**Bewusstsein macht stark!**

Selbstverteidigung mit Anja Borchers in der Grundschule Linz

Im Mai 2022 fanden erfolgreich zwei Workshops unter dem Motto **„DU bist stark! Trau dich!** für die 2.Klassen in der Bürgermeister-Castenholtz-Schule statt. Anja Borchers, Pädagogin & Trainerin für Gewaltprävention thematisierte zu Anfang die Körpersprache: Körperhaltung, Gestik, Mimik und erklärte spielerisch den SchülerInnen, was man alles nonverbal schon an Informationen (gewollt oder ungewollt) nach Außen transportiert. Ebenso erhielten die Mädchen und Jungs Einblick in das Thema Kommunikation und wurden so angeleitet ihre Stimme bzw. ihre Lautstärke beim Sprechen, aber auch Schreien, einzusetzen. So lernten diese Kinder im praktischen Teil das Stopp-Zeichen, wo sie ihren Körper und Stimme sehr bewusst einsetzen mussten. Zum Weiteren wurden die Kinder zu Fall – und Rollübungen angeleitet und erfühlten ihren Körper beim Boxen. Nachdem die Handpuppen Luzzy & Sammy alle mit einer Urkunde, einem Infoheft zur GWP und Armbändern verabschiedeten, fühlten sich alle deutlich mutiger und gestärkter in ihrem Selbstbewusstsein bzw. Selbstvertrauen.
Melanie Freiholz als Direktorin der Grundschule Linz ist begeistert solch ein Angebot durch die Förderung des Programmes „Aufholen nach Corona“ gemeinsam mit Anja Borchers durchführen zu können. In diesen Zeiten sollte man den SchülerInnen viel Stärke, Vertrauen geben, so dass sie mit Spaß und Freude weiterhin ihren Alltag bestreiten können Weitere Workshops in der Grundschule Linz - um dieses große Thema Gewaltprävention - werden in den nächsten Monaten folgen.

.