

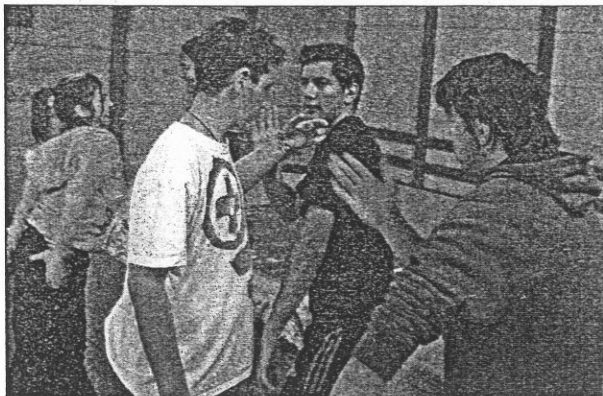
■ BURGDORF: Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigung fängt bei der Körperhaltung und dem Selbstbewusstsein an

Die Absolventen des dreitägigen Kurses lassen sich nicht mehr so leicht verunsichern

Am letzten Samstag fand der letzte Teil eines dreiteiligen Selbstverteidigungskurses für Oberstufen-Schüler/innen statt. Stärkung des Selbstvertrauens durch gezielte Körperübungen, Aufbau und Lenken von persönlicher Energie und Einüben von Handlungsabläufen bei Provokationen waren Schwerpunkte des Kurses.

Die elf Jugendlichen, die sich für den Kurs angemeldet haben – Jugendliche aus Burgdorf und Umgebung – haben zum Teil bereits ihre Erfahrungen mit Gewalt gemacht. Um sich bei einem nächsten Mal nicht mehr in die Opferrolle drängen zu lassen, haben sie sich zum dreiteiligen Selbstverteidigungskurs von Florian Winkler angemeldet.



Die Oberstufen-Schüler übten Handlungsabläufe bei Provokationen ein. Bilder: afu

Die anderen reagieren auf gerade Körperhaltung und lautes Reden

Als erstes fragt der Heilpraktiker, der als Integrationsberater arbeitet und regelmässig Trainings und Coachings mit jugendlichen Gewaltopfern durchführt, ob die Jugendlichen seit dem letzten Treffen bei sich einen Unterschied bemerkt haben.

«Ja, ich merke, dass ich viel aufrechter gehe als vorher.» – «Ich rede bewusst lauter und getraue mich, mehr zu sagen.» – «Ich fühle mich sicherer, kann dem Klassenkollegen entgegen-

halten, vor dem ich vorher immer zurückgewichen bin.» – «Ich habe gemerkt, dass ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen kann.» Florian Winkler fragt nach: «Habt ihr denn auch Veränderungen bei den Reaktionen der anderen bemerkt?» Die meisten Jugendlichen sind sich nicht sicher, doch offensichtlich ist auch da einiges nicht mehr wie vorher: «Ich werde plötzlich akzeptiert, man hört auf mich.» – «Ich kann an bestimmten Gruppen vorbeigehen, ohne dass etwas passiert.»

Selbstbewusstsein und Persönlichkeit entwickeln

Für Florian Winkler, der sich seit sechzehn Jahren mit Kampfkunst beschäftigt (nicht zu verwechseln mit Kampfsport, bei dem auch angegriffen wird), ist wichtig, dass die Jugendlichen ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit so entwickeln können, dass sie sich ihren persönlichen Freiraum verschaffen und diesen verteidigen können. An den drei Kurstagen hat er deshalb mit den Teilnehmer/innen verschiedenste Übungen dazu gemacht: Schwerpunkte lagen beim Freisetzen und Kanalisieren der Urkräfte Schreien, Boxen und Kicken, beim Hören auf das Bauchgefühl, beim Schaffen eines persönlichen Freiraums und beim Umlenken von Kräften, die schaden könnten.

Mit der Macht über andere kommt die Verantwortung

Für den ausserstehenden Beobachter ist es erstaunlich, wie sehr auch die letzten beiden Stunden des Selbster-

teidigungs-Trainings gewirkt haben: Die Jugendlichen stehen offensichtlich mit beiden Füßen auf dem Boden und lassen sich nicht mehr so leicht verunsichern. Kein Wunder, lobt Kursleiter Florian Winkler die Jugendlichen am Ende des Kurses – und gleichzeitig macht er sie darauf aufmerksam, dass die Techniken der Selbstverteidigung

nur im Notfall angewendet werden dürfen: «Was ihr hier gelernt habt, gibt euch auch Macht über andere, die nicht über dasselbe Wissen wie ihr verfügen. Aus diesen Grund trägt ihr nun auch die Verantwortung, diese Macht richtig einzusetzen.»

Andrea Flückiger

