

# „Nein! Ich will das nicht!“

*Mädchen lernen im BellZett, sich zu verteidigen*

■ **Mitte** (kba). Mit aller Kraft schlägt ein Mädchen nach dem anderen auf das Polster ein, das Kursleiterin Christa Anders in der Hand hält. „Hau ab!“ ruft die eine, „Ich hol die Polizei“, schreit eine andere. Eine Woche lang lernen zwölf Mädchen zwischen 9 und 12 Jahren im Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum BellZett in der Sudbrackstraße 36 a, sich zu wehren.

Sophie-Marie (12) sitzt im Bus. Ein Mann mit Baseballmütze macht sich neben ihr breit. „Hey, ich brauche auch Platz!“, klagt sie laut. Der Mann regt sich auf, wird aufdringlich, versucht, ihr ins Gesicht zu fassen. Sophie-Marie wehrt sich: „Lassen Sie mich in Ruhe! Ich will das nicht!“ ruft sie laut. „Toll gemacht“, sagt Anders und zieht die Mütze ab, die sie im Rollenspiel zum aufdringlichen Mann werden lässt. Sophie-Marie lächelt stolz.

„Mädchen lernen hier, gefährliche Situationen einzuschätzen, selbstbewusst aufzutreten und wenn nötig, auch zuzuhauen und Hilfe zu holen“, erklärt Anders, die Lehrerin für die Selbstverteidigungstechnik WenDo ist. In Rollenspielen lernen die Mädchen, Hemmungen abzubauen. „Fest und aufrecht stehen, ernst statt freundlich reagieren – das kann einen aufdringlichen Mann schon vertreiben“, sagt Anders.

Es gehe nicht nur um die Prä-

vention sexueller Gewalt. Selbstbewusstsein könne auch helfen, unangenehme Situationen in der Schule zu meistern: „Viele junge Mädchen haben Angst vor älteren Jugendlichen.“

Trotz des ernstesten Hintergrundes soll der Spaß in dem Ferienkurs im Vordergrund stehen: Die Mädchen dürfen in dem mit Matten ausgelegten Raum toben, spielen Fußball oder Zombieball. Zwischendurch gibt es Massagen mit dem Igelball zu erholsamer Musik.

„Ich war schon vergangenen Sommer hier, das fand ich so toll, dass ich dieses Jahr wieder wollte“, sagt Nina (11). „Am Jahnplatz laufen ja schon manchmal komische Leute rum, meine Mama meinte, es wäre gut, wenn ich mal so einen Kurs mache“, sagt Vivien (9). Linn (12) saß schon mal mit einem Betrunkenen in der Bahn, der ihr sehr unheimlich war. „Jetzt wüsste ich, was ich tun soll, falls etwas passiert.“

Mutig sein müssen die Mädchen auch zum Abschluss ihrer Woche: Dann geht es in den Wald rund um den Tierpark Olerdissen – auf eine Nachtwanderung.

Das BellZett besteht seit 1984, seit etwa 20 Jahren gibt es dort die Selbstverteidigungskurse für Mädchen. Ziel der verschiedenen Kurse und Seminare im Haus ist die Stärkung des Selbst- und Körperbewusstseins von Frauen und Mädchen.



**Nicht schüchtern:** Sophie-Marie (12) wehrt im Rollenspiel einen Mann ab, den Kursleiterin Christa Anders spielt. Mira (9), Pola (10) und Linn (12) schauen aufmerksam zu.

FOTO: KRISTIN BACHMANN