

# Mutige Mädchen – ein erfolgreiches Modellprojekt

## Angst überwinden – sexueller Gewalt selbstbewusst entgegentreten

Am Samstag, den 27.02.2010 fand zwischen 10 und 17 Uhr im Wentzinger-Schulzentrum der erste Abschlussworkshop des Mutige-Mädchen-Programms 2010 statt, an dem über 50 Schülerinnen der Klassenstufen 5 bis 9 von mehreren Freiburger Schulen teilnahmen. Die Mädchen wurden von insgesamt zwölf Lehrkräften betreut, vor allem angehende Gymnasiallehrerinnen, die am Projektseminar "Gewaltprävention an Schulen – Modelle für die Sekundarstufe" an der Albert-Ludwigs-Universität und an einer begleitenden Schulung für die psychologische Betreuung im Zusammenhang mit sexueller Gewalt und Selbstbehauptung teilgenommen hatten.

Alle Mädchen hatten bereits an ihrer Schule den Mutige-Mädchen-Basiskurs an fünf Nachmittagen besucht und konnten nun im zentralen Workshop die dort erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten auffrischen, ausbauen und in einem praxisnahen Kontext erproben. Viele der aufwendigeren Übungen oder solche, wozu z. B. für die Mädchen fremde Angreifer erforderlich sind bis hin zum Üben mit maskiertem Gegenüber und Verteidigen gegen einen komplett gepolsterten bedrohlich wirkenden Angreifer, können nur in einem solch größeren Workshop durchgeführt werden. Außerdem fällt hier der Klassenverband als Rückzugsmöglichkeit weg, sodass die Mädchen stärker auf sich selbst gestellt sind, als dies bei den Kursteilen an den Schulen der Fall ist – auch dies ein Schritt in Richtung Realitätsnähe.

Die Mädchen waren über einen Großteil des Workshops in drei Gruppen eingeteilt und durchliefen nacheinander die in den drei Teilen der Dreifachturnhalle eingerichteten Übungsstationen. Dabei standen am Vormittag neben der Kurswiederholung die Schulung der Körperpräsenz, der konstruktive Umgang mit der eigenen Angst und die Verteidigung gegen angstbesetzte Gegenstände auf dem Programm. Am Nachmittag dann durchliefen die Gruppen die Übungsteile zur Verbesserung des Improvisationsvermögens, in dem die Mädchen freier mit dem Gelernten jenseits von festgelegten Situationen umzugehen hatten; desweiteren wurde die Einfühlung und angemessene Reaktion in Gefahrensituationen durch Rollenspiele erarbeitet und schließlich folgte noch ein Training an Schlagpolstern, durch das die eigene "Durchschlagkraft" erprobt werden konnte – was psychologisch gesprochen – die Selbstwirksamkeitserfahrung bestärkt. Höhepunkt war zweifelsohne die Stunde mit einem vollgepolsterten Angreifer, wobei die anfängliche Angst in Mut umschlug, als die Teilnehmerinnen spürten, das sie durchaus etwas gegen einen größeren und stärkeren Angreifer ausrichten können.

Entscheidender Punkt des psychologischen und des unterstützenden physischen Trainings im Mutige-Mädchen-Programm ist es, den Teilnehmerinnen einen Weg zu eröffnen, von der Angst, die uns an den Aggressor bindet, hin zu einer Konzentration auf das Selbst zu gelangen, wodurch ungeahnte Potentiale freigesetzt werden können und Selbstverteidigung in eigentlichen Sinne zur Verteidigung des Selbst wird.

In einem abschließenden gemeinsamen Teil aller Mädchen erfolgten noch einige Übungen, bei denen die Mädchen in der Gesamtgruppe spüren konnten, welche Kraft in Ihnen steckt. Schließlich erhielten alle Teilnehmerinnen eine Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme am Kurs und damit die Möglichkeit, auch an den weiterführenden Kursmodulen des Mutige-Mädchen-Fortgeschritten-Programms teilzunehmen.

Veranstalter ist das Interdisziplinäre Institut für Gewaltprävention in Kooperation mit dem Institut für Soziologie der Universität Freiburg. Initiiert und geleitet wird das Programm von Lynn und Peter Kalinowski, die in jahrelangem ehrenamtlichen Einsatz das Thema sexualisierte Gewalt im Austausch zwischen Hochschultheorie und Schulpraxis breitenwirksam angehen. Weitere Informationen dazu sind unter [www.iifg.de](http://www.iifg.de) abzurufen – dort finden insbesondere auch interessierte Schulen Hintergrundinformationen zum Programm und zur Möglichkeit, daran teilzuhaben. Konkrete Auskünfte zu den "Mutigen Mädchen" erhalten Sie unter: [projektentwicklung@iifg.de](mailto:projektentwicklung@iifg.de).