

# Erst die Mütter, dann die Töchter

*Polizei, Moscheeverein und IC boten Selbstbehauptungsseminar an*

**Weinheim.** (wei) Unter dem Motto: „Schutz gegen Gewalt“ hatte die Polizei Weinheim, der Moscheeverein der Mevlana Moschee und Integration Central (IC) zu einem Selbstbehauptungsseminar eingeladen. Teilnehmerinnen waren Frauen, die aktiv in der Moschee sind oder die an den Projekten von Integration Central teilnehmen, also ihre Kinder in Zusammenarbeit mit KiTa oder Schule beim Spracherwerb unterstützen.

Das Selbstbehauptungstraining wurde zweimal erfolgreich angeboten und nun erstmals auch den Müttern aus den Elterngruppen von IC. Mütterbegleiterinnen und Mütter zeigten Interesse an dem Kurs, erst einmal nur für sich selbst, später jedoch wäre eine Wiederholung auch für die jugendlichen Töchter erwünscht. Die Seminarleiter Bianca und Christian Werner von der Weinheimer Polizei begannen damit, den Frauen deutlich zu ma-

chen, wie sie im Alltag allein durch ihr Auftreten und ihre Haltung signalisieren können „Ich bin kein Opfer!“, um etwaige Angreifer schon im Vorfeld abzuschrecken. Kommt es aber zu einem Angriff, so sollten den Frauen auch hier Verhaltenshilfen an die Hand gegeben werden, wie sie sich mit einfachen Mitteln zur Wehr setzen können. Denn eins ist klar: Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.

Am zweiten Tag lernten die Frauen einige einfache, aber effektive Verteidigungsschläge und -tritte, die sie im Notfall einsetzen können. Diese wenigen Schläge kann man zu Hause trainieren, man sollte aber die Situation, in der man sich körperlich verteidigen muss, vorher auch gedanklich durchspielen, denn es kommt nicht auf die Kraft an, sondern auf den Willen. Und auch den kann man trainieren.

**Weinheimer Nachrichten 06.05.2010**