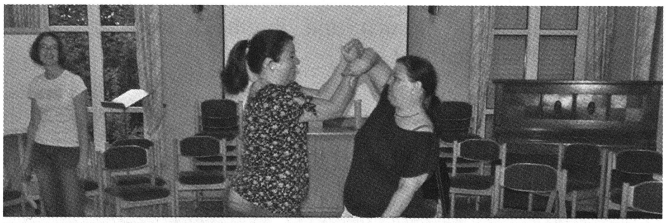
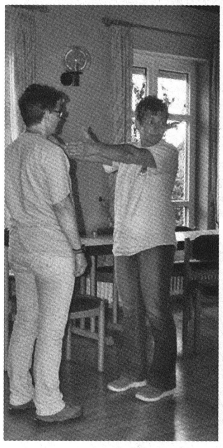
LandFrauen Elsenz

Einführungsabend zum Thema Selbstschutz und Selbstbehauptung

Gemeinsam mit Bettina Hedrich kam Simone Vollweiler vom Verband für Gewaltprävention und Selbstschutz zu den Elsenzer Landfrauen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, bei der jede der einzelnen Anwesenden ihre Erwartungen äußern konnte, klärte uns Frau Vollweiler über das eigentliche Anliegen des Verbandes auf. Hierbei geht es darum, die Zielpersonen insoweit zu schulen, dass Gewalt und Übergriffe schon im Vorfeld vermieden werden können und die Situation entschärft wird. Jeder sollte sich im Vorfeld schon einen Satz einprägen, mit dem er seinem aggressiven Gegenüber klar machen kann, dass er jetzt den persönlichen Distanzrahmen überschritten hat. So ein Satz könnte z. B. lauten: „Lassen Sie das“ oder „Halt nicht weiter“. In einigen Partnerübungen konnte jede dann diese Situation im direkten Gegenüber üben. Auch zeigte Frau Vollweiler mit welchen einfachen Kniffen man sich einem Angriff entziehen kann. Bei weiteren Übungen ging es darum, sich zu befreien, wenn man von einer anderen Person an einem Arm oder an beiden Armen festgehalten wird. Der Abend ging mit den ganzen Übungen sehr schnell vorbei. Obwohl der Anlass für den Abend mit diesem Thema keine von uns erleben möchte, hatten wir bei den einzelnen praktischen Teilen viel Spaß auch viel gelernt. Bei der Abschlussrunde fand jede „Landfrau“, dass es sich gelohnt hat, man sehr viel mitnehmen konnte und dass es sich auf jeden Fall lohnt, solch einen Abend immer mal wieder ins Programm aufzunehmen.





Ein herzliches Dankeschön an Simone Vollweiler und Bettina Hedrich sagen die Landfrauen aus Elsenz.