

Komm mir nicht zu nahe

Lebenshilfe Husum und Mädchentreff bieten inklusives Selbstbehauptungstraining für Mädchen und junge Frauen an / Ein Selbstversuch

Von *Jonna Lausen*

HUSUM „Stopp!“, schreit Leonie und befreit sich geschickt aus dem festen Griff des Angreifers. Während ich beobachte, wie sich die anderen Teilnehmerinnen, die schon mehr Erfahrung haben, verhalten, werde auch ich plötzlich am Handgelenk gepackt. „Und was muss ich jetzt noch mal machen?“, frage ich schüchtern und wackel zögernd mit meiner Hand. Ein verlegenes Lächeln. Typisch Mädchen, würde so manch einer jetzt sagen. Doch genau hier liegt das Problem. Jetzt ist Selbstbewusstsein gefragt. Kampfsport-Trainerin Tanja Schultz, die den Selbstbehauptungskurs für Mädchen zusammen mit Benjamin Zeischke leitet, zeigt mir, wie ich mich aus dem Griff befreien kann. Außerdem soll ich auf mich aufmerksam machen, sagt sie, den Angreifer laut anschreien.

Es kommt einem merkwürdig vor, hier im Haus der Lebenshilfe, laut herumzuschreien. Da tun sich die Mädchen, die schon zwei der insgesamt vier Termine hinter sich haben, deutlich leichter. Das macht

Hoffnung. Das inklusive Projekt „Starke Mädchen sagen Nein!“ ist eine Kooperation der Lebenshilfe Husum und des Pro Familia-Mädchentreffs Husum und wird gefördert durch die Aktion Mensch. In zwei Kursen mit jeweils vier Einheiten können Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 27 Jahren daran teilnehmen. Der zweite Kurs, der voll besetzt ist, läuft noch bis Sonnabend. „Wir haben gemerkt, dass das ein Thema für die Mädchen ist und sie gefragt, ob sie sich für so etwas interessieren würden“, sagt Sandra Grams, Leiterin des Mädchentreffs. Und auch Yvonne Roloff von der Lebenshilfe freut sich über das gemeinsame Projekt: „So etwas sollte zum Pflichtprogramm in der Schule gehören, für Jungs und für Mädchen“, sagt sie.

Aber zurück zum Training. Wir lernen nicht nur laut zu schreien, sondern uns im Notfall zu verteidigen, Zeit zu schinden und auf Hilfe zu warten oder abzuhaufen, sollten wir angegriffen werden. „Eine feste Klatsche aufs Ohr kann einen Angreifer für kurze Zeit orientierungslos machen“, erklärt



Volontärin *Jonna Lausen* befreit sich aus dem Griff von Trainerin *Tanja Schultz* (r.). FOTO: ZEISCHKE

Benjamin Zeischke. Doch auch eine Ohrfeige will gelernt sein, denn wann macht man so etwas schon? Im Normalfall nie. Also zückt der Trainer die „Watsche“, ein kissenartiges Trainingsgerät, dem wir möglichst viele, laut klatschende

Ohrfeigen verpassen dürfen. Das tut gut. Währenddessen frage ich mich, warum ich so einen Kurs noch nie zuvor mitgemacht habe. Die sechs Teilnehmerinnen haben schon ein kleines Repertoire an Griffen zur Selbstverteidigung gelernt.

Werden sie von einem der Trainer gepackt, drehen sie sich geschickt heraus. Ich bekomme noch ein wenig Nachhilfe.

Heute geht es um Grenzen. Man müsse ja nicht immer gleich vom schlimmsten Szenario ausgehen, sagt Zeischke.

Es geht auch um ganz alltägliche Situationen, wenn einem beispielsweise jemand an der Kasse zu nahe kommt. „Dann muss man das auch sagen können, muss nicht dastehen und es aushalten“, erklärt Tanja Schultz.

Also wird geübt. Dazu muss jeder seine persönliche Grenze kennen. Wir stellen uns nacheinander einem der Trainer gegenüber und lassen sie forschen Schrittes auf uns zukommen. Sobald die gefühlte Grenze überschritten wird, machen wir sie darauf aufmerksam. Und wieder: In der ersten Runde sind wir alle viel zu zögerlich, kichern oder schauen zu Boden, während unsere Grenze längst überschritten wurde. Also nochmal.

Am Ende gehe ich mit einem guten Gefühl und einer neuen Portion Selbstbewusstsein nach Hause. Den anderen Teilnehmerinnen, die in der Abschlussrunde alle ein positives Feedback geben, geht es genauso. Sandra Grams zieht ein positives Fazit des Pilotprojekts: „Wir können uns gut vorstellen, so etwas wieder anzubieten – vor allem, weil es so gut angenommen wurde.“