

## Waldshut-Tiengen

# „Ich bin selbstbewusster geworden“

Das Mädchenwochenende an der Waldshuter Waldtorschule war ein voller Erfolg. Neben Selbstverteidigung lernten 17 Mädchen, wie wichtig eine starke Gemeinschaft für das Selbstbewusstsein ist. Wir fragten einige Mädchen der Waldtorschule, was ihnen besonders gut gefallen hat:

Sahar haben besonders die Selbstverteidigungskurse gefallen. „Ich habe gelernt, wie man seine Körperhaltung auf Abwehr einstellt“, sagt die 12-Jährige. Die Schülerin habe bereits das zweite Mal an solch einem Kurs teilgenommen. „Ich bin dadurch selbstbewusster geworden.“

Johanna hat das Wochenende auch sehr gut gefallen: „Bisher habe ich zwar zum Glück noch keine schlechten Erfahrungen gemacht, aber wenn mich jemand belästigt, weiß ich jetzt genau, wie ich mich verteidigen kann“, sagt die 14-jährige Schülerin voller Selbstbewusstsein.

Bettina sagt: „Mir hat es viel Spaß gemacht und ich habe viel gelernt.“ Aber auch auf die Übernachtung in der Schule habe sich die Zehnjährige besonders gefreut.

Shema habe besonders die unterschiedlichen Griffe der Selbstverteidigung gefallen. „Wir haben Abwehrhaltungen gelernt und einige Griffe, mit denen wir uns schützen können“, sagt die Zehnjährige. Auch für Shema war der Kurs etwas ganz Neues: „Meine Eltern haben mir den Kurs vorgeschlagen, damit ich mich im Ernstfall wehren kann.“ (skd)