



Paul lernt sich zu wehren!

Einleitung

Paul ist ein blonder Junge, ca. 9 Jahre alt. Er geht in die 3. Klasse einer städtischen Grundschule. Er ist ein lebhafter, aufgeweckter Junge, der sehr interessiert ist an den Dingen, die um ihn herum passieren. Er wird von anderen gemocht und ist gut integriert. Er liebt Tischtennis und ist darin sehr gut. Fußball mag er nicht so sehr. Deshalb steht er beim Schulsport oft als Letzter da, wenn die Mannschaften gewählt werden. Das fühlt sich schon doof an. Doch Paul weiß den Grund dafür: Er hat einfach keine Lust, dauernd hinter dem Ball herzulaufen.

Da ist ein anderer Junge auf dem Schulhof - Klaus, zehn Jahre alt. Klaus ist in der 4. Klasse dieser Schule. Paul bewundert ihn, hat aber auch Angst vor ihm. Klaus nimmt sich, was er will. Er ärgert andere und macht auf deren Kosten Späße. Klaus ist groß und stellt sich auch Stärkeren in den Weg. Eines Tages sucht er sich ausgerechnet Paul als Opfer aus.

Lest selbst, was Paul euch zu erzählen hat

Hallo, ich bin Paul. Ich bin neun Jahre alt und wohne in Traustadt. Ich gehe zur Buggy-Grundschule und bin in der 3a mit dem Klassenzimmer direkt an der Treppe. Heute möchte ich euch etwas berichten, was mir passiert ist.

In meiner Schule ist es so, dass wir in der Pause auf den Schulhof gehen und dort spielen. Es gibt ein großes Klettergerüst, eine Laufstrecke zum Rennen, einen Sandkasten und mehrere Tischtennisplatten. Ich liebe es, Tischtennis zu spielen. Den Sandkasten nutzen wir nur für Weitsprung. Mit den Händen darin zu spielen, ist blöd. Meistens finden wir getrocknete Katzenkacke im Sand. Außerdem ist da noch ein großer Platz, auf dem die anderen manchmal Fußball spielen. Oft haben sie keinen Ball, dann tut es eine leere Limo-Dose.

Da mache ich nicht so gern mit, weil ich nicht hin- und herrennen mag. Ich schaue lieber zu und überlege mir lustige Sachen dazu. Ich stelle mir zum Beispiel vor, wie es vor einer Million Jahre hier aussah. Wie es wäre, wenn plötzlich die Dinosaurier hier wären und mitspielen würden. Dann muss ich lachen. Manchmal passiert mir das auch im Unterricht. Ich schaue aus dem Fenster und stelle mir die Welt vor einer Million Jahre vor: riesengroße Bäume, Lianen, große, sehr große Vögel und - natürlich - Dinosaurier. Eine bunte Welt, so ganz anders. Leider passiert es häufig, dass ich in dem Moment aufgerufen werde. Meine Fantasiewelt verschwindet und ich habe keine Ahnung, was ich gefragt wurde. Frau Liesebinke, meine Lehrerin, tadelt mich dann. Trotzdem mag sie mich irgendwie. Sie schaut mich so lieb und gleichzeitig verwundert an. Manchmal sagt sie: „Ach, Paul...“, und lächelt. Ob sie weiß, woran ich gerade dachte?

Auf dem Schulhof ist aber auch Klaus. Klaus ist in der 4. Klasse und steht immer im Mittelpunkt. Er ist groß, recht dünn und scheint vor nichts und niemandem Angst zu haben. Manchmal wünsche ich mir, ein bisschen wie er zu sein. Er ist mutig, legt sich mit den Fünftklässlern aus der Nachbarschule an und verjagt sie, wenn die meinen, sie müssten uns ärgern. Aber er schnappt sich auch manchmal einfach jemanden von

uns. Schubst ihn, haut ihn und zwingt ihn, so blöde Sachen zu machen, für die es Ärger gibt. Dann habe ich Angst vor ihm. Ich gehe ihm möglichst aus dem Weg und bisher hat er mich in Ruhe gelassen. Es gibt ein paar Jungs in meiner Klasse, die wollen seine Freunde sein. Sie werden plötzlich gemein und drohen, Klaus etwas zu verpetzen, damit wir Ärger kriegen, um sich bei ihm einzuschmeicheln.

Eines Tages passierte genau das, wovor ich Angst hatte: Klaus schaute mich an und kam auf mich zu. Er sagte Sachen wie: „Warum guckst du so? Suchst du Streit?“ „Aber ich habe doch gar nicht geguckt“, antwortete ich, weil es die Wahrheit war. Da fragte er mich: „Willst du sagen, dass ich ein Lügner bin?“ Ich schaute mich um und dachte: „Mist! Kein Lehrer weit und breit. Kein Schulkamerad, der mir hilft.“ Natürlich, wer will sich schon mit Klaus anlegen. Klaus stand plötzlich direkt vor mir und schubste mich weg. Ich hatte Angst und flehte: „Bitte hör' doch auf. Ich mach' doch gar nichts.“ Toll, er lachte über mich, zeigte auf mich und äffte mich in gespielt weinerlicher Art nach: „Bääähhhh, ich mach' dooooch gaaar niichts ...! Heul doch ...“ Alle lachten über mich. Ich stand blöd da, schämte mich und hatte Angst. Gott sei Dank war die Pause vorbei und wir mussten alle rein. Ich konnte in meine Klasse flüchten. Okay, fürs Erste war ich in Sicherheit. „Aber morgen in der Pause? Vielleicht vergisst Klaus mich ja und lässt mich in Ruhe, wenn ich mich verstecke. Genau, das mache ich“, dachte ich mir.

Am nächsten Tag ging ich schon mit Angst in die Schule. Ich ging zeitlich so knapp los, dass ich gerade auf dem Schulhof ankam, als es zur Stunde klingelte. Ich ging direkt in meine Klasse. Diesmal tauchte ich nicht in meine Fantasiewelt ab, sah keine Dinosaurier. Ich hatte nur Angst vorm Pausenklingeln. Irgendwann klingelte es. Alle rannten nach draußen und freuten sich, lachten, schrien. Da lief ganz langsam Björn an mir vorbei. Er war einer der Klaus-Freunde und flüsterte: „Jetzt kriegt er dich!“. „WAS? Oh weh, ... ich gehe einfach nicht in die Pause.“ Im gleichen Moment bat mich Frau Liesebinke: „Paul, jetzt bitte ab in die Pause. Ich will den Raum abschließen.“

Ich ergab mich in mein unausweichliches Schicksal. Ich ging die Treppe hinab auf die große Tür zum Pausenhof zu. Ich öffnete sie. „Kein Klaus! Jawoll!“ Ich schlich über den Schulhof direkt Richtung Sandkasten. Dort steht ein großer Baum. „Dahinter kann ich mich gut verstecken“. Weiter hinten, bei den Tischtennisplatten, entdeckte ich Klaus. Er stand im Mittelpunkt und ärgerte gerade ein Mädchen, dass dann weinend davonlief. Ich sah noch, wie er sich lachend mit seinen Fäusten die Augen rieb, so tat als würde er weinen, und wie er dem Mädchen etwas nachrief. Ich wollte mich gerade wieder hinter dem Baum verstecken, da sah mich Klaus. Natürlich kamen er und seine Freunde sofort zu mir herüber. Die liefen hinter ihm her und schauten ihn bewundernd an. Als er bei mir war, sagte er: „Naaaaah, wolltest du dich etwa vor mir verstecken?!?“ Ich konnte nichts sagen. Was auch! „Sage ich nein, fragt er wieder, ob ich ihn als Lügner bezeichnen wolle. Sage ich ja, was passiert dann ...?“ Ich entschied mich für ein Ja: „Ja, ich wollte mich verstecken.“ Er schaute mich verdutzt an und fragte: „Warum?“ „Ich habe Angst vor dir.“ Daraufhin brabbelte er in einer Art Babysprache: „Ooooch, hat der Kleine soooo große Angst vor mir?“ Er kam dabei näher. Er lächelte und sagte: „Hey, du brauchst keine Angst zu haben. Ich tu' dir doch nichts.“ „Puuh“, dachte ich, „vielleicht geht's ja gut.“ Während dieser Gedanken legte er den Arm freundschaftlich um mich und ... zack, war ich im Schwitzkasten. Er zog mich vor und zurück, lachte und wiederholte: „Hat der Kleine sooooo große Angst vor mir ... bäääähhhhh ...“, dabei strubbelte er mir die Haare, was höllisch wehtat. „Bitte hör' auf damit. Ich habe dir doch gar nichts getan.“ Er lachte nur lauter. Er zog mich weiter auf den Schulhof, wo mich alle in dieser misslichen Lage sehen konnten. Alle seine Freunde lachten über mich. Plötzlich rief einer: „Achtung, der Krause kommt!“ Herr Krause ist unser Sportlehrer und hatte offensichtlich Pausenaufsicht. Klaus ließ mich sofort los. Er zischte mir noch zu: „Morgen bist du fällig, du kleiner Feigling!“, und schlenderte mit seinen Freunden davon. Herr Krause hielt sie an: „Was war da los?“ „Nichts, Herr Krause, wir haben nur ein bisschen gespielt ...“ Der Lehrer sah zu mir: „Stimmt das, Paul?“ Die Blicke von Klaus und den anderen trafen mich: „Ja, Herr Krause, wir haben nur gespielt.“ Endlich klingelte es und ich konnte in die Klasse rennen. Dieses „Spiel“ wiederholte sich nun Tag für Tag, wieder und wieder.

In der letzten Woche vor den Ferien geschah aber etwas Besonderes. Ich stand auf dem Schulhof und sah Klaus mit ausgebreiteten Armen wieder auf mich zulaufen. Im Schlepptau hatte er drei seiner Freunde. Als er bei mir war, schubste er mich und sagte: „Na, du Feigling...“ Ich stolperte nach hinten. „Hör' auf damit.“ Er öffnete mich wieder nach. Das war so peinlich. Gerade als Klaus wieder auf mich zu kam, hört ich Ronald, einen Jungen aus der 3b, rufen: „HEY! Klaus! ... Lass das besser sein!“ Klaus und seine Freunde wirkten total erschrocken. Klaus antwortete Ronald etwas, das sich fast bettelnd anhörte. Ronald sagte nur: „Geh! Du weißt, was sonst passiert.“ Und Klaus trollte sich tatsächlich mit seinen Freunden.

Ronald kam dann zu mir. „Danke für Deine Hilfe! Wie hast du das hingekriegt, dass Klaus plötzlich so eingeschüchtert war?“ Ronalds Antwort: „Ich hatte auch schon Probleme mit Klaus.“ Dann erzählte er mir, dass er jetzt WingTsun mache. „Komm' doch einfach einmal zum Probetraining da vorbei.“ Ich war in dem Moment nur total froh darüber, dass Ronald mir geholfen hatte und ich heil aus der Situation herausgekommen war. Allerdings, ein bisschen neugierig war ich schon, was WingTsun wohl sein mochte. Würde meine Mama es mir erlauben? Als ich zum Boxen wollte, hatte sie nein gesagt. Sie wollte nicht, dass ich mit einer platten Nase herumlaufe.

Endlich waren Ferien und ich traute mich, alles meiner Mama zu erzählen. Sie erzählte es Papa und Papa kam zu mir: „Was genau ist passiert?“ Er schaute mich traurig an. Plötzlich hatte ich Angst, dass er enttäuscht von mir sei und sich wünschte, ich wäre wie Klaus und hätte den anderen einfach verkloppt. „Paul, ich bin stolz auf dich!“ Papa nahm mich in den Arm. Ich war erstaunt und überglücklich zugleich! „Weißt du, Paul, zu einem Jüngeren zu gehen und den zu ärgern, ist leicht. Vor allem dann, wenn man Freunde hat, die einem helfen. Du allerdings warst allein, denn alle hatten Angst vor diesem Klaus.“ Ich nickte. „Dass du dich nicht gewehrt hast, kann ich gut verstehen. Du bist nicht aggressiv. Du willst niemandem wehtun. Dennoch solltest du dich nicht so behandeln lassen.“ Jetzt war ich noch mehr überrascht. „In den Ferien können wir schauen, ob es einen Kursus gibt, in dem du lernen

kannst, dich zu verteidigen." Das war meine Chance! Ich erzählte Papa von Ronald und wie Klaus sich mit seinen Freunden verzogen hatte. „Du, Papa, Ronald hat mich eingeladen, zum Probetraining zu kommen.“ „Okay! Weißt du was? Wir gehen dahin. Ich möchte mir das anschauen und du machst das Probetraining. Wenn es gut ist, darfst du das machen!“

Zwei Tage später durfte ich zum Kids-WingTsun-Probetraining gehen. Dort durfte ich erzählen, was passiert war und wie ich mich fühlte. „Was kann ich denn dagegen tun?“ Sifu Manfred, der Ausbilder dort, antwortete mit einer Frage: „Paul, wenn du dir anschaust, wie es Klaus gelingt, dass alle vor ihm Angst haben, was fällt dir dabei auf?“ „Hm, er geht einfach auf andere zu, er schubst sie, er ist laut und frech. Er zeigt keine Angst.“ „Genau, aber du hast gezeigt, dass du Angst hast. Das war für Klaus das Zeichen, dass er sich dir gefahrlos nähern und dich ärgern kann. Ist er anfangs nicht einfach nur bedrohlich auf dich zugekommen und hat dich gar nicht sofort angefasst?“ „Ja, stimmt!“ „Da wollte Klaus testen, ob du dich wehrst. Ob du weißt, was du tun sollst, oder ob du dir alles gefallen lässt.“ Sifu Manfred hatte recht, wenn ich so darüber nachdachte. „Ich konnte einmal sogar beobachten, dass einer aus der 3b Klaus zubrüllte: ‚Was willst du?‘ Klaus hielt daraufhin Abstand und suchte sich jemand anderen aus. Damals dachte ich, dass der aus der 3b nur Glück hatte.“ Sifu Manfred erklärte mir aber, dass Klaus merkte, dass der andere kein Opfer war und die Möglichkeit bestand, dass er sich wehrte. „Stell dir Klaus einmal vor, wie sieht er aus. Was macht ihn stark? Weshalb sollte er stärker sein als du?“ „Das weiß ich nicht. Ich bin zwar kleiner als Klaus, dafür aber mit mehr Muckis. Ich bin pfeilschnell, weil ich so viel Tischtennis spiele und ich habe sehr gute Reaktionen, sonst könnte ich doch den Tischtennisball niemals treffen.“ „Paul, so wie du Tischtennis übst und dadurch gelernt hast, wie du reagieren musst, um den Tischtennisball zu treffen und ihn auf die andere Seite der Platte zu bekommen, kannst du auch lernen, wie du mit Klaus umgehen kannst, damit du ihm nicht mehr ausgeliefert bist. Was hältst du davon, das bis zum Ferienende hier zu üben?“ Das machte ich.

Die Ferien gingen zu Ende. Die Schule begann wieder. Das erste Mal seit vielen Wochen ging ich gut gelaunt und gern in die Schule. Ich

war neugierig, ob das Geübte aus dem Kids-WingTsun-Unterricht klappen würde. „Hat Sifu Manfred recht? Guckt Klaus blöd, wenn ich anwende, was ich in den Ferien gelernt habe?“ Ich saß aufgeregt in der Klasse und konnte es kaum abwarten, dass Pause war. Endlich klingelte es! Ich stand auf, holte mein Pausenbrot heraus und wollte gerade gehen, als Björn mich am Arm festhielt. Er setzte gerade an, etwas zu sagen. Ich kam ihm zuvor und ging einen Schritt zur Seite. „Lass mich los!“, sagte ich laut genug, so dass Frau Liesebinke es hören konnte. Sie schaute zu uns herüber. Björn ließ mich total verdattert sofort los und stotterte: „Ich, äh, also ... du, ich ... 'tschuldigung! ...“, und verschwand. „Aha! Das hat geklappt. Jetzt aber ab auf den Schulhof.“

Bevor ich die Tür öffnete, erkundete ich durch die Glasfenster, wo die Pausenaufsicht war. Ich sah Sportlehrer Krause. „Gut!“ Ich ging hinaus und wählte meinen Platz so, dass der Lehrer mich nicht direkt sehen, aber garantiert hören konnte. Als ich dort stand, sah und hörte ich Klaus, wie er mit seinem Gefolge bedrohlich auf mich zukam. „Naaaha, wer ist denn daaaha! Der kleine Feigling ohne seinen neuen Beschützer? Wo ist ...?“, weiter kam Klaus nicht. Ich drehte mich sofort zu ihm und machte alles, was Sifu Manfred mir beigebracht hatte. Ich stand da, linkes Bein vorn, den linken Arm etwas weiter vor als den rechten. Beide Zeigefinger direkt auf Klaus gerichtet. Den Blick auf ihn, ohne ihm direkt in die Augen zu schauen, brüllte ich ihn mit fester Stimme an: „Stopp! Lass mich in Ruhe! Geh weg, ich will keinen Streit!“ Klaus glotzte herrlich blöd! Sifu Manfred hatte recht. Hinter mir hörte ich, wie einer murmelte: „Achtung - Krause kommt!“ Unser Lehrer tauchte auf und fragte sofort: „Was ist hier los?!?“ Bevor irgendjemand sagen konnte, dass wir nur spielen, sagte ich zu ihm: „Herr Krause, Klaus hat mich in den letzten Wochen geärgert, in den Schwitzkasten genommen, geschubst und gehauen. Ich will das nicht mehr und das habe ich ihm gerade gesagt. Bitte helfen Sie mir, dass er mich endlich in Ruhe lässt.“ Herr Krause schaute zu Klaus, der wie ein begossener Pudel dastand: „Klaus, stimmt das? Ach, ich will die Antwort gar nicht hören. Ich habe dich schon oft genug gesehen. Hör' auf damit, sonst bekommst du einen Verweis!“ Zu mir sagte er: „Wende dich an mich, wenn Klaus dich nicht in Ruhe lässt.“

Dann geschah etwas, das ich nicht erwartet hatte. Klaus nahm mich wohl nicht ernst und kam, als der Lehrer weg war, erneut auf mich zu. Er streckte seinen Arm aus, um meinen Arm zu greifen. Ich ging sofort einen Schritt nach rechts in Richtung seiner linken Seite, hielt seinen ausgetreckten Arm auf Abstand und schubste ihn weg. Danach nahm ich wieder meine Abwehrposition - mit dem linken Bein vorn, der linken Hand weiter vor als der rechten, beide Finger auf ihn ausgerichtet - ein und sagte sehr laut „Ich habe dich gewarnt, lass mich in Ruhe!“ Dieses Mal erkannte Klaus meine Entschlossenheit und trollte sich.

Als ich mich umdrehte, stand Ronald hinter mir. Er grinste und gab mir eine „high-five“. Plötzlich war ich für viele der Held. Ich hatte Klaus widerstanden und war nicht mehr sein Opfer. Alle wollten wissen, woher ich das plötzlich konnte. Ich erklärte es und berichtete gemeinsam mit Ronald begeistert vom Kids-WingTsun-Unterricht. Einige aus meiner Klasse sind anschließend sofort mit zum Kids-WingTsun gekommen.

Klaus hat mich die nächsten zwei Wochen in Ruhe gelassen und auch niemand anderen mehr geärgert. Er war eher für sich und stand oft allein herum. Dann kam er schließlich ganz langsam auf mich zu. Er hatte den Blick gesenkt und schaute mich kaum an. „Paul, es tut mir leid!“ Irgendwie hatte ich Mitleid mit ihm. Ich hatte das Gefühl, dass es ihm wirklich leid tat. Er schaute verschämt hoch: „Wollen wir Freunde sein?“ Da hatte ich eine Idee! „Klar! Ich habe nur eine Bedingung.“ Er schaute mich überrascht an und stammelte: „Ja, das ist ja klasse ... Danke! ... Bedingung? Was ... also, wie ...?“ Ich unterbrach ihn: „Ich möchte, dass du Sifu Manfred kennenlernenst.“ Drei Tage später kam Klaus mit ins Kids-WingTsun-Training. Ich hatte das mit Sifu Manfred besprochen und er empfing Klaus offen und freundlich und lud ihn ein, einfach mitzumachen.

Das ist jetzt ein Jahr her. Klaus ist mittlerweile auf der Nachbarschule in der 5. Klasse. Ich bin in der 4. Klasse und es hat sich vieles geändert. Klaus und ich sind echte Freunde geworden und trainieren zusammen. In der Schule ist es jetzt viel friedlicher. Und wenn etwas passiert, ist Klaus schnell zur Stelle, um zu schlichten.

Jetzt will er mich beschützen und vergisst dabei, dass ich das mittlerweile auch selbst ganz gut kann.

Warum ich euch das erzählen wollte? Weil ich sicher bin, dass ich nicht der einzige bin, der solche Probleme kennt. Ich weiß nicht, was passiert wäre, wenn Ronald mir nicht geholfen hätte und ich dadurch Sifu Manfred und Kids-WingTsun nicht kennengelernt hätte. Vielleicht wäre ich aus Angst und Scham nicht mehr zur Schule gegangen. Klaus wäre möglicherweise irgendwann von der Schule verwiesen worden oder auf die schiefe Bahn geraten. Ich weiß es natürlich nicht.

Aber was ich genau weiß: Jetzt ist es ganz toll! Vor allen Dingen kann ich wieder ganz in Ruhe zu meinen Dinosauriern abtauchen und träumen ... bis von Frau Liesebinke die Frage kommt: „Paul, kannst du das beantworten ...?“

Der Autor

Stephan Däbler, geboren am 03.08.1969 in Frankfurt am Main. EWTO-WingTsun seit 2009, 1. Lehrergrad WingTsun, Fachtrainer für Kids-WingTsun, Frauenselbstverteidigung und -selbstbehauptung, Gewaltprävention und Übungsleiter ChiKung.

Die Besetzung der Fotostory aus der Kids-WingTsun-Welt Nr. 5
Danke, es hat großen Spaß mit euch gemacht!



Lukas Graulich



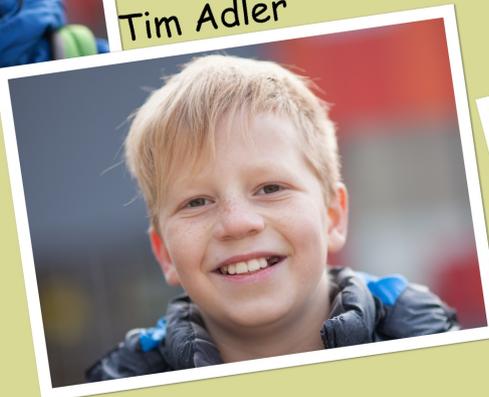
Lukas Spiegelsberger



Athanasius Papadopoulos



Lars Oestreicher



Tim Adler



Jean Rummier



Die Schüler der
Kids-WingTsun Schule
Dieburg mit ihrem Sifu
Björn Grimm und Simo Anja
Grimm sowie dem Ausbilder
und Autor der Story
Stephan Däbler

Rechtsvorbehalt:

Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers WingTsun GmbH und Co. KG