„Mach mich nicht an!“: Frauen lernen, sich zu wehren

Verein Rückhalt will weitere kostenlose Kurse gegen sexuelle Gewalt anbieten. Rollenspiele und Techniken. Spender gesucht.

VON CLAUDIA HEINDRICHS

Aachen. Frauen, die einmal Opfer von sexueller oder häuslicher Gewalt geworden sind, haben es in Alltagssituationen häufig schwer. Sie fühlen sich bedrängt, wenn jemand an der Kasse zu nah hinter ihnen steht, sie fühlen sich verfolgt, wenn jemand abends hinter ihnen den gleichen Weg einschlägt. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist gerade für diese Frauen so wichtig, damit sie leichter ihr Leben meistern können.

Machen Frauen stark: Alexandra Lueg und Ingrid Getz (hinten von links) trainieren mit den Teilnehmerinnen, wie sie sich gegen Zudringlichkeiten aller Art erfolgreich zur Wehr setzen können. Foto: Harald Krömer

Sensibel und kontinuierlich

Doch ein „normaler“ Selbstverteidigungskurs kommt für sie nicht in Frage. „Die Rahmenbedingungen eines solchen Kurses erfordern viel mehr Sensibilität und kontinuierliche beraterische Begleitung als andere Kurse dieser Art“, erklärt Monika Bulin, Projektkoordinatorin und Mitarbeiterin im Verein Rückhalt.

Die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt hat gemeinsam mit dem Stadtsportbund Aachen, vertreten durch die pädagogische Leiterin des Sportbildungswerks Dr. Olga Siegmund, und den Trainerinnen Ingrid Getz und Alexandra Lueg diesen Kurs bereits zum zweiten Mal für 14 Frauen initiiert. Von Sommer 2017 bis Ende Januar haben die Teilnehmerinnen in zehn Trainingseinheiten à anderthalb Stunden durch Übungen, Rollenspiele und Techniktraining gelernt, wie sie sich gegen Anmache wehren und in Notsituationen wirkungsvoll durchsetzen können. Im Anschluss gab es zwei Nachtreffen zum Feedback-Austausch. „Es ging nicht nur um Verteidigung, sondern auch um eine selbstbewusste Behauptung im Alltag“, erklärt Getz. „Sie haben gelernt, wie sie durch ihre Stimme und ihre Körperhaltung klare Signale setzen und sich rechtzeitig abgrenzen können, bevor es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.“

Begeisterte Resonanz

„Nachdem ich im Kurs gemerkt habe, was für eine Kraft ich habe, fühle ich mich selbstbewusster“, erzählt eine der Teilnehmerinnen. Nicht nur sie, auch die übrigen Teilnehmerinnen schauen überaus begeistert auf das kostenlose Angebot zurück. „Durch die intensive Betreuung neben den Trainingseinheiten habe ich mich immer gut aufgehoben gefühlt“, erklärt eine weitere Teilnehmerin. Da alle Frauen ähnliches erlebt haben, sei die Atmosphäre gemeinschaftlich und verständnisvoll gewesen: „Man musste sich nicht verstecken.“

„Es wäre schön, wenn diese Kurse immer angeboten werden könnten“: Diesen Wunsch hegen nicht nur die beteiligten Frauen, sondern auch Bulin, die bereits eine Warteliste für einen neuen Kurs führt. Einziges Hindernis: Sponsoren und Spender werden weiter gebraucht, um die Finanzierung von Trainerhonoraren und Hallenmiete zu ermöglichen. Zuletzt ist die Realisierung des Angebots dank Unterstützung des Zonta-Clubs Aachen erfolgt. Wer das Projekt unterstützen möchte oder auf die Warteliste kommen möchte, melde sich bei Monika Bulin unter info@rueckhalt-beratung.de oder unter 0241-542220.

Aachener Zeitung 20.02.2018