

# Dem Gefühl vertrauen, eigene und fremde Grenzen respektieren

Im Kurs «Weder Macho noch Tussi» freuen sich die Mädchen der 1. Sek A des Schulhauses Buhnrain über die Kraft ihrer Fäuste, während sich die Buben von ihren Ängsten erzählen.

Von **Monica Müller**

James Brown singt «I feel good» – und die Mädchen der 1. Sek A des Schulhauses Buhnrain fühlen sich genauso. Im Kreis hüpfen sie vor Ort und boxen in die Luft. Sie wärmen sich auf für den zweiten Programmpunkt ihres Kurses. In der vergangenen Stunde haben sie mit der Trainerin geübt, sich verbal zu wehren, jetzt folgt die körperliche Verteidigung, falls Worte nichts mehr nützen sollten.

Die Trainerin Sophie Scheurer bittet eine Schülerin um eine Ohrfeige – und duckt sich. «Wie könnte ich sonst noch reagieren?». Die Mädchen halten Hände schützend vors Gesicht, ballen ihre Fäuste und beugen ihre Knie. Gut so, befindet Scheurer und empfiehlt, immer gleich mehrere Schläge auszuteilen. Sie zeigt eine Kombination: mit der Kralle ins Gesicht, zweimal die Faust hinterher, Ellbogen in die Magen-grube, Knie zwischen die Beine und dann die Ferse in den Rist. Schritt für Schritt üben die Mädchen die Bewegungen. Anfangs schlagen sie zögerlich in die Polster. Mit der Zeit werden die Schläge energischer und überzeugender. Die Trainerin sagt «O.k., stopp», die Mädchen rufen «Nei, nomal!»

In der kurzen Pause sagt Scheurer, was sie den Mädchen vermitteln will: «Ihr dürft euch wehren, es gibt verschiedene Möglichkeiten, vertraut euren Gefühlen.» Die meisten Mädchen üben für sich in der Halle: Kralle, Faust, Faust, Ellbogen, Knie

und Ferse. In der nächsten Stunde werden sie ein Holzbrett zerschlagen und später sagen: «Das war lässig» – «Am liebsten würde ich gleich nochmal!» – «Ich glaube, ich werde mich jetzt besser verteidigen können» – «Wo sind die Buben?»

Die Buben liegen nichtsahnend zwei Stockwerke tiefer bäuchlings auf Turnmatten, die Ellbogen aufgestützt, die Blicke wach. Sie erzählen: «Auf dem Schulweg zwangen mich Ältere, Gras zu essen, immer wieder. Bis mein Vater mit ihnen sprach.» «Sie waren zu viert auf dem Fussballplatz und sagten: «Fick deine Mutter». Ich sagte: «Fickt eure Mutter», und dann kamen sie auf mich los.» «Ich fiel vom Klettergerüst, brach mir ein Bein, lag wochenlang im Spital und hatte Angst, nie mehr gehen zu können.» «Ich war abends im Winter unterwegs, es war dunkel, da

kamen mir Szenen aus Horrorfilmen in den Sinn, und ich hatte Schiss.»

## Die Angst – dein Freund

Bei jeder dieser Geschichten fragen die Kollegen nach und überlegen gemeinsam, wie man sich in dieser Situation verhalten könnte. Besser reden, sich wehren, abhauen oder Hilfe holen? Trainer Urban Brühwiler moderiert das Gespräch und fragt, was bringt uns die Angst? «Ohne Angst würden wir immer weitergehen», sagt ein Junge.

Vom Schutz, welcher die Angst bietet, gehts weiter zum fairen Kampf. «Jeder muss seine Grenze und die des anderen spüren», sagt Brühwiler. Auf der Matte sitzend, Rücken an Rücken, gilt es, den anderen von der Mattenfläche zu schieben. Ei-

ner darf sich einen Gegner aussuchen und fragt: «Kämpfst du mit mir?» «Sicher nöd, du bist viel grösser als ich.» Brühwiler hilft und fragt, wie man den Kampf trotzdem fair gestalten könne. «Er soll einen Schuh ausziehen, dann rutscht er.» Da der Grössere immer noch stärker ist, ruft jemand: «Fuss in die Luft!» Auf einmal ist der Kleinere am Drücker. Die Knaben feuern beide an. Sie stöhnen, schwitzen, schieben. Und schliesslich gewinnt – der Grössere. «Habt ihr fair gekämpft?» «Ja, schon, oder?» «Ja.» Später sagen die Knaben: «Es war cool, auch das Kämpfen» – «Es war immer fair, das ist schon gut» – «Man muss wissen, wofür man verantwortlich ist.»

Am nächsten Montag besuchen die Schülerinnen und Schüler wieder den regulären Unterricht. Keiner will ein Macho sein, keine eine Tussi.

## Buhnrain-Projekt

Der Kurs «Weder Macho noch Tussi» fand im Rahmen der Projektwoche «Selbst- und Fremdwahrnehmung» im Schulhaus Buhnrain statt. Bis gestern produzierten die Jugendlichen der 3. Oberstufe fünf Videobeiträge zum Thema «Wir und die anderen». Schülerinnen und Schüler der 2. Oberstufe entwickelten Theaterszenen, die auf eigenen Erfahrungen mit kritischen Situationen mit anderen Jugendlichen basierten. Angeregt und organisiert wurde das Projekt von der Schulsozialarbeiterin als Reaktion auf den «Fall Seebach». (mom)



Keine Tussis: Die Mädchen ballen die Fäuste und üben, sich zu wehren.



Keine Machos: Die Knaben erzählen sich von Momenten der Angst.