



Berichterstattung

Aktionstag am 21.06.2016

„Selbstbehauptungskurs - "Als Kind - stark und selbstbewusst durchs Leben"“

an der Basbergschule Hameln

Vorwort:

Am 21.06.2016 fand einer unserer diesjährigen Aktionstage zum Thema „Selbstbehauptung“ statt. Alle Kinder waren sehr engagiert, begeistert und freuen sich schon auf die Fortsetzung im Jahr 2017.

Ablauf:

Teil 1 (Theorie)

In einer lockeren Atmosphäre lernen sich im ersten Schritt Kinder und Trainer gemeinsam kennen. Die erste Begeisterung der Kinder wird bereits mit der Vorstellung der Kinder geweckt. Im wahren Leben betreuen die Trainer Karsten Hilker und Michael Wehmann überwiegend jugendliche Straftäter in der Justizvollzugsanstalt Hameln.

Was für ein Start. Gekonnt schaffen es die beiden Trainer auf die Themen des Tages zu lenken und das Interesse sowie die Aktivität der Kinder durchgängig auf einem hohen Level zu halten.

Fragen wie

Was ist eine Gemeinschaft?

Wo kommt eine Gemeinschaft vor?

Welche Regeln gibt es in einer Gemeinschaft um sich wohl zu fühlen?

begeistern die Kinder und leiten Sie zum Brainstorming an!

An einem Flipchart werden alle wichtigen Aussagen der Kinder festgehalten. Schön anzusehen war auch, dass über die Grundnormen wie Respekt und Anstand, Zusammenhalt und Verzicht auf Ausgrenzung von Mitschülern diskutiert wurde.

Der erste Absprung in eine neue Themenwelt wurde beim Thema „Mobbing“ durchgeführt. Dieses Thema war uns als Organisatoren besonders wichtig, da es die am häufigsten auftretende Art von psychischer Gewalt an Schulen ist. Mit diesem Kurs wollten wir erreichen, dass sich die Kinder frühzeitig mit dieser Thematik auseinandersetzen und somit die Weichen für die eigene soziale Entwicklung und Handlung stellen.



Stück für Stück wurde das Thema „Mobbing“ mit den Schülern diskutiert und aufgelöst.

Was ist „Mobbing“?

Wie fühlt man sich als betroffenes Kind?

Was kann mit Kindern / Menschen passieren, die gemobbt werden?

Was kann ich als betroffenes Kind tun und wer kann mir helfen?

Die Erfahrungen der Kinder und Trainer wurden in einer vertrauensvollen Art und Weise zusammengetragen und dadurch ein Bild für die Kinder vermittelt, welches Verhalten „richtig“ und welches „falsch“ ist. Allein die Thematik des Aufarbeitens von unterschiedlichen Gefühlswelten, zeigte bei den Kindern unterschiedliche Regungen.

Mit der Behandlung des o.g. Themas betraten die Trainer die theoretische Welt der „Gewalt“.

Auch hier kam die Methode der Gruppenarbeit ins Spiel. Mit zwei unterschiedlichen Farben schrieben die Kinder Ihre Antworten auf ein Flipchart. Die Farben symbolisierten den Unterschied zwischen psychischer und physischer Gewalt. Dies wurde im Laufe der Übung den Kindern mit Fallbeispielen (u.a. Zeitungsberichte) erklärt.

Fazit dieser Maßnahme:

Kinder sollen keine Angst haben und anstelle dessen kennenlernen wie sie sich richtig in den angeführten Situationen verhalten.

Nach so viel Theorie und Gruppenarbeit haben sich die Kinder Ihre erste Pause verdient. ?

Teil 2 (Theaterstück und erste praktische Übung)

Im zweiten Teil des Tages geht es um Situationen, die auf dem Schulhof oder auf dem Weg zur Schule passieren können. Zur Verdeutlichung führen die beiden Trainer ein Theaterstück auf.

Michael Wehmann spielt die Rolle eines kleinen lieben Jungen. Sehr interessant für einen Mann von kräftiger Gestalt und einem Körpermaß von 1,90 m. Die Kinder hatten ihren Spaß! Auf der anderen Seite stand Karsten Hilker alias Bernd Ösewicht (auch B. Ösewicht genannt).

Den Kindern wurde in dem Theaterstück demonstriert, was Körperhaltung, Mimik, Gestik und der Einsatz der Stimme für eine Wirkung auf den „Angreifer“ und das Umfeld haben kann. Die Kinder lernen hier, offen und selbstbewusst zu agieren, um sich einer möglichen „Opferrolle“ zu entziehen.

Dies ist der Startschuss für die ersten praktischen Übungen. Die Kinder stellen sich im Klassenraum mit einem Partner auf und üben eine laute Ansprache. Gleichzeitig wird den Kindern gezeigt, wie sie ihre Hände zur Unterstützung einsetzen können. Den Kindern wird erklärt, welche Distanz (Komfortzone oder „Mein Bereich und Dein Bereich“) zu wahren ist.



Die Kombination aus Stimme, gerader Körperhaltung und distanzwahrender Handhaltung, zeigt dem Gegenüber deutlich, dass an dieser Stelle „Stopp“ ist.

Bei der Aufarbeitung der praktischen Übungen halten die Kinder am Flipchart fest, dass ihre Übung das Thema Selbstbehauptung beinhaltet hat.

Was ist Selbstbehauptung?

Als Fazit nehmen die Kinder mit.

Wer sich gut selbstbehauptet, kann größtenteils auf Selbstverteidigung verzichten!

Mit einer weiteren praktischen Übung lernen die Kinder noch einmal die richtige Distanz, die lautstarke Ansprache und die dazugehörige Körperhaltung gegenüber dem Kontrahenten kennen. Ein Kind stellt sich inmitten eines Kreises von Mitschülern. Die Mitschüler versuchen das Kind nacheinander verbal zu attackieren. Auch hier wird versucht, eine Überlegenheit des „Angreifers“ zu spielen. Das Kind in der Mitte zeigt nun, wie es damit umgeht und was es bislang gelernt hat.

Nach mehreren Durchläufen stellen wir fest, dass die Kinder immer selbstbewusster mit dem Thema umgehen und Situationen besser einschätzen können. Weitermachen und dran bleiben ist nun angesagt.

Teil 3 (Konfrontation)

Was ist, wenn sich ein „Angreifer“ nicht einschüchtern lässt? Das ist eine wichtige Frage und somit auch der Anfang einer Diskussion zum Thema „Notwehr und Notsituation“.

Was ist Notwehr?

Wann darf ich mich wehren?

In welcher Form darf ich dies tun?

Der theoretischen Erklärung folgend, werden die Kinder langsam an das Thema „sich wehren“ herangeführt. Die Trainer bringen eine Pratze (Schlagpolster) zum Einsatz. Gerade introvertierte Kinder, die schon Schwierigkeiten haben ihre Stimme einzusetzen, werden hier eine neue Herausforderung erfahren.

Aber auch die Kinder (besonders die Jungen) lernen schnell, dass Übermut nicht angebracht ist. Überhastete und vorschnelle Reaktionen führen zu unverhältnismäßigen Aktionen und damit zur eigenen Überschreitung des gesetzlich erlaubten. Diese Vorstellung regt auch die übermotivierten Kinder zum Nachdenken an.

Die Kinder stellen sich gegenüber und üben die Distanzwahrung. Bei Überschreitung der eigenen Schutzlinie, lernen die Kinder sich zu wehren. Sie trainieren einen für Kinder einfach zu lernenden Faustschlag (Hammerschlag). Bei dieser Übung können wir genau sehen, wie auch ein eher schüchternes Kind langsam über sich hinauswächst und immer mehr Selbstvertrauen zu sich selbst gewinnt.



Im weiteren Schritt wird den Kindern auch der Einsatz eines Fußtrittes gezeigt. Dieser wird selbstverständlich auch wieder geübt.

Was passiert jetzt? Karsten Hilker verlässt den Raum und kommt wenig später in einem Vollschutzanzug zurück. Komplette mit Polstern geschützt, stellt sich der Mann vor: „Ich bin Bernd Ösewicht!“ Für die staunenden Kinder ist es nun soweit!

Es wird an einem lebenden Objekt geübt. Alle Theorie und auch das Pratzentraining ersetzt keine Livesituation. Die Trainer erklären den Kindern die Übung. B. Ösewicht versucht die Kinder in unterschiedlicher Art und Weise anzusprechen und auch zu greifen bzw. wegzuziehen.

Alle Kinder müssen nun das in den Teilen 1-3 erlernte praktisch anwenden. Vom selbstbewussten Auftreten der direkten Ansprache: „Nein, ich möchte das nicht! Ich kenne Sie nicht! Lassen Sie mich in Ruhe!“ bis hin zur Notsituation des Schlagens/Tretens, um sich eine Fluchtmöglichkeit zu schaffen - alles wird auf dem Schulhof durchgespielt.

Es ist schön zu sehen, wie sich die Kinder konzentrieren und das erlernte anwenden. Auch wenn es bei dem einem oder anderen nicht auf Anhieb geklappt hat – kein Problem für Wehmann und Hilker. Gemeinsam wird die Lösung erarbeitet und nochmal geübt.

Teil 4 (Der Schulweg)

Als letzter Teil des Aktionstages wird eine für die Kinder unbekannt Situation auf dem Schulgelände durchgeführt. Die Kinder wissen nicht was passiert. Die Aktionen wechseln von Kurs zu Kurs. Es kann eine Ansprache aus dem dunklen Gebüsch heraus sein, im Hausingang oder auch aus dem Auto heraus.

An diesem Tag stand die Ansprache aus dem Auto auf der Tagesordnung. Jedes Kind lief den Schulweg entlang und wird von einem der Trainer aus dem Auto heraus angesprochen. Mal mit dem Versuch des Angebotes von Schokolade, Geld, einem Handy, mal um nach einem Weg zu fragen oder einen vermeintlich kleinen Hund zu zeigen, etc.

Die meisten Kinder halten einen nötigen Sicherheitsabstand und versuchen dem Auto nicht zu nahe zu kommen. Einige stellen sich von selber so hin, dass ein Zugreifen des Autofahrers nicht möglich ist.

In einigen Fällen finden sich die Kinder in Bruchteilen einer Sekunde im Auto von B. Ösewicht wieder. Mit einer Portion Schreck erkennen diese Kinder, dass Sie zu nah am Auto standen. Nun zahlt sich die Erfahrung der Trainer aus. Gemeinsam mit den betroffenen Kindern und auch der Klassengemeinschaft wird erarbeitet wie man sich richtig verhält.

Am Ende waren alle Kinder begeistert.

Was für ein toller Tag!



Die Trainer wurden begeistert von den Kindern verabschiedet und stellten sich zu einem gemeinsamen Gruppenfoto auf. Gern wollen Wehmann und Hilker im nächsten Jahr wieder kommen.

Fazit:

Aus meiner Sicht, haben wir mit diesem Kurs den Kindern wichtige Schritte in eine selbstbehauptende Richtung aufgezeigt. Respekt und Anstand, eine wertvolle Gemeinschaft zu bilden und den Mut sich in Notsituationen richtig zu verhalten. Das alles sind Attribute die jedes Kind mitgenommen hat.

Mit freundlichen Grüßen

Björn Jarosch