

# Haifisch-Griff und Laser-Blick in der Schule

Wenn Lukas Paszkowsky von jemandem geärgert wird, haut er nicht einfach zu. Und das, obwohl er Boxer ist. Er wehrt sich ohne Gewalt. Und zeigt dies auch Schülern.

Rheinische Post Ratingen 9 März 2019

## Mein Lieblingswitz

Frage: „Was ist der brutalste Sport der Welt?“ Antwort: „Natürlich Fussball.“ Da wird geköpft und geschossen! Moritz (9) aus Ratingen



Der Profiboxer Lukas Paszkowsky (Mitte) zeigt, wie man sich wehrt.

Noah hält seinen Mitschüler ganz fest am Arm. Eigentlich will Noah gar nicht loslassen. Trotzdem

schafft es der andere Junge, sich zu befreien. Was die beiden Kinder hier machen? Sie nehmen an einem besonderen Training in Berlin teil. Denn wenn man von jemandem blöd angemacht oder sogar gehauen wird, ist es manchmal schwer, nicht zurück-zuhauen. Wie man in solchen Situationen die Ruhe behält und sich ohne Gewalt wehrt, kann man üben. Zum Beispiel bei einem Deeskalations-Training.

Der erste Tipp bei diesem Training lautet: In Streitfällen sollte man einen Schritt zurückmachen und sich die Situation genau ansehen. Das erklären der Kursleiter Björn Rudolph und der Profiboxer Lukas Paszkowsky. Noah und die anderen Kinder hören genau zu und dürfen beim Training alles ausprobieren. „Besonders Spaß machen mir die Befreiungsgriffe“, erzählt Noah. Ein Griff trägt einen besonders coolen Namen: Haifisch-Griff. Mit solchen Griffen kann man sich



befreien, ohne zuzuschlagen.

„Warum ist es blöd, in einer solchen Situation zu hauen?“, fragt Herr Rudolph. „Weil Kinder, die hauen und treten, selbst irgendwann gehauen werden“, antwortet eine Schülerin. Und ein anderes Kind ergänzt: „Außerdem kriegt man dann den ganzen Ärger, obwohl man gar nicht angefangen hat.“ Diese Griffe klappen sogar bei stärkeren Gegnern.

Selbst aus dem Griff des Profiboxers können sich die Kinder befreien. Als nächstes übt er mit den Kindern, wie man sich einem Streithahn entschieden entgegenstellt. Dazu setzt man die Füße fest auf den Boden, richtet die Brust auf und blickt seinen Gegenüber fest an. Herr Rudolph nennt das den Laser-Blick. Den soll man auch aufsetzen, wenn man laut und deutlich „Stopp, hör auf“ sagt. dpa