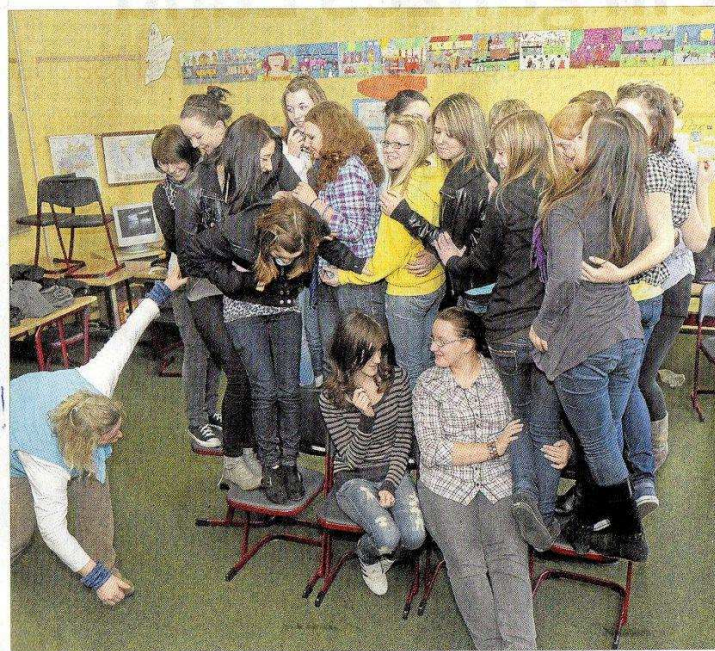


Neues Präventionsprogramm an der Bergischen Realschule Overath

Ein Artikel erschien in der Bergischen Landeszeitung am 12.02.2011.

Können 16 Mädels auf vier Stühlen stehen, ohne dass ein Körperteil den Boden berührt? Am Anfang sieht es nicht so aus, als ob die Schülerinnen der neunten Klasse das hinbekommen. Da wird viel gekipelt und gekichert, doch nachdem Trainerin Astrid Althoff ein paar Tricks verraten hat, klappt die "Umgekehrte Reise nach Jerusalem" wie am Schnürchen. Das Geheimnis ist ebenso einfach wie effektiv: Gemeinsam sind wir stark.

Diese Erfahrung ist ein wichtiger Eckpfeiler des Selbstsicherheits- und Konflikttrainings, das die Pädagogin von em-jug in der Bergischen Realschule durchführt. "Es geht darum, Teamgeist und Vertrauen zu schulen - Eigenschaften, die selbstbewusste Mädchen haben sollten," erklärt Kursleiterin Astrid Althoff. Hinzu kommen das Wissen um den eigenen Erfolg und die Anerkennung der anderen; Dreibeinigkeit nennt sie diese Säulen des Selbstwerts. Insgesamt 18 Stunden arbeitet sie mit den Schülerinnen, und dabei will sie ihnen zeigen, wie man stark wird im Umgang mit dem anderen Geschlecht. Alle Schüler der Neun sind einbezogen - allerdings getrennt nach Mädchen und Jungen. "Das ist wichtig, denn der Schwerpunkt ist unterschiedlich," erklärt die Trainerin. "Bei den Mädchen geht es darum, sich vor sexuellen Übergriffen zu schützen. Die Jungs lernen, Konflikte aggressionsfrei zu bewältigen, zum Beispiel eine Zurückweisung oder eine Provokation wegzustecken. "Für beide Seiten gilt: Du sollst weder Opfer noch Täter sein.



Lisa (Name geändert) ist glücklicherweise noch nie in einer brenzligen Situation gewesen. "Aber die Tricks, die Astrid uns zur Selbstverteidigung beigebracht hat, finde ich schon sehr gut," sagt die 15-Jährige. In der Übung hat sie sich blitzschnell aus einem Klammergriff ihrer Freundin befreit und den Überraschungsmoment für einen gezielten Tritt genutzt - andeutungsweise natürlich nur. Wie fühlt sich das an, wenn jemand hinter einem her schleicht? "Der Schattenläufer" heißt ein Rollenspiel, bei dem die Mädchen abwechselnd Führer und Verfolger sind. Die meisten sagen nachher, sie hätten sich als Verfolger besser gefühlt. "Man sieht, was geschieht, und hat Macht über den anderen," sagt eine. "Ich hätte ihm ein Messer in den Rücken rammen können." So wird klar, wie dominant und bedrohlich sich solch ein "unsichtbarer" Täter fühlen kann. Was also tun? "Schneller gehen" schlagen die Mädchen vor, "die Richtung wechseln" oder "andere Menschen suchen". Alles soweit ganz gut, findet Astrid Althoff, aber gut ist auch, den Verfolger zu stellen. Sie zeigt, wie es geht: sich schnell

und aufrecht umdrehen, dem anderen direkt und ernst in die Augen sehen und "Stopp" sagen oder "Hau ab".

Eine fiktive "Anmache" wird auf Video aufgezeichnet. Aufgabe: Nein sagen. "An der Körpersprache erkennt man sofort, wie die Botschaft rüberkommt," erläutert die Trainerin. "Nein sagen und dabei ganz lieb lächeln, das geht nicht. Kein Wunder, dass immer noch viele Männer glauben, die Frau meint Ja, wenn sie Nein sagt." Da ist Astrid Althoff ganz resolut. Überlebenswichtig wird das Selbstwert-Instrumentarium, wenn es um sexuellen Missbrauch im betrieblichen oder familiären Umfeld geht. Allerdings: "Hilfe holen", heißt hier der wichtigste Leitsatz - wie überhaupt. Womit wir wieder bei Teamgeist und Vertrauen wären. "Wenn du mit Freundinnen in die Disco gehst, geht ihr auch gemeinsam wieder nach Hause," stellt die Pädagogin klar. K.o.-Tropfen sind ein großes Thema bei Jugendlichen, "und deshalb ist es wichtig, sich gegenseitig im Blick zu behalten.



Das gilt auch für die Jungs, die währenddessen gezieltes Rangeln üben. "Konflikte richtig auszutragen, wird für die Jungen immer schwieriger," sagt die Trainerin. Fehlende Rollenvorbilder bewirken, dass die Unsicherheit der männlichen Jugendlichen fast noch größer sei als die der Mädchen. Hier lernen sie, mit Misserfolgen zu leben, ohne sich als Person erniedrigt zu fühlen - wieder geht es um Selbstwert. "Viel gelernt," sagt Lisa, "Ganz einfache Sachen eigentlich, aber es muss einem halt erstmal gesagt werden."