



4. Themenabend:

07.Juni 2007

Selbstbewusst durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – eine Gewaltprävention

Schwächere Menschen können sich auch gegen Stärkere durchsetzen!

Das konnten wir an diesem Abend eindrucksvoll erleben:

Herr Roy Schirdewahn und seine Assistentin Anka präsentierten uns, wie man sich aus bedrängten Situationen heraushelfen kann.

Dazu ist kein großer Kraftaufwand nötig, denn man nutzt die Kraft des Angreifers aus.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kann gelernt werden:

- Grenzen ziehen, bewachen, verteidigen können
- Weder Opfer noch Täter werden
- Anderen helfen
- Selbstbewusst auftreten
- Herausforderungen annehmen
- Ziele erreichen

Herr Schirdewahn erklärte sein Konzept in Noten – ja so wie Schulnoten:

Die Noten 5 und 6 beschreiben die Hilflosigkeit, das Ausgeliefertsein, wenn man sich nicht oder nur sehr verhalten wehren kann.

Die Note 4 beinhaltet, dass man einen Angriff bereits beenden kann.

Note 3: Besser fühlt man sich dann, wenn erst gar kein Angriff zustande kommt, weil man ihn vorher schon verhindern konnte.

Mit den Note 2 und 1 werden Fähigkeiten der Selbstbehauptung beschrieben. Eine sichere Ausstrahlung führt eher zu ausgeglichenen Situationen. Ein Streitlustiger / Streitsuchender, der häufig selbst Probleme hat, sucht noch schwächere Opfer, um sich abzureagieren. Ein selbstbewusster Mensch kommt dann als Opfer nicht mehr in Frage.

Mit Selbstverteidigungsübungen kann nach und nach ein Selbstbewusstsein aufgebaut werden, das sich auch auf andere Situationen übertragen lässt:

Im Alltag kommen viel häufiger „verbale Angriffe“ bzw. Situationen vor, in denen man sich „nur“ behaupten muss. Auch gerade für diese Situationen ist es sehr gut, einmal körperlich zu erfahren, wie es denn ist, sich nicht wegschubsen zu lassen oder gar Herausforderungen selbstbewusst anzunehmen, Situationen selbst zu gestalten und nicht mehr nur auszuhalten. So kann man seine Ziele (z. B. Klassensprecher werden zu wollen) besser erreichen.

Nach der Pause, die einen regen Austausch ermöglichte, waren alle Eltern neugierig geworden und bereit, selber Erfahrungen zu machen. Im Innenhof, von der Abendsonne beschienen, hatten alle viel Spaß an den kleinen Übungen, die sehr wirkungsvoll waren. Die Zeit verging so sehr schnell – vielen Dank an Herrn Schirdewahn und an Anka.

Die Eltern waren sehr beeindruckt und fanden die Idee gut, an Wandertagen oder Projekttagen Selbstbehauptungskurse auch in Klassen durchzuführen, was bereits in einigen Klassen schon geschehen ist.

Marion Link