

Jungen Selbstbehauptungskurs

Bei uns an der Schule gab es einen zweitägigen Selbstbehauptungskurs, an dem ich teilnehmen durfte. Neben mir waren 15 Jungs aus unserer Schule dabei.

Der Kurs wurde von Pazuru durchgeführt. Pazuru ist ein Kampfkunst- und Gesundheitszentrum aus Solingen.

Der zweitägige Kurs startete am 26.11. Leider wurde der zweite Tag verschoben, da Doni, der Kursleiter, krank geworden ist. Der zweite Tag konnte dann aber am 11.12. nachgeholt werden und hat genau so viel Spaß gemacht.

Doni wurde an den beiden Tagen von Jason unterstützt.

Im Kurs haben wir viele Dinge gelernt. Wir haben Spiele und Übungen gemacht. Zum Beispiel haben wir die Geschichte vom kleinen „Nein“ gehört. Ein Mädchen hatte eine Schokolade. Eine Frau kam und fragte, ob sie die Schokolade da haben kann. Das Mädchen sagte nein, ganz leise. Die Frau aß die Schokolade trotzdem. Als nächstes kam eine andere Frau und fragte, ob sie sich auf die Bank setzen kann, wo das Mädchen saß. Das Mädchen sagte leise und schüchtern: „Nein“.

Als Nächstes kam ein Mann und fragte, ob er das Mädchen küssen darf. Jetzt sagte das Mädchen ganz laut und deutlich: „**Nein**, ich will meine Schokolade alleine essen. **Nein**, ich will alleine auf der Bank sitzen. **Nein**, ich möchte nicht, dass du mich küsst.“

Aus dem kleinen, zarten *NEIN* ist ein großes, lautes **NEIN** geworden.

Wir haben gelernt, immer laut und deutlich zu sein.

Wir haben auch geübt, uns zu verteidigen. Das war sehr hilfreich und toll. Da konnte ich sehr viel lernen.

Schön war auch, dass wir ein gemeinsames Frühstück gemacht haben. Es gab Brötchen, Brot, Salami, Fleischwurst. Eier, Marmelade, Honig und Nutella und noch vieles mehr.

Eine andere Übung fand ich auch sehr gut: Einer der Trainer ist zu uns gekommen, hat gesagt, ihr müsst eine feste Stellung halten und hat uns angegriffen. Wir mussten ihm in die Augen gucken und dann: „nein, lass das. Stop! Ich möchte das nicht“ sagen.

Mit der Scheibenwischer-Übung haben wir die Angriffe der Trainer abgewehrt und die Trainer auch weggeschubst. So haben wir die Angreifer auf Distanz gehalten.

Doni und Jason haben uns auch gesagt, dass man sich immer Hilfe von Freunden oder Erwachsenen holen kann.

Wir haben auch ein Spiel gemacht, in dem es darum ging, jemandem zu vertrauen. Dabei mussten wir zu zweit ein Ziel erreichen. Einer hatte die Augen zu und musste auch noch einen Schwamm auf dem Kopf balancieren. Der andere sollte den Weg beschreiben. Dazu muss man Vertrauen aufbringen und gut miteinander kooperieren.

Der Kurs hat sehr viel Spaß gemacht. Ich kann den Kurs wirklich weiterempfehlen.

Sidad aus der Klasse S3a









