

Jede kann sich wehren lernen!



Selbstbehauptungs-Workshop für Mädchen der 10. Klassen

Ende Mai und Anfang Juni 2022 fand für die Mädchen der 10a, 10b und 10c jeweils ein halbtägiger Workshop zum Thema Selbstbehauptung statt.

Diese Workshops werden vom Frauennotruf Speyer angeboten und von Frau Ilga Schmitz durchgeführt.

Unter dem Motto „Jede kann sich wehren lernen!“ nach Sunny Graff werden diese Kurse durchgeführt. Es geht um das Entwickeln einer selbstbewussten Körperhaltung, die Überwindung von Angst und Passivität und um das Erleben eigener Stärken.

Das sagen Teilnehmerinnen

Ich persönlich finde Selbstverteidigungskurse sehr wichtig, um das Selbstbewusstsein zu stärken und um ein sicheres Auftreten im Alltag zu trainieren. Deswegen finde ich es gut, dass wir die Möglichkeit bekommen haben, unsere Kenntnisse aus dem Selbstverteidigungskurs aus der sechsten Klasse aufzufrischen und sich noch einmal intensiver mit dem Thema zu befassen.

In dem Kurs konnten wir frei über unsere Erfahrungen und Unsicherheiten reden und haben Tipps mit auf den Weg bekommen, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten können. Dazu hat unsere Trainerin uns Beispiele gegeben und eigene Erfahrungen geteilt. Besonders herausfordernd fand ich, selbst in einer nachgestellten Szene zu agieren und aktiv Grenzen zu setzen, zu dem wir ehrliches Feedback erhalten haben.



Denn:

Ob ein Mädchen
sich wehrt,
liegt nicht in ihrer
Körperkraft,
sondern in ihrer
Entschlossenheit,
ihr Leben und
ihre Würde zu
schützen.

Das lässt sich erlernen!
Ziel ist es die Mädchen zu
befähigen,
grenzverletzendes Verhalten
frühzeitig angemessen
abzustoßen und rechtzeitig
aus unangenehmen,
bedrohlichen und
gefährlichen Situationen
„abzuhauen“, bevor eine
Situation eine körperliche
Auseinandersetzung
erfordert.

Aus dem Kurs habe ich ein größeres
Bewusstsein für mich mitgenommen und
unsere Trainerin hat uns unsere eigene Kraft
vor Augen geführt und uns die
Entschlossenheit vermittelt, uns zu wehren
und auf unser Wohlbefinden zu achten. Sie
hat uns gezeigt, dass wir ein größeres
Vertrauen in uns selbst haben dürfen.

„Der (...) Workshop über Selbstverteidigung und
Selbstbehauptung, hat mir persönlich sehr gefallen.
Es war nochmal eine Auffrischung aus Klasse 6 und
verständlicher als damals.
Die Themen, die angesprochen worden sind, waren
sensibel und für den ein oder anderen harte Kost.
Aber es ist unglaublich wichtig über Themen wie
sexuellen Missbrauch, Vergewaltigung aber auch
nur über Situationen, in denen man sich nur unwohl
fühlt zu sprechen.“



Ich finde Workshops in der Art oder über
diese Thematik sollten engermaschiger
gehalten werden, um Mädchen auf so
Situationen vorzubereiten.“
Auch im nächsten Jahr werden diese
Workshops voraussichtlich wieder stattfinden
und die Schülerinnen hoffentlich die gleichen
positive Erfahrungen machen können.

Auch im nächsten Jahr werden diese Workshops voraussichtlich wieder
stattfinden und die Schülerinnen hoffentlich die gleichen positive Erfahrungen
machen können.

Für das Präventionsteam
Ute Jaschek-Schneck