

Waldkirch hat jetzt 70 mutige Mädchen - "Waldkircher Präventionsprogramm" wird künftig an allen Grundschulen angeboten - Angst überwinden und sexueller Gewalt selbstbewusst entgegentreten



[Vergrößern?](#)
[Auf Foto klicken.](#)

Mit einem Abschlussworkshop in der Stadthalle wurde der erste Durchlauf des vorbildlichen Programms "Mutige Mädchen" in Waldkirch abgeschlossen. Rund 70 Drittklässlerinnen haben an dem Programm zur Prävention sexualisierter Gewalt teilgenommen. 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.

Im Workshop übten 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 umzusetzen und dabei Einschüchterungen und tendenziell angstauslösende Situationen in einem frühen Stadium konstruktiv zu bewältigen, noch bevor sich negative Gefühle ausbreiten und den Handlungsantrieb hemmen. Auch fiel der Klassenverband als Rückzugsfeld beim Workshop weg, so dass die Mädchen ihr Abwehrverhalten mit größerer Realitätsnähe optimieren und das Vertrauen in sich selbst stärken konnten. In der Aura des so gewonnenen Selbstvertrauens wächst der Mut, sich selbst auch in schwierigen Situationen zu behaupten und für andere einzusetzen.

Dabei war das geschulte psychologische Feingefühl der Betreuerinnen gefragt, damit kein Mädchen überfordert oder gar geängstigt wird. Die Mädchen wurden von 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 standen 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. Die Einfühlung und angemessene Reaktion in Gefahrensituationen wurde durch Rollenspiele erarbeitet.

Schließlich gab es 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 entgegenzutreten

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 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. Durch das zugrundeliegende Körperpräsenz-Konzept hebt sich das "Mutige-Mädchen"-Programm wesentlich von anderen Angeboten in diesem Bereich ab.

Veranstalter des Programms ist das Interdisziplinäre Institut für Gewaltprävention in Kooperation mit der Neuropsychologie der Universität Freiburg. Entwickelt wurde es 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. Sie ist dazu tagtäglich mit ihrem Team für die Prävention an Schulen, zunehmend aber auch für die Schulung neuer Lehrkräfte sowie zu Vorträgen vor VertreterInnen des Bildungssystems und politischer Entscheidungsgremien im Einsatz.

Im vergangenen Jahr wurde das Präventionsprogramm auch in Waldkirch eingeführt. 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 die Kreisstadt Emmendingen diesem Beispiel gefolgt: seit diesem Schuljahr sind dort auch alle weiterführenden Schulen im Boot.

(Presseinfo: Dr. Ulrike Lehmann, Stadtverwaltung Waldkirch, vom 3.6.14)