

Das Selbstvertrauen stärken

Gemeinsam mit dem Zuger Frauenservice-Klub Soroptimist International Club Zug und der Organisation Pallas Selbstverteidigung fand ein Gewaltpräventionskurs für die Oberstufenschülerinnen statt.

Soroptimist International engagiert sich für soziale Projekte zur Besserstellung der Situation von Frauen und Mädchen. Seit über 25 Jahren steht die frauen- und mädchenspezifische Gewaltprävention für die Organisation Pallas im Zentrum. Pallas setzt sich für die Gleichberechtigung und Gleichstellung aller Menschen ein, unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht, Gender, religiöser oder politischer Ausrichtung. Gemeinsames Ziel ist es, in allen elf Zuger Schulgemeinden in den Oberstufen Kurse für Schülerinnen zur Gewaltprävention anzubieten.

Kicks üben im Kreise von Kolleginnen

Im heilpädagogischen Zentrum Sonnenberg wurden Themen wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mittels verbaler Sprache, Körpersprache und auch mittels körperlichen Einsatzes fleissig und eifrig von interessierten Schülerinnen geübt. Karin Vonwil leitet seit vielen Jahren Kurse für von gewaltbetroffenen Frauen und Mädchen. Dieses Mal trainierte sie mit

den Sonnenberg-Schülerinnen, ganz klar «Nein» zu sagen, laut und deutlich Aufforderungen zum Unterlassen zu formulieren und auch den Einsatz von Kicks und Griffen in einer körperlichen Auseinandersetzung. Dieser Kurs für die Sonnenberg-Schülerinnen habe Raum für einen spannenden und bereichernden Austausch persönlicher Erlebnisse sowie auch für das direkte Üben von körperlichem Einsatz im Kreise der Kolleginnen geboten, heisst es in einer Mitteilung.

Trainiert wird die Fähigkeit, sich physisch zu behaupten

Ziel der Kurse sei es, die jungen Frauen in ihrem Selbstvertrauen zu stärken, damit sie gar nicht erst in eine bedrohliche Situation kommen. Es gilt, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, richtig zu reagieren und diese zu entschärfen. Dazu ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und entsprechend zu handeln. Dazu gehören sowohl eine klare Körpersprache als auch ein «Nein», das schnell und deutlich verstanden wird. Mit einem sicheren und selbstbewussten Auftreten, einer klaren Kommunikation und dem Setzen von Grenzen lassen sich Konflikte und Übergriffe frühzeitig reduzieren oder gar ganz verhindern. Trainiert wurden daher die Fähigkeiten, sich physisch selbst zu behaupten und im Notfall zu verteidigen. Ziel war es, die eigene Kraft zu erfahren und sich angemessen zur Wehr



Kursleiterin Karin Vonwil übte mit den Sonnenberg-Schülerinnen, sich verbal und körperlich zu verteidigen.

Bild: pd

setzen zu können. So tönten mehrfach sowohl laute «Nein!» und «Stopp!» durch die Turnhalle als auch die Aufprallgeräusche von Turnschuhen auf die Schlagkissen. Gestärkt und ermutigt schlossen

die Sonnenberg-Schülerinnen diesen wertvollen Kurs ab, aber der Austausch der jungen Frauen zu diesem Thema wird mit dem Erklingen der Pausenglocke noch nicht beendet gewesen sein. pd