

# Eine laute Stimme reicht manchmal nicht

## Jugendliche und junge Erwachsene im Freiwilligen Sozialen Jahr zeigen Engagement bei Selbstbehauptungskurs

Von Katrin Ahmerkamp

**VENUSBERG.** Eine alltägliche Situation, die wohl jeder kennt. Der Kollege, der vorher am Kopierer war, hat kein neues Papier eingelegt. Der verliehene Kugelschreiber wird nicht zurückgegeben. Vermeintliche Lappalien, die den Betroffenen aber doch ärgern. Diesem Ärger kann man begegnen. Sagt Saskia Schottelius, Vorsitzende des Bonner Karatevereins „Chikara“ und Autorin des Buches „Sagen Sie doch, was sie wollen – überlegen kommunizieren“. Ihr Tipp, um die Wogen zu glätten, bevor sie zu hoch schlagen: klare Ansagen. Zuerst müsse der Betroffene die Situation analysieren, sich dann darüber klar werden, wie er sie erlebt und schließlich dem Gegenüber deutlich sagen, was er möchte.

Ihr Wissen in Sachen Selbstbehauptung und -verteidigung gab Schottelius gestern an 20 Seminar-Teilnehmer weiter, die bei den Freiwilligen Sozialen Diensten (FSD) des Erzbistums Köln ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) machen. Das auf den ersten Blick



Bei Stephanie und Katrin geht es handfest zur Sache: Sie üben die gelernten Griffe.

FOTO: ROLAND KOHLIS

ungewöhnliche Thema haben die Teilnehmer sich selbst gewünscht. Den Anstoß gab der Bonner Nico Schlifke, Gruppensprecher und selbst Schüler bei Schottelius. „Ich habe einigen Mädchen ein paar Übungen gezeigt, und so kam die

Idee auf, das Thema zu behandeln.“ Für Kerstin Mahkorn, FSD-Bildungsreferentin, passt es durchaus ins Gesamtkonzept: „Es dient der Persönlichkeitsbildung. Die FSJler stehen zwischen Jugend und Erwachsensein. Das

Seminar kann ihnen helfen, sich privat sowie in Beruf und Gesellschaft zu behaupten.“ Und so hatten viele auch gleich Beispiele aus der eigenen beruflichen Erfahrung parat: Was tun beispielsweise mit einem Kindergarten-Kind, das

immer tritt? Bei den praktischen Übungen ging es von der verbalen auf die körperliche Ebene. Wie kann man sich helfen, wenn man sich bedrängt fühlt? „Das Schwierigste ist das Stopp-Sagen, das Herausfinden, wo ist die eigene Körpergrenze?“, so Schottelius. Um sich wirkungsvoll abzugrenzen, sei eine laute Stimme ebenso wichtig wie eine klare Körpersprache und ein fester Blick. „Üben Sie schon mal das Nicht-Lächeln“.

### Freiwilliges Soziales Jahr

Das Freiwillige Soziale Jahr dauert sechs oder zwölf Monate. Es bietet Einblick in soziale Tätigkeiten, die bei der Berufswahl hilfreich sein können. Es ist als Alternative zum Zivildienst zugelassen. Zum 1. August, 1. September und 1. Oktober 2010 bietet das Erzbistum Köln wieder Plätze in sozialen Einrichtungen an. Hinzu kommt pädagogische Begleitung. Junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren können sich sofort bewerben, mehr unter [www/fsj-koeln.de](http://www/fsj-koeln.de) oder per E-Mail: [info@fsj-koeln.de](mailto:info@fsj-koeln.de). ank