



Mit klarer Gestik sollten Jugendliche ihrem Angreifer signalisieren, dass er sich hier kein leichtes Opfer ausgesucht hat. Bild: Knop

**Reportage:** Beim Selbstbehauptungskurs im Jugendzentrum "Go in" lernen Jugendliche, wie sie Konfliktsituationen meistern können

## Opfer soll zum Gegner werden

*Von unserer Mitarbeiterin Katharina Knop*

Es ist abends. Ein Mädchen ist auf dem Weg nach Hause. Es fühlt sich unwohl, presst die Tasche schützend an sich. Den Kopf zwischen den hochgezogenen Schultern, läuft das Mädchen eilig eine dunkle Straße entlang. Da kommt ihr ein Mann entgegen. "Na Puppe, wie wär's mit uns?", grinst er sie frech an. Die junge Frau schreckt zurück, versucht, dem Mann auszuweichen. Doch dieser geht ihr nach, stellt sich vor sie. Drückt sie an eine Wand, eine Hand an ihrem Hals. Ein Täter sucht ein Opfer. Dieser Mann hat sein Opfer gefunden. Was er jetzt will, ist Anerkennung. Er will zeigen, dass er Kontrolle ausübt, dominant ist. Was ein Täter nicht sucht, ist ein Gegner.

Genau an diesem Punkt setzt der Selbstbehauptungskurs, der momentan im Jugendzentrum "Go in" läuft, an. "Uns geht es darum, Jugendliche vom Opfer zum Gegner zu erziehen", erklärt Thomas Klein, Leiter des zehnteiligen Kurses. "Konfliktsituationen sind Stresssituationen, die dieselben Reaktionen wie bei einem Unfall auslösen. Man steht unter Schock und ist wie gelähmt. Durch das richtige Auftreten lassen sich jedoch viele Konfliktsituationen absorbieren."

Was passen muss, so Klein weiter, ist der Gesamtausdruck. Dazu gehören eine selbstbewusste Körperhaltung, Blickkontakt und eine feste Stimme. Das Zurückweichen ist zum Beispiel ein deutliches Zeichen für den Täter: Hier habe ich ein Opfer gefunden. Die richtige Reaktion wäre das Zugehen auf den Täter.

## **Selbstbewusstsein vermitteln**

Das Ziel des Kurses ist es, den Jugendlichen das nötige Selbstbewusstsein zu geben, um solche Konfliktsituationen zu meistern. "Jugendliche haben von Natur aus mit Unsicherheit zu kämpfen. Mir geht es vor allem darum, ihnen inneren Halt und Sicherheit zu vermitteln."

In Rollenspielen übernimmt Thomas Klein die Rolle des Täters. So lernen die Jugendlichen, wie sie sich am besten verhalten können. Und sehen dabei auch, dass viele Situationen schlimmer aussehen, als sie eigentlich sind. Der Mann, der das Mädchen gegen eine Wand drückt, dabei eine Hand an ihrem Hals und die andere an ihrem Körper hat, ist weitestgehend ungeschützt. Diesen Vorteil gilt es, auszunutzen. Hierfür erlernen die Jungs und Mädchen auch grundlegende Verteidigungstechniken. Es gilt vor allem, das Handwerkzeug zu geben, mit dem sich die Jugendlichen Zeit zum Entkommen verschaffen können.

## **Wenn verteidigen, dann richtig ...**

Wichtig für die Deeskalation von Konflikten ist jedoch vor allem eines, wie der Trainer erklärt: "Konsequenz. Es ist nachgewiesen, dass ein Täter, der von seinem Opfer nur verletzt wurde, nicht ablässt, sondern noch brutaler vorgehen wird. Das heißt, wenn man sich verteidigt, dann konsequent."

Die eingesetzten Techniken sind Fragmente aus der japanischen Schule "Tatsu-Ryu". Parallel zum Selbstbehauptungskurs trainieren hier einige Schüler auf unterschiedlichem Niveau. Beim Tatsu-Ryu handelt es sich um eine abwechslungsreiche und traditionell orientierte Kampfkunst mit und ohne Waffen. Ziel der praktischen Ausübung ist die individuelle Entwicklung des Geistes und der Selbstdisziplin. Wer nach den zehn Wochen das Gelernte vertiefen möchte, hat dann die Möglichkeit, beim Tatsu-Ryu einzusteigen. Henk Gebauer (14) aus Oftersheim macht Karate, aber was er hier lernt, ist etwas ganz anderes. "Ich mache das, um mich selbst zu behaupten." Eine Veränderung im Alltag hat er noch nicht gemerkt, aber er findet, dass es hilft, was er im Kurs lernt. Sofia Huckele (13) aus Schwetzungen ist abends oft mit Hund unterwegs. "Da hab ich schon ein bisschen Angst. Deswegen mach ich den Kurs. Und weil es mich interessiert. Wenn man dann mal in so eine Situation kommt, erinnert man sich hoffentlich daran und kann es einsetzen."

Thomas Klein macht jedoch auch deutlich, wo die Grenzen des Selbstbehauptungskurses liegen. "In zehn Stunden können wir niemandem zeigen, wie man sich in einem richtigen Kampf verteidigt. Dazu braucht es jahrelanges Training. Auch können wir hier nur auf idealisierte Situationen eingehen." Die 13-jährige Paula Widenka aus Schwetzungen ist da realistisch: "Ich weiß nicht, ob ich die Sachen, die ich hier lerne, wirklich einsetzen würde. In so einer Situation steht man eben auch unter Schock." Froh, dass sie den Kurs gemacht hat, ist sie trotzdem, denn "so kann ich mich wenigstens ein bisschen sicherer fühlen".

Schwetzinger Zeitung  
23. November 2010

---

### **Adresse der Seite:**

[http://www.morgenweb.de/region/schwetzungen/20101123\\_mmm000000844007.html](http://www.morgenweb.de/region/schwetzungen/20101123_mmm000000844007.html)