



Friedrich-Fröbel-Schule: Workshop vermittelt Tricks zur Selbstverteidigung

Viernheim (dk) – Aus einer gefährlichen Situation zu kommen, ist meist nicht leicht, doch schon ein paar Techniken könnten dabei helfen. „Zunächst ist es wichtig, die Grundlagen zu kennen. Und diese habe ich den Jugendlichen vermittelt“, erklärte Robert Weinreich. Für die Achtklässler führte er einen Workshop zum Thema „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ in der Waldsporthalle für

Mädchen und Jungen der Friedrich-Fröbel-Schule (FFS) durch. Insbesondere der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen sei das A und O. Dies trägt auch zur Stärkung der Klassengemeinschaft bei. „Um die Körpersprache ging es am Anfang, später kamen die praktischen Übungen dazu. Man kann sagen die Erste Hilfe, um sich zu verteidigen“, so Weinreich. Im Vordergrund des

rund fünfstündigen Workshops standen in erster Linie die Konfliktvermeidung und die Stärkung der Selbstbehauptung „Ich kann das!“. Es wurde zum Beispiel gezeigt, wie man sich aus einem Würgegriff befreien kann. Erst durch solche Präventionsmaßnahmen erhalten die Heranwachsenden ein Gefühl dafür, was sie erreichen können. Gearbeitet wurde meist in 2er-Teams.

Sind die Basisgrundlagen vorhanden, lässt sich das ganze auch in Gruppen umsetzen. „Möglicherweise kann es solche Stunden in einer Arbeitsgemeinschaft an der FFS geben. Früher wurde das bereits für die Klassen 5 und 6 angeboten“, sagte Beate Helmes vom Stadteilbüro West und bedankte sich bei Workshopleiter Robert Weinreich. Ebenfalls vor Ort dabei war der Klassenlehrer der 8bM,

Dr. Bernd Wilhelm. An der UNESCO-Schule ziehen sich sozialen Projekte wie ein roter Faden durch die Schuljahre. Unter anderem gibt es in der 5. Klasse die Aktion „Klasse als Team“, in der 6. Klasse einen Zirkus-Vormittag und in der 7. Klasse „Prävention im Team“ in Zusammenarbeit mit der Hessischen Polizei. Ab der Jahrgangsstufe 9 schließt sich die vielfältige Berufsorientierung an. Fotos: klier