführung im Förderzeitraum kostenfrei. Gegebenenfalls Kosten für Boxhandschuhe, die bei der Einrichtung bleiben.

„Das Ziel der Kampfkunst ist nicht Sieg oder Niederlage, sondern die Stärkung des Charakters.“

– **Gichin Funakoshi**

Begründer des modernen Karate (1868–1957). Der Leitgedanke von Ikigai Impuls.

Warum es Ikigai Impuls braucht

Mit dem Berliner Konflikt- und Gewaltbarometer liegen seit Juni 2026 erstmals repräsentative Daten zu Gewalt an Berliner Schulen vor. Befragt wurden über 14.000 Schülerinnen und Schüler und über 2.500 Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte. Die Ergebnisse sind deutlich.

9 von 10

Schülerinnen und Schülern der 9. Klasse haben im laufenden oder letzten Schuljahr Gewalt durch Mitschüler erlebt.

56 %

der Lehrkräfte sehen Gewalt unter Schülern an ihrer Schule als großes oder sehr großes Problem.

17 %

der Neuntklässler fühlen sich an ihrer Schule weniger oder gar nicht sicher.

80 %

der Pädagogen sagen: Impulskontrolle und Frustrationstoleranz haben nachgelassen, Konflikte eskalieren schneller.

42 %

der Schüler in Klasse 9 und 12 berichten: Die Gewalt hat sich an Kleinigkeiten entzündet.

27 %

der Pädagogen sagen: Die akuten Konflikte lassen keine Zeit mehr für Prävention.

Genau hier setzt Ikigai Impuls an

Impulskontrolle wird trainiert, nicht erklärt. Wer im Training auf das Kommando „Break“ sofort stoppt und seine Kraft dosiert, übt genau die Fähigkeit, die im Schulalltag fehlt. Im Gespräch wird daraus „der kleine Moment“ zwischen Wut und Handlung.

Prävention von außen entlastet. Wo Lehrkräfte mit akuten Konflikten ausgelastet sind, bringt Ikigai Impuls ein fertiges Programm mit Material, Ablauf und pädagogischer Begleitung mit.

Klare Regeln, konsequent gelebt. Das Barometer zeigt: Schulen mit klaren, konsequent umgesetzten Regeln haben weniger Gewaltprobleme. Im Kampfsport sind klare Regeln selbstverständlich und werden jede Woche gelebt.

Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach, Berliner Konflikt- und Gewaltbarometer, im Auftrag der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie, vorgestellt am 22.06.2026. Befragung November 2025 bis Januar 2026.

Vom Kämpfer zum Mentor



3x

Kickbox-Weltmeister

36

Profikämpfe, 28 Siege, 14 K.o.,
davon 3 bei GLORY

100+

Wettkämpfe im Boxen, Kickboxen
und Thaiboxen

Systemischer Berater (ISTB Berlin), in
weiterführender systemischer Ausbildung.
Erweitertes Führungszeugnis liegt dem
Projekträger vor.

Als Jugendlicher war ich in einer Phase ohne Perspektive, getrieben von Wut, innerer Leere und Orientierungslosigkeit. Ich bin von mehreren Schulen verwiesen worden und schließlich in einem geschlossenen Heim für Jugendliche gelandet.

Dann kam der Sport. Zum ersten Mal hatte ich etwas, das mir wirklich wichtig war. Ich wurde disziplinierter und lernte, Verantwortung zu übernehmen. In meinen Trainern fand ich Vorbilder, die mir Halt und Richtung gaben.

Der Sport hat mir mehr gegeben als Titel. Er hat mir einen Weg gezeigt, an dem ich wachsen konnte. Über das Kickboxen kam ich auf eine Sportschule, habe dort mein Abitur gemacht und danach Sportökonomie studiert. Ohne den Sport wäre ich diesen Weg wahrscheinlich nie gegangen.

Ich wurde dreifacher Weltmeister und hatte 36 Profikämpfe mit 28 Siegen und 14 K.o. sowie über 100 Wettkämpfe im Boxen, Kickboxen und Thaiboxen. Nicht alle habe ich gewonnen, und gerade die Niederlagen haben mich gelehrt, wieder aufzustehen. Heute begleite ich als Coach Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte. Dass mein Weg einmal hierher führt, war damals nicht abzusehen.

„Das Training öffnet die Tür. Das Gespräch macht den Unterschied.“

Warum ich das mache

Als Jugendlicher hätte ich genau so ein Angebot in der Schule gebraucht: jemanden, der mich ernst nimmt, klare Regeln setzt und mir zeigt, wohin mit meiner Kraft. Für mich waren das meine Trainer.

Vor einigen Jahren habe ich an einer Schule im Wedding Kickboxen unterrichtet. Das Training kam gut an, und über den Sport entstand schnell ein echter Kontakt zu den Jugendlichen. Trotzdem hatte ich immer das Gefühl: Da geht noch mehr. Wenn nach dem Training Gespräche entstanden, über Wut, Respekt oder die eigene Zukunft, erreichten wir die Jugendlichen noch tiefer. Daraus ist Ikigai Impuls entstanden.

Heute möchte ich der Gesellschaft etwas von dem zurückgeben, was ich selbst bekommen habe, und für Jugendliche das sein, was meine Trainer für mich waren. **Das ist mein Antrieb.**

Ist Kickboxen nicht selbst Gewalt?

Diese Frage ist berechtigt, und wir stellen sie bewusst an den Anfang. **Gewalt bedeutet, einem Menschen gegen seinen Willen zu schaden oder ihn zu beherrschen.** Kickboxen ist eine sportliche Auseinandersetzung und unterscheidet sich davon in vier Punkten:

1 Freiwillig

Beide entscheiden sich bewusst für den sportlichen Vergleich. Niemand wird gezwungen.

2 Geregelt

Feste Regeln legen fest, was erlaubt ist und was nicht.

3 Fair

Gewichts-, Alters- und Erfahrungsklassen sorgen dafür, dass man sich auf Augenhöhe misst.

4 Begrenzt

Ringrichter, Trainer oder Partner können jederzeit stoppen. Ein Stopp gilt sofort.

Fehlt einer dieser Punkte, wird aus Sport Gewalt.

Auf dem Schulhof fehlen meistens alle vier.

Wo es kippen kann

Kickboxen ist hart und kann wehtun. Hart ist aber nicht dasselbe wie Gewalt. Gewalt entsteht, wenn jemand den Rahmen verlässt: nach dem Stopp weiterschlägt, verbotene Treffer setzt oder einen Schwächeren vorführt. Genau an dieser Grenze setzen wir an, jede Woche im Training.

Warum ein Profikämpfer?

Gerade deshalb. Wer über 100 Mal im Ring stand, kennt den Unterschied zwischen Kampf und Gewalt genau. Im Ring gelten Regeln, und vor und nach dem Kampf steht der Respekt vor dem Gegner. Auf der Straße gibt es nichts davon.

Unser Ritual: der Handschlag

Vor und nach jeder Partnerübung geben sich die Jugendlichen die Hand und schauen sich an. Das bedeutet: **Ich trainiere mit dir, nicht gegen dich. Ich passe auf dich auf.** So machen wir es immer, vom ersten Training an.

Kickboxen wirkt nicht automatisch gewaltpräventiv. Sein Wert entsteht durch pädagogische Begleitung und die bewusste Übertragung auf den Alltag. Erfolg zeigt sich deshalb nicht an der besten Technik, sondern daran, ob jemand seine Kraft kontrolliert einsetzt, auch wenn er stärker ist.

Zielgruppe und Ziele

Zielgruppe

Ikigai Impuls richtet sich an Jugendliche von 12 bis 18 Jahren. Das Programm ist für zwei Settings gemacht:

Schulen

Klassen, Willkommensklassen oder Gruppen aus mehreren Klassen, die für das Training vom Unterricht freigestellt werden. Das Training findet in der Schule statt, meist in der Turnhalle.

Einrichtungen der Jugendhilfe

Jugendliche in Wohngruppen, stationären Einrichtungen oder in ambulanter Betreuung. Die Teilnahme erfolgt in Abstimmung mit Jugendamt oder betreuenden Fachkräften.

Für eine stabile Gruppendynamik arbeiten wir möglichst in altersähnlichen Gruppen, zum Beispiel 12 bis 15 und 16 bis 18 Jahre.

Vier Entwicklungsziele

1 Selbstwirksamkeit und Stabilität

Jugendliche erleben, dass sie durch Übung besser werden. Das gibt Orientierung und Handlungsspielraum zurück.

2 Selbstkontrolle und Verantwortung

Kraft mit Kontrolle: im Training, im Umgang mit Wut, mit Regeln und mit anderen Menschen.

3 Werte und Perspektiven

Was ist mir wichtig? Wofür will ich stark werden? Durch Vorbilder, Reflexion und Gespräche in der Gruppe.

4 Ressourcen für die Zukunft

Durchhaltevermögen, Selbstregulation, Kommunikation und das Gefühl, dass das eigene Leben einen Sinn hat.

Stark werden im Körper und im Kopf

Im Training werden die Jugendlichen jede Woche ein Stück stärker. Gleichzeitig lernen sie, mit dieser Kraft umzugehen: Verantwortung für sich und andere, Respekt, Disziplin und Selbstkontrolle.

Nach dem Training setzen wir uns zusammen. Ein kurzes Zitat oder eine Geschichte gibt den Anstoß, dann reden wir frei über ein Thema. Kein Unterricht und keine Noten, sondern ein offenes Gespräch, in dem jeder mitreden darf.

Die Sprache bleibt einfach. Wir zeigen statt zu erklären, und ein Wort reicht. So können auch Jugendliche mitmachen, die gerade erst Deutsch lernen, zum Beispiel in Willkommensklassen.



Was die Jugendlichen lernen

Stärke mit Kontrolle

Fest zuschlagen kann fast jeder. Stark ist, wer seine Kraft dosieren und auf „Break“ sofort stoppen kann.

Respekt

Grüßen, zuhören, ausreden lassen. Auf Augenhöhe statt von oben herab.

Umgang mit Wut

Wut früh im Körper spüren und den kleinen Moment nutzen: ausatmen, einen Schritt zurück, dann entscheiden.

Verantwortung

Für sich selbst, für den Partner an der Pratte, für Jüngere und für die Familie.

Disziplin und Dranbleiben

Üben, hinfallen, wieder aufstehen. Kleine Schritte zählen, und Hilfe holen gehört dazu.

Mut und Zusammenhalt

Streit aus dem Weg gehen, ohne sich klein zu fühlen. Zu Schwächeren stehen und Hilfe holen, wenn es ernst wird.

So entsteht das Gespräch

1 Training

Eine Übung macht das Thema im Körper erlebbar.

2 Impuls

Ein Zitat oder eine kurze Geschichte, dazu ein Wort des Tages.

3 Freies Gespräch

Eine Frage an die Gruppe. Erst zu zweit, dann alle.

4 Mein Schritt

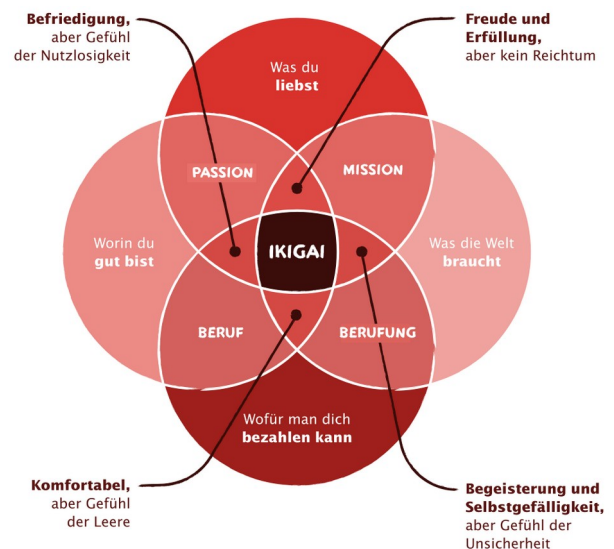
Ein kleiner Vorsatz für den Alltag bis zum nächsten Mal.

Die Ikigai-Methode

Ikigai ist ein japanischer Begriff. Er heißt ungefähr: **der Grund, morgens aufzustehen**. Das Vier-Kreise-Modell beschreibt, wo dieser Grund liegen kann: dort, wo sich vier Lebensbereiche überschneiden.

- 1 Was ich liebe** · Leidenschaft
- 2 Worin ich gut bin** · Stärken
- 3 Was die Welt braucht** · Beitrag
- 4 Wofür man mich bezahlen kann** · Beruf und Lebensgestaltung

Wo sich die vier Bereiche treffen, entstehen Zufriedenheit und innere Ausrichtung. Für Jugendliche ist das kein fertiger Lebensplan, sondern ein Kompass.



Bausteine der Ikigai-Arbeit

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ■ Stärken und Interessen erkennen | ■ Eigene Werte finden |
| ■ Mit Wut und Blockaden umgehen | ■ Lebensrad und Ziellarbeit |
| ■ Selbstverantwortung übernehmen | ■ Das persönliche „Warum“ entwickeln |
| ■ Mit Niederlagen umgehen | ■ Nächste Schritte planen |

Methoden

Gruppengespräche, systemische Fragen, Skalen, Visualisierungen, Journaling und kurze Reflexionsbögen. Jede Methode bleibt einfach und funktioniert auch mit wenig Deutsch: zeigen statt erklären, ein Wort statt eines Aufsatzes.

„Der Weg entsteht beim Gehen.“

– Antonio Machado

Spanischer Dichter (1875–1939).

Einfach gesagt: Niemand muss mit 15 wissen, was er werden will. Den Weg sieht man oft erst, wenn man losgeht. Ikigai ist der Kompass für den nächsten Schritt.

Die acht Themen der Reihe

Jedes Thema hat ein Wort des Tages, einen Impuls und eine Hauptfrage. Ein Thema füllt einen oder zwei Termine. Die Reihenfolge wird an die Gruppe angepasst. Zum Start klären wir in der ersten Einheit die Frage: Ist Kickboxen Gewalt?

Thema	Impuls	Frage an die Gruppe
Start Ist Kickboxen Gewalt?	Vier Merkmale: freiwillig, geregelt, fair, begrenzt. Dazu der Handschlag als Ritual	Wann wird aus einem Kampf Gewalt?
1 Wahre Stärke	Laotse: „Wer andere besiegt, hat Kraft. Wer sich selbst besiegt, ist stark.“	Wer ist für dich ein starker Mensch? Warum?
2 Respekt	Oyama: „Der Weg der Kampfkunst beginnt und endet mit Höflichkeit.“	Wann hat dir jemand Respekt gezeigt?
3 Wut	Der Samurai und der Mönch: der kleine Moment zwischen Wut und Handlung	Woran merkst du, dass du wütend wirst?
4 Kraft und Charakter	„Aus großer Kraft folgt große Verantwortung.“	Für wen trägst du Verantwortung?
5 Siegen ohne Kampf	Bokuden: Siegen ohne Schwert	Jemand provoziert dich. Was kannst du tun, ohne zu kämpfen?
6 Mentale Stärke	„Sieben Mal hinfallen, acht Mal aufstehen.“	Was hat dir geholfen, als etwas schwer war?
7 Mein Weg	Machado: „Der Weg entsteht beim Gehen.“ und das Ikigai-Modell	Wofür willst du stark werden?
8 Mut und Zusammenhalt	Oyama: „Gebrauche deine Stärke zum Wohl anderer Menschen.“	Mitlachen oder zu ihm stehen? Und ehrlich: Was machst du wirklich?

Material für jede Gruppe

Schülerheft: eine Seite pro Thema mit Zitat oder Geschichte, „Einfach gesagt“, einer Frage, Platz für eigene Gedanken und einem kleinen Schritt für den Alltag. Kurze Sätze, Zeichnen ist erlaubt.

Leitfaden für Lehrkräfte und Begleitung: Ablauf, Übungen, Gesprächsimpulse, Hinweise zu Schutz und Sicherheit, Kurzprotokoll und Spickzettel für die Halle.

So läuft eine Einheit

Jede Einheit folgt demselben Ablauf. Das gibt Sicherheit und macht die Gruppe schnell selbstständig.

Minuten	Phase	Was passiert
5	Ankommen	Kreis, Gruß, Regeln
10	Aufwärmen	Spielerisch, Koordination
25–30	Technik	Stand, Deckung, Schläge, Tritte, Pratzen
15	Themenübung	Das Thema im Körper erleben
5	Runterfahren	Wasser, Atemübung
20–25	Gespräch	Wort, Impuls, Frage, Austausch
8	Heft	Mein Gedanke, mein Schritt
7	Abschluss	Ein Satz pro Person, Gruß

Der Rahmen

- Schattenboxen, Pratzenarbeit und kontrollierte Partnerübungen unter Anleitung. **Kein Sparring.**
- **„Break“ heißt sofort Pause.** Kraft, Tempo und Abstand werden an den Partner angepasst. Ziel ist, zusammen stärker zu werden.
- **Handschlag vor und nach jeder Partnerübung.** Ich trainiere mit dir, nicht gegen dich.
- **Alles im Gespräch ist freiwillig.** Niemand muss Privates teilen. Schreiben, Vorlesen und Erzählen sind ein Angebot.
- **Training ist der Türöffner.** Gesprächsstoff entsteht aus echten Momenten: Jemand dosiert seine Kraft, hält ein „Break“ ein oder hilft seinem Partner.
- **Fragen statt Vortrag.** Die Jugendlichen sollen mehr reden als wir.

Formate und Rahmenbedingungen

Pilot · 4 Einheiten

Zum Kennenlernen. Vier zentrale Themen, zum Beispiel Stärke, Wut, Charakter und Mut. Bei Passung, Bedarf und Förderung geht es weiter.

Themenreihe · 8 Themen

Die vollständige Reihe aus dem Schülerheft. Ein Thema pro Termin oder über zwei Termine, je nach Gruppe.

Begleitung · 3 bis 6 Monate

Für Einrichtungen und feste Gruppen. Mit vertiefter Ikigai-Arbeit, Lebensrad und Zielen. Nach Absprache auch länger.

Einheit	Einmal pro Woche, 90 bis 105 Minuten
Gruppengröße	In Einrichtungen 4 bis 8 Jugendliche, in Schulen nach Absprache
Ort	Vor Ort in der Schule oder Einrichtung, zum Beispiel in der Turnhalle. Alternativ in einem Trainingsraum in Berlin.
Durchführung	Max Baumert (Leitung), pädagogische Begleitung durch divers Jugendhilfe gGmbH
Von der Einrichtung	Ein Raum mit Platz für Bewegung, eine feste Ansprechperson, die Lehrkraft oder Betreuung ist gern dabei

Abschluss und Nachhaltigkeit

- **Abschlussevent:** Ein gemeinsames Training im Elite Kickboxing Gym Berlin mit Jugendlichen aus dem Verein. Es würdigt die Entwicklung der Teilnehmenden und öffnet den Weg in den Vereinssport.
- **Reflexion:** Die Jugendlichen halten fest, was sie mitnehmen. Die Ergebnisse fließen anonymisiert in den Abschlussbericht.
- **Vorbilder von morgen:** Besonders engagierte Jugendliche können in Folgegruppen als Hilfstrainer mitwirken, unter Anleitung und Supervision.
- **Perspektive:** Ikigai Impuls ist übertragbar auf weitere Schulen, Einrichtungen und Standorte und soll als regelmäßiges Angebot in Berlin wachsen.

Qualität und Schutz

Systemische Haltung

Ein zentrales Element von Ikigai Impuls ist die systemisch fundierte Perspektivenarbeit in der Gruppe. Die Prinzipien meiner systemischen Ausbildung am ISTB Berlin fließen direkt in das Projekt ein. Meine Arbeit wird in regelmäßiger Supervision anonymisiert reflektiert, damit pädagogische Grenzsituationen, Gruppendynamik und Entwicklungsschritte professionell begleitet werden.

Ressourcenorientiert

Wir schauen zuerst darauf, was die Jugendlichen schon können.

Wertschätzend

Verhalten wird klar benannt, ohne den Menschen zu beschämen.

Lösungsfokussiert

Statt nach Schuld fragen wir: Was hilft dir beim nächsten Mal?

Schutz und Sicherheit

Führungszeugnis

Ein erweitertes Führungszeugnis liegt dem Projektträger vor.

Kinderschutz

Es gilt das Verfahren der Schule oder Einrichtung. Belastendes wird nicht in der Gruppe vertieft, sondern an die zuständigen Fachkräfte übergeben.

Fotos und Hefte

Aufnahmen nur mit schriftlicher Einwilligung. Die Hefte werden nicht benotet und nur mit Zustimmung gelesen.

Dokumentation und Auswertung

1 Kurzprotokoll

Nach jeder Einheit: Teilnahme, Umgang mit Regeln, Selbstkontrolle, Zusammenarbeit, Besonderheiten.

2 Austausch mit der Einrichtung

Kurze Abstimmung nach den Einheiten und ein Abschlussgespräch mit Schule oder Träger.

3 Rückmeldung der Jugendlichen

Am Ende jeder Reihe: Was nehme ich mit? Dazu eine kurze anonyme Rückmeldung.

4 Abschlussbericht

Anonymisiert, mit Teilnahme, Beobachtungen, Rückmeldungen und Empfehlung zur Fortführung.

Finanzierung, Partner und Kontakt

Kosten

Ikigai Impuls wird im Rahmen der Kiezorientierten Gewaltprävention 2026 (KOGP) durch das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf gefördert, aus Mitteln der Landeskommision Berlin gegen Gewalt. Die Förderung trägt Personal, Koordination, Vor- und Nachbereitung, Dokumentation, Supervision und Material. **Für kooperierende Schulen und Einrichtungen ist die Durchführung im Förderzeitraum kostenfrei.**

Einzige mögliche Kosten: Boxhandschuhe

Damit die Jugendlichen mit eigenen, neuen Handschuhen trainieren können, kann eine Anschaffung sinnvoll sein. Je nachdem, wie viel Fördermittel im jeweiligen Jahr noch zur Verfügung stehen, kann es helfen, wenn die Schule oder Einrichtung diese Kosten übernimmt. Die Handschuhe bleiben danach selbstverständlich bei der Schule und können weiter genutzt werden.

Für weitere Zeiträume und Standorte sprechen wir gemeinsam über passende Wege, zum Beispiel über Förderprogramme oder die Jugendhilfe.

PROJEKTTRÄGER

divers Jugendhilfe gGmbH
Kolonnenstraße 56, 10827 Berlin
030 5095 8060
info@divers-jugendhilfe.de
divers-jugendhilfe.de



GEFÖRDERT DURCH

Landeskommision Berlin gegen Gewalt
Kiezorientierte Gewaltprävention 2026 (KOGP),
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf



KONTAKT

Max Baumert

Coach · Dreifacher Kickbox-Weltmeister · Systemischer Berater (ISTB)

Max Baumert Coaching
Friedrichstraße 206
10969 Berlin

kontakt@maxbaumert.de
+49 157 81674588
www.maxbaumert.de

Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen.