

Rundgefragt

Thema heute: Selbstbehauptungskurs im MGH

Ingelheim (lis). Mit einfachen Techniken einen Täter wirksam abschrecken, das kann jeder lernen. Angst verunsichert. Wer Angst hat, weiß nicht, was zu tun ist, wenn es tatsächlich einmal brenzlich wird. Eigene Ängste kennenlernen und Opfersignale

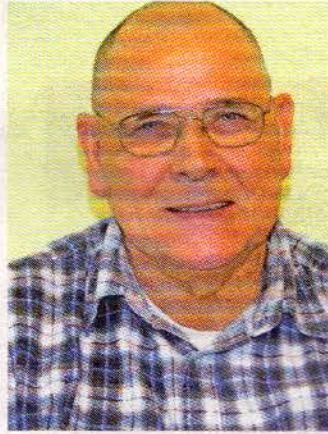
abstellen sind daher ebenso Bestandteil dieses Kurses wie einfache, wirkungsvolle Selbstbehauptungs- und Wahrnehmungsübungen. Ein markerschütterndes „Stopp!“ und ein dazu ausgestreckter Arm reichen oft schon aus. Die zweitägige Veranstaltung

wird durch die Kriminalpräventive Sicherheitspartnerschaft Ingelheim unterstützt und kostet 20 Euro. Der nächste Kurs findet am Freitag 14. März, von 16 bis 19 Uhr und am Samstag 15. März, von 10 bis 13 Uhr, im Mehrgenerationenhaus,

Matthias-Grünewald-Str. 15 in Ingelheim statt. Anmeldung bei Holger Meier, Konfliktmanager (FH), unter Tel. 06130- 2159094 oder per E-Mail an meier.holgi@web.de. Weitere Einzelheiten im Programmheft des Weiterbildungszentrums (WBZ).



Anna Winterer,
25 Jahre, Ingelheim



Gerhard Horn,
66 Jahre, Ingelheim



Gisa Blech,
55 Jahre, Mainz



Holger Meier, Trainer Selbstbehauptungskurs, Ingelheim

Was hat sie motiviert, den Kurs zu besuchen?

Ich arbeite in der Kinder- und Jugendhilfe. Da kommt es manchmal zu brenzligen Situationen, die ich versuche rechtzeitig zu deeskalieren.

Was können Sie aus dem Kurs mitnehmen?

Durch das Feedback der Teilnehmer bekam ich Rückmeldung über meine Wirkung auf andere. Das hat mir auch bestätigt, dass ich brenzligen Situationen durchaus gewachsen bin. Ich bin auf jeden Fall selbstsicherer geworden.

Der Kurs hat mir sehr viel Spaß gemacht. Besonders gut fand ich am Schluss noch die Schlagtechnik für eine wirksame Verteidigung.

Durch ihre Körpergröße wirken Sie nicht so, als müssten Sie einen Kurs in Selbstbehauptung absolvieren? Warum haben Sie an dem Kurs teilgenommen?

Mir ging es vor allem um die Selbstverteidigung. In meiner Jugendzeit war ich stark und selbstbewusst. Das bin ich jetzt nicht mehr, auch wenn ich auf andere wegen meiner Körpergröße anders wirke.

Was hat Ihnen der Kurs gebracht?

Die Reaktion der Teilnehmer hat mir erst deutlich gemacht, wie ich auf andere wirke und welche Stärken in mir liegen. Der Kurs hat mir gezeigt, wer ich eigentlich bin.

Die Selbstverteidigungsübungen, haben mir gezeigt, dass ich nicht hilflos bin. Ich habe viel Selbstvertrauen zurückgewonnen. Und besonders hat mir die Gruppenarbeit viel Spaß gemacht.

Warum haben Sie sich zu dem Kurs angemeldet?

Beruflich bedingt – ich bin Sozialarbeiterin – habe ich es oft mit problematischen Jugendlichen und Randgruppen zu tun.

Des Öfteren gerate ich in Situationen, in denen ich mich Selbstbehaupten muss. Nach Außen hin bin ich zwar ganz ruhig, aber innerlich vibriere ich.

Und nach dem Kurs?

Die Fremdwahrnehmung der Gruppe hat mich gestärkt. In dem Kurs habe ich gelernt, noch mehr meiner Intuition zu vertrauen. Ich habe meinen „inneren Stand“ für mich entdeckt und kann nun viel entspannter in konfliktbeladene Situationen reingehen.

Wie kamen Sie auf die Idee Selbstbehauptungskurse anzubieten?

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und der kriminalpräventiven Sicherheitspartnerschaft der Stadt Ingelheim entstand die Idee, Kurse nicht nur für Jugendliche sondern auch für Erwachsene anzubieten.

Was erwartet die Teilnehmer in ihrem Kurs?

In Rollenspielen lernen die Teilnehmenden eigene Ängste kennen und Opfersignale abzustellen. Selbstbehauptung besteht nämlich zum überwiegenden Teil aus innerer Einstellung und äußerem Auftreten und nur in geringem Maße aus körperlichem Einsatz. Dennoch ist körperlicher Einsatz mitunter unvermeidbar. Als Judoka und Träger des schwarzen Gürtels vermittele ich wirksame Techniken der waffenlosen Selbstverteidigung.