

Mit beiden Beinen fest im Alltag

Im Rahmen der Projektwoche beschäftigte sich eine Gruppe zwei Tage lang unter der Leitung von Christine Dröge und Katharina Dewenter mit den Themen „Selbstbehauptung“ und „Selbstverteidigung“.

Am ersten Tag ging es primär um die Selbstbehauptung, Ziel war es, die eigenen Stärken aber auch Grenzen kennenzulernen und sich auf verschiedene Übungen einzulassen. So starteten wir zu Anfang mit einem Spiel, in dem sich die Teilnehmer/innen zunächst mit ihrem Namen vorstellten und im Anschluss sagten, welche Eigenschaft sie überhaupt nicht leiden können. In der nächsten Runde sollten nun Eigenschaften genannt werden, die gut beherrscht werden.

Dabei stellte sich heraus, dass niemand gern vor einer neu zusammengestellten Gruppe zugibt, was er gut kann.

Im Anschluss beschäftigten wir uns mit Rollenspielen. Wir schlüpfen in ganz verschiedene Rollen, wie zum Beispiel in die einer Prinzessin oder aber auch in die einer älteren Dame. Hier ging es darum zu erkennen, in welcher Rolle wir uns wohlfühlen und wie wir am sichersten auftreten können.

Am Nachmittag besuchten wir schließlich den „BSD“ (Bewegungs- und Sporttherapeutischer Dienst), im Haus Adullam in Bethel. Dort zeigte uns eine Mitarbeiterin weitere Übungen zur Selbstbehauptung. In einer Übung ging es darum, zu lernen auch einmal „Nein“ zu sagen.

Uns wurde gezeigt, wie wir selbstbewusst stehen und auftreten können und auch Grenzen im Bezug auf Nähe und Distanz lernten wir spielerisch kennen.

Am nächsten Tag starteten wir mit dem Thema „Selbstverteidigung“. Nun wurde es sportlich aktiv und wir testeten zu zweit unsere Kräfte beim „ringen und raufen“ aus.

Nach der Mittagspause ging es noch einmal zum „BSD“. An diesem Tag zeigte uns eine andere Mitarbeiterin, wie wir unsere Stimme richtig betonen, wenn wir „Nein“ sagen und auch wirklich „Nein“ meinen. Wir sprachen über Möglichkeiten zur Verteidigung, wenn jemand auf offener Straße belästigt oder angegriffen wird und schlossen daraus die Erkenntnis, dass es außer „Pfefferspray“, (welches man in seiner Handtasche sowieso nicht so schnell findet), noch ganz andere Wirksame Möglichkeiten gibt, um sich zu verteidigen.

Zum Schluss bekamen wir die Möglichkeit, mal richtig zuzuschlagen, indem wir mit der uns gezeigten Technik in ein Polster (Pratzen) schlugen und unser Gegenüber den Schlag mit der Pratze abwehrte. Außerdem durften wir unsere Kraft beim treten gegen eine Matte herauslassen.

Insgesamt ein sehr gelungenes Projekt, aus dem wir für den Alltag und auch für die Praxis, besonders in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung viel lernen und mitnehmen konnten.