

Wenn ich nein sage, meine ich nein!

Mitarbeiterinnen üben sich in Selbstverteidigung

Selbstverteidigung fängt schon vor der Schlagfertigkeit an – sei sie verbal oder körperlich. Das war die erste Lektion, die die Teilnehmerinnen eines Kurses für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Pilgerhaus Weinheim in den vergangenen Tagen lernten. „Wer unsicher oder ängstlich daher kommt, muss eher mit physischen oder verbalen Attacken rechnen als jemand, der ein selbstbewusstes Auftreten hat“, erklärt Patrizia Wolfinger, die seit vielen Jahren Kurse zur Gewaltprävention anbietet. Auch wenn es sich bei den teilnehmenden Mitarbeiterinnen des Pilgerhauses durchweg um selbstbewusste Frauen handelte, so hatten sie doch alle schon die Erfahrung gemacht, dass eine Situation sie verunsichert hat. Das kann die stockdunkel, menschenleere Straße gewesen sein oder die Gesellschaft von Menschen, die sich ungewöhnlich und befremdend verhalten.

„Es war gut, dass Nein-Sagen einmal wieder zu üben. Und zwar klar und deutlich und wenn es sein muss, rauszuschreien“, berichtet eine Teilnehmerin. Ebenso wichtig war den Frauen das körperliche Training: Wie reagiere ich richtig, wenn mich einer unvermutet angreift? Was ist effektiv und wie weit darf ich gehen? Dies waren einige der Fragen, auf die der Kurs Antworten gab und für die er Trainingsmöglichkeiten bot. Obwohl einige Frauen bereits ähnliche Kurse besucht hatten, äußerten sie sich alle positiv über das für sie kostenlose Angebot des Pilgerhauses. „Erste Hilfe-Kenntnisse frischt man auch regelmäßig auf. Für die eigene Sicherheit tut man viel zu wenig“, so eine Teilnehmerin. Die Tatsache, dass sich Kolleginnen aus verschiedenen Arbeitsbereichen des Pilgerhauses zu diesem Training getroffen haben, bewerteten alle Frauen positiv. Auf diese Weise habe man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen können: Die eigene Sicherheit erhöhen und die Gemeinschaft fördern. Darüber hinaus wurde die allgemeine Fitness gestärkt.

"Wer körperlich fit ist und über ein stabiles Selbstbewusstsein verfügt, kann anderen gegenüber sicherer auftreten und bietet in schwierigen Situationen weniger Angriffsfläche", erklärt Vorstand Uwe Gerbich-Demmer die Hintergründe des Angebots, von dem die Teilnehmerinnen hoffen, dass es in das reguläre Fortbildungsprogramm des Pilgerhauses aufgenommen wird. (23.3.2010)