

Wie Opfer ihre Kraft wieder spüren

Zum Tag der Kriminalitätsoffer: Traumatisierte Frauen suchen neues Selbstbewusstsein bei Bellzett

VON JENS REICHENBACH

■ Bielefeld. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist im vergangenen Jahr in Bielefeld deutlich gestiegen, auch die Zahl der Vergewaltigungen und schweren sexuellen Nötigungen stieg an. Die Summe der Anzeigen wegen häuslicher Gewalt lag 2013 auf dem dritthöchsten Stand seit zehn Jahren. Die Opfer sind fast immer Mädchen oder Frauen. Der Verein Bellzett kämpft seit 30 Jahren für selbstbewusste Frauen. Aber auch dafür, dass traumatisierte Frauen ihren Körper zurückgewinnen können. Zum heutigen Tag der Kriminalitätsoffer berichten drei Trainerinnen von der heilsamen Kraft des WenDo.

Opfer sexueller Gewalt benötigen oft Jahre, um sich den eigenen Körper irgendwann wieder zu akzeptieren. Scham, Schuldgefühle, die unterbewusste Abschottung von den erlittenen Demütigungen und Schmerzen machen ein Leben – so wie es vorher war – für viele Frauen nach der Tat undenkbar. Tina Blumberg, Mira Tkacz und Jutta Schade zeigen bei Bellzett unter anderem Frauen und Mädchen, die solche traumatisierenden Erfahrungen gemacht haben, einen Weg heraus aus der Apathie.

„Gute Bewegung ist ein Weg zu einer positiven Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein“, betont Blumberg. WenDo wurde vor 40 Jahren von der feministischen Bewegung in Kanada entwickelt und bedeutet „Weg der Frauen“. Es ist eine Mischung aus Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

1984 gründeten Mitglieder der Bielefelder Frauenbewegung den Verein zur Selbstverteidigung für Frauen. „Damals wurde WenDo überall trainiert“, berichtet Blumberg. 1988 entstand dann endlich der gewünschte Ort, an dem sich nur Frauen unter sich trafen. „Das gab es vorher noch nicht in Bielefeld“, so Schade.

Bei WenDo gehe es nicht allein darum, sich effektiv zu wehren. „Es geht darum, Grenzen wahrzunehmen, Gren-



Wissen, wo es wehtut: WenDo-Trainerin Tina Blumberg (l.) tritt auf das Trittkissen, das Marina Gießbrecht bereit hält. Ihre Körpersprache ist kraftvoll, selbstbewusst und wehrhaft. FOTO: WOLFGANG RUDOLF

überschreitungen zu spüren und sich dagegen zu wehren.“ Das fange schon bei Kleinigkeiten an: „Wenn mir an der Kasse ständig jemand mit dem Einkaufswagen in die Hacken fährt, muss

ich mich umdrehen und sagen: Das möchte ich nicht!“, sagt Mira Tkacz. Dazu gehöre eine laute Stimme, ein fester Stand, quasi das Rüstzeug für eine selbstbewusste Körpersprache.

Sexual- und Gewalttäter wollen Macht ausüben, eine selbstbewusste Frau gehört nicht zu ihrem Opferschema.

Viele Gewaltopfer haben Demütigungen und Erniedrigun-

gen über Jahre erlebt. Die Kriminologie bestätigt, dass die Opfer zuerst viele kleinere Übergriffe über sich ergehen lassen, bis der Täter diese immer weiter steigerte. Tina Blumberg erklärt: „Wer viele kleine Grenzüberschreitungen in seinem Leben akzeptiert, der wehrt sich später auch bei großen Überschreitungen nicht.“

Die meisten traumatisierten Frauen, die bei Bellzett WenDo lernen, kommen aus eigenen Stücken. „Sie haben die akute Krise überwunden, merken aber, dass sie sich noch immer nicht wohl im eigenen Körper fühlen“, sagt Blumberg. Für sie gibt es eigene Kurse, in denen es darum gehe, ihre Kraft und ihren Körper wieder positiv zu spüren. Das Bellzett will bald auch Einzeltrainings anbieten, um mit akut Traumatisierten arbeiten zu können.

WenDo sei geeignet für jede Frau und jedes Mädchen, betont Tkacz – egal, ob auf den eigenen Beinen, im Rollstuhl oder mit Rollator. „Es geht dabei um Entschiedenheit, nicht so sehr um Kraft.“ Die jüngsten Teilnehmerinnen sind 5 Jahre alt (Vorschul- und Schulprävention), die älteste war 89.

Ein aktuell sehr großes Thema für die Bellzett-Trainerinnen sind Frauen und Mädchen mit Behinderungen. Viele würden von klein auf als „behindert“ gebrandmarkt, steckten oft in extremen Abhängigkeitsverhältnissen und die Täter hätten mehr Möglichkeiten, ihre Übergriffe als Hilfeleistung zu tarnen. Diese Opfer geben sich sehr oft eine Mitschuld. „WenDo vermittelt ganz stark, dass sie keinerlei Schuld trifft“, sagt Schade. „Sie war nicht zu hübsch oder zu leise und ihr Rock war auch nicht zu kurz.“ Eine ehemalige Kursteilnehmerin vom Tina Blumberg berichtete, dass sie Jahre später tatsächlich mit einem Übergriff konfrontiert war. „Sie hatte aber die Kursinhalte noch abgespeichert“, so Blumberg. „Wie Fahrrad fahren. Sie wusste genau, was sie rufen sollte: Nicht ‚Hilfe‘, nicht ‚Feuer‘, sondern ‚Hau ab!‘“

◆ Bellzett, Frauen machen Frauen fit, Sudbrackstraße 36a, Tel. (05 21) 12 21 09. Infos unter www.bellzett.de.

Netzwerk Opferhilfe

■ Das Netzwerk Opferhilfe Bielefeld präsentiert sich zum „Europäischen Tag der Kriminalitätsoffer“ am heutigen Samstag, 22. März, von 11.30 bis 14.30 Uhr mit Informationen und Gesprächs-

partnern in der City-Passage. Hier besteht die Möglichkeit, sich über die vielfältigen Hilfsangebote der 20 Netzwerkpartner zu informieren.

Der Tag der Kriminalitätsoffer wurde 1986 in Schwe-

den ins Leben gerufen und wird seither jährlich am 22. März begangen. An diesem Tag sollen Opfer von Gewalttaten im Mittelpunkt des Interesses stehen – und nicht mehr nur die Täter.