

## Präventionsverein Himmelpforten organisiert Selbstbehauptungskurse



Ingrid Schwerz vom Präventionsverein (links) und Renate Bergmann ermutigen Frauen, sich in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung zu trainieren. Foto Eidtmann

HIMMELPFORTEN. Werden Frauen laut, gelten sie schnell als hysterisch. Mitunter sollen sie aber laut werden. Dann, wenn sie sich bedrängt fühlen. Lernen können sie das beim Wendo-Kurs des Präventionsvereins Himmelpforten.

Sie dürfen die Stimme erheben, den Körper anspannen und klare Signale senden. Vor allem in kritischen Situationen, in denen sie Übergriffe fürchten. Wie das geht, lässt sich üben. Zum Beispiel beim Wendo-Selbstverteidigungskurs am Sonntag, 17. April, in Himmelpforten. Der Präventionsverein Himmelpforten bleibt mit diesem kontinuierlichen Angebot im zehnten Jahr aktiv. „Interessant sind die Kurse für Frauen ab 16 Jahren. Und eventuell auch für Migrantinnen, die schon etwas länger hier sind und über einige Deutschkenntnisse verfügen“, sagt Organisatorin Ingrid Schwerz aus Hammah.

Der Grundkurs für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung findet am Sonntag, 17. April, von 10 bis 17 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses Himmelpforten statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weil Präventionsverein und Gleichstellungsbeauftragte das Projekt unterstützen, zahlen Frauen aus der Samtgemeinde Oldendorf-Himmelpforten nur 15 Euro, andere Teilnehmerinnen 20 Euro. „Wir wollen, dass es für alle Frauen erschwinglich ist“, so Schwerz. Wenn es viele Anfragen gibt, sind ein weiterer Grundkurs im Juni und gleich im Anschluss ein Aufbaukurs geplant.

Sich wirksam vor Belästigung und Übergriffen zu schützen, lasse sich lernen, wirbt der Flyer. Es geht dabei um Alltagssituationen, auch und gerade im Büro. „Ich konnte mich nicht wehren, was hätte ich denn tun sollen?“, hört die erfahrene Wendo-Trainerin Renate Bergmann oft, wenn es in ihren Kursen um die Erfahrungen der Teilnehmerinnen mit Anmache, Annäherung und Konflikten geht.

In kleinen Gruppen lernen Frauen bei der Diplom-Pädagogin, wie sie – ganz klar und ganz direkt – Grenzen setzen können. Sie lernen, dass körperliche Schwächen oder Beeinträchtigungen kein Grund sind, sich wehrlos zu fühlen, wenn sie in gefährliche Situationen geraten. Aktiv handeln lässt sich immer, denn es gibt alternative Techniken. Wer das einmal trainiert hat, kann es im Ernstfall abrufen.

Zutrauen und inneres Denken verändern die Haltung, den Blick, den Gang. „Es gibt in unseren Kursen viele Aha-Erlebnisse“, berichtet Ingrid Schwerz. Und untereinander spannende Diskussionen, denn die Teilnehmerinnen sind erfahrungsgemäß zwischen 17 und 71 Jahre alt. „Im Wendo-Kurs treffen sich Frauen, die sich sonst nie begegnen würden.“

„Wir sind sehr froh, dass wir das Rathaus nutzen können“, so die Beisitzerin im Vorstand des Präventionsvereins, der gerade einen neuen Vorsitzenden sucht. Das zeige auch, dass die Samtgemeinde das Angebot wertschätze.

### **Anmeldungen**

Anmeldungen sind bis zum 14. April erwünscht bei Ingrid Schwerz, Telefon 0 41 44/ 21 04 40 oder per E-Mail an: [info@praeventionsverein-himmelpforten.de](mailto:info@praeventionsverein-himmelpforten.de). Verbindlich wird die Anmeldung mit der Überweisung des Teilnahmebetrages.

---