

Abschlussworkshop der „Mutigen Mädchen“ „Waldkircher Präventionsprogramm“ jetzt auch an allen Grundschulen

Am Samstag, den 24.05.2014, fand in der Stadthalle Waldkirch der erste große Abschlussworkshop des Mutige-Mädchen-Programms zur Prävention sexualisierter Gewalt für die Waldkircher Grundschulen statt, an dem etwa 70 Drittklässlerinnen teilnahmen. Alle Mädchen hatten bereits an ihrer Schule an einem Mutige-Mädchen-Schulkurs von fünf Doppelstunden teilgenommen und konnten nun im zentralen Workshop die dort erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten auffrischen, ausbauen und in einem praxisnahen Kontext erproben.

Hier können die Mädchen das in den Schulkursen Gelernte z.B. beim Verteidigen gegen ein unbekanntes, maskiertes Gegenüber oder bei der Abwehr eines komplett gepolsterten bedrohlich wirkenden Angreifers umsetzen und dabei Einschüchterungen und tendenziell angstauslösende Situationen in einem frühen Stadium konstruktiv bewältigen, noch bevor sich negative Gefühle ausbreiten und den Handlungsantrieb hemmen. Auch fällt der Klassenverband als Rückzugsfeld beim Workshop weg, sodass die Mädchen ihr Abwehrverhalten mit größerer Realitätsnähe optimieren und das Vertrauen in sich selbst stärken können. In der Aura des so gewonnenen Selbstvertrauens wächst der Mut, sich selbst auch schwierigen Situationen zu behaupten und für andere einzusetzen.

Dabei ist besonders das geschulte psychologische Feingefühl der Betreuerinnen gefragt, damit hier kein Mädchen überfordert oder gar geängstigt wird. Die Mädchen wurden von insgesamt zehn ausgebildeten Lehrkräften unterrichtet und begleitet, fast durchgängig angehende Psychologinnen, die eine spezielle Zusatzausbildung für die psychologische Betreuung bei Maßnahmen zur Vorbeugung sexueller Gewalt und Selbstbehauptungstraining an der Universität Freiburg absolviert haben.

Die Schülerinnen waren über einen Großteil des Workshops in drei Gruppen eingeteilt und durchliefen nacheinander die in der Stadthalle eingerichteten Übungsstationen. Dabei stand neben der Kurswiederholung die Schulung der Körperpräsenz und der konstruktive Umgang mit der eigenen Angst auf dem Programm. Außerdem absolvierten die Gruppen auch Übungen zur Verbesserung des Improvisationsvermögens, in denen die Mädchen freier mit dem Gelernten jenseits von festgelegten Situationen umzugehen hatten, z.B. beim Angesprochen-Werden aus einem Auto heraus, wozu vor der Halle ein realistisches „Setting“ vorbereitet war. Hier und bei ähnlich gelagerten Situationen wurde die Einfühlung und angemessene Reaktion in Gefahrensituationen durch Rollenspiele erarbeitet. Schließlich folgte noch ein Training an Schlagpolstern, durch das die eigene "Durchschlagskraft" erprobt werden konnte – was psychologisch gesprochen – die „Selbstwirksamkeitserwartung“ bestärkt. Höhepunkt war zweifelsohne der Abschluss mit einem voll gepolsterten Angreifer, wobei die anfängliche Angst in Mut umschlug, als die Teilnehmerinnen spürten, dass sie aus eigener Kraft auch Situationen bewältigen können, in denen ihnen niemand zur Hilfe kommt oder auch jene eher seltenen Fälle, die sie im Vorfeld durch psychologische Strategien nicht abwehren konnten. Darin bestärkt, ein selbstbestimmtes und nicht durch Gewalt belastetes Leben zu führen, erhielten die Schülerinnen eine Urkunde über das erfolgreiche Absolvieren des Präventionsprogramms.



Angst überwinden – sexueller Gewalt selbstbewusst entgegentreten

Entscheidender Punkt des schwerpunktmäßig psychologischen und des unterstützenden physischen Trainings im Mutige-Mädchen-Programm ist es, den Mädchen einen Weg zu eröffnen, von der Angst, die uns an einen möglichen Täter bindet, hin zu einer Konzentration auf das Selbst zu gelangen, wodurch ungeahnte Potentiale freigesetzt werden können und Selbstverteidigung in eigentlichem Sinne zur „Verteidigung des Selbst“ wird. Was dieses Programm wesentlich von anderen Angeboten in diesem Bereich unterscheidet, ist das zugrundeliegende Körperpräsenz-Konzept, das seit Anfang der 1990er-Jahre von Dr. Peter Kalinowski an der Universität Freiburg entwickelt und in verschiedenen Feldern der Prävention umfassend erprobt wurde.

Veranstalter ist das Interdisziplinäre Institut für Gewaltprävention in Kooperation mit der Neuropsychologie der Universität Freiburg. Entwickelt wurde das Programm vom Ehepaar Kalinowski, das in langjährigen ehrenamtlichen Einsatz das Thema sexualisierte Gewalt im Austausch zwischen Hochschultheorie und Schulpraxis breitenwirksam angeht. Deren Ziel ist es, Module zur Prävention sexualisierter Gewalt im Rahmen des regulären Schulunterrichts zu verankern, damit langfristig alle Kinder – ein Programm für Jungs befindet sich derzeit noch im Entwicklungsstadium – ohne weitere Kosten für die Familie und ohne andere zusätzliche Hemmschwellen den Zugang zu Präventionsmaßnahmen erhalten. Um dieses Ziel verantwortungsvoll zu erreichen, wird das Programm durch eine umfassende wissenschaftliche Wirksamkeitsstudie begleitet. Inzwischen hat Lynn Kalinowski die Gesamtleitung des Programms übernommen und ist dazu tagtäglich mit ihrem Team für die Prävention an Schulen, zunehmend aber auch für die Schulung neuer Lehrkräfte und zu Vorträgen vor VertreterInnen des Bildungssystems und politischer Entscheidungsgremien im Einsatz.

Im vergangenen Jahr nun wurde das Präventionsprogramm auch Waldkirch eingeführt – aber nicht nur das: Nachdem es zuvor bereits in Freiburg, Ettenheim und Emmendingen an einzelnen Schulen in den Unterricht integriert wurde, gelang in Waldkirch erstmals die flächendeckende Einführung an allen städtischen Schulen in den Schwerpunktklassen drei und sieben. Daher haben sich die Initiatoren Anfang des Jahres entschlossen, den „Mutigen Mädchen“ die Bezeichnung „Waldkircher Präventionsprogramm“ beizufügen, um so die Vorreiterrolle und Weitsicht der Stadt beim Thema sexualisierte Gewalt zu würdigen. Inzwischen ist auch die Kreisstadt Emmendingen diesem Beispiel gefolgt: seit diesem Schuljahr sind dort auch alle weiterführenden Schulen im Boot.

