

# Angst und Mut beginnen im Kopf

**Villmergen** 10- bis 13-jährige Knaben lernten in einem Kurs, sich selbst zu behaupten und auch zu verteidigen.

Unter der Leitung des Kommunikations- und Theaterpädagogen Peter Locher aus Wohlen trainierten die 10- bis 13-jährigen Jungs in fünf Kurseinheiten physische und mentale Selbstverteidigung. «Nur wenn wir Kopf und Körper zusammenbringen», betont Peter Locher, «können wir selbstbewusst auftreten und uns im Leben behaupten. Die körperliche Verteidigung ist dabei erst der letzte Schritt», hält er fest.

## Strategie für schwierige Situation

Bei einem Selbstbehauptungskurs für Jungs geht es um das Erlernen von Strategien, wie man schwierige Situationen meistern kann. Diese Strategien werden durch verschie-

**«Nur wenn wir Kopf und Körper zusammenbringen, können wir selbstbewusst auftreten.»**

**Peter Locher**, Wohlen, Theater- und Kommunikationspädagoge

dene Spiele ausprobiert und auf ihre Tauglichkeit hin überprüft. Die Knaben lernen «Stopp» zu sagen, die Kör-



Peter Locher bei der Arbeit im Selbstbehauptungskurs für Knaben. ZVG

persprache bewusst einzusetzen und den eigenen Raum zu verteidigen. «Die Teilnehmer lernen dabei, dass es auch anders geht, als sich sofort körperlich zu wehren», erklärt Locher.

Mit einem klaren Nein, einem schnellen Schlag und durch sicheres Auftreten können viele ungemütliche Situationen entschärft werden. Dies lernten die begeisterten Teilnehmer, und in Rollenspielen konnten sie die Fertigkeiten festigen.

## «Vor allem den Kopf einschalten»

Auf die Frage, was denn Selbstbehauptung für die Jungs im Kurs

konkret bedeutet, kamen postwendend die Antworten: «Augenkontakt herstellen, die Stimme einsetzen, klar Grenzen setzen und vor allem – den Kopf einschalten.»

Zu Ende ging der Kurs mit einer speziellen Aktion. Begleitet von den Eltern, die zur letzten Stunde des Kurses eingeladen waren, schrieb jeder Junge seine Ziele auf ein Holzbrett, bündelte seine Energie und zerschlug es, gleich einem Ritual, mit voller Konzentration. «Ein entschiedener Akt, voller Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen», erklärt Locher. (FH)