

Eigene Stimme kann wichtige »Waffe« sein

Bildung | »Nicht mit mir« für Schüler

Schramberg. »Nicht mit mir« heißt das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Der ausgebildete Kursleiter Bernd Hofmeier aus Vöhrenbach realisierte dieses Kurskonzept an sieben Nachmittagen in der Klasse 6/7 in der Peter-Meyer-Schule Schramberg. Der Kurs für die insgesamt neun Schüler beinhaltete Elemente der Gewaltprävention,

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Die Schüler lernten, Gefahrensituationen zu erkennen und sich entsprechend klug zu verhalten. Es galt zudem, eigene Stärken zu erkennen und das Selbstwertgefühl zu steigern, um zu wissen, dass zum Beispiel die eigene Stimme eine wichtige »Waffe« sein kann. In Rollenspielen lernten die Teilnehmer darüber hinaus einfache wie effektive Selbstverteidigungs-Techni-



Am Ende des Kurses schaffen es alle Schüler, mit dem Hammerfaustschlag ein Brett zu durchschlagen. Foto: Schule

ken. Den Schülern machten die Kursinhalte riesigen Spaß und alle schafften es am Ende des Kurses, ein Brett mit dem Hammerfaustschlag zu durch-

schlagen, heißt es in einer Mitteilung. Die erfolgreiche Teilnahme wurde mit einer Urkunde für jeden Teilnehmer dokumentiert.