

# Angst und Mut sind Kopfsache

Die Pfarrgemeinde St. Martin in Seuzach unterstützt Kinder auf dem Weg zum Erwachsensein mit Selbstbehauptungskursen: Die Ansätze sind bei Mädchen und Jungen verschieden.

**SEUZACH** – «Weder Tussi noch Macho – Selbstbehauptungs- und Konflikttraining für Mädchen und Buben» hiess ein ursprünglich von der Zürcher Fachstelle für Gleichstellung lancierter Pilotkurs, der vor knapp einem Jahr auf kantonaler Ebene angeboten wurde. Damals wurden mehrere Zürcher Primarschulklassen in «Selbstbehauptung» und «Konfliktmanagement» gefördert. Die Berichterstattungen in den Medien («Landbote» vom 17. Juni 2005) führte dazu, dass der Pfarreirat der Katholischen Kirchgemeinde St. Martin auf das Selbstbehauptungsthema aufmerksam wurde. Man beschloss, vergleichbare Kurse auch in Seuzach anzubieten. «Wir fanden es unglaublich interessant, unseren Kindern noch weitere Fertigkeiten auf dem Weg des Erwachsenwerdens mitzugeben», begründet Ratsmitglied Susanne Heinzmann die Entscheidung. Die heutige Gesellschaft fordere einem jungen Menschen viel ab, da sei jede Hilfestellung willkommen.

Die Vereine «Wen-Do Zürich» und «Respect, Selbstbehauptung für Buben», die beide massgeblich an der Ausarbeitung der ursprünglichen Pilot-Idee beteiligt waren, entwickelten das Kurskonzept so weiter, dass vergleichbare Veranstaltungen nun auch im ausserschulischen Bereich angeboten werden können. «Das ist sinnvoll und begrüssenswert, da die Nachfrage kontinuierlich steigt», begrüsst Dore Heim, Leiterin der Zürcher Fachstelle für Gleichstellung, die Eigeninitiative der Seuzacher.

## Mehr als Verteidigung

Ein Motto des Wen-Do lautet: «Angst beginnt im Kopf – Mut auch!» Die Mädchen lernen effektive Tech-

niken, die im Notfall Schlimmeres verhindern können. Der Begriff der Selbstbehauptung umfasst aber viel mehr als reine Verteidigungsgriffe. Im Zentrum steht die Stärkung der Ich-Kompetenz. Teenager, die sich ihrer selbst bewusst sind, sind besser auf mögliche Konflikte vorbereitet und können sich in schwierigen Situa-

tionen behaupten. Die 13 Mädchen, die im Seuzacher Pfarreizentrum zusammengekommen sind, lernen viel von ihrer Wen-Do-Trainerin Sophie Scheurer. Sie macht ihnen Mut und bestärkt die Teenies, selbstbestimmt aufzutreten. Alle Kursteilnehmerinnen schaffen es am Ende des letzten Abends, ein Holzbrett ohne grosse Mühe mit einem gezielten Handkantenschlag in zwei Hälften zu teilen. Dass die eigenen körperlichen und mentalen Kräfte so gross sind, hätten die Mädchen nicht vermutet.



Mara Kesselling (rechts) und Sarah Kull zeigen am Selbstbehauptungskurs, wie man sich aus einer Umklammerung lösen kann. Bild: Heinz Diener

Im Nachbarraum läuft bei den Jungen ein Kontrastprogramm. Kursleiter Urban Brühwiler, Mitbegründer des Vereins «Respect», spricht die acht Buben, die alle zwischen elf und 14 Jahre alt sind, auf schlimme Erlebnisse an. Die Teilnehmer sitzen auf Matten oder auf einem ausrangierten Sofa. Gerade ist es im Raum sehr leise geworden. Alle Blicke richten sich auf einen sportlich gekleideten Jungen, der mit leiser Stimme zu erzählen beginnt. Von seinen familiären Problemen und von dem Kummer, der damit einhergeht. Die anderen nicken verständnisvoll und signalisieren ihrem Kumpel, dass sie Ähnliches aus eigener Erfahrung kennen.

## Keine blöden Sprüche

Kein Gejohle, keine blöden Sprüche. Brühwiler legt viel Wert darauf, dass die Buben ihre Gefühle zulassen. Und, dass sie die Empfindungen der anderen respektieren. «Wenn ich meinen Kummer immer nur runterschlucke, dann liegt er mir schwer auf dem Magen», kleidet der Kursleiter das Beispiel in ein Bild. Nur, wer über das Erlebte mit einer Vertrauensperson sprechen könne, habe die Chance, schlimme Erlebnisse zu «verdauen». Die Jungs nicken zustimmend, und einer ergänzt: «Wenn ich mir Angst oder Wut bewusst mache, weiss ich viel besser, was ich eigentlich will.» Auch das ist in Brühwilers Sinn: Wer die eigenen Gefühle als facettenreiche Ausdrucksmöglichkeit der Seele wahrnimmt, kann so unkontrollierten Ausbrüchen vorbeugen. Dieser Ansatz ist Erfolg versprechend und kann auf den umgekehrten Fall übertragen werden. Buben können ebenso wie Mädchen Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt werden. Und da ist es gut, wenn man neben einigen Verteidigungstechniken auch die eigenen Empfindungen zulässt. Das erleichtert das Neinsagen.

BETTINA HÜBSCHEN-LEINENBACH