

Der Sonntagmorgen

Es war ein Sonntagmorgen beim Frühstück sah ich die Nachricht. Der Freund meiner Kollegin hat mir geschrieben das ich seine Freundin in Ruhe lassen soll sonst werde ich Problem an den Fussball spiele mit ihm kriegen. Ich konnte es nicht verstehen wieso er mir das geschrieben hat den ich habe gar nichts gemacht. Es machte mir angst und versuchte mit Personen meines Vertrauens darüber zu sprechen. Doch ich merkte schnell dass meine Sorge nicht wirklich ernst genommen wurde. Ich konnte es nicht verstehen, sie sahen es doch dass es mir Ernst ist. Meine Mutter sagte mir ich soll doch mit meinem Turnlehrer Florian Winkler darüber reden. Als wir auf der Velotour eine steile strecke hinunter gefahren sind habe ich ihm meine Geschichte anvertraut. Er zeigte sofort Verständnis, für meine Situation. Nach dem Gespräch ging es mir viel besser.

Doch in dem Folgenden Wochen merkte ich dass das Thema für mich noch nicht abgeschlossen ist. Die Ungewissheit wie der Jugendliche reagieren wird bei einem Treffen. Es gab Momente da hatte ich Angst den Chat aufzumachen weil ich Angst hatte das er wieder eine Nachricht geschrieben hat. Ich wollte das Thema in die Hand nehmen doch ich wusste nicht was ich machen muss. Beim Turnunterrichts erzählte mir der Turnlehrer das ich beim Schulpraktikum zu ihm gehen dürfte dort könnten wir auch das Thema in die Hand nehmen und therapieren. Nach den Ferien begann ich mein Praktikum bei der Jugendarbeit der Friedenskirche in Bern. Endlich half mir jemand. Ich kam mit grosser Hoffnung nach Bern das mir Florian der Turnlehrer helfen kann.

Im Verlauf der ersten Woche haben wir verschieden Übungen gemacht zur Stärkung meiner Selbstsicherheit. Tag für Tag kam ich grösser gestärkter nach Hause ich ging mit einer aufrechten Körperhaltung durch die Stadt ich fühlte mir nicht mehr Schwach im Gegenteil ich wusste wie ich mich wehren kann. Ich hatte auch keine Angst mehr wenn ich den Jugendlichen treffen würde. Doch es gab auch Zweifel in dem ganzen Prozess: werde ich wirklich das gelernte umsetzen können wen ich den Jugendlichen sehe. Wie wird er auf mich reagieren? In diesen Momente fühlte ich einen Klos in meinem Hals am Anfang war er auf Brust höhe doch wie länger wir zusammen arbeiteten desto Höher wanderte der Klos. Momentan ist der Klos weit oben im Hals. Meine Hoffnung ist dass im weiteren Verlauf des Praktikums meine Zweifel verschwinden und wir mein Selbstvertrauen weiter stärken können.

Doch während dem Praktikum bekam ich wieder eine Nachricht von dem Typen welcher mir schon mal gedroht hat. Ich fiel erneut in ein Loch hinein, doch ich konnte mich relativ schnell wieder fangen. Ich merkte, dass ich die ganze Geschichte noch nicht ganz verarbeitet hatte. Ab und zu rutsche ich in das Gefühl zurück von Machtlosigkeit. Doch ich weiss nun wie und dass ich mich wieder Hochkämpfen kann, durch die Erfahrungen bei Florian Winkler. Im letzten halben Jahr hab ich den Typen 3-4 Mal wieder gesehen, doch jedes Mal wurde ich ruhiger und konnte mich schneller wieder erholen.

Ich hoffe das ich in Zukunft diese Art Last und Angst welche ich vom Ereignis habe abwerfen kann. An diesem werde ich in der Zukunft weiter Arbeiten. Ich denke viele Jugendliche haben schon ähnliche Situation erlebt. Doch viele wie auch ich wollen es am Anfang verdrängen doch das Funktioniert nicht immer. Ich finde dass Jugendliche und auch Erwachsene auf das höchst aktuelle Thema sensibilisiert werden sollten. Denn viele schauen Weg. Wie ich es auch lange gemacht habe. Dafür eignet sich ein Kurs bei Florian Winkler sehr gut. Durch seine ruhige Art, und auch wegen der grossen Erfahrung, kann er sehr gut helfen.

Abgesehen von dem merkte ich dass ich auch im Alltag viel dazu gelernt habe dank dem Praktikum. Ich laufe nun viel Selbstbewusster durch die Strassen und kann besser mit Stresssituationen umgehen. Ich denke den meisten Leuten wird es unangenehm wen sie durch eine schwach beleuchtete Unterführung laufen, denn sie wissen nicht was sie machen sollen. Dies und viel mehr habe ich beim Praktikum bei Herrn Winkler gelernt.

Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich vom Praktikum bei Florian Winkler sehr profitiert habe. Nicht nur von der Kampftechnik her sondern auch von den vielen Mental Übungen welche wir gemacht haben.

Berufspraktikum im 10. Schuljahr der Rudolf Steiner Schule Langenthal.
Praktikum als Jugendsozialarbeiter in der Kirchgemeinde Frieden in Bern.