

Fass mich nicht an!

Eine wichtige Waffe für Mädchen und Frauen ist die Stimme: Bestimmt und laut sein hilft, sich gegen Belästigungen und Bedrohungen zu wehren. Vierzehn Mädchen und Frauen übten am Samstag, den 24.2., in der Seelbachhalle im ersten Selbstverteidigungskurs der Karateabteilung des TuS SeelbachTechniken, wie sie selbstsicherer auftreten und sich behaupten können. Während viele am Anfang noch Hemmungen hatten, ein Gegenüber anzufassen und zu bewegen, wandelte sich dieses Verhalten schnell. Die Teilnehmerinnen lernten die vier Ls: Laufen steht für weglaufen und einen Kampf vermeiden. Lautsein bedeutet schreien können und Aufmerksamkeit bekommen. Licht hilft, da es Öffentlichkeit schafft. Leute schließlich sollen helfen, ob das durch eine direkte Ansprache um Hilfe oder durch das Klingeln an allen verfügbaren Haustüren geschieht. Konkret wurden verschiedene Abläufe eingeübt, wie sich Mädchen und Frauen verhalten. Das reichte vom Schlag mit der flachen Hand bis hin zum Ellbogenstoß und dem Tritt mit dem Schienbein. Alle entwickelten ein erstes Gespür für die eigene Verteidigung und hatten Spaß daran, ihren Körper bewusst einzusetzen.

