



Aargauer Zeitung / Juli 2008

Selbstbehauptungskurs mit Schule & Elternhaus Wohlen

Das Interesse am Präventionsprojekt für Mädchen (7–9 Jahren) war gross, der Kurs wurde unter der Leitung von Suzanne Emch, Pallas-Expertin in Anglikon, durchgeführt. Die Mädchen übten begeistert den Umgang mit schwierigen Alltagssituationen. Sie erhöhten so ihre Selbst- und Sozialkompetenz. Selbstbewusst und lautstark hallte ihr «Nein» durch den Raum! Es galt zu erkennen, dass der eigene Körper in bestimmten Situationen geschützt werden muss; es nötig sein kann, sich bei mulmigem, ungutem Gefühl gegen Forderungen anderer Menschen zu wehren und ihnen nicht zu gehorchen. Die Teilnehmerinnen grenzen sich mit Verstand und Körper ab. Basierend auf sieben Präventionspunkten lernten die 7- bis 9-jährigen Mädchen, sich effektiv gegen verbale und tätliche Angriffe zu wehren.

Im Rollenspiel erhielten die Mädchen die Chance, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren. Sie werden durch diesen Prozess ermutigt, scheinbar Unmögliches anzugehen und individuelle Lösungen zu finden. Mit beiden Beinen

auf dem Boden zu stehen, gut verwurzelt zu sein, ist wichtig, um in heiklen Situationen sicher agieren zu können. Die eigenen Kräfte zu kennen, unterstützt selbstbewusstes Auftreten und das Mädchen passt somit weniger in das Bild des wehrlosen Opfers. Ihr Können probierten sie auch im Team mit der Kursleiterin und einem Trainer im Schutzanzug aus. Ziel der Kurse für die jungen Mädchen ist es, sich verbal und physisch abzugrenzen. Es werden Strategien vermittelt, mit deren Hilfe ein «Nein» schneller und eindeutiger und vor allem frühzeitig verstanden wird. Die Eltern erhalten am Ende des Kurses Tipps, wie sie ihr Kind in schwierigen Situationen begleiten können. Neu haben die Eltern, als Ergänzung zum Mädchenkurs, die Möglichkeit den speziellen Kommunikationskurs zu besuchen. Für die Entwicklung der Kinder ist es nützlich, wenn die Eltern sich ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst sind und sich klar ausdrücken können. – Suzanne Emch ist Pallas-Expertin und Mitglied der Schweizerischen Interessengemeinschaft Pallas. Diese Organisation setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt ein. (se)