



Starke Frauen - Selbst-Behauptungs- und Selbst-Verteidigungskurse für Frauen

Ohnmacht bei ungewollter Berührung

Ohnmacht beim Angrapschen

Aufdringliche Blicke

Angst seine Meinung deutlich zu sagen

Angst seine Gefühle zu äußern

Frauenfeindliche Witze

Anmache im Bus ... Straßenbahn ...
Arbeitsplatz ...

Angst im Dunkeln nach Hause zu gehen

Sprachlosigkeit und Wut bei Bedrohung mit Worten



STOPP sagen ...



Haltung einnehmen ...

Von Mitte September bis Februar 2016 haben 22 Frauen von proWerk in Eckardtshaus und Bethel an einem »Starke Frauen« Selbstbehauptungskurs teilgenommen. Der sogenannte WenDoKurs wurde von den Trainerinnen Tina Blumberg und Hanna Küsgen des Selbst-Verteidigungs- und Bewegungszentrums für Frauen (BellZETT Bielefeld) angeboten.

WenDo ist ein Selbst-Behauptungs- und -Verteidigungskonzept von Frauen für Frauen und wurde im Kontext feministischer Bewegung entwickelt. WenDo bedeutet „Weg der Frau“ und geht davon aus, dass jede Frau das Recht und die Stärke hat, sich zu wehren.

In den Kursen wird an den Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen angesetzt. Die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen, aber auch Grenzen deutlich zu setzen wird mit vielen praktischen Übungen erprobt. So lernen

die Teilnehmerinnen selbstbewusst für sich einzustehen und für sich zu sorgen. Darüber hinaus geht es aber auch darum, für sich selber Gutes zu tun, zusammen zu lachen und zu entspannen, sowie viele verschiedene Stärken zu entdecken.

Einmal wöchentlich haben wir uns getroffen, Erfahrungen ausgetauscht und verschiedene Handlungsmittel kennengelernt und ausprobiert. So lernten die Teilnehmerinnen sich zur Wehr zu setzen und zu behaupten. Gemeinsam entdeckten sie, wie wichtig und wertvoll es ist, den eigenen Gefühlen und der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Sie haben erfahren, dass es eine Stärke ist »Nein« zu sagen und dass es hierzu viele verschiedene und wirkungsvolle Mittel gibt. Sie erfahren, dass jede ihre eigenen Mittel und Stärken hat. Auch haben sie erfahren, dass sie mit verschiedenen Schwierigkeiten nicht alleine sind, sie ihre

Erfahrungen teilen und gemeinsam Handlungsmöglichkeiten erproben und finden können.

Das Fazit einiger Teilnehmerinnen ist überzeugend:

„Ich habe gelernt »Nein« zu sagen“; „Es hat mir gefallen, dass ich mehr Selbstvertrauen und Stärke dazugewonnen habe“; „Einfach toll, dass ich mich jetzt besser behaupten kann ...Vertrauen zu mir selbst bekommen habe“ oder „Ich bin eine starke Frau, weil ich mich jetzt wehren kann!“

Um das Gelernte immer wieder zu üben und zu festigen finden jetzt fortlaufend Selbstbehauptungskurse statt – in proWerk und BellZETT. Damit werden viele Frauen zu **„STARKEN FRAUEN“!**

*Hanna Küsgen, BellZETT
Gabriele Bartsch,
Christine Strübing
Bewegungspädagogischer
Dienst*