

Lernen, sich richtig zu wehren

Kurse zur Selbstverteidigung sind gefragt

Von unserer Mitarbeiterin
Lena Müssigmann

Stuttgart. Manche Teilnehmer von Selbstverteidigungskursen haben selbst schon Gewalt erlebt, andere beschleicht nach Berichten über Gewalttaten wie die Vorfälle vergangenes Silvester in Köln die Angst – immer mehr Menschen in Baden-Württemberg wollen lernen, wie sie sich wehren können – viele davon sind junge Frauen.

Selbstverteidigungskurse boomen. Das berichteten mehrere Volkshochschulen (VHS). Im Vergleich zum Vorjahr haben sie ihr Angebot in den Bereichen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Deeskalation ausgebaut – in Mannheim verdreifacht, in Stuttgart verdoppelt. Der Polizist und Ausbilder von Selbstbehauptungstrainern, Werner Dietrich, warnt indes vor unseriösen Anbietern, die mit der Angst spielen. „Die Übergriffe in Köln in der Silvesternacht, die Morde an zwei Frauen im Raum Freiburg – nach solchen Vorfällen wollen die Menschen ihr Sicherheitsgefühl stärken“, sagte Dietrich, der das Projekt „Wehr dich, aber richtig“ im Auftrag der Karlsruher Polizei leitet.

Auch die steigende Zahl an Flüchtlingen im Land habe manche Menschen verunsichert. Zur Aufgabe eines Selbstbehauptungstrainers gehöre, ungerecht-

fertigte Ängste abzubauen. Er warnt vor unseriösen Anbietern. „Was wir nicht mögen: Wenn Leuten Angst gemacht wird, um einen Markt zu erzeugen.“ Der Boom wird aber bei der VHS Stuttgart ebenfalls auf die sexuellen Übergriffe auf Frauen in der Silvesternacht in Köln zurückgeführt, weil sich daraufhin mehr

Stuttgarter für Selbstverteidigungskurse interessierten. Für die VHS Freiburg sagte die Fachbe-

reichsleiterin Gesundheit, Katja Uhrig: „Insbesondere bei den Kursen für Mädchen ist die Nachfrage seit circa einem Jahr deutlich erhöht, so dass wir Wartelisten führen“, berichtet Uhrig,

„Kann ich abends und bei Dunkelheit durch die Stadt gehen? Wo lauern Gefahren?“ – die Fragen beschäftigten Teilnehmer, sagte die Leiterin des Fachbereichs Gesundheitsbildung an der Reutlinger Volkshochschule, Petra Starke. In den reinen Frauenkursen sei außerdem fast in jedem Kurs eine Teilnehmerin mit Gewalterfahrung. In Reutlingen werden dieses Jahr zwölf Selbstverteidigungskurse angeboten, im Vorjahr waren es noch sieben.

Die Opferschutzorganisation Weißer Ring begrüßt, dass immer mehr Frauen solche Kurse machen. „Frauen, die selbstbewusst auftreten, werden seltener Opfer von Gewalt als solche, die eine Aura der Angst umgibt“, sagte der Lan-

Vor allem geht es darum, Ängste abzubauen



VOR ALLEM FRAUEN nehmen das wachsende Angebot von Selbstverteidigungskursen verstärkt wahr. Sie lernen dort, wie sie sich effektiv vor Übergriffen schützen können. Foto: dpa

desvorsitzende Erwin Hetger. Er könne aber die Verunsicherung nachvollziehen, die durch Gewalttaten wie aktuell in Freiburg und Endingen entsteht, und empfiehlt Frauen, nachts nicht allein unterwegs zu sein, sich nicht auf Gespräche mit Unbekannten einzulassen

und bei Gefahr möglichst laut um Hilfe zu rufen. „Leider ist Gewalt gegen Frauen keine Randerscheinung, sondern traurige Realität“, sagte die Vorsitzende des Landesfrauenrates Baden-Württemberg, Manuela Rukavina, anlässlich des internationalen Tages gegen Gewalt

an Frauen, der gestern begangen wurde. Sie zitiert eine vom Bundesfamilienministerium in Auftrag gegebenen Studie, wonach fast 40 Prozent aller Frauen in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben Opfer körperlicher oder sexueller Gewalt geworden sind.