

Wege aus der Gewalt kann man lernen

TuS Schleiden bietet kostenlosen Schnupperkurs für Jugendliche an - Selbstbehauptung und Selbstbewusstsein

Das Thema Gewalt ist in der Gesellschaft leider allgegenwärtig, auch unter Jugendlichen. Da wird in der Schule oder Freizeit gemoppt, geschubst, gedrängelt und im schlimmsten Fall sogar geprügelt. Oft sind es die zurückhaltenden Jugendlichen, die regelrecht Opfer von Schikanen werden. Diesen Jugendlichen will nun der TuS Schleiden helfen und bietet ihnen einen kostenlosen Schnupperkurs an.

SCHLEIDEN (MN). »Es geht«, sagt Kurt Klöser, »um eine kostenfreie Basisschulung in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche«. Ziel des Kurses sei dabei auf keinen Fall, sich körperlich gegen Gewalt zur Wehr zu setzen - im Gegenteil. Es würden nur Bewegungsübungen ohne Körperkontakt vermittelt. Kurt Klöser gehört neben Manfred Tapper und Bernd Müller zu dem erfahrenen Trainerteam, das eines erreichen will: »Bei uns kann jeder lernen, sich selbst zu verteidigen, sich aus einer Gefahrensituation sicher zu entfernen oder frühzeitig diese zu erkennen und so erst gar nicht in eine solche Situation zu kommen«. Die junge Anna Braun aus Udenbreth gehört zu den Jugendlichen, die das Angebot des TuS Schleiden wahrgenommen haben. »Ich habe mich selbst schon in bedrohlichen Situationen befunden«, sagt Anna Braun. »durch das Training



Jung und Alt trainieren zusammen Wege aus der Gewalt: Unter den Augen von Trainer Kurt Klöser (ml.) üben Hermann-Josef Gentges aus Harperscheid und Anna Braun aus Udenbreth Techniken, wie man Gefahrensituationen ausweichen kann. Die Techniken werden in einem kostenlosen Schnupperkurs vermittelt. mn-Foto

habe ich neues Selbstbewusstsein aufgebaut und weiß, wie ich mich in Gefahr verhalten muss.« Genau darum geht es den Trainern. Man möchte den Jugendlichen Grundelemente der Selbstbehauptung und der Situationsbeurteilung von körperlichen Signalen in kritischen Situationen, Standtechniken sowie erste Bewegungsübungen ohne Körperkontakt vermitteln. Kurt Klöser: »Es werden keine Schlag- oder Tritttechniken trainiert, sondern

es geht um das passive, defensive Reagieren und De-eskalieren zur Wiederherstellung einer entspannten Situation durch Worte und Rückzugstechniken«. Trainiert werden unter anderem spezielle Atemübungen, durch die »man wieder runterkommen kann und nicht emotional reagiert«. Wichtig ist auch, das richtige Fallen und Abrollen zu üben. Schwere Verletzungen würden oft dadurch hervorgerufen, weil die Opfer nach einer Auseinandersetzung auf den Kopf fallen.

Das lasse sich mit der richtigen Technik verhindern. Positiver Nebeneffekt ist, dass sich die Jugendlichen körperlich betätigen und Sport treiben. Auch das trage dazu bei, Aggressionen abzubauen und in den Griff zu bekommen. Zudem komme der Körper in Form. Alfons Fort, Gründer der TuS-Abteilung und jahrelang Ausbilder bei der Polizei, hat die Erfahrung gemacht, »dass Jugendliche durch das Training wesentlich selbstbewusster werden und auch auftreten«.

Schnupperkurs

Der Schnupperkurs beginnt am Mittwoch, 30. September, von 19 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle der Realschule Schleiden. Er richtet sich an Jugendliche im Alter ab 16 Jahren oder ab 13 Jahren, wenn ein Erziehungsrechtlicher dabei ist. Infos unter Tel.: 0171/755 1860 oder

@ Mehr dazu im Netz: www.ju-jitsu-schleiden.de