

Selbstbehauptungskurs in den neunten Klassen

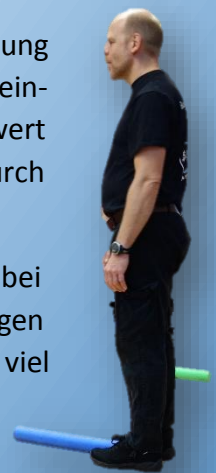
Da die Prävention gegen Missbrauch vor allem von Mädchen und Frauen in unserer Gesellschaft ein leider sehr wichtiges Thema ist, wird dieses seit zwei Jahren an unserer Schule im Rahmen eines Selbstbehauptungskurses behandelt.

In den ersten Stunden hat uns Herr Reindl, der diese Kurse in den neunten Klassen bei uns durchführt, die wichtigsten Abwehr- und Blocktechniken gezeigt. Sie sind verblüffend leicht anzuwenden und verfehlen dennoch nicht ihre Wirkung.



Ein sehr wichtiger Punkt beim Thema Selbstbehauptung ist es, die eigene Meinung anderen gegenüber vertreten zu können. Daher wurde dem Aspekt des „Ja-Nein-Sagens“, des „Sich-Abgrenzen-Könnens“ gegenüber anderen sehr viel Stellenwert beigemessen. Symbolisiert wurden das „Nein“, „Ja“ und „Vielleicht“ durch verschiedenfarbige Schwimnudeln.

Die eigene Meinung anderen gegenüber vertreten zu können, fängt schon bei Kleinigkeiten im alltäglichen Leben an, beispielsweise, wenn man einer Freundin sagen muss, dass man keine Lust auf einen Vorschlag von ihr hat. Es kann aber auch sehr viel bedeutender werden, wenn man sich beispielsweise gegen die Forderungen seines Freundes behaupten möchte, der mehr will, als man selbst in diesem Moment bereit ist zu geben. Nicht zum Opfer zu werden, ist das wichtigste Ziel, das man bei dieser Art von Abgrenzung anderen gegenüber erreichen will. Daher ist es einer der wichtigsten Schritte in der Entwicklung zu einer selbstbewussten Persönlichkeit.



Im dritten Teil des Kurses hatte Herr Reindl seinen Ganzkörperschutz dabei, damit sich die Teilnehmerinnen in einer nachgespielten Situation üben konnten, sich mit vollem Körpereinsatz Angriff mit Schlägen und Tritten Wehr zu setzen.

Situation üben
gegen einen
zur



Im letzten Teil des Selbstbehauptungskurses wurde das wohl brisanteste Thema in unserer internet- und computergesteuerten Zeit angesprochen: Cyber-Mobbing. Hier kann man sich nicht mit Tritten und Schlägen wehren. Fotos und Videos, die einmal ins Netz gestellt wurden, sind praktisch nicht mehr zu löschen, da die Verbreitung peinlicher Szenen im Netz rasant von statten geht. Die beste Lehre hieraus ist, dass man mit seinen Bildern und Videos so achtsam wie möglich umgeht, denn das Netz „vergisst nie etwas“. Wer Fotos und Videos auf sein Handy bekommt und diese nicht sofort löscht oder sie gar weiterschickt, macht sich strafbar – vom Schaden für die Betroffenen ganz zu schweigen. Wenn jemand selbst zum Opfer geworden ist, hilft es nur, sich jemandem anzuvertrauen und nicht zu versuchen, alleine mit dieser schweren Last zurechtzukommen.

Insgesamt ist der Kurs bei den Teilnehmerinnen sehr gut angekommen. Die allermeisten bekundeten in einer anschließenden, schriftlichen Reflexion, dass Herr Reindl ihnen weitergeholfen hat, dass sie sich sicherer fühlten, um im richtigen Moment auf die unterschiedlichen Gefahren richtig reagieren zu können.

Alena Beck (Klasse 9b)