

# „Ich bin sehr viel sicherer geworden“

Selbstbehauptungskurs für Mädchen an der Berger Förderschule hat begonnen – Es folgen auch Kurse für Jungs und gemischt Kurse

Sechs Wochen lang findet ein Selbstbehauptungskurs für Mädchen an der Berger Förderschule statt. Vom Kurs der Sport- und Gymnastiklehrerin Netice Kolb vom Projekt „Gemeinschaftserlebnis Sport“ sind die Schülerinnen hellau begeistert.

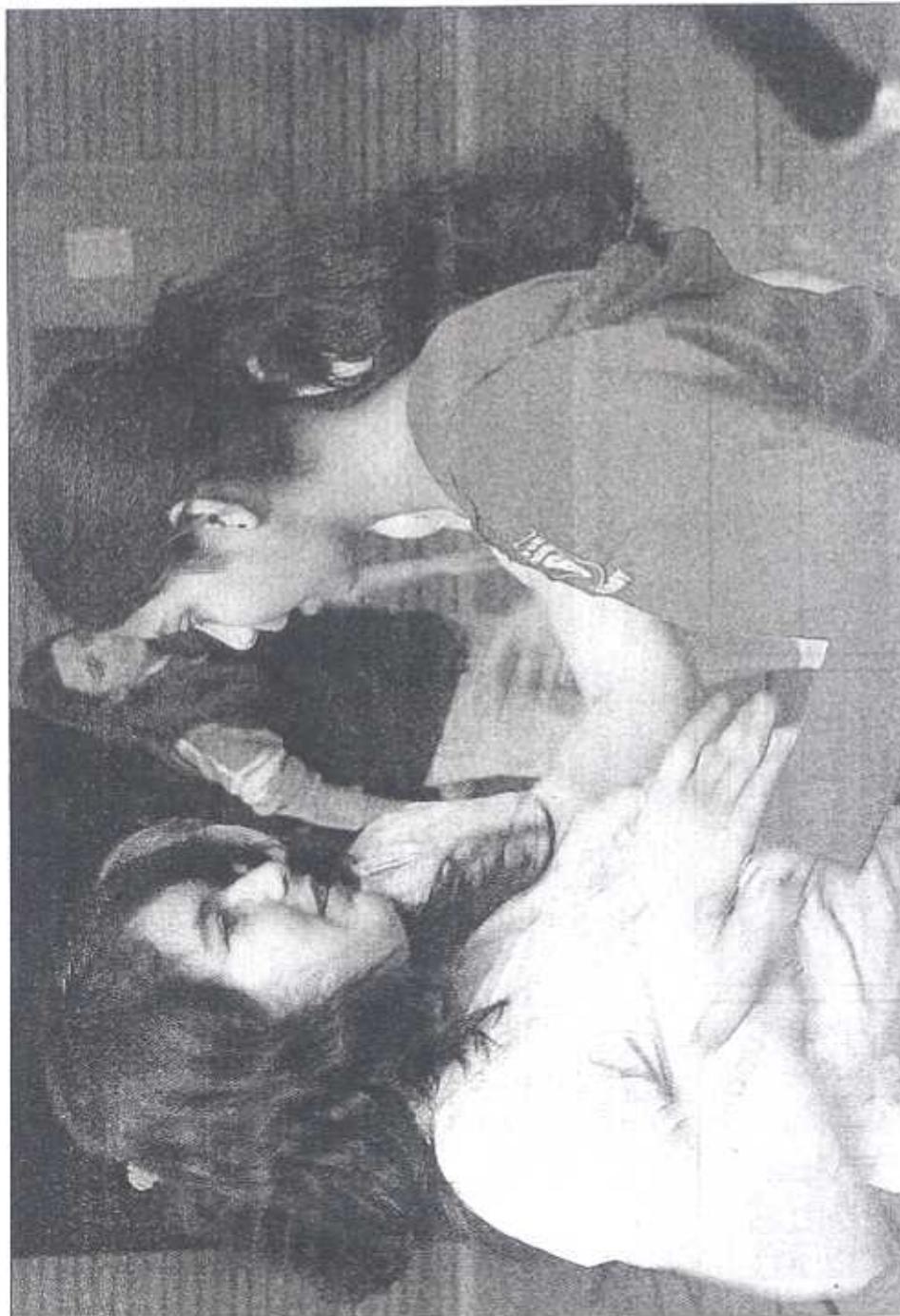
■ BERG – Schon seit langem gibt es eine Kooperation der Berger Schule mit dem Polizeirevier Ostend. Im letzten Schuljahr wurden Mädchen und Jungs der 7. und 8. Klasse im Kurs „Wehr Dich mit Köpfchen“ mit Techniken der Selbstbehauptung vertraut gemacht. Auch damals arbeitete die Sport- und Gymnastiklehrerin Netice Kolb im Projekt mit. „Wir fanden es klasse, wie selbstbewusst umgegangen wurde.“

„Wir fanden es klasse, wie selbstbewusst auch mit Jungs umgegangen wurde.“

Auch in diesem Schuljahr setzte die Berger Schule die Zusammenarbeit mit ihr fort. In dem von der Stadt finanzierten Selbstbehauptungskurs lernen die Schülerinnen, wie sie sich in Belästigungssituationen verhalten können. „Wir sehen den Bedarf bei unseren Mädchen“, meint Yvonne Doliszniak und berichtet von verschiedenen

Erlebnissen ihrer Schülerinnen auf öffentlichen Plätzen. In der Sporthalle sieht man, sich selbst zu behaupten fängt mit ganz kleinen Schritten an und muss geübt werden.

So zum Beispiel die Körpersprachtherapie. Doch mit vorallem. Auch wie man eine lässige Haltung oder auch die Laut-



Mädchen in den Rollenspielen zu zeigen, wie sie sich Hilfe holen“, meint Netice Kolb. „Man kann nicht erwarten, dass einer von sich aus hilft. Man muss jemanden gezielt ansprechen“, fügt sie hinzu. Auch das wird während des wöchentlichen Trainings geübt. Die Schülerinnen sind von der Pflichtveranstaltung an ihrer Schule restlos begeistert. „Das hat sehr viel Spaß gemacht. Ich bin jetzt viel sicherer geworden“, hört man nicht nur einmal.

„Am meisten müssen die Mädchen lernen“, beschreibt ein Mädchen den Nachholbedarf ihres Geschlechts in Sachen Selbstbehauptung. „Viele unserer Schülerinnen kommen aus ganz verschiedenen Kulturreihen. Sie sind dort gar nicht gewohnt, laut zu sein“, erklärt Yvonne Doliszniak. Doch auch für die Jungs wird an der Berger

■ Es ist wichtig, den Mädchen in den Rollenspielen zu zeigen, wie sie sich Hilfe holen.“

Schule ein Selbstbehauptungstraining folgen. Immer häufiger kommt es zu Situationen, in denen auch männliche Schüler sich zur Wehr setzen müssen. Ganz gespannt sind alle auf den dritten Kurs mit Netice Kolb. Dort werden Mädchen und Jungs zusammen trainieren. „Mit den Jungs wird das sehr viel Spaß machen“, meint eine Schülerin.

Foto: max trauen die Mädchen sich immer mehr. „Ja, komm, gib Gas Jovanna“, hört man Netice Kolb rufen. Die junge Türkin war selbst über zehn Jahre im Kampfsport aktiv, bevor sie ihre Ausbildung zur Gymnastik- und Sportlehrerin machte. „Es ist wichtig, den

Selbstbehauptungskurs für Mädchen an der Berger Förderschule.

stärke der Stimme. Die elf Mädchen des Kurses sollen laut sein, ohne dabei zu kreischen. Einfache Sätze wie „Lassen Sie mich in Ruhe!“ müssen klar und bestimmt ausgesprochen werden, wenn sie eine Wirkung erzielen sollen. Auch wie man eine lässige Haltung oder auch die Laut-

tige Hand wegschiebt, üben die Mädchen in der Berger Schule. Netice Kolb hält einen Basketball am Körper und feuert die Schülerinnen an, darauf zu schlagen. Manche kostet das zunächst etwas Überwindung. Doch mit voraler Unterstützung aller