



Grenzen setzen - sich selber verteidigen

Wo sich andere Menschen über das Recht auf Selbstbestimmung hinwegsetzen, kann eine passende Form von Selbstverteidigung angewandt werden. Im Sinne von zu sich stehen, sich abgrenzen und Abstand schaffen zum Grenzüberschreitenden. Es geht nicht darum, einen Gegner zu vernichten und zu zerstören, sondern nur um einen Angriff, welcher Art auch immer, abzuwehren und klar zu unterbinden.

Jede Person hat das Recht zu sagen und zu bestimmen, wann sie sich wohl oder unwohl fühlt in ihrer Ganzheit, bestehend aus Geist, Leib und Seele. Keine Person darf und soll gezwungen werden, z.B. geistige und körperliche Nähe eines anderen Menschen zu ertragen, wenn sie das nicht will. Das gilt insbesondere auch für Jugendliche.

Das richtige Verhalten ist in bedrohlichen Situationen von entscheidender Bedeutung...

In einer Zeit zunehmender Verrohung der Umgangsformen, Brutalität und Aggressivität ist es gut, dass man lernt, sich selbstbewusst und selbstsicher zu bewegen, richtig zu reagieren, sich durchzusetzen und dies nicht auf Kosten anderer, sondern im Rahmen des Selbstschutzes und Abgrenzens. Dies schliesst immer auch andere Menschen mit ein, die in irgendeiner Form in eine Gewaltsituation geraten. Zivilcourage ist hier gefragt. Das fängt bei der Haltung, Gestik und Mimik an und geht bis zum schnellen Handeln in Gefahrensituationen.

... und die Möglichkeit sich zu wehren und zu verteidigen im Sinne einer ganzheitlichen Selbstverteidigung



Ziele und Inhalte des Workshops

- Selbstvertrauen entwickeln
- Konstruktiver Umgang unter Jugendlichen und Erwachsenen
- Kommunikation, Botschaften senden/empfangen, keine Opferrolle einnehmen
- Konflikte gewaltfrei lösen durch Abgrenzung, Ausweichen, Deeskalieren
- Wie reagiere ich in Gefahren- oder Krisensituationen richtig?
- Körperbewusstsein entwickeln, Körpersprache, Körperhaltung!
- Das eigene Gefühl wahrnehmen und darauf vertrauen
- Wichtigkeit des Nein sagen und Grenzen setzen
- Umgang mit Stresssituationen
- Körperliche Verteidigung – Wie? Wann?
- Verhalten nach der Verteidigung
- Kennenlernen der Selbstverteidigungsmöglichkeiten
- Erlernen von praktischen und wirkungsvollen Tricks und Techniken

Leitende qualifizieren sich in einer der folgenden Fachrichtungen

- Erlebnispädagoge und Erwachsenenbildner
- Kampfsporttrainer
- tao-budo.ch mit Franco Pedrotti

Kontakt

Christoph Kipfer

Beauftragter Jugend, junge Erwachsene und Generationen

der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Altenbergstrasse 66, Postfach 511, 3000 Bern 25

Telefon 031 340 24 24 / 031 340 25 08

christoph.kipfer@refbejuso.ch



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure