

Ein Training fürs Selbstbewusstsein

Oftringen Kindergarten- und Primarschulkinder haben gelernt, sich mit Wort und Tat zu wehren

VON LILLY-ANNE BRUGGER

«Lass mich los!», ruft eine Primarschülerin in der Turnhalle Dorf in Oftringen. Und dann gleich nochmals – dieses Mal aber lauter und deutlicher als vorhin – «lass mich los!». Als diese Aufforderung nichts nützt, tritt sie nach hinten und fährt mit ihrem Fuss dem Schienbein des Angreifers entlang nach unten. Erschreckt lässt dieser das Kind los. Das Mädchen rennt davon. Obwohl Gewalt eine ernst zu nehmende Problematik ist, gehen die Kinder in der Turnhalle Dorf locker damit um: Sie haben an vier Morgen einen Selbstverteidigungskurs besucht und dabei gelernt, wie sie sich gegen Angreifer wehren können. Jetzt, am letzten Kurstag, zeigen sie stolz ihren Eltern, was sie gelernt haben: Die Eltern spielen die Angreifer, die Kinder befreien sich spielerisch aus ihrer Umklammerung.

Lernen, richtig zu reagieren

«Uns ist es wichtig, dass die Kinder die Gewaltsituation einschätzen lernen und dann entsprechend reagieren», erklärt Thomas Richter vom Schweizerischen Institut für Gewaltprävention GmbH. Er hat den Kurs «3xS for Kids – Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Selbstver-



Eltern üben mit ihren Kindern, wie sie reagieren sollen, wenn ihnen ein Angreifer an den Hals fasst.

«Sich tätlich wehren soll immer die letzte Massnahme sein.»

Thomas Richter, Schweizerisches Institut für Gewaltprävention

trauen» in Oftringen geleitet und dabei den Kindern im Kindergarten- und Primarschulalter auch gezeigt, wie sie sich mit Worten wehren können. Dazu gehört auch zu lernen, dass es in bestimmten Situationen richtig ist, laut und deutlich «nein» zu sagen. «Sich tätlich wehren soll immer die letzte Massnahme sein», betont Richter, der gemeinsam mit seiner Frau die GmbH leitet und in den vergangenen Jahren ein weitreichendes Netzwerk von Experten im Bereich Gewaltprävention und -intervention aufgebaut hat. Die Kurse, wie er einen in Oftringen durchgeführt hat, seien nur ein kleiner Teil seiner Arbeit, erklärt Richter. Hauptsächlich berät er



Wer am Boden liegt und angegriffen wird, sollte sich nie mit dem Kopf zum Angreifer drehen.

Schulen im Bereich der Gewaltprävention – und wenn es schon brennt – bei der Gewaltintervention.

Sich auch mit der Sprache wehren

Mittlerweile haben sich die Eltern mit weichen Kissen ausgerüstet. Damit «greifen» sie ihre am Boden liegenden Kinder an. «Es ist wichtig, dass ihr immer die Beine und niemals den Kopf gegen den Angreifer richtet», erklärt Richter den Kindern. Flink drehen sie sich auf dem Boden und strampeln mit den Füssen gegen die Angreifer. Sobald

«Oft findet Selbstverteidigung auch mit der Sprache und der Körperhaltung statt.»

Thomas Richter, Schweizerisches Institut für Gewaltprävention

sie eine Möglichkeit sehen, stehen sie auf und rennen davon. Richter vergleicht die verschiedenen Stufen der Gewalt mit einem Thermometer: «Im Moment bewegen wir uns im oberen Bereich des Thermometers. Deshalb wehren sich die Kinder mit gezielten Techniken. Im unteren Bereich des Thermometers findet die Selbstverteidigung vielmehr mit der Sprache und der Körperhaltung statt.»

Der Selbstverteidigungskurs «3xS for Kids» wurde vom Verein Schule und Elternhaus Oftringen organisiert und findet nun schon seit mehreren Jahren jeweils im Herbst statt. Das Interesse am Kurs sei immer sehr gross gewesen, erzählt Cristina Troxler, Co-Präsidentin von Schule und Elternhaus Oftringen. Nachdem der Verein in diesem Jahr zusätzlich auch Flyer verteilt hat, konnten acht Kinder nicht im Herbstkurs aufgenommen werden. Deshalb hat sich der Verein entschieden, im Frühling einen weiteren Kurs anzubieten. Dieses Mal sollen erstmals neben Primarschul- und Kindergartenkinder auch Teenager einen für sie passend zugeschnittenen Kurs besuchen können.

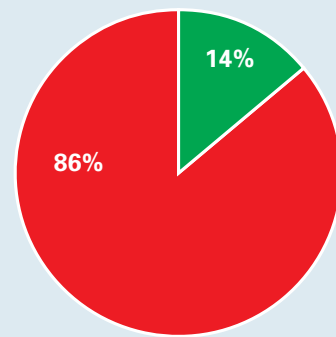
Nächste Kurse «3xS for Kids» jeweils am Mittwochnachmittag, 2., 9., 16. und 30. Mai. Es werden Kurse für Kinder von 5 bis 6 Jahren, 7 bis 9 Jahren, 10 bis 12 Jahren und 13 bis 16 Jahren angeboten. Information und Anmeldung bei Cristina Troxler, 062 797 62 83 oder cristina.troxler@hispeed.ch.

Die Frage des Tages

Haben Sie schon einmal einen Selbstverteidigungskurs besucht?

Stimmen Sie ab: www.zofingertagblatt.ch

Ergebnis der letzten Frage: Haben Sie den gestrigen Sonntagsverkauf genutzt?



■ Ja
■ Nein

Gestern top auf



zofingertagblatt.ch
regiolive.ch

Oftringen: David Schönenberger ist neuer Leiter Finanzen.

Zofingen: Statt «Tommy» wird «Der Richter und sein Henker» aufgeführt.

Gratulationen

HELENA ZÜRCHER-RAFFA, OFTRINGEN Herzlich gefreut hat sich die aparte und geistig überaus vife Helena Zürcher-Raffa über den Besuch des Oftringer Gemeindeammanns Julius Fischer und Andreas Wernli, stv. Gemeindevorschreiber, an ihrem 90. Geburtstag. Auf dem elterlichen Hof in Lauterbach im Emmental habe während dem Krieg der italienische Internierte Natale Raffa Aufnahme gefunden. Sie hätten sich verliebt und sie sei ihm 1948 nach Messina gefolgt. Ein Sohn und eine Tochter vervollständigten das Glück. Helena war praktisch immer berufstätig, sowohl als Lehrerin für Fremdsprachen in Englisch, Deutsch und Französisch, aber auch als Finanz- und Verwaltungsleiterin einer Firma für Grosshandel. Nach zwanzig Jahren zog die Familie nach Bologna und blieb dort bis 1988. Nachdem ihr Mann gestorben war, zog sie in eine Wohnung nach Küngoldingen, in die Nähe ihrer Tochter und der Familie. «In Italien hatte ich manchmal wahnwitzig Heimweh», aber klagen durfte sie nicht. Ihre Mutter habe immer gesagt: «Du hast das selber so gewollt.» Heute hingegen vermisst sie, zurück in der Schweiz, vieles vom italienischen Lebensstil und vor allem die Freunde. Sie kann noch selber den Haushalt besorgen, kocht jeden Tag für sich richtige Mahlzeiten und freut sich an allem Schönen: «Vom Klagen wird nichts besser», ist für sie, auch in schwierigen Situationen, einer ihrer Leitsprüche. (H.B.)



An musikalischer Intensität kaum zu überbieten

Zofingen Die letzte Plattentaufer einer regionalen Band in diesem Jahr war deftig und schnörkellos. So wie es Pub La Bomba eben sind.

VON GÜNTER ZIMMERMANN

2011 war wahrhaftig ein gutes Jahr für die regionale Rockszene. Unter anderen konnten die Bell Baronets, die Music Monkeys und Bloodstained Ground in verschiedenen Lokalen die Taufen ihrer neuen CDs feiern. Da wollten Pub La Bomba nicht hinten anstehen und stellten vergangenes Wochenende im OX die Songs ihres neuen, schlicht «3» betitelten Outputs vor.

Oltner Freunde heizten auf

Gestartet wurde der Abend mit der Oltner Band Drive-by Kiss, die auf Wunsch des Headliners eingeladen wurde und mit ihrem straighten, direkten Rock vorzüglich auf Pub La Bomba einstimmte. Das Quartett hat ebenfalls neue Songs in petto, die dann jedoch erst nächstes Jahr in den Zofinger soma-Studios eingespielt werden und man somit noch haupt-



Pub La Bomba spielten ein intensives Set an Rock-Knallern. STEFAN BAUER

sächlich mit etwas älterem Material unterwegs war. Das Quartett überzeugte jedoch auch damit vollends und machte nicht nur Lust auf mehr Songs, sondern auch auf das kommende Album.

Gäbe es einen Preis für die bodenständigste Band, Pub La Bomba hätten ihn durchaus verdient. Das Trio

um Markus Jenny (Sänger, Gitarrist), David Diehl (Bassist) und Pidi Leuenberger (Drums) hält nichts von Schnörkel, es wird geschweinerockt bis zum Umfallen, und dies in technisch perfekter Manier. Dies zeigte sich schon beim Equipment – kein überflüssiges Instrument und Gimmick war auszumachen, das Trio gibt

dem Publikum, was Gitarre, Bass und Schlagzeug nackt hergeben. Dies soll indes nicht auf Simplizität der Songs hinweisen, jene sind durchdacht und bestens arrangiert.

Songs, nicht Hymnen

Pub La Bomba sind bewusst keine Hymnenschreiber, sondern wahrschafte Rock'n'Roller, denen die Erdigkeit und Schärfe von 4-Minuten-

Gäbe es einen Preis für die bodenständigste Band, Pub La Bomba hätten ihn durchaus verdient.

Songs längstens ausreichen, um ihre Aggressionen musikalisch in bewährter Manier zu deponieren. Auch dem zahlreich erschienenen Publikum übrigens, denn dieses hatte nach rund 80 Minuten zwar längstens noch nicht genug, durfte sich in jener Zeit aber an einem derart druckvollen Auftritt erfreuen, dass die Befriedigung am Konzertende bei allen Parteien riesig war.

PIERINA WERFELI-DEL FAVERO, BOTTENWIL Heute Dienstag, 20. Dezember kann Pierina Werfeli-Del Favero in ihrem Heim an der Grabenstrasse 56 in Bottenwil ihren 80. Geburtstag feiern. Der Gemeinderat und die Bevölkerung gratulieren herzlich und wünschen der Jubilarin alles Gute. (EG)