

Selbstbehauptungstraining für die Klasse Oberstufe A der Schule Elfenwiese



Im Rahmen einer fünftägigen Klassenreise nach Preddöhl haben 4 Schülerinnen* und zwei Schüler der Oberstufenklasse an einem insgesamt 8-stündigen Selbstbehauptungstraining teilgenommen. In diesem Kurs konnten die Schülerinnen und Schüler Techniken, Methoden und Wege kennenlernen und auszuprobieren, die ihnen helfen können sich in Konflikt- und/ oder Bedrohungssituationen zu behaupten.

In vier Einheiten von je zwei Stunden haben speziell ausgebildete Trainerinnen des Vereins Preddöhl International e.V. auf dem Vereinsgelände einen Kurs in Selbstverteidigung und

Selbstbehauptung mit dem Ziel der Persönlichkeitsentwicklung und Gewaltprävention angeboten.

Alle zwischen 15 -17 Jahre alten TeilnehmerInnen des Kurses haben in der Schule Elfenwiese bereits an mindestens einer Projektwoche zur Gewaltprävention teilgenommen. Außerdem haben sie von den Gruppenmitgliedern, die an dem Trainingskurs für RollstuhlfahrerInnen in der Schule teilgenommen hatten, schon einige Vorinformationen erhalten.

Die Zusammensetzung der Klasse ist recht heterogen: das kognitive Lern- und Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler ist unterschiedlich, ebenso die psychische und physische Belastbarkeit. Alle kommen aus Harburg, Wilhelmsburg bzw. Veddel und leben in einkommensschwachen Familien bzw. in einer Wohngruppe oder Pflegefamilie. In der jetzigen Zusammensetzung ist niemand aus der Klasse auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen, allerdings haben alle Schülerinnen und Schüler starke kognitive Beeinträchtigungen und einige haben zusätzlich Probleme im Bereich Sprache. Diese Beeinträchtigungen sind nicht immer auf den ersten Blick sichtbar, was im Umgang mit fremden Personen immer wieder zu Missverständnissen führt.

Erwartungen der KursteilnehmerInnen:

Einige Schülerinnen und Schüler waren zu Beginn des Kurses eher mäßig motiviert und desinteressiert. Anderen fiel es relativ schwer sich auf die Thematik und den Kurs einzulassen. Zwei Schülerinnen hatten vorher keinerlei

Vorstellungen und Erwartungen.

So war es den TeilnehmerInnen auch nicht möglich vor Beginn des Trainings konkrete Wünsche zu äußern und/ oder persönliche Ziele zu formulieren.

Erwartungen des Klassenteams:

Da einige der Schülerinnen und Schüler der Oberstufe A auf den ersten Blick nicht unbedingt „behindert“ wirken, wird ihr Verhalten von anderen oft falsch gedeutet und sie geraten leichter als andere in gefährliche Situationen. Dies gilt in besonderem Maße für diejenigen, die bereits SelbstfahrerInnen sind und regelmäßig öffentliche Verkehrsmittel nutzen und sich allein in der Öffentlichkeit bewegen.

Die beiden Klassenlehrerinnen der Oberstufe A hatten den Trainingskurs für die RollstuhlfahrerInnen in der Elfenwiese an jeweils einem Tag begleitet und waren sich deshalb ziemlich sicher, dass alle Schülerinnen und Schüler von diesem Kurs profitieren würden. Vor Ort haben wir dann entschieden, dass der Erzieher und die Klassentherapeutin, die über Ziele und Inhalte des Trainings bisher nur aus Erzählungen informiert waren, am Kurs teilnehmen sollten.

Ziele des Kurses:

Auch wenn dieser Kurs nicht speziell auf die Bedürfnisse von RollstuhlfahrerInnen zugeschnitten war, unterscheiden sich die Ziele eigentlich nicht von denen des ersten Kurses. Die Trainerinnen verfügen über umfangreiche Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung und haben schon zahlreiche Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainings mit behinderten Kindern und Jugendlichen durchführt. Auch für die Schülerinnen und Schüler der Klasse OS A ging es vor allem darum verbale und körperliche (Abwehr-) Techniken kennen zu lernen und zu üben. Sie sollten lernen, eigene Grenzen wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und auch bei anderen zu respektieren. Neben dem eigenen Schutz ist dabei das Entwickeln gewaltfreier Konfliktlösungsstrategien ein zentrales Ziel der Kurse. Dies alles bezieht sich sowohl auf Situationen im bekannten Umfeld mit Mitschülern, Freunden, anderen Kontaktpersonen als auch auf Interaktionen mit fremden Menschen.



Verlauf und Inhalte des Kurses:

Aufgebaut ist der Kurs wie ein Spielfilm, mit Einleitung, Hauptteil und „Happy End“. Jeder Kursabschnitt beginnt mit einer Aufwärm- und Lockerungsphase im Kreis. Im Anschluss übte jeder TN am ersten Tag

- eine potentielle Gefahr zu erkennen (ein Mann nähert sich von hinten),
- einen sicheren Stand und eine Körperhaltung einzunehmen, die Sicherheit ausstrahlt
- mit sicherer und lauter Stimme den „Angreifer“ anzusprechen
- sich gegen Anfassen und Festhalten zu wehren

Auch am zweiten Tag begann jeder Kursabschnitt mit Aufwärm- und Lockerungsübungen. Im Anschluss wurden verschiedene bedrohliche Situationen, die im Alltag passieren könnten, durchgespielt.

1. **Dir folgt jemand:** umdrehen und die Person ansehen, fester Stand, ansprechen, grüßen oder auch „Lassen Sie mich in Ruhe“, nicht provozieren, keine Fragen stellen, LAUT WERDEN!
2. **Jemand hält dich am Arm fest:** einfache Abwehr- und Tritttechniken
3. **Jemand versucht dich zu schlagen:** siehe 2.
4. **Jemand setzt sich zu nahe an dich heran:** Ansprechen, Siezen, der Umwelt zeigen, dass man die Person nicht kennt, laut sagen, was der Mensch nicht tun soll („Fassen Sie mich nicht an“)

In einer kurzen Einheit, die sich ausschließlich an die Mädchen richtete, wurde geübt, bei sich selbst auf bestimmte Körperhaltungen zu achten, die typisch weiblich wirken und einen männlichen potentiellen Bedroher animieren können, noch weiter zu gehen (Kopf leicht schief halten, lächeln, in den Haaren spielen und ähnliches).

Im letzten – wieder gemeinsamen - Teil werden alle einzelnen Techniken und verschiedene Rollenspiele noch einmal wiederholt und geübt. Am Ende des Kurses stellen die TeilnehmerInnen ihren Klassenlehrerinnen kurz vor, was sie in den vier Einheiten alles gelernt haben.

Bewertung durch das Klassenteam:

Alle Schülerinnen und Schüler haben innerhalb weniger Stunden an Sicherheit im Auftreten gewonnen. Sie erscheinen selbstbewusster, sprechen mit lauterer Stimme und zeigen mehr Initiative. In den Rollenspielen „machen sie sich nicht mehr klein“, drehen sich nicht mehr weg und sprechen nicht mehr mit leiser Stimme. Ihre Körpersprache vermittelt eine ganz andere Außenwirkung, sie erscheinen nicht mehr als „das typische Opfer“.

Den Trainerinnen, die neben einer Lizenz im Rehabilitationssport auch über eine Zusatzausbildung „Selbstbehauptung für Menschen mit Behinderung“ verfügen, gelang es auch dieses Mal sehr schnell sich auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse aller Schülerinnen und Schüler einzustellen, so dass schon nach kurzer Zeit eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre herrschte. Es gelang recht schnell auch diejenigen zu motivieren, die sich anfangs eher zurückhaltend oder ablehnend geäußert hatten.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Am Ende der zwei Trainingstage haben sich alle KursteilnehmerInnen positiv geäußert. Alle waren mit großem Engagement und viel Spaß dabei und fühlten sich am Ende des Trainings wesentlich besser auf „heikle“ Situationen in der Öffentlichkeit vorbereitet. Die Schülerinnen und Schüler würden so einen Kurs auch weiter empfehlen, weil sie so wohl von den Angeboten und Inhalten als auch von den Trainerinnen begeistert waren.



Rückmeldungen der Trainerinnen

Die Lernfortschritte und Entwicklungen der TeilnehmerInnen beurteilten die beiden Trainerinnen ähnlich wie das betreuende Klassenteam. Sie hatten das Gefühl, bei den TeilnehmerInnen eine gute Grundlage gelegt zu haben, dass diese ihr eigenes Verhalten genauer beobachten und gezielt verändern. Erfreulich war überdies, dass zwei Teilnehmerinnen Interesse an einem ähnlichen Training in ihrer Freizeit bekundeten. Ihnen konnten Kontaktadressen vermittelt werden.

Weitere Planung:

Nach den guten Erfahrungen mit dem Kurs für RollstuhlfahrerInnen in der Schule Elfenwiese und der jetzigen Nutzung des Kursangebotes in Preddöhl im Rahmen einer Klassenreise will sich unser Klassenteam in der Schule dafür einsetzen, dass wir ein regelmäßiges Selbstbehauptungs-training für die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe anbieten. Dabei erscheint es uns sinnvoll die Angebote für RollstuhlfahrerInnen wegen des hohen Organisationsaufwandes vielleicht alle zwei Jahre in der Schule durchzuführen, für motorisch weniger eingeschränkte Schülerinnen und Schüler ist es aber durchaus wichtig und sinnvoll einen solchen Kurs in einer anderen Umgang als der Schule durchzuführen und für 2 -3 Tage nach Preddöhl zu fahren.

Auch dieses Mal fügen wir unserem Bericht noch einige Fotos bei, damit Sie einen ersten Eindruck von dem Kurs bekommen. Wir stehen Ihnen aber auch gerne für ein Gespräch und weitere Informationen zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Birgit Koch, Christiane Weinert, Annette Sentz, Michael Gäbel