

„Feel, fight & grow“ – Gib deiner Energie eine Richtung!

So unterschiedlich Menschen sind, so unterschiedlich ist auch die Art und Weise, wie sie mit Frust, Angst, Wut oder Verzweiflung umgehen. „Die einen teilen sich nicht mit, machen alles mit sich selbst aus, sind vielleicht oft traurig oder deprimiert,“ meint dazu Malte Becker, Gründer von „POTENZIAL VORAUSS“ „die anderen lassen ihrer Wut freien Lauf, schreien, schlagen, treten, beschädigen Dinge oder verletzen sogar Menschen.“ Beide Formen sind jedoch denkbar ungeeignet, um mit der eigenen Energie umzugehen.

Malte Becker hat daher, in Kooperation mit dem Jugendzentrum Tonne einen Workshop konzipiert, um der eigenen Energie eine „gesunde“ Richtung zu geben. „Ich habe in einer Phase meines Lebens meine Energie auf eine Weise genutzt, die mir selbst geschadet hat“ so Malte Becker, der nach eigenen Erfahrungen mit Drogen, Hehlerei und Diebstahl nun schon lange als Jugendcoach und Mentor für Vertrauen und Orientierung junge Menschen auf ihrem eigenen Weg begleitet.

In seinem Workshop zeigt Malte Becker (der diverse Weiterbildungen absolviert hat und u. a. Kommunikationstrainer für gewaltfreie Kommunikation, Kursleiter für Meditation und Achtsamkeit und Boxtrainer des DOSB ist), wie wir unseren wichtigsten Werkzeugen eine bewusste Richtung geben können. „Dazu zähle ich unsere Sprache, unseren Körper bzw. unsere Bewegungen und auch Phasen der Stille, die für unsere Erholung so immens wichtig ist“ so Malte.

Die Kursteilnehmenden lernen daher die Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation kennen, erlernen das olympische Boxen und werden in verschiedene Formen der Meditation bzw. Achtsamkeit eingewiesen.

„Das alles erfolgt ganz spielerisch, Vorerfahrungen sind nicht notwendig“ meint Malte Becker, dem es in diesem Workshop hauptsächlich darum geht, dass die Jugendlichen ein gutes Bewusstsein für die eigene Energie und die eigene Selbstwirksamkeit bekommen.

Veranstaltet wird der kostenlose Workshop in enger Zusammenarbeit mit dem Team der offenen Kinder- und Jugendarbeit Henstedt-Ulzburg von IN VIA Hamburg e.V.. „Wir sind froh, dass wir einen so engagierten Menschen wie Malte kennenlernen durften und sehen einen großen Bedarf für diesen Workshop“, sagt Philip Haug von IN VIA Hamburg e.V.

Am 05.04. um 17 Uhr gibt es für alle Interessierten einen Infoabend im Jugendzentrum Tonne (Beckersbergstraße 57, 24558 Henstedt-Ulzburg). Der Workshop beginnt am 26.04. und umfasst 8 Termine (freitags 17 – 18:30 Uhr) für Jugendliche ab 14 Jahren. Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung gibt es unter www.jugendzentrum-hu.de, in der App „Jugendzentrum Henstedt-Ulzburg“ oder persönlich im Jugendzentrum Tonne.