



Die Damen des Soroptimist International bei der Spendenübergabe an den Frauennotruf: Traudl Lacher-Jödicke, Petra Siegrün, Anita Michl, Petra Schörnig, Renate Maß und Dr. Karin Grossmann (von links). (Foto: Frauennotruf)

Der alltäglichen Angst mit Stärke begegnen

Soroptimist International finanziert Selbstverteidigungskurs beim Frauennotruf

Regensburg. Mit einer großzügigen Spende unterstützt Soroptimist International Club Regensburg einen Selbstbehauptungskurs des Frauennotruf Regensburg e. V.

„Ich habe bereits Gewalterfahrungen gemacht, jetzt möchte ich lernen mich zu wehren!“, „Wie kann ich selbstsicherer auftreten?“, „Ich bin nicht sportlich, wie kann ich mich trotzdem aus angstmachenden Situationen befreien?“, diese oder ähnliche Gründe bewegten 15 Frauen, an einem zweitägigen Selbstbehauptungskurs teilzunehmen, den der Regensburger Frauennotruf anlässlich seines 30-jährigen Bestehens angeboten hat. Die Beratungsstelle kümmert

sich um Frauen und Mädchen, die in irgendeiner Form von sexueller Gewalt betroffen sind oder waren. Das Jubiläumsjahr wollten die Mitarbeiterinnen nutzen, um Frauen, die bereits Gewalterfahrung gemacht haben, zu stärken und an die vorhandenen Ressourcen zu erinnern. Oftmals fühlen sich Betroffenen auch lange nach der Tat hilflos und ohnmächtig und haben den Glauben an die eigene Kraft verloren.

Mit Wendo wieder die eigene Stärke spüren

„Wir wollten keinen klassischen Selbstverteidigungskurs anbieten, in dem Frauen lediglich bestimmte Schlagtechniken lernen“, erklärt Petra Siegrün, Leiterin vom Frau-

ennotruf in Regensburg. Oftmals reiche eine ausschließliche Vermittlung von Technik nicht aus, um Frauen hinreichend zu schützen, im Notfall könnte diese oft nicht abgerufen werden. Deshalb fiel die Wahl auf die feministische Selbstbehauptungsmethode Wendo, was so viel bedeutet wie „Weg der Frauen“ und zum Ziel hat, Frauen in ihren persönlichen Fähigkeiten zu unterstützen, so dass sie sich schützen und ihre Grenzen besser wahren können – im Alltag genauso wie in bedrohlichen und angstbesetzten Situationen. Ganz besonders freuen sich die Mitarbeiterinnen im Frauennotruf über das Engagement des Soroptimist International Club Regensburg. Der Frauenclub engagiert sich stark für die Förderung von Frauen

und Mädchen auf verschiedensten Ebenen und feiert in diesem Jahr ebenso wie der Frauennotruf sein 30-jähriges Jubiläum. „Ohne die großzügige Unterstützung der Soroptimist hätten wir den zweitägigen Kurs nicht anbieten können“, freut sich Siegrün.

Die Spende machte es möglich, dass man den Kurs sogar kostenfrei für die Teilnehmerinnen anbieten konnte. „Sehr gerne haben wir uns hier engagiert und dem Frauennotruf finanziell unter die Arme gegriffen. Frauen, die bereits durch sexuelle Gewalterfahrungen in ihrer Person geschwächt wurden, brauchen ganz besondere Unterstützung, um wieder stark und wehrhaft zu werden“, sagt die Clubpräsidentin Petra Schörnig.