

Sie haben gelernt, Nein zu sagen

ZUG Wann muss ich mich wehren? Wie kann ich mich wehren? Wie werde ich stark und glücklich erwachsen? Eine Mädchenpower-Woche gibt Antworten und baut auf.

SUSANNE HOLZ
susanne.holz@zugerzeitung.ch

Der Raum ist voll mit Mädchen zwischen elf und dreizehn Jahren. Sie tragen sportlich-bequeme Kleidung und zeigen eine Seite von sich, die man selten zu sehen bekommt: Die Mädchen üben sich in Selbstverteidigung. Mutig treten sie von unten in den Schlafsack, den sie hingehalten bekommen, oder setzen mit Schwung ihre Faust in dessen Mitte. Dazu lassen sie einen kurzen und prägnanten Schrei ertönen.

Die 16 Mädchen nehmen fünf Tage lang an der diesjährigen Mädchenpower-Woche teil, die eff-zett das fachzentrum seit rund 15 Jahren anbietet. Gestaltet wird die Woche von zwei Mitarbeiterinnen der Sexual- und Schwangerschaftsberatung des Fachzentrums. Mit im Boot sind die Berner Wen-Do-Trainerinnen Jeanne Allemann und Stefanie Birrer. Wen-Do steht für körperliche und geistige Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, entwickelt speziell von Frauen für Frauen.

Selbstbehauptung ist wichtig

Jeanne Allemann betont denn auch, dass die Mädchen während dreier Tage nicht nur lernen, sich körperlich zu verteidigen, sondern auch, selbstbewusst aufzutreten. Stichwort Selbstbehauptung: «Es ist wichtig, Nein sagen und Grenzen setzen zu können», erklärt Jeanne Allemann. «Sich mit Gewalt zur Wehr zu setzen, darf erst die letzte Massnahme sein.» Zentral sei auch: «Nicht sich selbst in Frage zu stellen, sondern vielmehr das aktuelle Schönheitsideal. Selbstbewusst zu sein, sich nicht mobben zu lassen.»

Allemann, die seit zwölf Jahren bei der Zuger Mädchenpower-Woche den Part der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung leitet, weiss aus Erfahrung, dass heutzutage fast alle Teenager auf Facebook oder WhatsApp kommuni-

zieren und auch Fernsehformate wie Heidi Klums «Germany's Next Topmodel» eifrig verfolgen. «Mobbing ist ein grosses Thema unter Jugendlichen. Deshalb gilt es, den Finger auch auf psychische Gewalt zu legen.» Werde ein Kind gemobbt, solle es sich schnell Hilfe holen, bei Eltern, Freunden, Schulsozialarbeit oder bei Fachstellen wie der eff-zett Opferberatung. Denn: «Steckt man mal in der Aussenseiterrolle drin, kommt man sehr schwer wieder raus.»

Bei der Mädchenpower-Woche gibt es keine Aussenseiterinnen. «Es entwickelt sich jeweils schon in den ersten zwei Tagen eine tolle Gruppendyna-

mik», erzählt Andrea Zürcher von der Sexual- und Schwangerschaftsberatung bei eff-zett das fachzentrum. Während das Wen-Do-Training über den zweiten, dritten und vierten Tag stattfindet,

«Übergriffe kommen zu 80 Prozent aus dem Umfeld.»

JEANNE ALLEMANN,
WEN-DO-TRAINERIN

mees Mittagessen. Im Anschluss spreche man über die Entwicklung vom Mädchen zur Frau. Sehr schön findet Andrea Zürcher, dass die jungen Kursbesucherinnen «oft als Freunde auseinandergehen». Ein Ritual der Woche

sei auch, sich im Nachhinein noch einen Brief zu schreiben.

Den teilnehmenden Mädchen gefällt die Woche sehr gut. «Ich habe den Unterschied zwischen einem starken und einem schwachen Nein gelernt», lobt Julia Bartel ihre Leiterinnen. Der Zwölfjährigen gefällt zudem, dass «man sich hier auch selbst kennen lernt». Die gleichaltrige Leonie Halm findet es gut, Nein sagen gelernt zu haben. «Ich möchte mich verteidigen können – aber Gewalt ist erst der letzte Schritt.»

Gefahren richtig einordnen

Den Mädchen, die sich Gewalt als Verteidigung nicht vorstellen können, gibt Jeanne Allemann mit auf den Weg: «Ihr müsst in grosser Bedrängnis an euch denken, nicht an den Angreifer.» Gleichzeitig redet man im Kreis sitzend aber auch darüber, wie schwierig es sein

kann, Gefahren richtig einzuordnen. Was ist Fantasie, was ist reale Bedrohung oder Übergriff?

«Sexuelle Übergriffe finden zu 80 bis 90 Prozent im persönlichen Umfeld statt», weiss Jeanne Allemann. «Die Grenzen sind hier oft fließend und schleichend. Der Schock bei den Kindern ist aber umso grösser, wenn sie den Peiniger kennen.» Andrea Zürcher ergänzt: «Übergreifende aus dem persönlichen Umfeld bauen zuerst ein Vertrauen auf und deuten dann schlechte Berührungen in gute um. Sich im nahen Umfeld zu wehren, fällt deshalb oft schwer. Zentral ist, sich Hilfe zu holen.»

Die Mädchen der Power-Woche haben das schon verinnerlicht. «Ich muss mich wehren, sonst werde ich immer weiter gequält», sagt eines. «Ich muss jemandem um Hilfe bitten», sagt ein anderes.



Selina Hubatka (links) und Leonie Halm lernen sich zu wehren.
Bild Werner Schelbert

NACHRICHTEN

20 Jahre Skema

FEIER sh Seit 20 Jahren unterrichtet die Skema Zug alle Altersgruppen in Chi Kung, Tai Chi und Selbstverteidigung. Am Sonntag wird ab 11 Uhr in der Baarerstrasse 141 gefeiert: mit Infos zu Kung Fu und Energie, einem Buffet, Alphontrio und Fahnen-schwingern.

ANZEIGE

Kinder auf dem Weg ins Wunschland

ZUG Künftige Lehrerinnen und Lehrer führen ein Theater auf. Zwei von ihnen haben es von Grund auf selber entwickelt.

Aus dem Dunklen klingt eine dezente Klavierbegleitung, und spätestens mit dem einsetzenden Schlagzeug erkennt man den Song «Atemlos» von Helene Fischer. Die Studierenden der Pädagogischen Hochschule Zug (PH) spielen im aktuellen Theater mit Klischees. Und dies wohl ganz bewusst. «Wir haben zuerst nach Ländern gesucht, die einen gewissen Wiedererkennungswert haben», dies vereinfacht später die Umsetzung, erklärt Iris Bürgler.

Jasmin Iten und Iris Bürgler, beides PH-Studentinnen, haben die Geschichte des Stückes «Fernweh» komplett selbst entwickelt. «Der Text entstand eigentlich erst nach und nach», meint Jasmin Iten. Zeitgleich haben die beiden nach passenden Liedern gesucht und so den grossen Bogen der Geschichte gespannt. Damit nicht genug, übernehmen sie nun auch gleich die Regiearbeit. An dieser Aufgabe könne man durchaus wachsen, sind sich die beiden sicher.

Theater ist Teil der Ausbildung

«Vor allem die Erfahrung ist wirklich wertvoll», sagt Iris Bürgler. Dass man die ganze Woche zusammen sein müsse und miteinander ein solches Projekt auf die Beine stellen soll. «Da kann man auch mit Blick auf unseren späteren Beruf viel profitieren.» Und Jasmin Iten

ergänzt: «Als Lehrerin muss man halt schon breit gefächert sein, und solche Projekte helfen sicher dabei.»

Die Hauptfiguren Reto und Lara, Geschwister und beide um die zehn Jahre alt, finden eine alte Schatzkarte. Diese führt durch Deutschland, Schweden, über den afrikanischen Kontinent nach Indien und schliesslich ins Land der Wünsche. Irgendwo in Australien soll es sich befinden. Wunschlos glücklich zu sein, scheint dann aber auch dort nicht einfach. «Mein persönliches Wunschland wäre eigentlich eher irgendwo in Amerika. Australien hat aber ebenfalls diese Weite und bot sich aufgrund der Geschichte mehr an», sagt Jasmin Iten.

Reto und Lara, das sind im echten Leben Elmar Bircher und Madeleine Frösch. Der kleine Bruder ist in Wirklichkeit gut eineinhalb Köpfe grösser als seine Schwester. Nichtsdestotrotz sei Lara im Stück die eher extrovertierte. «Lara ist die freche, abenteuerlustige. Sie überredet ihren Bruder auch zu der Weltreise», erzählt Madeleine Frösch.

Die Vielfalt der Welt

Kinder mit Fernweh, auf dem Weg ins Wunschland also. Unterwegs lernen sie die Besonderheiten der verschiedenen Länder kennen. «Dies macht das Theater aus. Die Vielfalt, die gezeigt wird, die verschiedenen Stile», überlegt Madeleine Frösch. Elmar Bircher schlägt dann

auch in die gleiche Kerbe: «Ich tanze sonst nicht so gerne, aber der Song, der in Indien spielt, gefällt mir schon sehr». Besonders die exotischen Rhythmen seien da reizvoll.

Die Studierenden der Pädagogischen Hochschule Zug führen ihr «Fernweh» am 21. und 22. April um 19.30 Uhr im Burghausaal in Zug auf. Trotz Schulferien gibt es am Mittwochmorgen, 22. April, um 10 Uhr eine spezielle Schulführung. Das Musical-Team der Pädagogischen Hochschule Zug scheint sich sichtlich auf die Aufführungen zu freuen. «Wir hoffen, es kommen viele Kinder», sagt Iris Bürgler lachend.

LIONEL HAUSHEER
redaktion@zugerzeitung.ch



Die Studierenden der Pädagogischen Hochschule führen ihr Stück im Zuger Burghausaal auf.
Bild Maria Schmid