

Selbstbehauptungskurs für die Mädchen und Jungen der 5. Klassen

Um das Miteinander in den 5. Klassen, den gewaltfreien Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander sowie deren Selbstbewusstsein zu fördern, veranstaltete die Jugendsozialarbeit an Schulen gemeinsam mit dem Verein Frauen helfen Frauen und der Alt-/Neuöttinger Jugendarbeit ANJAR den Unterricht mal auf etwas andere Weise.

In vier Schulstunden konnten sich die Mädchen und Jungen in getrennten Gruppen mit verschiedenen Themen auseinander setzen. Dabei tauchten unter anderem folgende Fragen auf:

Wer bin ich? Was sind meine Stärken, Fähigkeiten, Interessen?

Was mag ich an mir, was weniger?

Wo ist meine persönliche Grenze im Umgang mit anderen und wie mache ich diese deutlich?

Was mache ich, wenn meine persönliche Grenze überschritten wird?

Wie komme ich aus einer möglichen Opferposition heraus?

Wie kann ich Zivilcourage zeigen und anderen helfen, wenn sie in Notsituationen sind?

Durch verschiedenste Übungen und Spiele machte Michaela Müller von Frauen helfen Frauen den Mädchen deutlich, dass die persönliche Grenze bei allen unterschiedlich ist. Man sollte auf sein Bauchgefühl hören und darf sich jederzeit wehren, wenn das Bauchgefühl sagt „Stopp“. Dass man mit der Stimme hier ein ganz gutes Mittel hat, fanden die Mädchen in einer lustigen Übung heraus. Gar nicht so einfach war es für die Mädchen rauszufinden, was sie besonders macht. Meistens denkt man eher über die Dinge nach, die einen stören und vergisst die viele Stärken und Fähigkeiten, die man selbst und andere wertschätzen sollten.

Auch bei den Jungs kamen die Selbsterfahrung und der Spaß nicht zu kurz. Dieter Prenninger-Hackl von ANJAR machte immer wieder deutlich, dass die Kommunikation eines der wichtigsten Mittel ist um Konflikte und Unzufriedenheit zu vermeiden. Man darf auch mal sagen, was einen stört oder was man gerne mag.

Wer sich zurückzieht oder auf Konfrontation geht, kommt meistens nicht weit. Auch mal an andere denken und couragiert für andere eintreten, lohnt sich.

Sicher ist, dass alle Mädchen und Jungs viel Spaß hatten und nun hoffentlich etwas gestärkter sind, wenn die innere Stimme sagt: „Nein, das will ich nicht.“



