

Einfach cool bleiben

ANGLIKON Peter Locher zeigt Jungs wies geht

In Anglikon lernen Jungs sich selbst zu behaupten und zu verteidigen. Unter der Leitung von Peter Locher wird ihnen spielerisch beigebracht, wie sie aus unangenehmen Situationen herauskommen.

Jungs haben es nicht einfach, häufig kommen sie in Konfliktsituationen, in denen sie sich unwohl fühlen und nicht wissen wie sie reagieren sollen. Es kommt allzu oft vor, dass kleine Knaben von den älteren mit Sprüchen und dummen Witzen aufgezogen werden. Doch wie werden sie diese lästigen Typen wieder los? Ohne überzureagieren oder als «Weichei» dazustehen? Auch das Bilden einer eigenen Meinung und zu seinen Gefühlen stehen ist nicht immer einfach. Um all solchen Situationen ins Auge blicken zu können, rief der Verein «Schule & Elternhaus» Wohlen den Kurs «Ich bin cool – weil ich mich kenne» ins Leben. Bereits in der vierten Serie lehrt Theater- und Kommunikationspädagoge Peter Locher, den Jungs mit bewusst gewählten Übungen sowie Kampfes- und Rollenspielen unter anderem sich selbst kennenzulernen, seine Stärken und Schwächen zu erkennen, das Selbstvertrauen aufzubauen, sich mutig und klar zu positionieren und verbale Lösungen zu finden, um mit Schwierigkeiten adäquat umgehen zu können.

Allein unter Männern

«Die enorme Nachfrage zeigt das Bedürfnis, dass diese Themen vermittelt werden», erzählt der Kursleiter Peter Locher. In diesem Jahr gibt er im ganzen Aargau und darüber hinaus rund zwölf Kurse. «Am Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs ist das Setting besonders: Nur Männer. Dies bewirkt, dass ich sehr persönlich und echt mit den Teilnehmern arbeiten kann. Und es ist ein «geschützter Raum», das schätzen die Jungs ungemein», erzählt Locher weiter. Zudem sei der Unterrichtsstil erlebnisorientiert, Theorie werde nur ganz gezielt und erst nach den eigenen gemachten Erfahrung eingestreut. Locher unterscheidet ganz bewusst zwischen Selbstbehauptung und -Verteidigung. Verteidigungstechniken werden, wenn überhaupt, nur am Rande thematisiert und geübt.

Selbstvertrauen leichtgemacht

«Der Kurs tut allen Jungs gut, weil sie dadurch Selbstvertrauen aufbauen», sagt Peter Locher. Dies sei oft auch der Ansatz, warum sich die Knaben anmelden. Sie fühlen sich unsicher, erleben schwierige Situationen schnell als belastend und lähmend, wissen nicht wie damit umgehen und fühlen sich schnell als Aussenseiter. All dem versucht der Verein «Schule & Elternhaus» Wohlen gemeinsam mit Peter Locher ein Ende zu verschaffen. «Für viele Jungs bleiben wichtige Punkte des Kurses nachhaltig», freut sich der Kursleiter. «Ein schönes Erlebnis war, als einmal ein Junge berichtete, dass sein bester Freund ein Stopp von ihm nie akzeptieren würde. Eine Woche später kam er dann ganz selbstsicher und aufgestellt in den Kurs und teilte mit: «Ich musste ihn nur anschauen und Stopp sagen und dann hat er es akzeptiert, ohne dass ich schreien musste», erzählt Locher erfreut.

Weitere Kurse folgen

Der Workshop «Ich bin cool – weil ich mich kenne» erstreckt sich über fünf Mittwochnachmittage und einer zusätzlichen Stunde, wo die Eltern eingeladen sind. Dieser Abschluss mit den Eltern sei sehr wichtig. Er diene der Gruppe und jedem Teilnehmer ganz persönlich, sich «nach aussen» zu zeigen, seine gewonnenen Erfahrungen direkt und unmittelbar darzustellen und «gesehen zu werden». Auch für das Jahr 2011 sind wieder Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Jungs geplant. Mädchen können bereits in diesem Jahr gemeinsam mit Margrit Gugerli im Spiel ihren Körper einsetzen, befassen sich mit guten und blöden Gefühlen und lernen laut und deutlich Nein zu sagen. mf

Mädchenkurs

Vom 28. April bis 26. Mai 2010, jeweils am Mittwoch, von 13.45 bis 16 Uhr, findet in der Turnhalle Anglikon der Selbstbehauptungskurs für Mädchen in der 1. bis 3. Klasse statt. Anmeldungen bis am 4. April nimmt Heidi Lüthy, unter 056 621 23 61, entgegen.



Bild: Miriam Freimann

Die Jungs rund um Peter Locher lernen spielerisch sich zu behaupten.