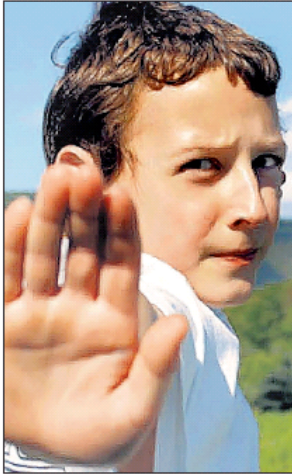


Aufrecht durch die Welt gehen – stark und selbstbewusst



FOCAL: L. BOUWMAE (1), WUTTI (1), JOHANNES REIN (1)

Stopp! Grenzen aufzeigen – das ist eines der Ziele des Selbstbehauptungstrainings.

Selbstbehauptungstraining? „WenDo“? Was soll das denn sein? Ralf Hotanen, der gemeinsam mit seiner Frau Johanna Selbstbehauptungstraining anbietet, erzählt als Einstieg in das Training die Geschichte eines kleinen Vogels. Der Vogel hatte einen großen und einen kleinen Flügel. Da er damit nicht so gut fliegen konnte, richtete er sehr viel Schaden an. Unkontrolliert eckte er überall an. Bald traute er sich nicht mehr am Tag zu fliegen, da ihn alle auslachten. Von da an übte er jede Nacht. Und schon bald gelang ihm das Fliegen immer besser. Eines Nachts klappte es sogar so gut, dass er nicht mehr aufhören konnte, weil er sich so freute. Es wurde heller und heller und der kleine Vogel flog immer weiter – denn er merkte es gar nicht. Plötzlich sah er den Bauern aus seinem Haus kommen. Er befürchtete, dass er Ärger bekommen würde und traute sich nicht wieder herunter. Doch das Gegenteil geschah. Der Bau-

er war ganz fasziniert, weil sein Vogel sich so gesteigert hatte. Auch der Vogel war glücklich und sehr stolz. Und seit diesem Tag traute er sich auch wieder tagsüber zu fliegen. Die Geschichte war für uns, die Achtklässler der Willy-Brandt-Schule, sehr einleuchtend und hat uns alle sehr beeindruckt. Denn dadurch wurde uns bewusst, dass man viel erreichen kann, wenn man nur an etwas fest glaubt.

Die Selbstbehauptungstrainer Johanna und Ralf Hotanen erläuterten die Ziele des Trainings. „Es geht darum, dass auch Mädchen aufrecht, selbstbewusst und mutig durch die Welt gehen“, sagt Johanna Hotanen. „Die Jungen sollen besonders Respekt vor Mädchen trainieren“.

Aufgrund der unterschiedlichen Lerneinheiten wurden Mädchen und Jungen getrennt. Die Leitgedanken wurden aber gemeinsam besprochen. „Es geht darum, das Selbstbewusstsein zu

stärken, den Zusammenhalt in der Gruppe zu fördern und Ziele zu verwirklichen.“

Der Ablauf der insgesamt elf Trainingseinheiten zu 90 Minuten war folgender: Nach den Aufwärmübungen wurden unterschiedliche Situationen durch Rollenspiele nachgestellt. Bei den Spielen nimmt man selber gute und schlechte Gefühle wahr. Durch dieses Training kann man sich besser in die Lage

anderer hineinversetzen und sie verstehen. Dadurch kann man auch sein eigenes Handeln überdenken.

Die Spiele haben den Zusammenhalt der Klasse gestärkt und das Vertrauen in andere Menschen gefördert – vor allem aber den Glauben an sich selbst gefestigt.

VON DER KLASSE 8 DER
WILLY-BRANDT-SCHULE,
LUBECK

■ INFOS ZU DEN TRAINERN

Johanna Hotanen arbeitet seit sechs Jahren als „WenDo“-Trainerin (Selbstverteidigung, Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen). „WenDo“ ist die Abkürzung von „wen“ für women und das japanische Wort „do“, was übersetzt Weg heißt. Also: Weg der Frau. Außerdem engagiert sie sich seit Jahren

für die Gleichstellung von Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft.

Ralf Hotanen arbeitet seit vier Jahren als Erzieher und Gewaltpräventionstrainer bei Sprungtuch e.V. Er wünscht sich ein Umdenken in den Köpfen der Jungen und Männer. Und, dass sie erkennen, dass sie nicht immer hart sein müssen.