



Nach dem Training fühlt man sich sicherer. Foto: conva

# Selbstbewusst und souverän

Teenie-Sicherheitstraining an der Heiligenstockschule

**MARXHEIM (red)** – „So kräftig wurde mir schon länger nicht mehr vors Schienbein getreten“, meint Jörg Fröhlich, Trainer von Conva-Sicherheitstraining, mit einem wohlwollenden Schmunzeln im Gesicht. Der ehemalige Kriminalhauptkommissar leitete das jüngste Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Kinder und Jugendliche in der Hofheimer Heiligenstockschule. Praktische Übungen, wie man sich zum Beispiel mit Tritten gegen Übergriffe zur Wehr setzt, standen neben vielen anderen Rollenspielen im Mittelpunkt des dreitägigen Seminars. Gut gepolstert mit einem Schienbeinschutz stellte sich der Seminarleiter zur Verfügung, da-

mit die Jungen und Mädchen testen konnten, wie wirkungsvoll ihre Abwehrtechniken sind. „Ich hatte nicht nur das Gefühl, mich sicherer zu fühlen – es hat auch noch richtig Spaß gemacht“, freute sich die Teenagerin Lucille Evert.

Bei den Eltern standen andere Motive Vordergrund, damit die Jugendlichen am Training teilnehmen. „Mir war es besonders wichtig, dass meine Tochter nicht nur Selbstbehauptungstechniken gegen körperliche Übergriffe kennenlernt, sondern auch lernt, sich psychisch abzugrenzen“, betonte Mutter Ulrike Evert. So wurde intensiv trainiert, wie man sich mit eindeutigen körperlichen Botschaften, auch emotional distanziert.

Etwa durch das Ausstrecken des Arms mit erhobener Hand. Ob Schikane auf dem Schulhof, sexuelle Übergriffe oder auch Raub und Erpressung: Die 13 Mädchen und 8 Jungen lernten im Seminar systematisch, sich in bedrohlichen Situationen zu behaupten.

Dieses praktische Know-how ist zudem wissenschaftlich fundiert und beruht auf modernsten Erkenntnissen der Präventionsforschung. „Für mich als Mutter war es wichtig, meine Tochter zu einem Seminar anzumelden, das zum einen auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament steht und auf der anderen Seite den Transfer in den Alltag gewährleistet“,

sagte Maite Hohenstatt, deren elfjährige Tochter Lisa am Training teilnahm.

So besteht in Kürze erneut die Gelegenheit, dieses Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining in Hofheim kennenzulernen. Die Montessori-Schule Hofheim richtet intern vom 30. September bis 1. Oktober ein Teenietraining und zur gleichen Zeit auch ein Selbstbehauptungsseminar für Kinder aus. Eine begrenzte Anzahl von Seminarplätzen ist auch für Kinder und Jugendliche vorhanden, die nicht die Montessori-Schule besuchen. Detaillierte Informationen sind auch im Internet unter [www.conva.de](http://www.conva.de) zu finden oder direkt bei der Montessori-Schule erhältlich.