

Starke Madels, starke Jungs

SELBSTVERTEIDIGUNG Im MütZe sollen gemischte Kurse angeboten werden

INGELHEIM. Eine neue Art der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung haben Simone Schlager und Holger Meier jüngst im Mütter- und Familienzentrum angeboten. Ein Modellprojekt, das im MütZe Wurzeln schlagen soll.

INTERVIEW

Frau Schlager, Herr Meier, was ist das Besondere an dem neuen Angebot?

Meier: Es gibt keinen reinen Mädchen- oder Jungenkurs. Wir bieten erstmalig einen gemischten Kurs an, in dem Mädchen und Jungen gemeinsam ihre eigene Kraft und Stärke kennenlernen können.

Wie sind die Workshops aufgebaut, wie werden die Techniken vermittelt?

Meier: Nach einer gemeinsamen Vorstellungsrunde wird zunächst einmal in getrenntgeschlechtlichen Gruppen gearbeitet. In diesen Gruppen arbeiten wir heraus, was Jungen und Mädchen am jeweiligen anderen Geschlecht gut beziehungsweise nicht gut finden. Hier zeigen sich schnell Vorurteile und Klischees, die als spätere Diskussionsgrundlage dienen. Anschließend gibt es ein Rollenspiel zum Umgang mit Konfliktsituationen.

Schlager: Die unterschiedliche Herangehensweise von Mädchen und Jungen an das Rollenspiel wird dann diskutiert. Am Ende steht eine Musterlösung. Und es zeigt sich: Vorurteile über das andere Geschlecht werden zum Teil nicht bestätigt oder können in der Gruppe abgebaut werden. Nach der Mittagspause stehen dann Wahrnehmungsübungen und Spiele zur Förderung von Mut, Selbstvertrauen und innerer Stärke sowie das Ausprobieren und Üben einfacher Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auf dem Programm.



Beim Selbstverteidigungskurs für Jungen und Mädchen können Kinder ihre eigene Kraft und Stärke kennenlernen. Neuerdings auch in gemischten Gruppen. Archivfoto: Thomas Schmidt

Was sollen die Kinder am Ende des Tages gelernt haben?

Meier: Am Ende steht die Sensibilisierung für den eigenen Körper, das Erfahrung von neuen Körperwahrnehmungen sowie das bewussthafte Wahrnehmen der eigenen Gefühle. Die Kinder entdecken auch die eigene Angst in Konfliktsituationen als ein konstruktives und produktives Gefühl, das als Warnsignal dient, und lernen, ihrer Intuition zu trauen. Außerdem geht es um das Erfahren der eigenen Stärken und Kompetenzen, und wir vermitteln leicht zu erlernende Techniken der waffenlosen Selbstverteidigung. Dabei bringen wir unseren Kursteilnehmern aber auch bei, dass besagte Selbstverteidigung das letzte Mittel ist, quasi Notwehr, und nur dann zum Einsatz

kommt, wenn die Selbstbehauptung vorher nicht gegriffen hat.

Schlager: Am Ende des Kurses steht der sogenannte Bruchtest, also das Durchschlagen eines Brettes mit Sollbruchstelle. Hier können die Kinder unter Beweis stellen, ob sie die zuvor geübten

» Vorurteile über das andere Geschlecht werden zum Teil nicht bestätigt oder können in der Gruppe abgebaut werden. «

SIMONE SCHLAGER, MütZe

Schlagetechniken gegen das Schlagkissen, im Fachjargon nennen wir das Prätze, richtig ausgeführt haben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ihnen diese Übung besonderen Spaß bereitet und zu einem großen Erfolgserlebnis und damit zum Aufbau von Selbstvertrauen beiträgt.

Warum halten Sie es für sinnvoll, Jungen und Mädchen zusammen in Sachen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu schulen?

Meier: So können Berührungsängste oder Vorurteile dem jeweils anderen Geschlecht gegenüber besser abgebaut werden. Außerdem lassen sich so ge-

schlechtsspezifische Lösungsstrategien bei Konflikten – Jungs reagieren eher körperbetont, Mädchen eher kommunikativer – besser darstellen. Insbesondere die Jungen können hier von den Mädchen lernen, dass es zielführendere Möglichkeiten gibt, Konflikte zu lösen, ohne sich dabei in Gefahr zu bringen. Andererseits zeigen die Jungen den Mädchen auch, dass es gut tut, sich nach einem Streit schnell wieder zu vertragen und weniger nachtragend zu sein.

Der Kurs war als Pilotprojekt gedacht mit Aussicht auf Fortführung bei Erfolg – wird es weitere Kurse in der MütZe geben?

Schlager: Es gab durchweg positive Resonanz bei den Jungen und Mädchen des ersten Workshops, sodass bereits am Samstag, 7. Mai 2016, ein Termin für einen weiteren Kurs vereinbart wurde.

Meier: Dennoch wird es auch weiterhin reine Jungen- und Mädchenkurse geben. Es erscheint mir sinnvoll, bestimmte Situationen weiterhin geschlechtsspezifisch zu behandeln und sich die vertrauensvolle Atmosphäre einer geschlechtsgetreunten Gruppe gerade bei den Jüngeren bewährt hat.



Simone Schlager und Holger Meier bieten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse in Ingelheim an.



Foto: Schlager/Meier

Das Interview führte Julia Schilling.