

Selbstsicher gegen drohende Gewalt auftreten

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Reichenbacher Tafel lernen sich selbst zu behaupten

VON ISABELLE KOSCHEK

Reichenbach/Rotschau. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Reichenbacher Tafel, die normalerweise Lebensmittel an Bedürftige verteilen, trafen sich seit einigen Wochen immer mittwochs in der Rotschauer Turnhalle. Gemeinsam mit den Trainern Torsten Badstübner und Maik Henrich vom Verein für Aktivität und Prävention erlernten sie in einem Selbstbehauptungskurs, wie man sich als Frau vor Aggressionen und Gewalt schützen kann. Dabei war das Hauptziel des Projekts, dass die acht Frauen lernen, sich selbst zu behaupten. Organisiert wurde der Kurs von der Gleichstellungsbeauftragten Annett Uhlmann der Stadt-

verwaltung Reichenbach. Vermittelt wurde auch, wie man sich selbstbewusst gegenüber Beamten, Behörden oder Arbeitgebern verhalten sollte. Deshalb brachten die beiden Trainer den Teilnehmerinnen in den zwölf Kursstunden das Verständnis für gefährliche Situationen näher und natürlich auch deren notwendige Reaktionen darauf.

Die von den Lehrern demonstrierten Übungen der Angriffsabwehr wurden von den Frauen erlernt und öfter wiederholt. Dabei wurde vor allem auch auf die Gesundheit beider Seiten geachtet. Die Frauen erlernen in erster Linie Regeln und praktische Selbstverteidigungsgriffe. Bei Auseinandersetzungen sollen jedoch weder Angreifer noch Opfer verletzt werden.

Ziel des Vereins sei es, so Trainer Torsten Badstübner, Gewalt zu vermeiden. Dabei wird konkret auf den Umgang mit Aggressionen eingegangen. Für den Fall, dass alle Mühen um einen friedlichen Umgang miteinander vergebens sind, werden den Teilnehmern Regeln zur Selbstverteidigung gelehrt.

Die Kosten des Projekts übernimmt größtenteils das Regierungspräsidium Chemnitz. Einen Teil finanzieren die Stadtverwaltung Reichenbach und die Kursteilnehmer selbst. Auf den Erfolg des Kurses angesprochen, berichtete Teilnehmerin Renate Seemann, dass sie sich seither selbstsicherer und wohler in ihrer Haut fühle. Allein das Gefühl sich selbst zu verteidigen und noch besser behaupten zu können, siche-



Das Foto entstand beim Training. Vorn im Bild (von links) Antje Seemann, Trainer Torsten Badstübner und Renate Seemann. –FOTO: FRANKO MARTIN

re und stärke sie in ihrem Beruf in einem Behindertenheim, sagte Antje Seemann. Der Verein wird in dieser Richtung auch in Freizeit, Jugend-, Behinderten- und sozialen Einrichtungen tätig. Für Frauen,

Kinder und Jugendliche besteht deshalb auch die Möglichkeit bei genügend Interesse neue Kurse ins Leben zu rufen. Nähere Informationen dazu erhält man bei Annett Uhlmann unter 03765 5241015.