



**Ein Projekt des Talentförderungsentrums Luzern (TFZ)**



**TFZ**

Talentförderungszentrum  
Luzern plus  
[www.tfz-luzern.ch](http://www.tfz-luzern.ch)

**Projektleitung:**

Lukas Mürner  
Rigiweg 3  
6033 Buchrain  
[www.tfz-luzern.ch](http://www.tfz-luzern.ch)  
[lukas@lukasmuerner.ch](mailto:lukas@lukasmuerner.ch)  
076 395 55 27

## **Persönliche Worte des Initiators**

Lassen Sie mich mit einer prägenden Erfahrung aus den späten 1980er Jahren beginnen:

Ich war so um die 16 Jahre alt und besuchte als Fan des heimischen Fussballclubs fast jedes Heimspiel. Die ekstatische Atmosphäre der Zuschauer zog mich in ihren Bann und ich wehrte mich nicht, mich von ihr mitreissen zu lassen. Was waren das für aufregende Zeiten!

Doch ein Ereignis beendete dieses Mich-mitreissen-lassen abrupt. Bei der Gästemannschaft spielte an diesem Tag der meines Wissens erste afrikanische Fussballprofi der Schweizer Liga mit. Er fiel mir schon beim Einlaufen durch seinen eleganten Laufstil, seine ungewohnt kräftige Statur und seine ansteckende Spielfreude auf. Ich war angetan von seinem Wesen.

Kurz nach Spielbeginn - er bekam gerade sein erstes Zuspiel und begann mit dem Ball zu zaubern - erschallten aus den Zuschauerrängen Pfiffe und affenartige Rufe und ich meine mich zu erinnern, dass sogar Bananen auf das Spielfeld geworfen wurden.

Mein Gefühl der Aufregung und Ekstase wich schlagartig einem ganz anderen: Ich zuckte zusammen und wollte nicht glauben, was da gerade ablief. Meine Verbindung zum frenetischen Publikum war von einer Sekunde auf die andere tot. Schock und tiefe Scham überkamen mich, Wut und Ohnmacht breiteten sich aus.

Der Spieler tat mir so leid. Und ich litt mit. Heimlich schloss ich in meinem Herzen eine tiefe Freundschaft mit ihm. Diese unausgesprochene Freundschaft hält bis heute, obwohl ich den Spieler nie persönlich getroffen habe.

\*\*\*

In meinen späteren Tätigkeiten als Leistungssportler, Lehrer, Trainer und Coach hatte ich immer öfter Gelegenheit, mich mit Menschen anderer Kulturen auszutauschen, unter anderem auch bei derjenigen Mannschaft, die ich in meiner Jugend bei fast jedem Heimspiel unterstützte. Ich durfte ihnen ein weiser Lehrer, ein fordernder Trainer und ein verständnisvoller Coach sein, während sie mich unbewusst ihre Unbekümmertheit, Leichtigkeit und Lebensfreude lehrten.

Und gottlob veränderte sich über die Jahre auch die Akzeptanz des Publikums gegenüber Andersfarbigen (dieser Ausdruck mag politisch vielleicht nicht ganz korrekt sein, für mich persönlich widerspiegelt das Bild der Farbpalette aber die wundervolle Vielfalt des menschlichen Wesens, ohne damit weder andere noch mich selbst zu kategorisieren.), sodass ein gutes Jahrzehnt nach dem oben geschilderten traumatischen Erlebnis gar ein afrikanischer Spieler der heimischen Mannschaft zum Publikumsliebling avancierte, womit mein persönliches, aber auch das kollektive Trauma des Publikums / der Gesellschaft in Heilung kommen konnten.

\*\*\*

Die stille Freundschaft von damals fliesst noch heute fast unbemerkt in jede Begegnung mit Andersfarbigen und Andersdenkenden mit ein und manchmal habe ich das Gefühl, dass meine Gegenüber diese Freundschaft auf irgendeine Weise spüren. Auf jeden Fall spüre ich, dass bei einer Begegnung jeweils auf Antrieb ein Vertrauen da ist, was es beiden Seiten einfach macht, in einen respektvollen und wertschätzenden Austausch zu kommen.

Vielleicht ist diese unzertrennliche Freundschaft die unsichtbare Kraft, die stets wirkend immer wieder und immer mehr Menschen zu mir führen und mich geradezu dazu drängt, diesem unbändigen Impuls mit dem Projekt «Fitness Integration Perspektive» einen würdigen Rahmen zu erschaffen.

8. Januar 2024, Lukas Mürner



## 1. Ausgangslage

Seit Juni 2020 besteht eine Zusammenarbeit zwischen dem Verein Hope ([www.hope-lu.ch](http://www.hope-lu.ch)) und dem TFZ Luzern. Den Schülern / Schülerinnen des Vereins Hope wird dabei im Trainingsraum des TFZ Luzern unter der Leitung von Lukas Mürner 2-3 Mal pro Woche eine Stunde Fitness angeboten.

In dieser «Begegnungszone» wurde nicht nur fleissig an der Fitness gearbeitet, es entstand auch ein vertrauensvoller Rahmen für einen persönlichen Austausch, bei welchem Themen wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und überzeugendes Auftreten geschult wurden. Zudem entstanden auch immer wieder berührende Momente, in denen unverarbeitete Gefühle hochkamen und über die sportliche Betätigung verarbeitet werden konnten.

Über die Jahre gab es eine grosse Fluktuation bei den Schülern / Schülerinnen von Hope. Viele von ihnen wollten aber weiterhin vom Fitnessangebot profitieren, was auch – wenn auch inoffiziell - meistens möglich war. So gibt es eine zunehmende Anzahl ehemaliger Hope-Schüler und -schülerinnen, welche bereits seit mehreren Jahren im TFZ trainieren und dadurch zu einem festen Bestandteil des Vereinslebens geworden sind.

Im Juni 2023 organisierte Lukas Mürner für eine Schulklasse einer Bekannten, welche beim Schulangebot Asyl im alten Zeughaus Luzern unterrichtet, ein Schnuppertraining im TFZ Luzern, welches auf grosse Begeisterung stiess. Einigen Schülern / Schülerinnen dieser Klasse wurde ermöglicht, fortan in bestehenden aber nicht ausgelasteten Trainingsgefässen mit zu trainieren. Auch von weiteren Klassen des Schulangebots Asyl besteht eine grosse Nachfrage nach Trainingsmöglichkeiten für Fitness.

Im September 2023 öffnete das TFZ Luzern seine Tore einem breiten Publikum im Rahmen des «Tages der Luzerner Sportvereine». Dabei entstand eine Idee für eine Zusammenarbeit zwischen den Vereinen «Integration und Freizeit» und dem TFZ Luzern, durch welche mittlerweile eine Handvoll Asylsuchende bereits eine Trainingsmöglichkeit finden konnten.

Diese überaus positiven Erfahrungen veranlassten den Initiator und den Vorstand des TFZ Luzern dazu, dieser riesigen Nachfrage nach Trainingsmöglichkeiten für Asylsuchende ein entsprechendes Angebot bereit zu stellen und dessen Finanzierung zu bewerkstelligen.

## **2. Projektbeschreibung**

Das Projekt FIP (Fitness Integration Perspektive) nimmt das Bedürfnis der – meist jugendlichen – Asylsuchenden nach körperlicher Freizeitaktivität und niederschwelligem psychoregulativen Angebot auf.

Nach einem sehr erfolgreichen Pilotangebot, welches im August 2023 startete, fällt der offizielle Startschuss für das Projekt FIP am 2. April 2024. Das Projekt ist auf die Dauer von drei Jahren festgelegt.

Es werden zu den bestehenden Trainingsmöglichkeiten im TFZ Luzern zusätzlich 4 Trainingsgefässe à je 90 Minuten angeboten:

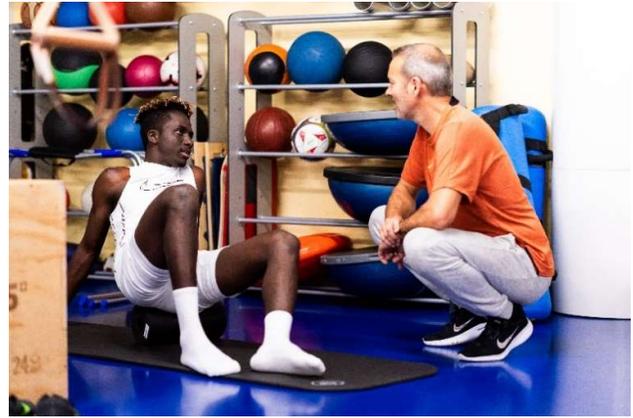
- Montags 16:30-18:00h
- Mittwochs 16:30-18:00h
- Donnerstags 16:30-18:00h
- Samstags 10:00-11:30h

Damit eine integrative Wirkung entstehen kann, werden auch die bestehenden Trainingsgefässe für die Asylsuchenden, sowie umgekehrt die neu geschaffenen Trainingsgefässe für bestehende TFZ-Nutzer/innen geöffnet.

Die Zeiten sind so gut wie möglich auf die Stundenpläne der «Schulangebote Asyl» und den verfügbaren Ressourcen der TFZ-Räumlichkeiten abgestimmt.

Pro Trainingsgefäss können je nach bereits bestehender Belegung 10 bis maximal 18 Asylsuchende betreut werden.

Die Trainingsangebote werden vom Sportlehrer, Trainer und Coach Lukas Münner betreut. Darüber hinaus soll bereits erfahrenen Asylsuchenden die Möglichkeit gegeben werden, als Trainingsassistenten/-assistentinnen eine Art Praktikum zu absolvieren und als Referenz für künftige Bewerbungen vorweisen zu können.



Die Hauptmotivation der Asylsuchenden liegt erfahrungsgemäss in der persönlichen Fitness und einem attraktiven äusseren Erscheinungsbild. Lukas Münners Begabung ist es, diese Anliegen einerseits kompetent zu unterstützen und andererseits ein gesundes Selbstbewusstsein auf inneren Werten aufbauend zu stärken.

«Bevor ich zum TFT kam, ging es für mich bei Fitness nur darum, gut entwickelte Muskeln zu haben, um von allen gemocht zu werden. Das Leben war für mich eine Aneinanderreihung von Problemen, die es zu lösen galt.

Seit ich das TFZ besuche, habe ich gelernt, dass Sport nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist und der Seele hilft. Mit Lukas habe ich gelernt, die Dinge anders zu sehen. Ich habe gelernt, (...) dass sich hinter schwierigen Situationen wertvolle Entwicklungsmöglichkeiten verbergen. In meinem Leben hat sich dank des TFZ sehr viel verändert. Jedes Mal, wenn ich aufwache, bin ich dankbar für diese Veränderungen, denn ich bin ein neuer Mensch geworden, voller Hoffnung und Liebe.»

Josmie, 34 Jahre, ehemaliger Schüler von Hope

### 3. Projektziele

Das Angebot dient als Plattform für

- ein gesundes Ausleben von Emotionen
- Begegnung (Sport als einfachste gemeinsame Sprache)
- gegenseitiges Lernen und Erfahrungsaustausch
- die Förderung eines gesunden Körperbewusstseins
- die Förderung von zentralen Werten wie Respekt, Vertrauen, Verlässlichkeit, Pünktlichkeit...

## Fitnessstraining und Psychohygiene

Die meisten Asylsuchenden sind in den Zentren auf engem Raum untergebracht und haben wenig Rückzugsmöglichkeiten. Die wertvolle jahrelange Erfahrung in der Betreuung von Schülern und Schülerinnen vom Verein Hope zeigt, dass das Befinden der Asylsuchenden deshalb oft von Negativität und Depressionen geprägt ist. Dieser Umstand macht es aus unserer Sicht umso wichtiger, dass den Asylsuchenden mit dem Projekt FIP die Möglichkeit für das Ausleben ihrer angestauten Emotionen gegeben wird.



## Schweizerische Werte vermitteln

Während den Trainingsangeboten in TFZ wird Deutsch gesprochen, auch unter Landsleuten. Zudem wird von den Teilnehmenden Verbindlichkeit gefordert (regelmässige Teilnahme, Abmelden bei Verhinderung, Pünktlichkeit). Ein respektvoller Umgang mit anderen und mit der Infrastruktur ist unabdingbar. Und es wird ein Mitwirken an Vereinsnäissen erwartet.



## Oder einfach ein Ort für Freude



Die Überprüfung der projektziele wird durch persönliche Erfahrungsberichte der Teilnehmer sowie Statistiken (Anwesenheitskontrolle) dokumentiert.

## 4. Projektorganisation und Vernetzung

Die Trainingsgefässe werden hauptsächlich von Lukas Mürner betreut. Lukas Mürner ist ausgebildeter Turn- und Sportlehrer ETH (Master), hat 30 Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Sportunterricht, Leichtathletik (J&S Experte), Athletiktraining (TFZ Luzern, FC Luzern, SC Kriens und weitere). Zudem bildet sich Lukas Mürner aktuell im Bereich Trauma Arbeit weiter.

### Wo und wie wird für das Projekt geworben?

An den diversen «Schulangeboten Asyl» der Volksschule des Kantons Luzern soll dafür aktiv informiert werden. Geeignete Kontaktpersonen sind Lehrpersonen, welche eine Affinität zum Projekt FIP haben. Es können auch kostenlose Probetrainings mit ganzen Schulklassen angeboten werden. Erfahrungsgemäss sind die Asylsuchenden untereinander bestens vernetzt, weshalb erfahrungsgemäss auch die Mund-zu Mund-Propaganda einen wichtigen Beitrag zur Bekanntmachung beiträgt.

### Netzwerk-Institutionen:

Verein Hope (Frau Béa Pistor / Präsidentin, Frau Judith Wirz / Geschäftsführerin)  
Verein Integration und Freizeit (Frau Anya Heini / Geschäftsführerin)  
Schulangebote Asyl (Frau Lea Hadorn / Sportlehrerin)  
Brückenangebot (Herr Lars Haas, Sportlehrer)  
Plattform Integration Stadt Luzern  
Plattform Integration Kanton Luzern  
Kanton Luzern / Sport- und Bewegungsangebote MNA's (Frau Ladina Käppeli / Projektleiterin)

## 5. Erfolgsfaktoren

Das Angebot deckt ein echtes Bedürfnis ab. Das Pilotprojekt (August 2023 bis März 2024) hat gezeigt, dass die Gewinnung von Projektteilnehmenden ein Selbstläufer ist (Mund zu Mund Propaganda). Darüber hinaus bietet das Angebot einen vertrauensvollen Raum, sich mitzuteilen und gegebenenfalls Emotionen in einem kontrollierten Rahmen zum Ausdruck bringen zu können.

## 6. Herausforderungen

Herausfordernd dürfte die Aufgabe sein, die Teilnehmerzahl der Angebote zu regulieren. Die Infrastruktur verträgt zirka 25 Trainierende gleichzeitig. Damit eine Durchmischung von Asylsuchenden / Schweizer/innen stattfinden kann, müssen die Plätze beschränkt werden (zirka je 10-15 TN pro 90-Minuten-Zeitgefäss (also 20-30 TN pro Abend)).

Eine zweite grosse unbekannte stellt die Geldbeschaffung dar. Während einem Dreivierteljahr Pilotprojekt konnten wertvolle Informationen gesammelt werden. Ebenso war der Austausch

mit anderen Vereinen / Projekten sehr aufschlussreich. Aber ob das in der Praxis alles aufgeht, ist mitunter auch von Deinem / Ihrem wohlwollen abhängig.

## 7. Finanzierungsplan

Im Moment unterstützt die DAF des Kantons Luzern die Sportarten Fitness (zu wenig integrativ ihrer Meinung nach) wie auch Kampfsportarten nicht. Ein Antrag auf Änderung dieser Praxis ist hängig. Bis Auf weiteres ist deshalb die Teilnahme an den Trainings ist für Asylsuchende kostenlos. Sollte diese Praxis von der DAF geändert werden, würden Teilnehmende 100 bis 300.- pro Jahr an das Angebot beisteuern.

Für den Verein TFZ entstehen mit dem Projekt FIP folgende Auslagen:

	1.4. bis 31.7.24 *	jedes weitere volle Jahr	für gesamte Projektdauer
Personalkosten für die Betreuung	12'000.-	36'000.-	108'000.-
Übriger Aufwand (Logo, Fotografin, Prospekte)	2'500.-	2'000.-	6'500.-
Provisionen	3'000.-	8'000.-	24'000.-
<b>Total Ausgaben</b>	<b>17'500.-</b>	<b>46'000.-</b>	<b>138'500.-</b>

\* Das TFZ-Vereinsjahr dauert jeweils vom 1. August bis zum 31. Juli

Die Finanzierung ist folgendermassen vorgesehen:

	1.4. bis 31.7.24 *	jedes weitere volle Jahr	für gesamte Projektdauer
Integrationsförderung Stadt Luzern	0.-	3'000.-	9'000.-
Integrationsförderung Kanton Luzern	0.-	3'000.-	9'000.-
Zuwendungen Dritter	15'000.-	40'000.-	120'000.-
<b>Total Einnahmen</b>	<b>16'600.-</b>	<b>46'000.-</b>	<b>138'000.-</b>

Die Unterstützungsgesuche für Stadt und Kanton Luzern werden bis Ende März 2024 eingereicht.

Bei den Unterstützungsgesuchen an verschiedene Stiftungen werden wir - auf Provisionsbasis - von Frau Jasmin Bischof (100 visions GmbH) unterstützt.

Das Unterstützungsgesuch wird auch an Privatpersonen im persönlichen Umfeld verteilt.

### Empfangsschein

Konto / Zahlbar an  
CH75 0077 8167 1348 9200 2  
TFZ Luzern plus  
Horwerstrasse 91  
6005 Luzern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

[ ] [ ]  
[ ] [ ]

Währung Betrag [ ] [ ]  
CHF [ ] [ ]

Annahmestelle

### Zahlteil



Konto / Zahlbar an  
CH75 0077 8167 1348 9200 2  
TFZ Luzern plus  
Horwerstrasse 91  
6005 Luzern

Zusätzliche Informationen

Spendenkonto "Fitness Integration Perspektive"

Zahlbar durch (Name/Adresse)

[ ] [ ]  
[ ] [ ]

Währung Betrag [ ] [ ]  
CHF [ ] [ ]