

Ich wehre mich – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für ältere Frauen

Magdalene Holthausen

Warum Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen?

Frauen / Mädchen erleben viele Formen von Gewalt und sexualisierter Gewalt, von einem Blick, der mich auszieht; einer Gestik; Mimik, über Worte, Laute, Greifen, Grabschen bis zur Vergewaltigung. Selbstbehauptung / Selbstverteidigung ist eine Reaktion auf diese vorgefundene Realität.

Bei all diesen Formen von Gewalt geht es um Macht und Gewalt. Frauen / Mädchen werden bei sexualisierter Gewalt von ihrem Mensch - sein reduziert auf die Sexualität und als Objekt betrachtet.

Alles, was einer oder mehrere gegen den Willen einer Frau mit ihr macht oder machen, ist Gewalt. Es handelt sich hier um Gewalt, die mit und über die Sexualität läuft.

Mit sexualisierter Gewalt wird die persönliche Grenze von Frauen überschritten. Die persönliche Grenze ist keine von außen definierte Norm, sondern etwas Individuelles und das bedeutet, dass es bei sexualisierter Gewalt auch um ein subjektives Erleben geht. Diesem subjektiven Erleben stehen aber auch objektive gesellschaftliche Normen gegenüber, die das Thema in bestimmten Bereichen eindeutig eingrenzen. Dazu gibt es entsprechende Gesetze, die unter den Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung zu finden sind.

Die Aufgabe von Selbstbehauptung / Selbstverteidigung ist, Mädchen und Frauen zu unterstützen, Sensibilität für Formen von Gewalt und sexualisierter Gewalt zu entwickeln, ihre persönliche Grenze besser kennen zu lernen, sich bei jeder Form von Grenzüberschreitungen für sich selbst stark zu machen und sich wehren zu können.

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung ein Thema auch für ältere Frauen und Seniorinnen!

Auch ältere Frauen kennen Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlen:

- nicht ernst genommen werden,
- blöde Anmache und Belästigung,
- sexualisierte Gewalt, aber auch
- Handtaschenraub,
- Trickdiebstahl,
- Haustürgeschäfte.

Viele ältere Frauen trauen sich aus Angst vor Überfällen nicht mehr vor die Haustür.



- Aber welche Angebote gibt es in diesem Bereich für ältere Frauen?
- Reicht es aus, dass die Kriminalpolizei Vorträge für ältere Menschen veranstaltet, in denen diese erfahren, wie sie sich vor Handtaschenraub, Trickdiebstahl und anderen Delikten schützen können?
- Oder macht es Sinn, zusätzlich entsprechende Selbstbehauptungskurse für ältere Frauen anzubieten?

Es ist unumstritten, dass ein Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs Gewalt gegen ältere Frauen nicht verhindern kann.

Mit dem Wissen um und dem frühzeitigen Erkennen von Gefahrensituationen wird jedoch die Basis in jedem Selbstbehauptungskurs gelegt, um gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und sich entsprechend verhalten zu können.

Darauf aufbauend erfahren ältere Frauen in einem Kurs, sich der eigenen Stärken und Möglichkeiten bewusst zu werden und diese sinnvoll einzusetzen.

Außerdem entdecken sie in Gesprächen, Übungen und Spielen, wie sie sich mit Worten, mit Witz, mit Entschlossenheit und mit einfachen Verteidigungstechniken in verschiedensten Situationen durchsetzen und erfolgreich wehren und schützen können.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse stärken das Selbstvertrauen und das Sicherheitsgefühl älterer Frauen.

Die körperliche Fitness spielt bei der Teilnahme an einem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs keine Rolle. Denn es gibt viele individuelle Wege sich abzugrenzen und zur Wehr zu setzen und jede Frau erarbeitet sich in einem Kurs die Möglichkeiten, die ihre physische Situation zulässt, mit denen sie sich wohl und sicher fühlt. Außerdem werden im Bereich der Selbstverteidigung nur Techniken vermittelt, die für Anfängerinnen leicht zu erlernen sind und die keine besonderen konditionellen oder motorischen Voraussetzungen erfordern.

Viel wichtiger ist die Bereitschaft, sich auch auf andere als aus dem Sport bekannte Übungen einzulassen. Denn Selbstbehauptung und Selbstverteidigung heißt eben nicht nur eine Technik zu erlernen, sondern sich mit Themen und Inhalten, wie z. B.

- Nähe – Distanz
- Grenzen erkennen
- Grenzen setzen
- Stimmübungen
- Rollenspiele

auseinander zusetzen. Und schließlich setzt Selbstbehauptung nicht erst bei gewalttätigen Überfällen gegen Frauen an. Die eigenen Bedürfnisse kennen und benennen und sich im Alltag frühzeitig abgrenzen, führt zu einer Selbstsicherheit und Zufriedenheit, die ein positives Lebensgefühl unterstützt.