

Selbstverteidigungslehrgang für Frauen

Im November 2019 und Januar 2020 richtete der Han Kook Eschweiler e.V. auf Anfrage eines anderen Vereines einen zweiteiligen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen aus. Unter der Leitung der erfahrenen Trainer/innen Katrin Kujawski, Claudia Usai, Mario Rajh und Dirk Schoenen übten die rund 15 Teilnehmerinnen effektive Abwehr- und Kontertechniken gegen verschiedenste Angriffe.



Die Teilnehmerinnen waren dabei oft überrascht, wieviel Kraft und Energie ihnen unter Stress zur Verfügung steht und wie sie diese gegen einen Angreifer anwenden können. Da die Selbstverteidigung Hand und Hand mit der Selbstbehauptung geht, wurden Stresssituationen auch in Form von Rollenspielen durchgegangen. Hierbei war wichtig, dass ein Gefühl wie Angst nützlich ist, eine Warnfunktion hat und auch in Extremsituationen genutzt werden kann. In den Praxisteilen mussten die Pratenhalter und der vereinseigene Trainingsdummy an beiden Tagen sehr viel einstecken.

Im Dialog gingen die Trainer auch auf Fragen zum Notwehrrecht ein und konnten die Teilnehmerinnen beruhigen, als es um die Frage ging, was sie im Fall des Falles zum Selbstschutz tun dürfen. Überraschend war für viele, wo die Gefahren von Gewalt lauern und in welchen Personengruppen die meisten Übergriffe stattfinden.

Das Seminar war körperlich und kognitiv fordernd, hatte nachdenklich stimmende Momente aber auch viele Erfolgserlebnisse im Bewusstwerden der eigenen Kraft und Fähigkeiten. Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas gab es viel Spaß und zum Ende hin sehr zufriedene Gesichter.

Für alle Beteiligten war es ein erfolgreicher Lehrgang.