

# Selbstbewusstsein stärken, weniger Opfer werden

unBehindert miteinander leben: Selbstverteidigung

**ALZENAU.** Großen Anklang hat der Selbstverteidigungskurs vom Verein unBehindert miteinander leben gefunden. Kinder und Jugendliche mit Behinderung konnten bei diesem ganz besonderen Kurs von der Trainerin Maja Kuhn Selbstbewusstsein aufzubauen, Risiken frühzeitig zu erkennen und effektive Hilfs- und Unterstützungsstrukturen zu nutzen. Denn Kinder und Jugendliche ohne Selbstbewusstsein, die Konflikte passiv über sich ergehen lassen, werden häufiger zu Opfern von Hänseleien, Mobbing oder gar körperlichen Angriffen.

In dem Kurs lernten die Kinder und Jugendlichen, unangenehme Gefühle und das Thema Angst offen anzusprechen. Sie übten ausdrücklich, Nein zu sagen und zu erkennen, dass auch Geheimnisse ausgesprochen werden dürfen – und mit wem man sie besprechen kann. Durch spielerische Übungen sollen Gefahren frühzeitig erkannt, Strategien entwickelt und die eigenen Grenzen klar gesetzt werden.

Im Austausch mit den Jugendlichen wird reflektiert: Wie fühlt es

sich an, geärgert zu werden? Gefühle wie Unbehagen, Traurigkeit, Wut oder Kleinheit werden benannt. Die Gruppe erkennt, dass auch Menschen eigene Grenzen brauchen und andere diese respektieren müssen. Klare Grenzen lernen: Wenn etwas zu nah ist oder sich falsch anfühlt, wird lautstark Nein oder Stopp gesagt. Eine bestimmte Körperhaltung – Hände hoch, bestimmt statt ängstlich – dient dabei als sichtbares Zeichen der Abgrenzung.

Zum Thema Geheimnisse erklärt die Kursleitung, dass es gute und schlechte Geheimnisse gibt. Geheimnisse, die ein ungutes Bauchgefühl hervorrufen oder Angst und Traurigkeit auslösen, sollten nicht für sich behalten werden. Vertrauenspersonen wie Eltern, Lehrerinnen/Lehrer, Erzieherinnen oder andere zuverlässige Personen sollten immer informiert werden. Schweigen verschärft oft die Belastung; Reden schützt.

Auch die Notinseln wurden den Teilnehmern erläutert: Was sie sind, wo sie zu finden sind und dass dort jederzeit Hilfe erhältlich ist.

Im Anschluss an diesen Kurs erklärt Maja Kuhn den Eltern im Rahmen eines separaten Elternabends, wie sie das Gelernte zu Hause verstärken und mit ihren Kindern üben können. Sie betont die Bedeutung des offenen Dialogs über Gefühle, Grenzen und Sicherheit – besonders für Kinder und Jugendliche mit Behinderung.

Die Vorsitzende des Vereins Brigitte Grebner meinte, dass dieser Kurs ein voller Erfolg war und kündigt eine Fortführung der Selbstverteidigung im Frühjahr an.

Brigitte Grebner



Die Person in der Mitte merkt: Das ist kein schönes Gefühl. Ich fühle mich klein, bedrängt und wünsche mir, dass die anderen weggehen.

Foto: Emily Seikel



Es werden verschiedene Schläge geübt.

Foto: Emily Seikel