

Mit Hüftkraft, Bauchgefühl und Mut

Beim Selbstbehauptungstraining lernen Frauen, wie sie brenzlige Situationen vermeiden oder sich notfalls daraus befreien können

Eppingen. (apo) „Stopp! Bis hierhin und nicht weiter“, schallt es anfangs noch etwas zaghaft, später aber sehr lautstark und selbstbewusst aus den Mündern der 16 Frauen. In der Hardwaldhalle trainieren sie mit der Gewaltschutztrainerin Simone Vollweiler Sicherheitsabstand einzufordern, Blickkontakt zu halten, Bedrohungssituationen richtig einzuschätzen und Angreifer notfalls gewaltfrei abzudrängen. Der dreiteilige Kurs „Wehr Dich, aber richtig“ wird vom Verein „Sicher im Heilbronner Land“ gemeinsam mit der Polizei durchgeführt.

„Die Nachfrage nach Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen ist seit den Vorkommnissen in der Kölner Silvesternacht größer geworden“, erklärt Simone Vollweiler. Auch die Teilnehmerinnen in Eppingen sind ob der Zunahme von Männern aus anderen Kulturkreisen besorgt. Viele haben generell das Gefühl, dass die Aggressivität zugenommen hat – besonders in den Städten. Trotzdem möchten sie Ausländer nicht unter Generalverdacht stellen.

Einige der Frauen sind mit ihren Töchtern in den Kurs gekommen. Unter ihnen sind die 16-Jährigen Ellen Pfoh und Luisa Celentano: „Meine Mutter möchte sich sicher fühlen, wenn ich abends allein weggehe“, begründen sie ihre Teilnahme. Andrea Wendel findet: „Es ist für jeden gut, Situationen richtig einzuschätzen und sich notfalls auch wehren zu können.“

„Wir machen hier keine Selbstverteidigung“, macht Vollweiler gleich zu Beginn deutlich. Die ist auch erst mal gar nicht nötig, denn Erfahrungen zeigen, dass sich 80 Prozent der Gefahrensituationen durch richtiges Verhalten entschärfen lassen beziehungsweise gar nicht erst entstehen. Bauchgefühl sei wichtig, um eine Situation richtig einschätzen zu können, Selbstbewusstsein, um gar nicht erst in eine Opferrolle zu kommen, Mut und die richtigen Abwehrtechniken, um Übergriffe möglichst gleich zu Beginn abzuwehren, und Zivilcourage, um Opfern zu helfen. Bei Letzterem ist es wichtig, sich nicht zu überschätzen und weitere Helfer gezielt, möglichst durch Körperkontakt, um Hilfe zu bitten.



Im Kurs „Wehr Dich, aber richtig!“, zeigte Gewaltschutztrainerin Simone Vollweiler (orangefarbenes T-Shirt) den Teilnehmerinnen, wie sie sich in kritischen oder gar gefährlichen Situationen behaupten – etwa bei einer Belästigung in Bus oder Bahn. Foto: Portner

Ein ganz wichtiger Punkt war für die Teilnehmerinnen der Umgang mit brenzligen Situationen in der Stadtbahn. „Die Sitzplätze vorn sind zu bevorzugen“, erklärt Vollweiler. Fensterplätze seien dagegen zu vermeiden, denn sie bieten wenig Möglichkeit zur Flucht. Falls nötig, sollte diese sofort und für den Täter überraschend erfolgen. „Geht am besten seitlich über die Schulter raus, nutzt eure Hüftkraft und drückt euch an den Bänken ab“, empfiehlt die Trainerin, die bereits seit sechs Jahren im Raum Heilbronn und Karlsruhe derartige Kurse nach polizeilichen Qualitätsstandards durchführt. Dabei ist es ihr besonders wichtig, individuell auf die Sorgen und

Nöte der Teilnehmer einzugehen. In Eppingen zeigt sie auch, wie frau sich bei Belästigungen durch eine Gruppe verhalten kann. Wer sich hier zum Treten, Schlagen oder Schubsen provozieren lässt, der hat schlechte Karten, denn eine solche Demütigung wird sich kein Mann gefallen lassen. Besser sei es, diesen durch großräumiges Umgehen oder Wechseln der Straßenseite auszuweichen. Wenn möglich, sollte man sich anderen Passanten anschließen und um Hilfe bitten. Auch lautstarkes Rufen nach der Polizei habe sich bewährt. „Steht ihr schon mitendrin, hakt euch bei eurer Freundin ein und durchbricht die Gruppe wie mit einer Ramme“, erklärt die 48-Jährige und

lässt das in verschiedenen Konstellationen wieder und wieder durchspielen.

„Durch die vielen Übungen habe ich jetzt schon das Gefühl, das auch umsetzen zu können“, freut sich Dagmar Herrmann, die im Kurs gewaltfreie Alternativen kennengelernt hat, um sich ohne große Körperkraft aus bedrohlichen Situationen befreien zu können. Eva-Maria Müller resümierte aus dem zurückhaltenden Verhalten bei den Abwehrübungen: „Es ist erschreckend, wie saumäßig wohlherzogen wir sind.“

Info: Informationen und Kurstermine im Internet: www.sicherimheilbronnerland.de www.profiducia.de.