

Die etwas andere Sportstunde

Agnes-Bernauer-Realschule gegen Gewalt

Es ist schon fast alltäglich geworden. Allorts hört man von Gewalt. Seien es die Terroranschläge radikaler Gruppierungen oder die kriminellen Ausschweifungen an deutschen U-Bahnstationen. Doch Gewalt beginnt oftmals auch im Kleinen. An Schulen, in Kindergärten, Berufsstätte oder Straßenbahn. Umso mehr Anlass für die Agnes-Bernauer Mädchen Realschule in Augsburg etwas dagegen zu tun.

Voll bei der Sache

Zusammen mit der Klasse 9b startete die Sport- und Ethiklehrerin Frau Gabi Blaimer mit dem Trainer der Kampfkunst Ninjutsu Joachim Brychta zwei Doppelstunden eines etwas anderen Sportunterrichts. Joachim Brychta erarbeitete dabei ein spezielles Programm. Von Körperwahrnehmungsübungen bis zu cleveren Kniffs der Selbstverteidigung. Dazwischen immer wieder der Dialog mit den Schülern über persönliche Gewalterfahrungen in Schule und Freizeit. Anfangs sind die Schülerinnen etwas skeptisch. Doch dann steigt die Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie sind voll bei der Sache.

Was ist eigentlich Gewalt

„Es ist wichtig, besonders die Jugendlichen auf die subtilen Formen der Gewalt aufmerksam zu machen“, erklärt Brychta. Dabei käme es ihm auf die leisen Zwischentöne an. Anrempeln im Pausenhof, laute Musik im Schulbus oder den Abfall liegen lassen - ist das auch schon Gewalt? Joachim Brychta meint ja. Gewalt ausüben ist für ihn bereits, wenn mit Zwang – vor allem physischem, aber auch psychischem – etwas gegen den Willen des anderen durchgesetzt werden soll. Daher sei es eben notwendig, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit bei den jungen Leuten zu wecken.

Gut behauptet

Schnell haben die Mädchen begriffen, wie vielschichtig der Begriff Gewalt sein kann. Dazu gehört vor allem auch der Umgang mit Fremden. Eine feste und kräftige Stimme kann man trainieren, auch sich klar und eindeutig zu äußern, ist erlernbar. So kann man Grenzen aufzeigen, aber auch die Grenzen anderer erkennen, Courage und Verantwortungsbewusstsein entwickeln. Ein kurzer Filmbeitrag über Mobbing und Handygewalt in der Schule zeigt wie ein Mädchen in kluger Art und Weise ihrem Mitschüler zu Hilfe kommt. Die Mädchen der Agnes-Bernauer-Schule sind beeindruckt.

Kleine Verteidigungs-Tricks nebenbei

In einer besonderen Übung sollten die Schülerinnen ein Gefühl entwickeln, wie es ist, auf einem immer engeren Raum schnell zu rennen - ohne sich zu berühren. „Das schult die Konzentration und das eigene Gefühl für Distanz und Nähe“, meint Joachim Brychta. Einige Schülerinnen wird es schnell zu eng, andere bleiben einfach stehen. Auch die letzte Übung dieser etwas anderen Sportstunde überrascht die 15-16-jährigen Mädchen der Agnes-Bernauer-Schule. Durch eine selbstbewusste Körperhaltung kann man manchen Übergriff vermeiden. Oft wirkten kleine Verteidigungstricks wie die richtigen Nervenpunkt an Kinn und Ellenbogen zu kennen mehr als bloße Kraft.

Eine Schülerin in der hinteren Reihe bringt es auf den Punkt: „Toll, mit welchen einfachen Tricks ich mich verteidigen könnte. Aber noch wichtiger ist es doch, Gewalt und Aggressionen gleich von Anfang an zu vermeiden“. Lehrerin Gabi Blaimer schmunzelt, Joachim Brychta freut sich und stiftet gerne ein besticktes T-Shirt zur Verlosung. Ein Anfang ist getan. Weitere Augsburger Schulen haben bereits Interesse angemeldet.