

Selbstbehauptungstraining der Klasse 6d

Am Mittwochmittag fand für die Klasse 6d ein Selbstbehauptungstraining mit Herrn Ziza und Herrn Albrecht von der Shotokan Ryu Karate Do Akademie Rülzheim statt. In einem 3-stündigen Kurs vermittelten die beiden Trainer verschiedene Formen der Gewaltprävention.

Der Kurs begann damit, dass die Schüler*innen erst einmal herausfinden sollten,



wo ihr persönlicher Wohlfühlbereich liegt und ab welchem Abstand für sie persönlich eine andere Person zu nahe steht. Da dies bei jeder Person anders ist, muss man sich als Grundlage erst einmal bewusst machen, ab wann man die Nähe anderer Menschen als unangenehm empfindet. Daraufhin sollten alle Schüler*innen mit einem lauten „Stopp“ und einer Ausfallbewegung ihrem Gegenüber signalisieren, dass der Abstand gewahrt werden soll.

Diese grundlegende Übung sorgt dafür, so Herr Albrecht, dass man viele Gefahrensituationen auf dem Schulhof aber auch unterwegs in der Öffentlichkeit abwenden kann. Und genau, das war auch das Ziel der beiden Trainer: Eine selbstbewusste Haltung und Selbstvertrauen vermitteln, aber auch Strategien, wie man Auseinandersetzungen und Gewalt vorbeugen und gefährliche Situation deeskalieren kann. Sicheres Auftreten, eine abwehrende Körperhaltung und das Setzen von Grenzen sollen erlernt werden. Um zu wissen, wie man sich in bedrohlichen Situation selbstschützend verhalten kann, wurden auch erste Schlagtechniken, Tritte und Stöße vermittelt, die die Schüler*innen in Partnerarbeit einübten.

Auch wenn diese Erfahrung nur eine erste Einheit im Selbstbehauptungstraining war, nahmen doch alle Schüler*innen etwas für sich mit. Dies zeigte auch die abschließende Gesprächsrunde von Klasse und Trainern. Vor allem aber hatten alle großen Spaß am tollen Training!

Vielen Dank an Herrn Ziza und Herrn Albrecht.

