

Starke Mädchen

Wendo-Kurs in Bruchhausen-Vilsen: 16 Teilnehmerinnen lernen, „Nein“ zu sagen / Wiederholung geplant

Von Jana Wohlers

BR.-VILSEN ■ Grenzen setzen, lernen, „Nein“ zu sagen, Selbstbewusstsein aufbauen – das sind Dinge, die vielen Kindern und Erwachsenen schwer fallen. Dabei ist es gerade für Mädchen wichtig, sich gegen Auseinandersetzungen und offene Gewalt zu wappnen. Deshalb startete in Bruchhausen-Vilsen vor einigen Monaten ein besonderes Projekt: Der Turnverein (TV) organisierte in Kooperation mit dem Sozialarbeiterteam der Oberschule einen Wendo-Kurs im Spiegelsaal der Mensa des Schulzentrums. Im Fokus: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

16 Mädchen aus der vierten und fünften Klasse bilden stehend einen großen Kreis. Plötzlich strecken sie ihre Hände, senkrecht aufgestellt, in die Mitte, und „Stop!“-Rufe füllen den Raum. Eine ganz schöne Lautstärke, die die zarten Stimmbänder der Teilnehmerinnen produzieren. Die Übung zeigt eindrucksvoll, wie viel Haltung, Vertrauen und Selbstbewusstsein sich die Mädchen in den vergangenen Monaten angeeignet haben. In der Mitte des Kreises steht die Frau, die sie so weit gebracht hat: Wendo-Trainerin Petra Schmidt. Es ist der vorletzte Termin des Kurses.

Wie kam das Projekt zustande? „Nach der Projektwoche der Grundschule zum Thema ‚Mein Körper gehört mir‘ im vergangenen Jahr sowie einer Ferienkisten-Aktion

mit Wendo kam uns die Idee, einen solchen Kurs auf die Beine zu stellen“, erzählt Sozialarbeiterin Anja Westers. Zusammen mit Stefanie Ludwig vom TV machte sie sich ans Werk. In Petra Schmidt, seit 1999 ausgebildete Wendo-Trainerin, fanden die beiden Frauen ihre Kursleiterin.

Wendo heißt übersetzt „Der Weg der Frauen“ und beschreibt eine Praktik, die Mädchen und Frauen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung lehrt. Der Begriff setzt sich aus dem englischen Wort „women“ und dem japanischen „Do“ zusammen.

„Es geht dabei nur sekundär um die wirkliche körperliche Abwehr von Angriffen“, erklärt Schmidt. „Primär ist das Ziel von Wendo, die Mädchen zu stärken, ihnen Selbstvertrauen zu geben und ihr Selbstbewusstsein zu fördern.“

Mithilfe von Körpersprache und Blicken, mit ihrer Stimme und ihrer Haltung sollen die Teilnehmerinnen lernen, wie sie sich in unangenehmen Situationen verhalten und behaupten können. „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen. Nicht stumm zu bleiben, wenn sich niemand anderes traut, etwas zu sagen. Nebenbei werden außerdem den Wahrnehmungsübungen und thematischen Spielen auch einige Schlag- und Tritttechniken behandelt.

„Mädchen und Frauen brauchen andere Strategien zur



Freuen sich über den Erfolg des Kurses: (hinten, von links) Sozialarbeiterin Anja Westers, Stefanie Ludwig vom TV und Trainerin Petra Schmidt sowie (vorne, v.l.) die Teilnehmerinnen Tessa und Carina.

Gefahrenabwehr als Männer“, erklärt Schmidt. Im Schulalltag sei es schon lange keine Seltenheit mehr, dass ältere, aber auch gleichaltrige Schüler gewaltsame Auseinandersetzungen anzetteln

oder Kinder Opfer von Mobbing werden.

Das neue Angebot kam bei den angesprochenen Mädchen der Grund- und der Oberschule gut an. „Der erste Kurs ist mit 16 Teilnehmerin-

nen mehr als voll, wir wollten eigentlich nur 14 annehmen“, sagt Stefanie Ludwig. Die Anmeldungen hätten sogar für mehr als drei Kurse gereicht. „Die große Resonanz war wirklich unerwartet.“

Wer die junge Truppe um Trainerin Petra Schmidt beobachtet, der merkt sofort: Die Mädchen sind begeistert und motiviert dabei, ihre Zurückhaltung haben sie schon lange abgelegt. „Es ist wirklich eine ganz tolle Gruppe. Ich muss den jungen Mädels ein Lob aussprechen für so viel Initiative“, sagt Schmidt stolz.

Zu den Teilnehmerinnen gehören die beiden elfjährigen Carina und Tessa, die die fünfte Klasse der Oberschule in Bruchhausen-Vilsen besuchen. „Wir haben echt viel gelernt, und es war immer sehr spannend und hat super Spaß gemacht“, erzählen sie. „Gegenüber Älteren fühlen wir uns jetzt viel sicherer.“

Die Organisatorinnen planen weitere Veranstaltungen in Wendo, es gibt bereits eine Warteliste. Details stehen aber noch nicht fest. „Auf jeden Fall soll es Folgekurse geben. Der nächste ist nach den Sommerferien, zum Herbst hin, vorgesehen“, sagt Westers. Sie und ihre Mitstreiterinnen hoffen, dass der Landessportbund Niedersachsen das Projekt auch weiterhin unterstützt. Für den ersten Kurs hat er Fördergelder bereitgestellt.