



Wir haben „Rundgefragt“

Selbstbehauptungskurs im Mehrgenerationenhaus

Ingelheim (lis). Die Straßenlaterne flackert noch einmal kurz auf. Dann erlischt sie ganz. Einsam und verlassen liegt der Parkplatz im Dunkeln. Es ist kurz nach Mitternacht, als die junge Frau nach einer Veranstaltung unsicheren Schrittes zu ihrem Wagen geht. Plötzlich hört sie Schritte hinter sich. Ein Mann biegt um die Ecke und ... Viele Frauen kennen dieses angstbesetzte Szena-

rio. Wie kann sie sich wehren? Was kann sie tun? Aber nicht nur Frauen, auch viele Männer werden Opfer von Gewalt. Nicht immer ist körperliche Gewalt im Vordergrund. Im Alltag werden wir mit den unterschiedlichsten Formen von unangenehmen und manchmal auch bedrohlichen Situationen konfrontiert. Sei es in der Schule, im Beruf oder im familiären Umfeld.

Es gilt Opfersignale zu erkennen und zu vermeiden. Ziel ist es Grenzen zu setzen, mit der Stimme, mit Worten und durch Gesten. Einfache, leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken geben Sicherheit. Eine Mitarbeiterin der Neuen Ingelheimer Zeitung hat sich bei einem Selbstbehauptungskurs im Mehrgenerationenhaus umgeschaut. Mehr dazu auf Seite 10. **Foto: L. Schuster**