

# Das Schreien

Abenteuer Alltag: Vanessa Waßmuth macht aus netten Mädchen „Strongkids“



Am Anfang fiel es noch schwer, aber dann machte es den Schülerinnen richtig Spaß: Einmal nach Herzenslust schreien, den Gefühlen freien Lauf lassen.

Text: **Hermann Beckfeld**  
Fotos: **Dieter Menne**

Sie heißen Judith, Anna, Lena, Leslie, Madelaine, Iva, Vanessa, Alisca, Beyza, Greta und Ariane. Sie sind 11, 12 Jahre alt. Ganz normale, nette Mädchen, Schülerinnen der Klasse 6b des Bottroper Josef-Albers-Gymnasiums. Sie haben eine Aufgabe. Sie sollen schreien, richtig laut schreien. Doch Judith, Anna, Lena und ihre Freundinnen können es nicht. Weil sie es noch nie gemacht haben. Weil sie es nicht gelernt haben.

Vanessa wird es ihnen beibringen. Das Schreien... die Sprache ihres Körpers. Vanessa Waßmuth, die Chefin von Strongkids, den starken Kindern.

Der Beginn. Die Gruppe sitzt im Kreis. Vorstellungsrunde im Klassenzimmer. Vanessa beginnt. „Ich bin 31 Jahre alt, komme aus Köln und mache in meiner Freizeit Ju Jutsu.“ „Ich bin Judith...“ – ein Vorstellen mit und ohne Worte. Typen. Die Skeptische, die die Arme vorm Körper verschränkt. Die Schüchterne, mit den Händen im Schoß. Die Mutige, Aufgeschlossene, die locker auf dem Stuhl

„Zuerst müsst ihr eure schwächste Stelle schützen, den Hals, damit ihr euch Luft verschafft.“

sitzt, die der Kursleiterin in die Augen schaut. Die Vorwitzige, die gar nicht abwarten kann, sich vorzustellen.

Was ist Selbstbehauptung? Die Mädchen erarbeiten die Antwort. Wenn wir selbstbewusst sind, wenn wir uns verteidigen und behaupten können. Wenn wir uns nicht alles gefallen lassen. Und dann erzählen sie von den „blöden Jungs“, die sie auf dem Schulhof schubsen. Von Erwachsenen im Bus, die sie einfach zur Seite schieben. Vom Gefühl, von der Angst, dass sie jemand verfolgt.

Die ganz normalen Abwehrreaktionen. Die Mädchen kennen sie. Hauen, treten, beißen,



Angriff und Abwehr: Vanessa schubst Judith (oben), Iva will die Trainerin auf Distanz halten (unten). Und die Übungsleiterin (rechts) macht den Schülerinnen vor, wie man sich behauptet – schreien und selbstbewusst auftreten.

kratzen. Vanessa bittet sie, aufeinander zuzugehen. Ein, zwei Meter vor dem Gegenüber bremsen sie ab. „Ihr habt eine unsichtbare Barriere“, erklärt die Kölnerin. „Das ist ganz normal.“ Die Schülerinnen wissen warum. „Wir möchten keinen an uns heranlassen“, sagt Leslie, und Madelaine ergänzt: „Jeder von uns hat seine Intimsphäre.“

Übung, Teil 2. Aufeinander zugehen, aber nicht abstoppen. Jede wehrt sich auf ihre Wei-

se. Streckt die Arme aus, weicht zurück, sagt etwas. Vanessa erklärt, fragt nach: „Warum sagst du nicht lauter ‚Stopp‘? Warum schaust du den anderen nicht an?“

Rollenspiele. Fortschritte, Kicher-Erfolge. Dann die Schrei-Übung, wie ungewohnt, wie peinlich. Judith und Lena wollen nicht alleine schreien. Sie halten sich an den Händen, gehen quer durch den Raum und bekommen fast keinen Ton raus. Mal für Mal klappt's besser, lockerer, offener, befreiter. „Vanessa, dürfen wir noch mal schreien?“

Vanessa greift an. Nimmt Iva, die Selbstbewusste, von hinten in den Schwitzkasten. Was tun? Die Mädchen wissen sich zu helfen. Gegen das Schienbein treten, auf die Nase hauen, wegschubsen. Und eine sagt es: „Die Jungen in die Eier treten.“

## Iva geht zu Boden

Gebannt schauen sie zu, wie nun IvaVanessa von hinten umgreift und die 31-jährige sich wehrt. „Zuerst“, so die Strongkids-Chefin, „müsst ihr eure schwächste Stelle schützen, den Hals, damit ihr euch Luft verschafft.“ Sie schiebt eine Hand zwischen ihr Kinn und Ivos Arme. Dann dreht sie sich in die Angreiferin, drückt auf Ivos rechten Ellenbogen. Die Reaktion verblüfft alle. Ivo geht zu Boden, ist wehrlos. Eine Übung, die funktioniert. Bei Ivo, den anderen Mädchen, bei einem Vater, der eigentlich nur zusehen wollte.

Ausprobieren, Erfahrungen sammeln, am eigenen Körper erfahren, reflektieren. „Natürlich muss eure Reaktion im Verhältnis zum Angriff stehen“, ergänzt die Kursleiterin. „Wenn euch ein Junge nur necken möchte, braucht ihr ihm nicht gleich vors Schienbein zu treten.“

Die Mädchen verteidigen sich mit überdimensionalen Handschuhen, flauschigen Puffern. Ihre Freundinnen greifen an. Derbe Fußtritte, klatschende Backpfeifen, neue Erkenntnisse. „Ich wusste gar nicht, dass ich so viel Kraft habe und so stark bin“, sagt Madelaine. „Dürfen wir dabei auch schreien?“, fragt Greta. Sie dürfen.

Ein sensibles Thema. Sexuelle Belästigung, Exhibitionisten. Vanessa muss den Begriff erklären, warnt vor falschem Stolz. „Lieber fünf Minuten feige als ein Leben lang tot.“ Weglaufen ist also erlaubt, wie kann man sich sonst wehren? „Auf keinen Fall zu nahe an Autos von Fremden kommen“, sagt Anna. „Feuer rufen und überall anklingeln“, meint die Nächste. Und Lena, die vor zwei Stunden noch Hemmungen hatte zu schreien, schlägt vor. „Ich spreche den Exhibitionisten an und bitte ihn, den Mantel zuzumachen.“

Vanessa kennt die Reaktionen. Fragt nach, ordnet ein, korrigiert. Und bedankt sich fürs Mitmachen bei der „coolen Truppe“. Bei Judith, Anna, Lena, Leslie. Bei ganz normalen, netten Mädchen, die zum Schluss nur noch eins wollen. So laut schreien, dass die Schulwände wackeln. Sollen doch alle hören, wie stark sie sind.

Mit der heutigen Reportage endet unsere Serie „Abenteuer Alltag“. Seit 1999 hat Chefredakteur Hermann Beckfeld Monat für Monat insgesamt mehr als 80 Folgen geschrieben. Über prominente und nicht prominente Menschen, die eins gemeinsam haben – einen spannenden, aber doch normalen Alltag. Ab Januar finden Sie auf unserer ersten Wochenend-Seite wöchentlich ein Portrait.

## Info

Vanessa Waßmuth hält Selbstbehauptungsseminare für Jungen und Mädchen ab 5 Jahren in Kindergärten, Schulen und privaten Organisationen, aber auch spezielle Kurse für Frauen in ganz Deutschland ab. Sie ist ausgebildete Selbstverteidigungstrainerin für Kinder und Erwachsene.

[www.strongkids.de](http://www.strongkids.de)

Der Konter: Vanessa hat sich aus der Umklammerung gelöst und geht zum Gegenangriff über. Ihre Alternativen – vors Schienbein treten oder per Armdruck in die Knie zwingen.



## Aus dem Inhalt



### Lifestyle

#### Die große Runde

Mit einem Ausdauer-Trainer hat Martina Kischel die große Laufrunde geschafft.

### Automobil

#### Das Spaß-Vehikel

Eine Tour mit dem Mazda 3 ist entspannend und bringt Fahr-Spaß.