



Judoclub Braunschweig

„Selbstbewusst Grenzen setzen“

Workshop Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Über ein Jahr hatten sechs Experten aus den Bereichen Theaterpädagogik, Kampfsport und Behindertensport im Auftrag der Heiner-Rust-Stiftung an dem Kurskonzept gefeilt, das vom Judoclub Braunschweig nun bereits zum zweiten Mal erprobt wurde. Mit dem Workshop „Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung“ sollen Kinder und Jugendliche vor dem Hintergrund des Inklusionsgedankens Selbstbewusstsein tanken und für den Umgang mit Konfliktsituationen gerüstet werden. Der Clou: Theaterpädagogische Maßnahmen zur Verbesserung der Selbstdarstellung, Rollenspiele für die Selbstbehauptung und Kampfsporttricks zum Erwerb von Selbstverteidigung gehen eine ideale Symbiose ein. Braunschweig, 14. Juni, 10.45 Uhr, Halle des Braunschweiger Judo Clubs: Theaterpädagogin Sissi Zängerle fordert die zwölf Teilnehmer mit und ohne Behinderung auf, auf einen Partner zuzugehen und erst dann zu stoppen, wenn vom Stehenden ein Signal kommt. Mit Übungen dieser Art werden die Sinne für Nähe und Distanz geschärft, werden

die eigenen Grenzen deutlich gemacht, Grenzüberschreitungen spürbar. Auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins stehen auf dem Programm, genauso wie Stimmtraining. Wie mache ich Grenzen deutlich, wie sage ich „Stopp!“, wie hole ich im Notfall Hilfe? All das sind wichtige Bausteine, die eingeübt und für Problemsituationen abrufbar gemacht werden. Ein weiterer Schritt ist schließlich, deutlich zu machen, dass in jeder Person ungeahnte Kräfte stecken. Die kämpferischen Übungen werden von Judotrainer Martin von den Benken angeleitet: „Bringe deine Kräfte auf den Punkt, finde die Lücke, bring dich aber nicht in zusätzliche Gefahr“. Mit Tricks zum Entwinden aus Griffen und Umklammerungen wird das Kurskonzept abgerundet. „Alle haben etwas Bleibendes mitgenommen“, so ist das gemeinsame Resümee von Zängerle und von den Benken mit allen Teilnehmern nach acht Stunden intensiver Arbeit; und: Die Inhalte sind wunderbar geeignet für eine inklusive Arbeit - Behinderte und Nichtbehinderte lernen sich intensiv kennen, verstehen und akzeptieren.

Wer mehr über dieses von der Heiner-Rust-Stiftung unterstützte Projekt wissen möchte, wendet sich bitte an die BSN-Geschäftsstelle, GF Hannes Hellmann, Tel. 0511-1268-5115, oder an Herbert Michels, BSN-Vizepräsident, Tel. 05422-8864. *Martin von den Benken*



Spaß beim
Kräftemessen

Bild oben rechts:
Die 12 Teilnehmer
des Kurses in
Braunschweig mit
den Kursleitern
Sissi Zängerle
und Martin von
den Benken sowie
dem Vereinsvor-
sitzenden Honner
Hornuß