

„Lehre, sech z’wehre“

Im Selbstverteidigungskurs „Pallas“ mit Silvia Maissen lernen Frauen und Mädchen ab 14 Jahren Grenzen zu setzen, für die eigenen Rechte einzustehen, sich verbal und körperlich zu verteidigen.

Silvia Maissen übt mit ihrer Gruppe an zwei Samstagen nicht nur verschiedene einfache, aber effiziente Befreiungsgriffe, sie spricht mit den Teilnehmerinnen auch über über Gefühle und schult ihre Wahrnehmung. „Man muss wahrnehmen, dass einem jemand schlecht gesinnt ist, und dann sofort den Mut haben, sich zu konfrontieren. Dabei helfen die Stimme und die Körperhaltung viel“, erklärt die J+S-Leiterin 2 in Selbstverteidigung.

In Rollenspielen schlüpfen die Teilnehmerinnen in die Rolle des Opfers und des Täters und erfahren dabei, dass sich ein Täter schwach fühlt, wenn das Opfer stark wirkt. Sie lernen zu schreien und sich mit Befreiungsgriffen zu wehren: „Es gibt mir Selbstvertrauen, zu wissen, dass ich als Frau auch schreien und schlagen darf“, erzählt eine Teilnehmerin.

Neben der verbalen und körperlichen Selbstverteidigung lernen die Frauen und Mädchen auch präventives Verhalten. Sie besprechen unter anderem Konfliktlösungsmethoden, lernen, mit Aggressivität umzugehen und Grenzen zu setzen. „Für mich ist es gut zu wissen, dass ich nein sagen und mich wehren darf, wenn mir etwas zu nahe kommt“, so eine Teilnehmerin.

Silvia Maissen führt an den Samstagen, 8. und 15. März 2003, jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr einen weiteren Kurs „Lehre, sech z’wehre“ für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren im Gym Mix Studio in Unterseen durch.



Kursteilnehmerinnen zeigen einen Befreiungsgriff