

Damit die Fäuste in der Tasche bleiben

Auer Verein schult junge Menschen, brenzlige Situationen gewaltfrei zu meistern – Kommunikationstraining steht im Mittelpunkt der Seminare

Die Jugend steht am Pranger: Nach den jüngsten Gewalttaten ist die Diskussion, wie junge Leute auf dem rechten Pfad der Tugend gehalten werden können, neu entbrannt. Vereine und Initiativen in der Region gehen mit unterschiedlichen Ideen an das Problem heran. Zum Beispiel der Auer Verein für Aktivität und Prävention (VAP): Er will vermitteln, wie man sich in brenzligen Situationen richtig verhält.

VON DENNIS KITTLER

Aue. Ein roter Boxsack hängt in der Mitte des Raumes schwer von der Decke herab. Dass Cornelia Döhler ein-, zwei-, dreimal auf ihn einschlägt, mit geradem Strich aus der Hüfte heraus und der Faust voran, stört ihn nicht. Der Boxsack ist ein träges Opfer, das nicht schreit, nicht wegrennt und sich vor allem nicht wehrt. Damit Cornelia Döhler, die gerade ein Berufsvorbereitungsjahr beim Berufsbildungsverein Annaberg-Buchholz absolviert, bei einem Überfall nicht genauso passiv reagiert, nimmt sie an einer Schulung teil und lernt, sich in einer brenzligen Situation richtig zu verhalten. Schläge gegen den Boxsack gehören zum Training dazu.

Der Ton macht die Musik

Eigentlich geht es aber um Kommunikation. Denn: „Selbstverteidigung ist nicht, wenn ich den anderen mit der Faust ins Gesicht schlage“, sagt Torsten Badstübner, einer von drei Vorständen des Auer Vereins für Aktivität und Prävention (VAP), der seit vier Jahren sachsenweit Projekte zur Gewaltprävention anbietet. Die Schläge gegen den Boxsack sollen die Seminarteilnehmer auflockern, bevor sie sich intensiv mit Normentraining, aggressiver Kommunikation und Streitregeln auseinandersetzen.

Das läuft dann zum Beispiel so: Die jungen Menschen werden aufgefordert, einen Satz in unterschiedlichen Gefühlslagen – mal liebevoll, mal gleichgültig, mal wütend – zu sagen. So lernen sie, dass der Ton die



Hau den Boxsack: Trainer und Vereinsvorstand Maik Eberhart ermutigt Cornelia Döhler, einfach mal Dampf abzulassen.

—FOTO: MARCEL WEIDLICH

Musik macht und dass die Art, wie ein Einwand vorgebracht wird, einen Streit befördern oder verhindern kann.

Wenn Badstübner und seine Mitstreiter über Deeskalation sprechen, dann beziehen sie das nicht nur auf körperliche Gewalt. Auch wer gemobbt wird, muss lernen, sich zu wehren. Jeder Streit ist ein potenzieller Herd für Aggressionen, der ganz einfach entschärft werden kann, wenn man einige Regeln beachtet. „Aggressives Verhalten betrifft uns alle, und zwar jeden Tag“, meint Badstübner deshalb.

Wie wichtig seine Arbeit ist, sieht Badstübner immer wieder, wenn er in Schulklassen Seminare veranstaltet: „Es gibt Schulen, in denen der Lehrer nicht nur verbal, sondern auch körperlich angegriffen wird“, sagt der 27-Jährige. Eingebrennt habe sich, dass er einmal in ein Zimmer gekommen sei, in der

Siebklassler Tische anpackten und durch die Gegend warfen.

Sozialkompetenz entwickeln

Die Kurse, die der VAP in seinen Räumen in der Wettiner Straße in Aue, in Schulen oder für vom Gericht verurteilte Jugendliche anbieten,

zielen in zwei Richtungen: Sie sollen Sozialkompetenzen schulen und so verhindern, dass junge Leute zum Täter werden. Und sie sollen Regeln lehren, wie sich ein Opfer möglichst gefahrlos aus kritischen Situationen befreien kann. Den Jugendlichen wird dann klargemacht,

dass sie nicht versuchen sollen, den Angreifer zu besiegen, sondern sich loszureißen und wegzulaufen. „Selbstverteidigung muss darauf aus sein, den Gegner zu überraschen“, sagt Torsten Badstübner. Tut der Angegriffene etwas, das der Angreifer nicht erwartet hat, dann ist dieser für einen Moment perplex – und man kann entkommen.

150 Projekte veranstalten die Mitglieder des VAP jährlich, die meisten in Schulen, aber auch zum Beispiel Deeskalations-Trainings für Sicherheitsfirmen. Von härteren Strafen für jugendliche Straftäter, wie sie Politiker in den vergangenen Wochen gefordert haben, hält Torsten Badstübner nichts. Er will lieber präventiv tätig werden: „Denn im Knast lernt man nicht, dass man dem anderen nicht den Arm abschneidet. Im Knast lernt man, wie man es macht.“

@ www.selbstschutzcenter.de

STICHWORT

Verhaltenstipps

Torsten Badstübner vom Auer VAP gibt Tipps, wie man sich in kritischen Situationen verhält:

Ignorieren: Beschimpfungen überhören. Wer geschubst wird, sollte nicht dagegen halten. Stattdessen: Mit ruhiger Stimme Sätze wiederholen wie: „Bitte lasst mich gehen“, „Ich möchte das nicht“.

Entschleunigen: Angreifer in ein Gespräch verwickeln, die Sze-

ne beruhigen, sich dabei langsam zurückziehen, etwa mit den Worten: „Meine Frau wartet schon.“

Selbstsicherheit: Den Angreifern weder aggressiv (Herausforderung), noch schüchtern (Opferrolle) gegenüberzutreten, sondern selbstsicher.

Überraschung: Selbstbewusst in eine Situation einzugreifen, sorgt für eine Überraschung. Dieser Moment kann helfen, sich oder andere zu befreien.