

Selbstbehauptungskurs für die Schülerinnen in der Klasse 10a

In Deutschland wird jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von physischer und/oder sexualisierter Gewalt. Um unser selbstbewusstes Verhalten durch Körpersprache, Mimik und Gestik zu stärken, besuchte uns *Christina Andrich* vom Karateverein „KUN-TAI-KO). Mit Auflockerungsspielen lösten wir Schülerinnen unsere anfänglichen Ängste und Hemmungen. Durch Übungen mit Tennisbällen, Prätzen und Schlagpolster trainierten wir unsere Reflexe und lernten anschließend, wie wir uns in Notsituationen verteidigen können. Dank der präzisen, angelernten Taktiken verinnerlichteten wir uns in Rollenspielen die richtige Körperhaltung. Dabei sollten man immer die Begriffe „Licht-Leute-Lautstärke“ beachtet werden. Schlussendlich hat dieser Kurs allen gezeigt, dass man seine Grenzen deutlich setzen muss und sich auch für andere einsetzen muss („Opferklau“). Denn so werden viele Angriffe abgebrochen, wenn sich die Frau (massiv) wehrt.

(Lena Aicher, Anna Schweinsteiger,10a)