



**SICHERERES AUFTRETEN** Florian Winkler instruiert die 15 Jugendlichen in Wiedlisbach. ORA

# Stärkeres Selbstwertgefühl als Ziel

Wiedlisbach Workshop zum Thema «Selbstsicherheit ohne Gewalt»

**In Wiedlisbach lernten 15 Jugendliche den richtigen Umgang in aggressiven Situationen. So sollen sie die Opferrolle hinter sich lassen können.**

**KURT NÜTZI**

Normalerweise wird im «Schwitzchäschtli» in Wiedlisbach geschwitzt und getanzt. Diesmal aber nicht: In einem Ferienkurs und einem Nachmittagskurs versuchte der Roggwiler Florian Winkler bei 15 Jugendlichen mit dem Workshop «Selbstsicherheit ohne Gewalt» die Selbstsicherheit und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Der ausgebildete Heilpraktiker – der in Rohrbach mit Schülern des Kirchlichen Unterrichts (KUW) arbeitete – wollte den Knaben und Mädchen in drei Doppelkationen auf-

zeigen, was Gewalt ist, wie Aggressionsenergie entsteht und wie das Unterbewusstsein funktioniert. Winkler wollte so erreichen, dass die 13- bis 15-jährigen Kursteilnehmer der Angst mit Selbstsicherheit begegnen.

**Rollenspiele als Training**

«Ein wichtiges Element meiner Workshops sind Rollenspiele», erklärt Winkler. In der ersten Doppelkation musste beispielsweise ein einzelner Jugendlicher mit den Füßen stampfend und schreiend durch die Gruppe ziehen. Oder die ganze Gruppe näherte sich dem Jugendlichen, sodass dieser die Bedrohung körperlich und mental spürte. Ein anderes Rollenspiel wurde zu dritt ausgeführt. Ein Jugendlicher musste

sich durch zwei andere hindurchzwängen. Winkler macht den jungen Menschen so klar, dass sie im Bedrohungsfall nie stehen bleiben dürfen. Sein Credo lautet: «Die Person, die sich bewegt, ist schwieriger anzugreifen.»

**Kampfsport-Übungen im Kurs**

Am ersten Mittwochnachmittag konfrontierte Winkler die acht Jugendlichen mit der Frage: «Was ist Gewalt?» Er zeigte ihnen danach auf, dass bei Gewalttaten – vom Wortgefecht bis zum Krieg im Irak – die gleichen Aggressionsenergien zum Einsatz kämen. Er informierte auch über die Funktionsweise des Unterbewusstseins: Bereits das Kleinkind speichert gemäss Winkler in einem aggressiven Elternhaus gewaltsame Bilder ab. Am

zweiten Nachmittag zeigte Winkler den Jugendlichen anhand des Muskeltests, welcher in der Kinesiologie angewendet wird, die Kraft der Gedanken. Er vermittelt ihnen, wie sie sich verbal, mental und körperlich gegen Aggression schützen können. Der Tai-Chi-Gong-Instruktor – Winkler betreibt seit 15 Jahren Kampfsport – lehrte die Knaben und Mädchen auch Übungen der Selbstverteidigung in Notfallsituationen. Am letzten Kursnachmittag wurde das Gelernte wiederholt, gefestigt und vertieft. Zum Abschluss arbeiteten die Jugendlichen mit Schlagpolstern und setzten ihre Hände und Füsse ein. «Wenn die Jugendlichen in den sechs Kursstunden gelernt haben, die Opferrolle zu verlassen, haben sie das Kursziel erreicht», so Winkler.