

# Köpfchen statt protziger Muskeln

PLAUE – Radio, Fernsehen und Zeitungen sind voll von Meldungen über Vergewaltigungen, Raub, Erpressung und sogar von Gewalttaten gegenüber Kindern. Fast jeder kennt in seiner Umgebung einen Menschen, der schon mit Gewalt in irgendeiner Form konfrontiert wurde oder selbst davon betroffen war. Doch Gewalt und seelischer Stress existieren auch in ihrer einfachsten Form als Hänselei, Unterdrückung oder dem Ausschluss aus Bereichen der Gesellschaft.

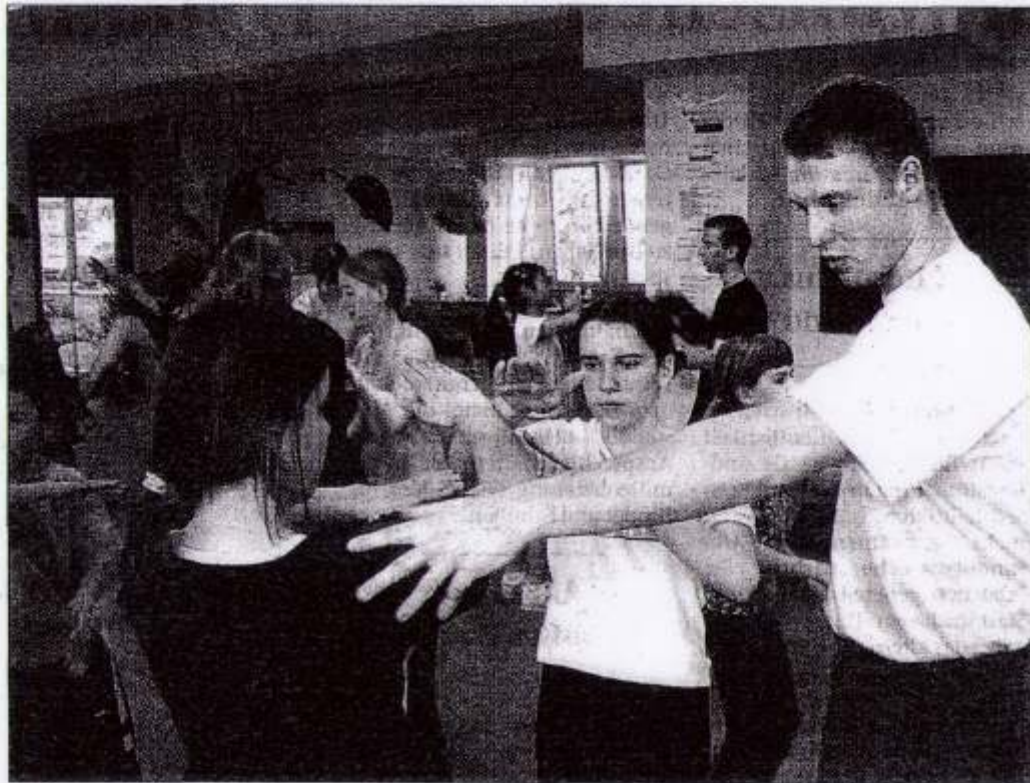
Diesen negativen Erscheinungen entgegenzutreten ist sicher nicht einfach, aber notwendig – und machbar. Hilfe und Unterstützung bieten dafür Selbstschutzgruppen, die bereits im Vorfeld präventiv arbeiten. Im Vogtland ist dazu unter anderen der Plauener Verein für Aktivität und Prävention (VAP) ein Ansprechpartner.

Dessen Mitglieder beschäftigen sich hauptsächlich mit Vorsorge auf den Gebieten Gewalt, Sucht und Gesundheit, aber auch mit Öffentlichkeitsarbeit und aktiver Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche. Gerade den Jüngsten unserer Gesellschaft sollen durch ihre Arbeit Wege einer gewaltfreien Konfliktlösung gezeigt werden, wie sie ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Freiheit in einer bedrohlichen Situation schützen können. Dabei spielen Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbststärkung eine wichtige Rolle. Grund genug für uns, den Verein aufzusuchen und unseren Lesern vorzustellen. Um ihr gestecktes Ziel zu er-

reichen, haben die VAP-Mitglieder ein breites Angebot erarbeitet, das Menschen aller Altersgruppen ansprechen soll. Zahlreiche modern und zweckmäßig eingerichtete Selbstschutzcenter stehen zur Umsetzung dafür neben Plauen zudem in Thüringen und Sachsen zur Verfügung. Die Chefausbilder beraten zum Thema Selbstschutz, sportlicher Betätigung, Ernährung und Gesundheit.

## Konflikte lösen

Dabei wird der Unterricht in verschiedene Interessengebiete aufgliedert. Trainingsprogramme zur Selbstverteidigung, Selbstschutz-, Sicherheits-, Wellness- und Herz-Kreislauftraining, Bodyguard und Stressabbau wurden dafür von Fachleuten entwickelt. Speziell das Plauener Center an der Morgenbergstraße 41 ist zu einem beliebten Anlaufpunkt von Kindern und Jugendlichen geworden. Dort arbeiten Chefausbilder und Security Trainer Torsten Badstübner und seine Crew eng mit dem Plauener Verein „Spiel-Spaß-Kindertreff“ zusammen. Die Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 16 Jahren erlernen in Kursen von erfahrenen Ausbildern Bewegungsformen zum Selbstschutz sowie ein Deeskalationstraining, das dem Nachwuchs eine gewaltfreie Auseinandersetzung mit Problemen und Konflikten ermöglichen soll. Dazu gehören ebenfalls Streitschlichtung und Konflikttraining, die beispielsweise



Torsten Badstübner zeigt den Jugendlichen verschiedene Techniken des Selbstschutzes. FOTO: kiwi

nach dem Motto: „Köpfchen statt Muskelberge“ in Rollenspielen geübt werden. Es wird in den Übungen verdeutlicht, wie sich Konflikte zu Gewalt entwickeln und wie man diese Entwicklung vermeiden kann. Lösungen werden erarbeitet, ohne selbst Aggressionen zu erzeugen. Waffenlose Selbstschutztechniken wie Festhalten, Faustschläge, Handschläge, Tritte und Schubsen erlernen die Kursteilnehmer und viele andere Möglichkeiten, einen Streit friedlich und gewaltfrei zu schlichten.

Der Notfallparagraf wird in allen Einzelheiten erklärt. Das Projekt, das im Gebäude gegenüber dem Einkaufszentrum verwirklicht wird, nennt sich „Aktiv gegen Gewalt“.

## Hilfe vom Schulamt

Die Zusammenarbeit erfolgt mit dem Schulamt Zwickau, zahlreichen Kindergärten und Schulen, der Stadtverwaltung und dem Landratsamt, Jugend-

amt, Polizei und anderen Institutionen. Nach Abschluss der einzelnen Kurse erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat und können sich dann aktiver gegen Gewalt auf den Straßen und Schulen verwahren oder sogar selbst eingreifen, wenn sie es für nötig halten.

Wer sich künftig besser schützen will, kann sich telefonisch vorab informieren unter der Rufnummer 0173/9591704 oder ein E-mail an folgende Adresse senden: [plauen@selbstschutz-center.de](mailto:plauen@selbstschutz-center.de).