

Schülerinnen lernen «Stopp»

Kürzlich haben Oberstufenschülerinnen im Zentrum Sonnenberg in Baar einen Kurs zur Gewaltprävention absolviert.

Der Frauenservice-Klub Soroptimist International ist eine weltweite, lebendige und dynamische Organisation für Frauen, ein Berufsnetzwerk unter Berufsfrauen über die Berufsgrenzen hinaus. Der Klub 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 et cetera. Gemeinsames Ziel ist es, in allen elf Zuger Schulgemeinden in den Oberstufen Kurse für Schülerinnen zur Gewaltprävention anzubieten.

Die Anwesenden lernten, sich aktiv zu wehren

Im Heilpädagogischen Schul- und Beratungszentrum 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 aus Cham leitet seit vielen Jahren Kurse für

von gewaltbetroffenen Frauen und Mädchen. Dieses Mal trainierte sie mit unseren 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 bot Raum für einen spannenden und bereichernden Austausch persönlicher Erlebnisse sowie auch für das direkte Üben von körperlichem Einsatz im Kreise der Kolleginnen. Ziel dieser Kurse ist es, die jungen Frauen in ihrem Selbstvertrauen zu stärken, damit sie gar nicht erst in eine bedrohliche Situation kommen.

Die Menschen sollen auf ihr Bauchgefühl hören

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 redu-

zieren oder gar ganz verhindern. Trainiert werden die Fähigkeiten, sich physisch selbst zu behaupten und im Notfall zu verteidigen. Ziel ist es, die eigene Kraft zu erfahren und sich angemessen zur Wehr setzen zu können. So tönnten mehrfach sowohl laute Nein und Stopp durch die Turnhalle, als auch die Aufprallgeräusche von Turnschuhen auf die Schlagkissen. Gestärkt und ermutigt schlossen die 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.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an die motivierten und interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, an die Kursleiterin Karin Vonwil von Pallas, an Frau Claudia Friedli, Lehrperson vom Sonnenberg, die das Projekt begleitete, und die beiden Organisationen Soroptimist International und Pallas, die diese Kurse finanziell unterstützten.

Es ist unser aller Aufgabe, die jungen Menschen in unserer Gesellschaft in eine möglichst selbstbestimmte und sichere Zukunft zu begleiten.

**Für das Zentrum Sonnenberg:
Kerstin Bieler**