

## „Schützen ohne Schlagen“ - Workshop mit Jugendlichen im Sportivo

Pünktlich zum Beginn der Herbstferien, fand im Sportzentrum Sportivo in der Ubiestraße, ein vierstündiger Workshop zum Thema „Schützen, ohne Schlagen“ (S.O.S. - Training) statt.

Die 12 bis 16 jährigen Jugendlichen trainieren alle schon einige Jahre ein bis zwei mal in der Woche mit Trainer Sven Burkard, Möglichkeiten, konflikt-, stress- oder auch gewaltbeladenen Situationen schlaue und geistreiche Wege zu begegnen:

Also, ohne zu schlagen!

Hierbei geht es nicht allein darum, sich nur mit Stimme, Mimik und Haltung zu behaupten bzw. zu schützen. Im Fokus der Fortgeschrittenen S.O.S.-Schülerinnen und Schüler stehen ganz allgemein Techniken und Strategien, die es einem erlauben, frühzeitig aus potentiell gefährlichen Situationen auszusteigen. Dazu zählen auch Körpertechniken, die beispielsweise Angriffe (wie schupsen, grabschen, greifen aber auch würgend schlagen etc.) neutralisieren. Auch Situationen, in denen „Mann“, „Frau“, „Mädchen“ oder „Junge“ sich von einer Überzahl bedroht oder eingekesselt fühlt, gehören zum Repertoire der Fortgeschrittenen.

„Da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Workshops alle schon „alte Hasen“ in diesem Bereich des Selbstschutzes sind, hatte ich viele Situationen vorbereitet, die in sogenannten Szenarien geübt wurden. Hierzu zählten vor allem ungemütliche Situationen, wie „Party im Keller eines Freundes/einer Freundin“, wo Lautstärke, Enge und diffuses Licht die normalen Selbstbehauptungs- und Abgrenzungs-Strategien nahezu unmöglich machen oder aber eine Situation im Fahrstuhl oder ähnliches“, so der Trainer Sven Burkard.

Alle S.O.S.-Schülerinnen und -schüler haben im Sportzentrum Sportivo die Möglichkeit, nach frühestens einem Jahr und ab einem Alter von 11 Jahren, sich einer S.O.S.-Prüfung zu stellen, in der neben den oben genannten praktischen Fähigkeiten auch theoretische Inhalte abgefragt werden (hierzu gehören beispielsweise die drei Bereiche des Selbstschutzes, die Bedeutung der drei „L“ oder von sogenannten „Schutzinseln“, wie man einen Notruf absetzt etc.)

Laura Krull stellte sich dieser Prüfung schon vor den Sommerferien erfolgreich und Merle Gröning folgte ihr nun am Ende dieses Workshops.

Neben Nils Oltrop, Boreas Veltink, Franziska Hasenbein, Chantal Coorens, Aaron Tonke, Chiara Deepen, besitzen nun auch Laura Krull sowie Merle Gröning den 1. Grad im Sportivo-Selbstschutz.



Auf dem Foto: Nils Oltrop (1. Grad), Boreas Veltink (1. Grad), Chantal Coorens (1. Grad), Merle Gröning (1. Grad), Franziska Hasenbein (1. Grad), Laura Krull (1. Grad).