



Pressemappe

Frauenselbstverteidigung

Unsere Vereine vom SHJJV bieten vielerorts spezielle Selbstverteidigungskurse für Frauen an. Hier lernen sie, sich gegen die verschiedenen Formen von Gewalt zu wehren. Grundlagen sind dabei Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Verschiedene Formen von Gewalt?

Ja, genau es gibt leider viel zu viele Formen von Gewalt. Hier wird u.a. unterschieden zwischen physischer (körperlicher) Gewalt und psychischer (seelischer) Gewalt. In den Frauenselbstverteidigungskursen wird auf beide Formen eingegangen.

Gegen die körperliche Gewalt werden verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten geübt. Dabei wird sich auf ausgesuchte, effektive und leicht erlernbare Techniken beschränkt, beispielsweise Handballentechniken, Knieschläge und Nervendruckpunkte (wo ein gezielter Schlag ziemlich schmerzen kann). Je nach Länge der einzelnen Kurse werden die Techniken verfeinert und ausgebaut. Hier gilt aber, die oberste Regel: Ständig trainieren, damit diese Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Unterbewusstsein abrufbar sind.

Der psychischen Gewalt kann man leider nicht mit einem Hieb entgegentreten. Unterschiedlichen Formen werden besprochen, wie zum Beispiel: Mobbing, Distanzierung durch Andere, Verletzung durch Worte und die Kontrolle über jemanden. Erkennen ist hier der erste Schritt und das Wort NEIN der nächste. Es gibt unterschiedliche Übungen, um zu sehen, wie Gruppenzwang wirkt, wie man deutlich und klar NEIN sagt und dass auch dem Gegenüber vermittelt, oder welche Bedeutung die richtige Körpersprache hat...

Zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung gehört in den Frauenselbstverteidigungskursen auch die Selbstsicherheit. Es bringt nur wenig, wenn man weiß das ein Handballenschlag an die Nase schmerzt. Was ist aber, wenn ich unter Stress bin? Weiß ich es dann immer noch? Und kann ich es dann auch einsetzen, oder erstarre ich vielleicht? Oder bleibt meine Stimme weg? – auch das wird geübt.

Die Verteidigungstechniken müssen wie oben schon geschrieben so weit trainiert und automatisiert werden, dass sie jederzeit abgerufen werden können. Besonders wenn man unter Anspannung und Stress steht. Auch gibt es Übungen oder Szenarien-Training, um die endsprechenden Verteidigungen auch unter Stress einzusetzen.

Doch es muss nicht jeder Konflikt mit körperlicher oder lautstarker Auseinandersetzung gelöst werden. In vielen Fällen kann durch ein beruhigendes Wort einer Konfrontation entgegenwirken. Gewaltprävention ist ebenfalls sehr wichtig. Wie kann ich Situationen vermeiden oder auch vorbeugen, die eskalieren können.

Vereinsregister: Amtsgericht Kiel - VR 4217 KI
Steuernummer: FA Kiel-Nord, 19/293/85585
Bankverbindung:
Förde-Sparkasse, BLZ: 210 501 70
Konto-Nr.: 92044577
IBAN: DE08 2105 0170 0092 0445 77
BIC: NOLADE21KIE
Konto-Inh.: SHJJV e.V.

