

# Kampfsport als Mittel gegen Aggressivität und Gewalt: TAK e.V.

VON KATHARINA MANSI

Höflichkeit, Integrität, Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen und Unbezwingbarkeit – fünf Eigenschaften, die sich wohl jeder Lehrer und jedes Elternteil für das eigene Kind wünschen würde. Dabei kennen wohl viele Kinder nicht einmal die Bedeutung jedes einzelnen dieser Begriffe, welche die fünf Säulen des Taekwondo darstellen.

Ramazan Saglam ist siebenfacher Europameister im Taekwondo und trainiert im Kölner TAK e.V. (Verein Traditionelle Asiatische Kampfkünste) seit dem Jahr 2002 Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Der Sozialhelfer und Gewaltpräventionstrainer ist seit 36 Jahren ehrenamtlich tätig und blickt auf ein buntes Repertoire an guten, wie auch enttäuschenden Momenten zurück. Sportliche Erfolge gibt es genug, dennoch fehlt es an Sponsoren zur Unterstützung der ehrenamtlichen Vereinstätigkeiten. Das Problem: Die Unwissenheit. Immer wieder mussten sich Ramazan Saglam und Oktay Akin (ehemaliger Vorstandsvorsitzender des Vereins) von der Stadt, den Schulen und auch den Eltern die Frage gefallen lassen: „Kampfsport und Gewaltprävention? Wie soll das denn zusammenpassen?“

## Taekwondo heißt: Kämpfen mit sich selbst!

Meistertrainer Saglam wird nicht müde zu erklären: „Die Philosophie des Kampfsports ist, mit sich selbst zu kämpfen – „Do“ das ist der „Weg“. Die Regeln: Den Partner „abgrüßen“, die Kleidung ordnen, die höheren Gürtelträger respektieren – das alles gehört zu diesem Weg. Kämpfen heißt in erster Linie, sich selbst kennenlernen - kämpfen mit sich selbst. Bis wir das den Menschen begreiflich gemacht haben, dauert es immer eine Weile. Doch unsere Schüler antworten mittlerweile wie aus der Pistole geschossen, wenn ich sie frage, was Taekwondo heißt: Kämpfen mit sich selbst!“

TAK e.V. hat seinen Sitz in Köln-Buchheim. Das Vereinscafé, die Umkleiden, die Trainingsräume - alles wurde in Eigenarbeit renoviert. Mittlerweile hat Saglams Cousin, der 22-jährige Murat Saglam den Vorstandsvorsitzenden Akin von seinem Amt abgelöst. Den Wirtschaftsrecht-Studenten hat es schon im frühesten Kindesalter in die Trainingshalle gezogen. Seine Freizeit widmet er heute dem Verein, der bei Weitem schon bessere Tage gesehen hat, und führt damit das Projekt seines Cousins unterstützend weiter. Keine leichte Aufgabe: „Momentan bin ich die meiste Zeit damit beschäftigt, Anträge auszufüllen und bei der Stadt Köln und SpoBIG (Sport, Bildung, Integration, Gesundheit – ein Projekt im Rahmen des Strukturförderprogramms Mühlheim 2020) einzureichen, um endlich die Anerkennung als Antiaggressionstrainer zu erhalten.“ Eine Ironie des Schicksals, da TAK e.V. schon seit dem Jahr 1999 mit dem Projekt „Hinsehen, handeln, Hilfe holen“ Gewaltprävention betreibt. „Damals war dieses Wort den meisten noch gar kein Begriff und jetzt kämpfen wir um Anerkennung!“ erzählt Ramazan Saglam mit einer Spur von Verbitterung.

## „Als Kampfsportverein sind wir für viele Unternehmen nicht „salonfähig“

Auch meine Nachfrage nach dem Ehrenamtspreis „Köln engagiert“, welcher im Jahr 2012 an den TAK e.V. ging, kann nur noch ein müdes Lächeln hervorrufen: „Der Preis war sicherlich eine tolle Anerkennung für den Verein“, konstatiert der Cheftrainer, „aber gebracht hat es uns nichts, außer einen kurzen Moment der Aufmerksamkeit.“ Wie das sein kann, erklärt mir Oktay Akin, der bis vor Kurzem noch Vorstandsvorsitzender war und viel Erfahrung auf dem Gebiet Vereinsmanagement und Fundraising mit sich bringt: „Als Kampfsportverein sind wir für viele Unternehmen nicht „salonfähig“. Einen Fußball-, oder noch besser Tennisverein sponsert jede Bank oder Versicherungsunterneh-

**Kinder, die schon so früh ihren Körper beim Sport kennenlernen, werden ihr Leben lang Spaß an Bewegung haben**

men gerne, aber Kampfsport ist einfach in der Gesellschaft noch nicht genug etabliert.“ Je tiefer wir in die Materie des Sponsorings und der Zivilcourage eintauchen, desto verbitterter und trauriger wird Ramazan Saglam. Vor mir sitzt ein Mann, der sich ganz seinem Verein verschrieben hat: Seine Frau Azra Saglam leitet das Büro, wie auch das vereinseigene Café, seine Tochter betreut die Bambini-Gruppe „Tiger Kids“ in der Vierjährige getreu dem Motto „Spiel, Spaß, Sport“ an Bewegung und Körper-Bewusstsein herangeführt werden. Saglam ist überzeugt: „Kinder, die schon so früh ihren Körper beim Sport kennenlernen, werden ihr Leben lang Spaß an Bewegung haben und sind keine Kandidaten für aggressives Verhalten. Der Sport wirkt wie ein Ventil!“.

## Von Ehrenpreisen kann man weder Strom noch Trainer bezahlen

Der Gesellschaft die positiven Auswirkungen des Taekwondo - besonders bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen – näher zu bringen, ist Saglam eine Herzensangelegenheit. Dennoch ist er an einem Wendepunkt angelangt: „Wir liefern Qualität, aber wenn Sie mich fragen, ob mich meine Arbeit satt macht - meine Taschen füllt - muss ich das leider verneinen. Innerlich bin ich zwar erfüllt von dem, was ich tue, aber irgendwo hat auch das eine Grenze, man brennt aus und hat keine Kraft mehr. Langsam bin ich die Ehrenpreise wirklich satt, hier müssen der Strom und die Trainer bezahlt werden.“

Es ist spürbar, dass hier enttäuschte Erwartungen langsam aber sicher tiefe Furchen in Saglams unbändigen Willen, mit dem Kampfsport nachhaltig etwas zu bewegen, hinterlassen haben. Ohne Sponsoren, ohne Anerkennung als Antiaggressionstrainer und ohne städtische Fördermittel – das wissen Saglam, sein jüngerer Cousin Murat und auch Oktay Akin – wird TAK e.V. sich nicht mehr nur durch Mitgliedsbeiträge halten können. Ein trauriges Fazit für die Ehrenamtler!

Noch lässt sich TAK e.V. aber nicht unterkriegen: Mit der Kampagne „Sauberer Kampfsport“, an der sich mittlerweile schon zehn Kampfsportschulen beteiligen, strebt der Verein ein Qualitätssiegel für den Kampfsport an. Ein wichtiges Anliegen: Nach wie vor stoßen Kampfsportschulen auf Unverständnis und ein fehlendes Bewusstsein, welche positiven Nebenwirkungen dieser Sport mit sich bringt. Natürlich unter der Voraussetzung, dass die essentiellen Regeln des Kampfsportes gelehrt und praktiziert werden. Dies soll zukünftig durch ein Qualitätssiegel gewährleistet werden.

Neben Taekwondo für Anfänger und Fortgeschrittene bietet TAK e.V. außerdem Kampftraining für Kinder und Jugendliche an - sowie einen Frauen-Kampfkunstkurs, in dem neben Selbstverteidigungstechniken auch Gewaltprävention sowie Kickboxing-Elemente gelehrt werden. Infos unter:

[www.taekwondo-tak.de/](http://www.taekwondo-tak.de/)



Foto©TAK e.V.

## Die 180 Grad Wende

Eine neue Form der Gewaltprävention für Jugendliche ist das Projekt 180° Wende, das im April im Polizeipräsidium Köln-Kalk vorgestellt wurde.

Unter dem Motto, von der Basis für die Basis, bieten Jugendliche, sogenannte Multiplikatoren, aus den jeweiligen Stadtteilen und sozialen und kulturellen Milieus, Jugendlichen mit Problemen Hilfen an. Unterstützt werden sie dabei von Mentoren, pensionierten Lehrern, Sozialarbeitern, Polizisten und Richtern, die ihnen ehrenamtlich mit ihrem Fachwissen zur Seite stehen, beraten und weitergehende Hilfen organisieren. So soll nach und nach ein Netzwerk über die ganze Stadt Köln gespannt werden.

Hauptzielgruppe sind dabei Jugendliche und junge Erwachsene, die keine Schule besuchen, keiner Arbeit nachgehen, Probleme haben und vorhandene Angebote der Stadt nicht nutzen. Die Multiplikatoren sollen Gutes multiplizieren, Kriminalität eindämmen, Ursachen für Radikalisierung bekämpfen und eine öffentliche und aggressive Kriminalität verringern.

Ein wichtiges Element dieses Projektes ist deshalb auch die Multiplikatoren-Ausbildung der jungen Menschen in den Bereichen Deeskalation und Anti-Gewalt-Training, Drogen und Sucht, Recht und Demokratie und Zivilcourage. Das erworbene Wissen und die Fähigkeiten sollen anschließend weitergegeben werden, überall dort, wo sie gebraucht werden.

Wer an einer ehrenamtlichen Tätigkeit als Mentor oder Unterstützer interessiert ist oder eine Ausbildung zum Multiplikator machen möchte, wendet sich an:

Jugendbildungs- und Sozialwerk Goethe e.V.  
Projekt „180 Grad Wende“  
Postfach 80 05 42  
51005 Köln  
Email: [info@projekt180gradwende.de](mailto:info@projekt180gradwende.de)





— Anzeige —

## Gesund in Form

Eine individuell abgestimmte Kombination aus Wohlbefinden, Gesundheit, Sport und Fitness – suchen Sie das auch? Fitnessstudios gibt es viele, auch Wellness-Anbieter tummeln sich zuhauf auf dem boomenden Gesundheitsmarkt. Etwas ganz Besonderes bietet da das junge Unternehmen „Körperkultur“ von Susanne Bulk-Kopischke.

Wenig Zeit und viel um die Ohren, entsprechend angespannt und gestresst? Erreichen Sie mit wenig Aufwand und dennoch hoher Wirkung etwas wirklich Sinnvolles für sich! Das professionelle Trainer-Team vom Körperkultur-Studio erarbeitet mit Ihnen Ihren ganz persönlichen Trainingsplan, auf Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Sei es Muskulaturaufbau, Gewichtsreduktion, Straffung, höhere sportliche Leistungsfähigkeit oder auch einfach mehr Beweglichkeit. Mit einem Programm aus wöchentlich zwei Trainingseinheiten von je 20 – 25 Minuten lassen sich rasche und anhaltende Ergebnisse erzielen – sichtbar und effektiv. Dank des Einsatzes spezieller Power Plate Vibrationsgeräte erhöht sich der gesundheitliche Nutzen und das Wohlbefinden um ein Vielfaches gegenüber herkömmlichen Fitnessgeräten. Viele Promiente und namhafte

Sportler schwören auf Trainings mit den Vibrationsgeräten, die schon eine Vielzahl beehrter Auszeichnungen erhalten haben. Unabhängige wissenschaftliche Studien beweisen dies eindrucksvoll, z.B. einen nachhaltigen 5 – 10% Gewichtsverlust (auch nach Beendigung einer Diät) und ca. 15% Zunahme der isometrischen Muskelleistung und Kraftfähigkeiten.

Das Training erfolgt in sehr entspannter Atmosphäre und angenehmen Ambiente. Zur Erreichung Ihrer ganz persönlichen Ziele können Sie sich auf die individuelle Betreuung und Begleitung durch erfahrene Trainer verlassen.

Für besondere Anforderungen wie Rückbildungsgymnastik nach der Geburt oder Vorbeugung gegen Osteoporose und Rückenbeschwerden trainieren Sie mit speziellen Übungen und Trainingsabläufen. Sie wollen einfach einmal schnuppern und sich selbst vom Trainingseffekt überzeugen? Buchen Sie ein kostenfreies Probetraining und Sie werden von der Wirkung überrascht sein. Sie wollen sich schon vorab über das Training mit Power-Plate Geräten informieren? Schauen Sie einfach mal rein unter:

[www.köku.de](http://www.köku.de)

## Freie Plätze für Kölner Jugendliche in Liverpool und Rotterdam ab September 2013

Kölner Jugendliche zwischen 18 und 27 Jahren können sich für einen der noch freien Plätze im Rahmen des Freiwilligendienstes in Liverpool/ England oder Rotterdam bzw. Gelderland/Niederlande bewerben. Wer etwas Sinnvolles leisten und Auslandserfahrung sammeln möchte, eine neue Kultur kennenlernen und Einblick in Berufsfelder bekommen will, für den ist der Freiwilligendienst eine interessante Alternative. Der Freiwilligendienst dauert 6 bis 12 Monate und wird in sozialen, kulturellen oder ökologischen Einrichtungen geleistet. Weitere Informationen: Kölner Freiwilligen Agentur, Tel. 888 278 23 oder E-mail: [kerstin.kau@koeln-freiwillig.de](mailto:kerstin.kau@koeln-freiwillig.de)

## Tipps & Termine aus der Redaktion

### „Die Zauberküche“

Altes Pfandhaus  
Kartäuserwall 20  
50678 Köln - Altstadt/Süd  
2. Mai 2013 bis 11. Mai 2013 - 11:30 Uhr  
Samstag und Sonntag, 15 Uhr

### Kinderoper Köln

Die Fee Chorianda hat allerhand zu tun! Sie ist nämlich beauftragt, alle Kinder täglich mit knackig-frischen Klängen zu verköstigen. Unterstützt wird sie von drei Spitzen-Klang-Köchen, die ihr aus dem Küche-Verzeichnis zur Verfügung stehen.  
Preis Kinder bis 14 Jahren: 7 Euro  
Erwachsene: 11 Euro  
Für Kinder ab vier Jahren  
Anmeldung/Vorverkauf

### Rautenstrauch-Joest-Museum

14.03.2013 bis 21.07.2013  
Andere Kinderwelten  
60 Jahre UNICEF Deutschland  
Eine Puppe aus Plastiktüten; Spielzeugautos aus Afrika, aus Draht und Blechdosen gebastelt, tönerner Rechenhilfe aus Malawi; verrostete Panzerteile aus dem Kosovo: Andere Kinderwelten zeigt bis zum 21. Juli das Rautenstrauch-Joest-Museum in seinem Juniormuseum anlässlich des 60. Geburtstags des Kinderhilfswerks UNICEF.  
Eintritt frei  
Buchungen von Führungen für Schulklassen, Gruppen und Einzelbesucher:  
Telefon des Museumsdienstes Köln 0221.221 23468  
<http://www.rjmkoeln.de/>

### Schauspiel Schnuppern ab 8 Jahre

Mittwoch, 15. Mai 2013 um 16:00  
First Take Schauspielschule  
Brauweilerstraße  
50859 Köln  
8-12 Jahre 16.30-17.30 Uhr  
13-15 Jahre 17.30-19.00 Uhr  
ab 16 Jahre 19-20.30 Uhr  
kostenlos  
Wer regelmäßig schauspielerisch tätig sein will, ist bei den wöchentlichen Kursen herzlich willkommen! [myfirsttake.de](http://myfirsttake.de)

### Escht Kabarett

Die Kultveranstaltung „...Show auf dem Grill“ geht in die nächste Runde. Verschiedene Künstler treten im 15 Minuten Takt auf. Dazu gibt es Grill-Spaß, Salätchen und Bier vom Fass. Schirmherr der Veranstaltung ist Jürgen Becker.  
17. Mai, 20 Uhr, Eintritt 5 €  
BUEZE Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.  
Venloer Straße 429  
50825 Köln

### Fantastische Musik für einen guten Zweck

– was kann es besseres geben? Für sein ersten Charity-Konzert hat sich der Pumpkin e.V. mit David Pfeffer und Jonas David zwei Künstler ausgesucht, die derzeit in der einheimischen Musikszene für Furore sorgen und einen hochwertigen Konzertabend versprechen. Und als ob die Musik nicht schon Grund genug zum Kommen wäre: Der Gewinn geht komplett an das Pumpkin House For Children, einem Kinderheim in Indien. Einlass: 19 Uhr  
Beginn: 20 Uhr - Ort: Lichtung  
Tickets: 10 Euro im VVK unter [www.pumpkinhouse.de](http://www.pumpkinhouse.de), der Erlös wird gespendet

### Wake-The-Line Contest 2013

„Die Orsons“ und FLO MEGA beim „O’Neill Wake The Line“ 2013  
Am 24 / 25. Mai 2013 findet in Köln die bereits sechste Auflage des weltweit einzigartigen Wakeboard- und Wakeskate Contests statt. In diesem Jahr darf man sich zum ersten Mal auf ein komplettes „O’Neill Wake The Line presented by Relentless Energy Drink“ Wochenende voller Action, atemberaubender Stunts und Live Music-Acts freuen. Die perfekte Location des Kölner Stadionsbades wird erneut in einen innovativen und anspruchsvollen Wakeboard-Parcours verwandelt. Im Stadionbad wird es neben der spektakulären Show auf dem Wasser auch die passende Musik („Die Orsons“ und „Flo Mega“) sowie Essen und Trinken geben. Des Weiteren kann man durch das Brand-Village bummeln, ein paar Goodies abgreifen und die neusten Lifestyle- und Wakeboard Trends auschecken.  
Stadionbad Köln-Müngersdorf



## Schnupperangebot

Personal Training - Wellness - Schnell und effektiv



## 4 x Power Plate Training für 24,50€

Wer seinen Körper liebt, den werden diese Zahlen überzeugen:

- 25 Minuten pro Einheit
- bis zu 2400 Muskelkontraktionen pro Minute
- 2 Einheiten pro Woche
- Ca. 97% der Muskulatur wird angesprochen

Vereinbaren Sie einen Termin unter: 0221 . 299 30 320

