

Selbstverteidigungstraining & Selbstbehauptung für Frauen

Das Kursangebot für Frauen beinhaltet Informationen über:

- das tatsächliche Kriminalitätslagebild der sexuellen Gewalt, häuslichen Gewalt, KO-Tropfen, Stalking, etc.
- Notwehrrechte,
- den Gang des Strafverfahrens,
- die Problematik bei der Anwendung von Abwehrwaffen,
- Möglichkeiten, sich schon im Vorfeld zu schützen bzw. sich bei einem Angriff zu wehren.

Untersuchungen haben gezeigt, dass selbstbewusstes Auftreten verhindern kann, dass Frauen als Opfer in Frage kommen. Kräftiges „um sich Schlagen“ und Schreien konnte in 70% der Überfälle eine Vergewaltigung verhindern.

In sonstigen Fällen sexualisierter Gewalt ließen sogar 95% der Täter von ihren Opfern ab.

Durch Aufklärung, selbstbewusstes Auftreten und das Wissen: „Ich kann mich wehren“ sind Frauen in der Lage, sich vor Übergriffen zu schützen.

Die Techniken zur Selbstverteidigung dienen nicht nur der Verteidigung, sondern auch der Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls, damit Frauen nicht als Opfer gewählt werden.

Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung ist jedoch keine Therapie, sondern Prävention.

Diese Kurse sind natürlich keine Garantie für den Schutz vor Übergriffen. So gibt es auch äußerst brutale Täter und Angriffe mit Waffen.

Schocksituationen, Erpressungen oder einfach das Vergessen bestimmter Abwehrtechniken machen in vielen Fällen eine Verteidigung unmöglich. Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigungskurse sollen Frauen in die Lage versetzen, sich besser zu schützen und sich dadurch wieder sicherer zu fühlen.

Viele Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab und können im Idealfall bei einer Verhaltensänderung der Angegriffenen vermieden werden.

Auf dieser Erkenntnis beruht die Konzeption des Kurses „Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen“. Die Inhalte bestehen aus psychologischen, sportlichen und kriminologischen Teilbereichen und richten sich an Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Im psychologischen Teil wird den Teilnehmerinnen in Übungen und Rollenspielen Selbststärkung vermittelt; also zum Beispiel den eigenen Gefühlen vertrauen, frühzeitige Wahrnehmung von Gefahren, selbstbewusste Körperhaltung und ziel- gerichteter Einsatz der Stimme. **Im sportlichen Teil** werden einfache Schläge, Tritte und Befreiungstechniken aus verschiedenen Kampfsportarten geübt, die leicht erlernbar und sofort anwendbar sind. **Im kriminologischen Teil** werden Täter- / Opferverhalten, Tatgelegenheiten und Tatsituationen besprochen und die Hilfsmittel der körperlichen Selbstverteidigung vorgestellt. Der Kurs „Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen“ ist ein reiner Präventionskurs, er ersetzt oder ergänzt keine Therapiemaßnahmen.

Angestrebtes Ziel des Kurses ist nicht die perfekte Beherrschung einzelner Kampfsporttechniken, sondern vielmehr der Ausbau von Verteidigungsabläufen. Durch die Übungsleiter werden einfache, aber effektive Selbstverteidigungs- und Verhaltenstechniken vermittelt, die im Falle einer Notsituation auch ohne jahrelanges Training anwendbar sind.