

Kampfsport mit Florian Bartholomäi: Jugend in Bewegung bringen

Florian Bartholomäi, bekannt aus «Tatort», lehrt Jugendlichen Wing Tai in Berlin und fördert deren persönliche Entwicklung durch Kampfsport.

In Berlin hat der beliebte Schauspieler Florian Bartholomäi, bekannt aus der Kultreihe «Tatort», eine neue Rolle übernommen — er lehrt Jugendlichen Kampfsport. Diese Initiative, die die Selbstentwicklung von Heranwachsenden fördert, zeigt, wie wichtig es ist, sichere Räume für die Entfaltung von Emotionen zu schaffen. Der 37-Jährige glaubt, dass Kampfsport nicht nur körperliche Fähigkeiten vermittelt, sondern auch wichtige Lebenslektionen bietet.

Kampfsport als Gewaltprävention

Bartholomäi hat bereits viele Kinder und Jugendliche betreut und hebt hervor, wie entscheidend diese Erfahrung für seine eigene Entwicklung war. «Als Jugendlicher braucht man auch Raum für seine Wut», erklärt er. Er ist überzeugt, dass durch das Erlernen von Kampfsportarten wie Wing Tai weniger Konflikte auf der Straße entstehen. «Meine Erfahrung ist: Leute, die Kampfsport machen, sind ausgeglichener», so der Schauspieler.

Wachstum durch Herausforderungen

Die Herausforderungen im Kampfsport, wie das Ausgeliefertsein im Training, helfen dabei, Demut zu lernen. «Man wird auch mal in dem einen oder anderen Training verhauen — das ist gut für die Demut und daran wächst du selbst», sagt Bartholomäi und

betont, dass vor allem aus Niederlagen wertvolle Lektionen gezogen werden können. Diese positiven Aspekte des Kampftrainings können als Metaphern für Herausforderungen im Lebensweg der Jugendlichen verstanden werden, wodurch sie Resilienz entwickeln.

Die Bedeutung von Vorbildern

Bartholomäi sieht sich selbst als Vorbild, gerade weil er mit seiner Bekanntheit aus dem Fernsehen eine Plattform für positive Einflüsse hat. «Ich persönlich hatte gute Trainer, als ich ein Kind war, und jetzt möchte ich das Wissen weitergeben», sagt er. Es ist wichtig, dass Jugendliche Zugang zu Mentoren haben, die sie in ihrer emotionalen und physischen Entwicklung unterstützen.

Ein Blick in die Zukunft

Aber seine Geselligkeit außerhalb des Trainings entgeht nicht: Bartholomäi hat auch große Ambitionen im Schauspiel. «Ein Sandalen-Film wäre doch super», schmunzelt er und spricht von seiner Begeisterung für verschiedene Filmgenres. Neben seiner aktiven Rolle im Kampfsport hat er kürzlich an einem Krimi mit dem Titel «Das dunkle Vermächtnis» mitgewirkt, und auch seine zahlreichen Auftritte in «Tatort»-Krimis machen ihn zu einer der bekanntesten Figuren im deutschen Fernsehen.

Die Kombination aus Schauspiel und Kampfsport könnte als Vorbild dienen, wie man verschiedene Lebensbereiche miteinander verbindet. Mit Engagement und Leidenschaft inspiriert Bartholomäi die nächste Generation, sowohl im Ring als auch im Leben. Im Kontext seiner Arbeit reflektiert er, wie wichtig es ist, mit Mut und Entschlossenheit an Herausforderungen heranzutreten — Werte, die genauso im Kampfsport wie im Alltag von Bedeutung sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de