



*Lätare Spende
Verden*



Erfolgreiches Selbstvertrauens- und Selbstverteidigungswochenende für Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren beim Bushido Verden

Am vergangenen Wochenende fand ein beeindruckendes Selbstverteidigungs- und Selbstvertrauensseminar für Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren statt, das von zahlreichen Spendern ermöglicht wurde. Von Freitag bis Sonntag hatten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, an einem intensiven und zugleich inspirierenden Programm teilzunehmen, das ihnen half, ihre innere Stärke zu entdecken und zu festigen.

Geleitet wurde das Seminar von der erfahrenen Trainerin Ulrike Maaß, „Kurse nach Maaß“ die in diesem Bereich bereits einen hervorragenden Ruf genießt. Mit ihrer Expertise und langjährigen Erfahrung verstand es Ulrike, die Mädchen gezielt zu fördern und ihnen wichtige Fähigkeiten für den Alltag zu vermitteln.

Der Startschuss fiel am Freitagnachmittag, als die Mädchen eintrafen und sich zunächst gegenseitig kennenlernten. In kleinen Gruppen erarbeiteten sie anschließend, was Begriffe wie Selbstvertrauen, Respekt, Stärke und das Überwinden von Ängsten für jede von ihnen persönlich bedeuten. Die Ergebnisse dieser ersten Einheit waren beeindruckend und legten den Grundstein für die kommenden Tage.

Der Samstag begann mit praktischen Übungen, die den Fokus auf die eigene Körpersprache und den Blickkontakt legten. Viele Mädchen stellten sich der Herausforderung, laut zu schreien, was für einige eine neue und befreiende Erfahrung war. Anschließend ging es direkt in die Selbstverteidigungseinheiten: Die Mädchen lernten, wie sie sich bei unerwünschtem Körperkontakt verhalten können, wie sie sich aus Griffen befreien und wie sie gezielt auf Schlagpolster, sogenannte Pratzten, schlagen können. Diese Übungen waren für viele eine echte Überwindung, doch der Stolz, den die Teilnehmerinnen anschließend verspürten, war deutlich spürbar. „Endlich kann man die Aggressionen rauslassen“, sagte ein Mädchen begeistert nach der Einheit.

Ein besonderes Highlight war der abschließende Parcours, den die Mädchen am Ende des Tages meistern mussten. Hierbei wurden sie bedrängt, festgehalten und mussten sich durch verschiedene Räume kämpfen, bevor sie eine verschlossene Tür überwinden konnten. Alle Mädchen meisterten diese Herausforderung mit Bravour und waren am Ende des Tages überglücklich und stolz auf ihre Leistung.

Der Samstagabend stand im Zeichen von Entspannung und Gemeinschaft. Es wurden Gruppenspiele gespielt, Geschichten vorgelesen und eine Abendmeditation durchgeführt, ganz nach den Wünschen der Teilnehmerinnen.

Am Sonntagmorgen lag der Fokus auf Selbstreflexion. In Gesprächen berichteten die Mädchen von den Veränderungen, die sie an sich selbst bemerkt hatten. „Ich bin selbstbewusster, ich habe keine Angst mehr, wenn ich mal scheitere“, sagte eine Teilnehmerin. Ein anderes Mädchen betonte, dass sie nun Blickkontakt besser aushalten könne und gelernt habe, ihre Stimme selbstbewusster einzusetzen. Ein Mädchen fasste das Wochenende treffend zusammen: „Das hätte ich nicht gedacht, dass es so cool wird. Besser geht es nicht!“

Ein besonderes Dankeschön geht an die Initiative „Kinder stark machen“, deren Unterstützung maßgeblich zum Erfolg des Wochenendes beigetragen hat. Die Spiele und Materialien aus der „Kinder stark machen“-Kiste wurden von den Mädchen mit Begeisterung angenommen und sorgten für viele wertvolle Momente.

In der abschließenden Runde mit den Eltern brachten viele Mädchen den Wunsch zum Ausdruck, das Wochenende zu wiederholen – am liebsten sogar für eine ganze Woche. Besonders erfreulich ist, dass sich bereits einige der Teilnehmerinnen im Anschluss an das Seminar beim Verein Bushido Verden angemeldet haben. Das gestiegene Interesse am Karate zeigt, wie nachhaltig das Wochenende gewirkt hat und wie sehr es den Mädchen geholfen hat, neue Interessen zu entdecken.

Dieses außergewöhnliche Projekt wäre ohne die Unterstützung zahlreicher Spender, die wertvollen Inhalte von „Kinder stark machen“ und die engagierte Leitung von Ulrike Maaß und ihren Helferinnen nicht möglich gewesen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben, dass diese Veranstaltung ein voller Erfolg wurde.

