



Bremgarter Bezirks Anzeiger / Juni 2008

Heikle Situationen meistern

Selbstbehauptungskurs für Mädchen

Das Interesse am Präventionsprojekt des Vereins Schule und Elternhaus war gross. Der Selbstbehauptungskurs für Mädchen (7 bis 9 Jahre) wurde unter der Leitung von Suzanne Emch, Pallas-Expertin in Anglikon, durchgeführt.

Die Mädchen übten begeistert den Umgang mit schwierigen Alltagssituationen. Sie erhöhen damit 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 die Anforderungen anderer Menschen zu wehren und ihnen nicht zu gehorchen. Die Teilnehmerinnen grenzen sich mit Verstand und Körper ab. Basierend auf den sieben Präventionspunkten lernen die Mädchen sich effektiv gegen verbale und tätliche Angriffe zu wehren und stärken so das Vertrauen in sich selbst.

Selbstbewusstes Auftreten

Im Rollenspiel erhielten die Mädchen die Chance, unterschiedliche 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 be-

deutend, um in heiklen Situationen sicher agieren zu können. Die eigenen Kräfte zu kennen unterstützt selbstbewusstes Auftreten und das Mädchen passt somit bedeutend 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 vor allem verbal und auch physisch abzugrenzen. Es werden Strategien vermittelt, mit deren Hilfe ein Nein schneller und eindeutiger und vor allem frühzeitig verstanden wird. Einfache und effiziente körperliche Techniken stärken das Selbstvertrauen.

Kurse auch für Eltern

Die Eltern erhalten am Ende des Kurzes 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. Das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein von Frauen und Mädchen sollen gefördert werden und daher organisiert Pallas gesamtschweizerisch Selbstverteidigungskurse. --zg