

STÄRKE-MUT-ENTSCHLOSSENHEIT

FRAUEN
LERNEN SICH
ZU WEHREN

Sicherheit durch WENDO -
DIE Frauenselbstverteidigung!



SELBSTVERTEIDIGUNGS- WOCHENENDE

3. - 4. 11. 1990

Anmeldung erforderlich!



Anmeldung in den beiden AStA-Büros

Geschäftszeiten: Büro Stadtmitte: Mo-Fr 9.30 - 13.00 Raum 11/50
Büro Lichtwiese: Mo-Fr 10.30- 12.30 Glaskasten in der
Mensa, ehemaliger
Papierladen

Dort erhaltet Ihr auch genauere Informationen.

WEN - DO

Wen = Women; do bedeutet grob "Der Weg" - Weg der Frauen - keine asiatische Kampfkunst wie Karate oder Taekwondo.

Wendo ist eine Zusammenstellung von verschiedenen Kampfkunstelementen, die sinnvoll sind für Selbstverteidigungssituationen.

Wir müssen nicht erst jahrelang trainieren, um uns wehren zu lernen. Jede Frau kann sich hier und jetzt wehren - entscheidend für den Erfolg war nach amerikanischen Untersuchungen der Wille der Frau, aus der Situation herauszukommen und sich auch voll (nicht nur ein Bißchen!) dafür einzusetzen.

Allein starkes Schreien hatte eine 60%ige Erfolgchance - zusammen mit heftiger körperlicher Gegenwehr stieg der Abwehrerfolg auf 80% in den Untersuchungen.



Fast alle körperlichen Angriffssituationen haben ein Vorfeld, in dem der Angreifer prüft - wieviel Widerstand zeigt die Frau? Zeigt sie Panik und starke Angst, so steigt für sie die Gefahr eines Angriffs. Eine Vergewaltigung über sich ergehen zu lassen, bedeutet auch nicht unbedingt, mit dem bloßen Leben davonzukommen. Es wird mitunter hinterher versucht, die Frauen zu erwürgen oder zu erstechen, oder es werden Mord- oder sonstige Drochungen ausgestoßen, um sie an einer Anzeige zu hindern. Ganz zu schweigen von den seelischen Schäden, die mit einem frauenfeindlichen Gerichtsprozeß eventuell nur noch verschlimmert und nur langsam und schwer aufgearbeitet werden können.

Selbstverteidigung heißt, bereits im Vorfeld zu beginnen, und ihn meine Stärke spüren zu lassen - verbal, durch Augenkontakt und offene Körpersprache bis hin zu körperlicher Abwehr und Kampfunfähigkeit des Angreifers.

Jede von uns hat die Stärke und die Kraft, sich zu wehren; genauso wie ein Angreifer viele verletzliche Körperstellen hat, auf die wir gezielt gehen können.

Selbstverteidigung heißt auch, durch unsere Angst zum Handeln zu gelangen, Wut zuzulassen, schreien können, meine Grenzen anderen klar machen zu können, zu mir stehen.