

RTH - LINDLAR

Vor Übergriffen schützen

17 Mädchen und Frauen absolvieren Selbstsicherheitstraining

LINDLAR. „Bis hier hin und nicht weiter!“ Lernen, Nein zu sagen, das wollte Astrid Althoff am Samstag und Sonntag den Frauen in ihrem Kurs, in Schloss Heiligenhoven in Lindlar, vermitteln. Bei ihrem Selbstsicherheitstraining für Mädchen und Frauen, in Kooperation mit der Volkshochschule und der Polizei, ging es nicht nur darum, Griffe und Techniken zu erlernen, um sich gegen sexuelle Gewalt zu wehren, sondern auch darum, ein selbstsicheres Auftreten und Selbstbehauptung zu lernen. „Das Auftreten ist sehr wichtig. Jeder Kampf ist anders. Gelernte Griffe und ein paar Übungen reichen einfach nicht aus“, erklärte Althoff, die diese Trainings seit 15 Jahren anbietet.

Mit den 17 Mädchen und Frauen saß sie in einem Stuhlkreis, spielte Kennenlernspiele und sprach über sexuelle Gewalt. „Ich bin hier, um zu lernen, wie ich mich verteidigen kann. Ich laufe oft allein mit dem Hund durch den Wald“, sagte Martina (23). „Und ich möchte mich sicherer fühlen und selbstbewusster auftreten“, ergänzte Riccarda (36).

Die Gruppe spielte sich schnell ein. Vertrauen ist wichtig, denn es können intime und



Trainerin Astrid Althoff (l.) steht als „Sparringspartner“ zur Verfügung. (Foto: Strombach)

emotionale Momente entstehen. „Deshalb sind hier auch keine Männer“, erklärt Althoff.

Die Frauen durften schreien, sich wehren und über ihre Ängste sprechen. Am Sonntag wurden dann Griffe und Abwehrmethoden gelernt. „Ein Stiefelabsatz und andere alltägliche Gegenstände, können als Waffe genutzt werden“, er-

klärte Althoff.

Karin (49) war mit ihrer Tochter Jessica (14) bei dem Kurs. „Ich wollte den Kurs wegen meiner Tochter machen. Ich dachte mir, das ist eine gute Sache“, sagte Karin. „Ich finde den Kurs gut und würde ihn, wenn Bedarf besteht, auch noch mal machen“, ergänzt ihre Tochter.

„Für Frauen ist die Angst vor Übergriffen ein Problem. Ich habe auch schon Rückmeldung von Teilnehmerinnen erhalten, die Dank dieses Trainings, aus solchen Situationen entkommen konnten“, betonte Althoff.

Der Kurs findet am Freitag, 29. November und Samstag, 30. November erneut statt. (vho)