

Freiwillig, achtsam, vertraulich

Selbstbehauptung: Frauen um die 60 lernen mit Hilfe einer WenDo-Trainerin, die eigenen Fähigkeiten und Stärken kennen. Im Rollenspiel wird geübt, Konflikte zu lösen. Jeder sollte auf die eigenen Grenzen achten

Von Karin Prignitz

■ **Schloß Holte-Stukenbrock.** In der Mitte des Raumes steht auf einem gestreiften Tuch eine kleine Klangschale. Drumherum hat Katja Kolodzig Bilder mit ganz unterschiedlichen Motiven verteilt. Eines davon soll jede Frau auswählen, um ihre Gemütslage zu beschreiben. Die Diplompädagogin arbeitet seit einem Jahr im Bielefelder „BellZett“, einem Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen.

Um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geht es auch beim Angebot der Gleichstellungsstelle der Stadt in Kooperation mit dem Frauen-Fitnessstudio „Finesse“. Die vier jeweils zweieinhalbstündigen Kurse für Frauen 60plus finden im geschützten Rahmen statt, das sei ganz wichtig, betont Katja Kolodzig. WenDo-Trainerin ist die 38-Jährige. Hinter diesem Begriff, das erfahren die fünf Teilnehmerinnen, die zur ersten Kursstunde gekommen sind, stehe vor allem, „die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen“.

Schon in der Vorstellungsrunde wird klar, dass die Frauen zwar bislang keine unmittelbaren Erfahrungen mit Gewalt gemacht haben, sie aber dennoch ein ungutes Gefühl beschleicht, wenn sie alleine, womöglich noch im Dunkeln,

unterwegs sind. „Wie kann ich sicher werden, Grenzen wahrnehmen, setzen oder verteidigen“, fragt sich Anne. Auch die Deeskalation sei wichtig. „Brenzlige Situationen sollte man nicht noch verstärken, sondern die Brisanz herausnehmen“, da ist sie sicher.

Das, sagt Katja Kolodzig, „sehen Frauen oft als ihre Aufgabe an“. Deshalb sei es gut, im Kurs Situationen durchzuspielen und zu schauen, inwieweit man sich zurücknehmen könne. Gelernt wird aber auch, wie sich Frauen mit ihrem Körper verteidigen können. Über Machtdynamiken und weiche Techniken wird gesprochen.

Schließlich ist es doch ein gutes Gefühl, sich sicher zu fühlen

Einige Frauen berichten vom Unwohlsein in Straßenbahnen mit vielen Menschen auf engstem Raum. Monika hat vor gar nicht langer Zeit im Zug mitbekommen, wie ein drogenabhängiger Mann seine Aggressivität am Fahrsteinautomat rausgelassen hat. „Da war schon eine gewisse Angst und die Frage, wie man reagieren sollte, wenn er auch uns angreift.“ Dieses Unwohlsein habe sich unmittelbar eingestellt, obwohl sie mit Mann und Freunden unterwegs gewesen sei.

Dass Überfälle vor allem im

öffentlichen Raum stattfinden, sei ein gesellschaftlicher Mythos, wendet Katja Kolodzig ein. „Die meisten Taten finden im Nahraum, oft sogar im eigenen Zuhause statt.“

Ob hier oder dort, die Frauen im Alter zwischen 58 und 65 Jahren üben mit Hilfe der erfahrenen WenDo-Trainerin Abwehr- und Befreiungstechniken. Körperhaltung, Mimik und Stimme sind weitere wesentliche Punkte. In Rollenspielen werden alternative Handlungsweisen und Konfliktlösungen ausprobiert. Die Frauen üben, sich Hilfe zu holen.

Damit die Gruppe fokussiert bleibt, hat Katja Kolodzig die Spiegel im Raum mit Tüchern verhangen. Auf kleine Klebezettel werden die Vornamen geschrieben, schnell gehen die Teilnehmerinnen zum Du über. Eine vertraute Atmosphäre entsteht. Verschwiegenheit und Vertraulichkeit sei einer der drei wichtigen Absprachen im WenDo, betont die Trainerin. Freiwilligkeit und Achtsamkeit die beiden anderen. „Jeder sollte auf die eigenen Grenzen achten und auf die der anderen.“

Warum nicht noch viel mehr Frauen die Chance nutzen und an einem solchen Kurs teilnehmen, das ist den fünf Teilnehmerinnen unbegreiflich. „Das müsste eine Pflichtkur werden“, findet Martina. „Frauen sollten ihre Kräfte erkennen lernen.“ Schließlich sei



Meditativ: Katja Kolodzig schlägt gegen eine kleine auf dem Boden stehende Klangschale. Bilder liegen drumherum und Schlagkissen. Sie kommt später zum Trainingseinsatz.

FOTO: KARIN PRIGNITZ

es doch ein gutes Gefühl, sich sicher zu fühlen.

Die Aktion der Gleichstellungsstelle hat sich nicht nur an Frauen (60 plus) gewendet. Bereits seit Anfang März gibt es in Kooperation mit dem Kreis Gütersloh, Abteilung Jugend, Angebote für Mädchen (11 bis 15 Jahre) und für Frauen (16 plus).

Was ist WenDo?

◆ WenDo ist ein Training der Selbstbehauptung und -verteidigung, das speziell für Frauen und Mädchen entwickelt worden ist.
◆ Bei WenDo geht es darum, sich mit alltäglich erlebten (Gewalt-) Situationen, Grenzüberschreitungen

und Aggressionen, ob körperlich oder mit Worten, zu beschäftigen und sicher zu handeln.

◆ WenDo zählt nicht zu den Kampfsportarten, sondern versteht sich als Präventionsprogramm gegen Gewalt.

◆ Der Name setzt sich aus den Abkürzungen des englischen women (Frauen) und Do, japanisch für Weg, zusammen: Weg der Frauen.

◆ Es wurde im Jahr 1964 in Toronto von Anne und Ned Paige entwickelt.

Anzeige

Sparen Sie bei den Top-Partnern in Ihrer Region!



Mehr als 500 weitere Partner unter nw-karte.de

Schloß Holte-Stukenbrock

ARTIA®

Helleforthstr. 30-38
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

8%

Getränke
HOFFMANN

Oerlinghauser Str. 5
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

1,5%*

Anton Otto
Getränkefachgroßhandel

Bahnhofstr. 20
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

2% auf Getränke

FLEISCHEREI
H. Sander
PARTYSERVICE

Bokelfenner Str. 8
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

2%

CALABRIA

Bahnhofstr. 76
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

3%

Tier
Garten

Kaunitzer Str. 47
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

2% auf Zoobedarf (ab 20€)

Foto & Reformhaus
Fortkord

Holter Kirchplatz 6
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

3% auf Reformhausartikel

* Zigaretten, Zeitschriften, Kreditkarteneinkäufe und Pfand ausgenommen.