

# VORSPRUNG

/// Nachrichten aus der Region Main-Kinzig ///

Veröffentlicht am 23. Mai 2019

## Selbstbehauptung an der Mädchenrealschule St. Josef



In den letzten Wochen erfuhren alle Schülerinnen der Klassenstufe 6 in einem Kurs, wie es ist, mutig, stark und selbstbewusst zu sein.

Angeleitet von einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle Lawine aus Hanau, trafen sich die Mädchen freiwillig nach dem Unterricht.

Mit Übungen, Rollenspielen, Spielen und Gesprächen lernten die Mädchen, eigene Gefühle und Grenzen und die von anderen Menschen wahrzunehmen. Sie erlebten, wie sich Gefühle über Körpersprache, Körperhaltung, Mimik, Gestik und die Stimme ausdrücken. Gemeinsam wurde darüber nachgedacht, welche Bedeutung das eigene Verhalten hat und ob es zu beeinflussen ist. Mithilfe unterschiedlicher Methoden wurden die Schülerinnen darin gefördert und bestärkt, ihren eigenen Gefühlen zu trauen, damit es ihnen leichter fällt, „unangenehme Situationen“ einzuschätzen und sich Hilfe zu holen. Sie übten sich darin, Grenzen zu setzen, laut

„Nein“ zu sagen und probierten neue, ungewohnte Reaktionsmöglichkeiten aus, um weniger sprach- und handlungslos zu sein.

Die Trainerin legte besonderen Wert darauf, dass individuelle Erfahrungen der Mädchen eingebracht werden konnten: Erfahrungen mit Konflikten und verbalen, gewalttätigen, übergriffigen Situationen in der Schule, der Freizeit, im sozialen Nahbereich. In Rollenspielen konnten verschiedene Positionen aus Täter- und Opfersicht bearbeitet und mit ungewöhnlichen Verhaltensweisen experimentiert werden. So lernten die Mädchen ganz nebenbei neue Fähigkeiten an sich entdecken. Dank der Unterstützung der „Heinrich Sauer und Josef Schmidt Stiftung“ aus Gelnhausen können diese Selbstbehauptungskurse kostenlos durchgeführt werden. Die Schule sieht darin einen wichtigen Beitrag, ihre Schülerinnen dabei zu unterstützen, mit Selbstbewusstsein und Ich-Stärke aufzutreten.