

Selbstverteidigung – gewusst wie!

Wie immer machte ich im letzten Schuljahr eine Feedbackrunde und Umfrage im Sportunterricht. Dabei wünschten sich mehrere Mädchen einen Selbstverteidigungskurs, welcher im Rahmen des Unterrichts stattfinden sollte. Die Idee fand ich wunderbar und erhielt auch von Seiten der Schulleitung direkt das «Go» zum Organisieren. Im Laufe meiner Recherche stiess ich auf das Team von «Weg ohne Angst», welches Selbstverteidigungskurse anbietet und dabei die Werte «Selbstbewusstsein», «respektvolles Handeln» und «Gleichheit» vermittelt. Nach einem herzlichen und informativen Telefonat mit Barbara Holzer, der Teamleiterin, war schnell klar, dass dies keine Sache von einer Doppelstunde



Sport werden kann. «Es ist zunächst wichtig, dass die Mädchen lernen sich verbal zu wehren und das muss oft geübt werden», sagte sie. Deshalb beschlossen wir, einen freiwilligen Abendkurs für die Mädchen der Sekundarschule Alterswilen anzubieten, welcher sechs Mal stattfinden sollte. Elf Schülerinnen meldeten sich dafür an und waren gespannt auf die Kursinhalte. «Es war eine ganz tolle und harmonische Truppe», teilte mir Barbara im Laufe des Kurses mit. «Sie bringen verschiedene Hintergründe mit und sind unterschiedlich alt und dennoch spürt man einen festen Zusammenhalt». Im Kurs bekamen die Mädchen Inputs zu Themen wie Gewalt, Sexualität und Selbstbewusstsein. Sie trainierten auch, wie sie sich verbal wehren können, taktisch richtig Verhalten und körperlich reagieren sollten bei Übergriffen. Am letzten Abend durften die Mädchen das Gelernte unter Beweis stellen, indem sie sich gegen Männer in Schutzkleidung durchsetzten. Die Zwölf- bis Sechzehnjährigen nannten ihre wichtigsten Lerninhalte und waren sich einig: «Das grosse NEIN sein», «bestimmte Techniken und Handbefreiungen», sowie «für sich selbst einstehen und selbstbewusst sein im Handeln». Schülerin M. beschrieb die Kursleiterinnen Barbara Holzer und Corinne Stuber als «mega nett und sympathisch» und Schülerin A. meinte «sie haben es sehr gut gemacht und waren einfühlsam». Alle sind sich einig, dass der erste Selbstverteidigungskurs mit dem Team von «Weg ohne Angst» ein Erfolg war und noch mehr Mädchen in Zukunft davon profitieren sollten, um selbstsicherer durchs Leben zu gehen. Abschliessend bzw. ausblickend schrieb Schülerin A. in ihrem Feedback: «Ich mochte diesen Kurs sehr, weil er nicht nur dabei half zu wissen, wie man sich in Notfällen verteidigt, sondern auch ein sicheres Gefühl gibt, wenn man in Zukunft alleine irgendwo ist. Es macht einen viel selbstbewusster. Deswegen würde ich es jedem Mädchen empfehlen einmal einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen, auch wenn man da ein wenig aus der Komfortzone heraus muss.» Wir bedanken uns beim Team von «Weg ohne Angst» und freuen uns auf zukünftige Kurse an der Mosaikschule Alterswilen.