

Bloß nicht wie ein mögliches Opfer dastehen

Mädchen-AG der Oberschule lernt Selbstbehauptung / Professionelle Ausbilder von der Jugendhilfe finanziert



So funktioniert der Griff zum Daumen: Frau greife erst sanft zu ...



...drücke dann beherzt den Daumen nach außen (Hand festhalten!) ...



... das lässt den stärksten Mann in die Knie gehen – aber nur für kurze Zeit.

Sarstedt (ph). Eher selten bekommen Schüler die Anweisung: „Geht es etwas lauter?“ Aber dies ist keine Unterrichtsstunde, sondern Mädchen-Arbeitsgemeinschaft der Schiller-Oberschule. Und da es um Selbstbehauptung geht, soll es schon laut werden, wenn sich eine Schülerin gegen einen aggressiven Mann durchsetzt.

Matthias Merten ist nicht nur Diplom-Sozialpädagoge, er ist auch ausgebildeter Anti-Gewalt-Trainer, kennt sich mit De-Eskalation aus und ist Kampfsportler. Vom Typ her nähert er sich stark dem Begriff „Kleiderschrank“, kann also durchaus glaubwürdig aggressiv wirken. Merten arbeitet bei Efes in Hildesheim. Gemeinsam mit seiner Kollegin Jennifer Grohnert, einer Erzieherin, ist er seit Oktober mit der Mädchen-AG aus dem Hauptschulzweig der Oberschule beschäftigt. Die wird von Nazegül Karateke betreut, die die Hildesheimer zum Selbstbehauptungstraining engagiert hat. Finanziell unterstützt von der Bezirkssozialarbeit des Kreises. Zur Mädchen-AG haben sich überwiegend Mädchen mit ausländischen Wurzeln angemeldet.

Selbstbehauptung hat mit aktiver Gegengewalt wenig zu tun und viel mit selbstbewusstem Auftreten und dem entsprechenden Verhalten. Das fängt mit der Körpersprache an. „Du wirkst wie ein Opfer“, erklärt Merten einer der Schülerinnen, die mit gesenktem Kopf und verschränkten Händen dasteht und auf den „Angriff“ wartet. Merten geht mit unterschiedlichen Schritten auf die Schülerin zu, die Anmache startet er früh.

Das Mädchen schaut ihn an, stampft mit dem Fuß auf, streckt ihm die Hand entgegen und schreit „Nein!“ Ja, sie schreit. Das hat sie inzwischen drauf. Und sie weiß auch, dass sie frühzeitig reagieren soll, dem Gegner klarmachen, dass sie keinen Kontakt möchte.

Wenn der dennoch Ärger machen will, kommen ein paar aus Sicht des Angreifers fiese Tricks zum Einsatz. Zum Beispiel der entschiedene Handkantenschlag gegen den Ellbogen, ob von außen oder innen. Oder die Daumen-Attacke: Dazu greift man sich die Hand des Gegners, was zunächst beruhigend wirkt, schnappt sich dann den Daumen und knickt ihn nach außen. Man braucht nicht mal viel Kraft dazu, und der stärkste Mann geht in die Knie. Wobei er natürlich ziemlich sauer werden kann. Da ist die Konsequenz nur logisch: „Und jetzt weglafen!“ Denn der Gegner ist zwar außer Gefecht gesetzt, aber kein hilfloser Bubi.

Hilfreich ist auch ein Handy. Kommt einem eine verdächtige Gestalt entgegen,



Selbstbehauptung im Selbstversuch: Das Mädchen mit dem grünen T-Shirt weicht in der Gasse zwei möglichen Angreifern aus. Fotos: P. Hartmann

nimmt man das Handy raus und telefoniert. Am besten, man erzählt jemandem, wo genau man gerade ist und dass man nicht allein ist. Schreckt das nicht ab, erzählt Merten den Mädchen, kann man mit so einem Handy auch prächtig zuschlagen. Am besten dahin, wo es weh tut, ohne schweren Schaden anzurichten. Grobe Richtung: Schlüsselbein. Zuschlagen kann man übrigens auch mit einem

Schlüsselbund am Band, indem man es ausholend schwingen und dann krachen lässt. Und dann? Richtig – weglafen.

Eine wichtige Übung ist die „Gasse“, die die Gruppe übrigens auch mal in fast totaler Dunkelheit im „Klecks“ geübt hat. Die anderen Schülerinnen bilden eine Gasse, in der einem Mädchen die beiden Trainer entgegen kommen. Mit unklarer Absicht, der Schülerin wenig Raum las-

send. Den muss sie sich verschaffen, sich quasi an den beiden vorbeimogeln, ohne sich in eine ernsthafte Auseinandersetzung einzulassen. Mit Tricks kann das gelingen, erfahren die Mädchen. Für sie wird es entscheidend sein, dass sie im Zweifel wissen, was sie können und dass sie sich helfen können. Diese Erkenntnis, meint der Trainer, kann ihnen die Portion Selbstbewusstsein geben, die der potenzielle Angreifer bemerkt und die ihn abschreckt. Jennifer Grohnert nennt einen weiteren Grund, indem sie ihrem „Opfer“ im Training zuruft: „Stell dir einfach vor, du bist jetzt so richtig sauer auf mich.“

Richtig erfreut zeigt sich Annett Ebert, die Bezirkssozialarbeiterin, die den Schülerinnen Urkunden über die Teilnahme überreicht. Nazegül Karateke hat seit Oktober beobachtet, wie sich ihre anfangs eher schüchternen Mädchen verändert haben. „Aus einigen sind richtig starke Frauen geworden.“ Ihr nächstes Projekt steht bereits fest: Da wird es um das aktuelle Thema Cyber-Mobbing gehen.

Stichwort: Efes

Die Efes GmbH in Hildesheim bietet „aktivierende Eltern- und Jugendhilfe“ mit Therapie-Angeboten für Problemfamilien, Erziehungsbeistand, pädagogische Organisations- und Hauswirtschaftshilfe und mehr. Anti-Gewalt-Training und Trauerarbeit sowie eine mobile Betreuung gefährdeter Jugendlicher sind weitere Angebote. Video-Home-Training und eine ähnliche Möglichkeit in der Schule gibt es auch. Au-

Berdem gibt es maßgeschneiderte Programme der Aus- und Fortbildung in sozialen Einrichtungen. Das Unternehmen sitzt in der Gropiusstraße in Hildesheim.

Der Name hat mit dem gleichnamigen türkischen Bier nichts zu tun, er besteht aus der Lautschrift der Anfangsbuchstaben „Ef“ und „Es“ der Firmengründer Torsten Feddeler und Beate Severin. (ph)