

# Starke Mädchen - Power to the girls



## Kickboxen mit Selbstverteidigungselementen für Mädchen

Im Juli/August 2018 fand auf dem Abenteuerspielplatz und Kinderbauernhof „Waslala“ von FiPP e.V. zum zweiten Mal das Projekt „Starke Mädchen - Power to the girls“ statt.

Das Mädchenprojekt wurde initiiert und beantragt durch das Team von „Willkommen in Altglienicke“, das sich mit seinem Angebot speziell an geflüchtete Kinder im Sozialraum richtet. Da bisher deutlich mehr Jungen als Mädchen aus der Gemeinschaftsunterkunft „Quitte“ im offenen Bereich des Waslala angekommen sind, war das Projekt eine gute Möglichkeit, Mädchen speziell anzusprechen und ihnen den Weg auf den Platz zu erleichtern. Die Mädchen aus der „Quitte“ wurden jeden Tag von einer Workshopleiterin abgeholt und abends wieder in die Unterkunft gebracht. Auch wenn der Weg zwischen „Quitte“ und „Waslala“ kurz ist, ermöglichte das Abholangebot den Mädchen erst die Teilnahme.

Das Projekt fand außerhalb der regulären Öffnungszeiten statt und bot so einen geschützten Raum, in dem Mädchen unter sich mit weiblichen Betreuerinnen den ganzen Platz nutzen konnten. Am Projekt nahmen acht Mädchen zwischen sieben und 14 Jahren teil. Einige der Mädchen besuchen schon seit vielen Jahren den ASP Waslala, andere lernten den Platz neu kennen. Während ganz zu Anfang zwei Mädchengruppen deutlich erkennbar waren, war das Eis bereits nach den ersten Namen- und Kennenlernspielen gebrochen.

Schwerpunkt und Zielsetzung des Projekts war Selbstbewusstseinsstärkung und Stärkung der Konfliktfähigkeit. Ziel war es, dass die Mädchen vielfältige Möglichkeiten kennen lernten, sich selbst zu behaupten und respektvoll mit Unterschieden untereinander umzugehen. Dafür wurde mit Methoden aus der sportorientierten Mädchenarbeit (Selbstverteidigung und Kickboxen) gearbeitet. Ansätze aus der gendersensiblen Pädagogik sowie der Antidiskriminierungsarbeit bildeten den pädagogischen Hintergrund der Projektarbeit.

Die täglichen Trainings folgten einer festen Grundstruktur, die jedoch stets an die situativen Bedürfnisse angepasst wurden. Durch die extreme Hitze (meist über 35° C), setzten wir den Schwerpunkt auf Selbstverteidigungsübungen, die mit weniger körperlichen Anstrengungen verbunden sind. Kickboxen ist eine extrem anstrengende Sportart, bei der der ganze Körper eingesetzt wird, bei dieser extremen Witterung konnten wir aus gesundheitlichen Gründen nur einzelne kurze Technikeinheiten dazu anbieten.

Jedes Training begann mit einer Anfangsrunde, in der die Mädchen sagen konnten wie es ihnen geht und welche Wünsche sie für den Tag haben. Manchen Mädchen fiel es zu Beginn nicht so leicht vor der gesamten Gruppe zu sprechen und insbesondere eigene Wünsche zu formulieren. Durch die täglich wiederkehrende Runde gewannen sie jedoch an Sicherheit und sie wurden lauter, klarer und deutlicher. Neben dem Sprechen vor einer Gruppe wurde in der Anfangsrunde auch Zuhören

und Ausredenlassen geübt. Jede Anfangsrunde schloss mit einer kurzen Konzentrations- und Atemübung, in der nicht gesprochen wurde. Gerade für die jüngeren Mädchen eine große Herausforderung, die sie sehr gut meisterten.

Zum Einstieg in jedes Training wurden verschiedene kooperative Spiele angeboten, in die bereits erlernte Selbstverteidigungselemente einfließen. Hierdurch wurde der Kontakt unter den Mädchen gestärkt und gemeinsames Spielen statt Wettbewerb gefördert.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken sowie einzelne Techniken aus dem Kickboxen bildeten das Kernstück eines jeden Trainings. Die Techniken aus dem Kickboxen wurden alleine, in Schlagpolster und mit Partnerin geübt. In den Partnerinnenübungen übten die Mädchen, sich auf die Möglichkeiten ihres Gegenübers einzustellen. Beim Schlagen und Treten in Schlagpolster konnten sie hingegen ausprobieren wie viel Kraft sie maximal einsetzen können. Für effektive Selbstverteidigung ist die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Präsenz und Abgrenzungsfähigkeit essentiell. In Übungen zu Stand, Atmung und Stimme stärkten die Mädchen diese Fähigkeiten. In verschiedenen Settings trainierten die Mädchen „Nein- und Stopp-Sagen“ und schulten die Wahrnehmung der eigenen Grenzen. In Reflexionsphasen wurde auch die Wahrnehmungsfähigkeit von Gestik, Mimik und Körpersprache geübt. Die Mädchen trainierten Feedback geben und nehmen. Besonderen Fokus legten wir auf Befreiungstechniken aus Festhaltegriffen. Nachdem die Mädchen einfach Befreiungsgriffe erlernt hatten, bauten wir mit ihnen Schritt um Schritt die fünf Stationen der Befreiung auf: Ansprechen, Ablenken, Befreien, Nachsetzen und Wegrennen. Durch Rollenspiele näherten wir uns dem Thema „Hilfe holen“ an und vertieften es sowohl theoretisch als auch in weiteren praktischen Übungen.

Während der Übungen zu Selbstbehauptung wurde deutlich, dass es für diese Mädchengruppe auch wichtig war mit Vertrauensübungen zu arbeiten. Einerseits um das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu stärken und andererseits auf Absprachen zu vertrauen und sich auf andere zu verlassen. Ein besonderer Moment war, als die Mädchen mit der bloßen Faust bzw. mit dem Fuß ein Holzbrett zerschlugen. Erstaunt und begeistert von der eigenen Kraft präsentierten sie stolz die zwei Hälften. Ein Zeichen für die eigene Stärke.

Im Projekt „Starke Mädchen - Power to the girls“ wurden die Mädchen befähigt, sich selbst und andere besser einzuschätzen und einfache Verteidigungstechniken auszuführen, um so verbalen und körperlichen Angriffen angemessen begegnen zu können. Das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen konnte dadurch gestärkt werden. Die Mädchen lernten sich untereinander kennen und konnten ihre eigene Stärke und Selbstwirksamkeit erfahren.

Das Projekt wurde ermöglicht durch eine Förderung aus FuA Mitteln des Bezirks Treptow-Köpenick - wir bedanken uns herzlich!

November 2018, gez. Projektleitung Gundula Kurth