

Weinheim aktuell
07.05.2010

Integration Central

Selbstbewußtsein durch Selbstvertrauen

Weinheim. Unter dem Motto: „Schutz gegen Gewalt“ hat jetzt die Polizei Weinheim, der Moscheevereiner 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 seit Bestehen der Kooperation schon zweimal sehr erfolgreich angeboten und nun erstmals auch den Müttern aus den Elterngruppen von IC angeboten. Viele Mütterbegleiterinnen, also Multiplikatorinnen, aber auch teilnehmende Mütter zeigten spontanes Interesse an dem Kurs, erst einmal nur für sich selbst, später jedoch wäre eine Wiederholung des Seminars auch für die jugendlichen Töchter sehr erwünscht. Die Seminarleiter Bianca und Christian Werner von der

Weinheimer Polizei begannen damit, den Frauen deutlich zu machen, 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 ging's dann an die „Pratzen“: die Frauen lernten 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!