



Power: Während dreier Kursteile lernen die Mädchen, sich selber zu verteidigen und dabei auch anderen zu helfen.

Bild Laura Natter

# GEMEINSAM STARK SEIN

## 18 Mädchen besuchen im Rahmen des Ferienpasses einen Wen-Do-Kurs

Laura Natter

«Mit miar nit!», rufen die Mädchen und stampfen auf den Boden. «Stopp!», schreien sie noch lauter und lassen ihre Arme nach vorne schnellen. Die 18 Mädchen stehen in einem Kreis in der Turnhalle des Schulheims Masans. Heute besuchen sie den letzten von insgesamt drei Wen-Do-Kursen, die von der Aids-Hilfe Graubünden und dem Ferienpass in diesen drei Tagen für Mädchen von der 1. bis 4. Klasse angeboten werden.

Wen-Do. Diese Art der Selbstverteidigung wurde eigens für Frauen und Mädchen konzipiert. Sie setzt sich aus der körperlichen Selbstverteidigung, aus der verbalen Selbstverteidigung und dem Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen zusammen. Schon seit 21 Jahren werden in

Graubünden Wen-Do-Kurse angeboten. Oftmals innerhalb des Ferienpasses, wo die Mädchen während der Sommerferien den dreiteiligen Kurs besuchen können. Immer mit dabei: die beiden Wen-Do-Trainerinnen Kristin Stalder und Oruscha A. Rinn.

In den letzten Tagen haben die Mädchen nun also gelernt, wie sie ihre Kräfte nutzen und im Notfall einsetzen können. Die Mädchen lernen gezielte Befreiungs-, Schlag- und Abwehrtechniken, sie lernen zu schreien und richtig zu atmen. Damit sie in einer Notsituation nicht einfach blockiert dastehen. «Durch das Schreien habt ihr doppelt so viel Kraft. Durch das Atmen sogar dreimal so viel», sagt Kristin Stalder. Nichts Neues für die Mädchen. Schliesslich

findet heute der letzte Kursteil statt und die Mädchen haben schon einiges verinnerlicht.

In den drei Kurstagen lernen sich die Mädchen besser kennen, indem sie zu Beginn Rollenspiele vorführen. Sie spielen Szenen, die sie so schon erlebt haben. Kritische Szenen, schwierige Situationen. Doch jedes der Mädchen hätte sich aus der Notlage befreien, sich selber und andere in Sicherheit bringen oder Hilfe holen können, so Kristin Stalder. Im Verlaufe des Kurses lernen die Mädchen einen festen Stand, sie lernen zu schlagen und zu treten. Natürlich nur für den Notfall. Sie treten alle ein Holzbrett durch. Jedes der 18 Mädchen schafft das. Ein Erfolg. Denn wenn die Mädchen Bretter durchtreten können, können sie wohl auch einen Angreifer in die Flucht schlagen. Wie Kristin Stalder erklärt, lernen die Mädchen im Alter zwischen sieben und zehn Jahren gezielte Tritte auf Füsse und Knie. Denn bei dieser Verteidigungsart spielt die Körpergrösse keine Rolle.

Heute, im letzten Kursteil, versammeln sich die Mädchen zum Schluss nochmals im Kreis. Das Gelernte wird in Erinnerung gerufen: Der Kampf ist erst beendet, wenn man sich in Sicherheit befindet. Hilfe holen. Die Polizei informieren. Als Kristin Stalder in die Runde fragt, was die Mädchen aus dem Kurs mitnehmen, antwortet ein Mädchen: «Man soll nicht denken, wir könnten das nicht, nur weil wir Mädchen sind.» Das würde sich bei diesen 18 Powermädchen wohl niemand trauen.