

# Buben lernen, sich gewaltlos durchzusetzen

**Meilen/Uetikon:** In Kursen der Elternbildung können Knaben lernen, sich selbst zu behaupten

Die Elternbildung Meilen/Uetikon organisiert zusammen mit dem Samowar Bezirk Meilen Selbstbehauptungskurse für Buben. Dabei geht es nicht um Kampftechniken, sondern darum, Konflikt-Vermeldungsstrategien zu lernen.

Seit einigen Jahren gibt es Selbstbehauptungskurse für Mädchen. Oft finden diese im Kontext der Schule statt; die Buben werden in der Zwischenzeit beschäftigt. Gleichzeitig wurde in den letzten Jahren immer deutlicher, dass Buben nicht nur als Schläger auf dem Pausenplatz auffallen. Sie sind auch häufig Opfer von Gewalt, haben Mühe sich durchzusetzen oder kommen angsterfüllt von der Schule nach Hause.

Die Elternbildung Meilen/Uetikon hat diese Thematik aufgegriffen. In Zusammenarbeit mit dem Samowar beauftragte sie die beiden Fachmänner Oliver Andermatt (Psychologe FSP und Familientherapeut) und Urban Brühwiler (Soziokultureller Animator und Erwachsenenbildner), ein Kursangebot für Buben der Unter- und Mittelstufe zu entwickeln.

Da die Väter für die Buben eine besondere Bedeutung als männliches

Vorbild haben, erschienen sie der Elternbildung als eine wertvolle Zielgruppe.

## Erlebbarer Vaterfigur

An einem Vater-Sohn-Erlebniswochenende sollte zuerst ein Kontakt zu den Vätern hergestellt werden. Das erste Weekend im Juni 2003 war in der kürzester Zeit restlos ausgebucht (die «ZSZ» berichtete). Im Herbst folgte die Ausschreibung für den ersten Selbstbehauptungskurs für Buben. Das Echo war wieder hervorragend. Im Januar 2004 fand deshalb ein zweiter Kurs statt.

## Erfahrungen teilen

Damit die Eltern die Buben in ihrem Selbstbewusstsein unterstützen können, wurde vorgängig ein Elternabend angeboten. Speziell angesprochen waren wieder die Väter. Der Kurs selber baut auf fünf Merkpunkten, auf. Als Hilfe diente die Hand mit den fünf Fingern. Jeder Finger erhielt eine spezielle Farbe, eine Symbolik und eine Handlung. Der Daumen stand beispielsweise für die genaue Wahrnehmung mit allen seinen Sinnen. Als Symbol stand das Gesicht mit Augen, Ohren, Nase und Mund. Anhand von vielen Bewegungsspie-

len und Übungen trainierten die Buben verschiedene Fähigkeiten: Wie kann ich meine Stimme wirksam gebrauchen? Wie sieht jemand aus, der traurig ist? Wie entspanne ich mich? Ein wichtiger Teil ist auch das Erzählen von Geschichten, in denen sie Ungerechtigkeit, Verletzung oder Ausgrenzung erfahren haben. Die gemeinsamen Erfahrungen stellen eine Verbindung unter den Buben her und machen deutlich, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind.

## Fluchtwege kennen lernen

Der Selbstbehauptungskurs unterscheidet sich klar von einem Selbstverteidigungskurs. Es geht nicht um Kampftechniken. Vielmehr sollen verschiedene Aspekte der Selbstbehauptung geübt werden. Dazu gehört es auch, nicht den Helden spielen zu müssen. In gewissen Situationen kann es sinnvoller sein, einen guten Fluchtweg zu kennen.

Die ersten beiden Kurse haben gezeigt, dass eine Gruppe mit dem Altersspektrum von 9 bis 12 Jahren gut arbeitsfähig ist. Der Kurs und das Weekend waren nur möglich dank der grosszügigen Unterstützung des Samowars Bezirk Meilen, der Pro Juventute und des Jugendsekretariats

Männedorf. Auf Grund des grossen Echos sind weitere Wochenenden und Selbstbehauptungskurse für dieses Jahr und 2005 geplant. (e)

## Kurse für Buben und Mädchen

**Bezirk Meilen:** In Meilen/Uetikon findet das nächste Vater-und-Sohn-Wochenende am 5. und 6. Juni statt. Der Selbstbehauptungskurs wird im Herbst durchgeführt. Kontakt: Gabi Sulzer, Telefon 01 923 44 41, oder g.sulzer@swissonline.ch. In Erlenbach findet das Vater-und-Sohn-Wochenende am 25. und 26. September statt, der Selbstbehauptungskurs am 20. und 27. November mit Elternabend am 15. November. Kontakt, Nicole Lauener, Telefon 01 912 15 10, oder welcome@nicole-lauener.ch. Der nächste Selbstbehauptungskurs für Mädchen der Unterstufe findet am 18. und 25. September mit Elternabend am 22. September statt. Kontakt: Karin Arbogast, Frauenverein Uetikon, Telefon 01 920 72 71, oder arbogast@freesurf.ch. (e)