

# Die Angst abbauen mit Selbstbewusstsein

## TV 1875 und Polizei bieten neuen Kurse an

Paderborn (WV). TV 1875 und Polizei Paderborn bieten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen an.

Gewalttaten, sexuelle Übergriffe – viele Frauen und Mädchen haben ernst zu nehmende Ängste vor diesen Taten. Sie fürchten, auf dem nächtlichen Nachhauseweg, im dunklen Park, in öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. Parkhäusern von Triebtätern belästigt, überfallen oder gar vergewaltigt zu werden. Für viele Mädchen und Frauen bedeuten diese Ängste Einschränkungen im Alltag und Minderung der Lebensqualität.

Untersuchungen belegen, dass wehrhafte Frauen und Mädchen, die von fremden Tätern überfallen wurden, in rund 90 Prozent der Fälle die Angriffe erfolgreich abwehren konnten.

In speziellen Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskursen üben Trainerinnen des TV 1875 seit mehreren Jahren Frauen und Mädchen, um sie zu stärken und gegen belästigende und gewalttätige Angriffe zu wappnen.

Die Kurse verstehen sich als eine Kombination von Theorie und Praxis. So geht es neben dem Training von einfachen, effektiven Selbstverteidigungstechniken in erster Linie um eine mentale Vorbereitung auf bedrohliche und gefährliche Situationen, um eine angemessene und effektive Reaktion, um Angstabbau und Stärkung des Selbstbewusstseins. In den Kursen sollen Frauen und Mädchen lernen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Sie lernen Möglichkeiten der Reaktion und Handlungsstrategien ebenso kennen, wie sie Selbstverteidigungstechniken einüben. Denn oft genügen schon das Zeigen von Selbstbewusstsein, eine konsequente Reaktion, ein »opfertuntypisches« Verhalten, um Belästigungen oder Bedrohungen abzuwenden.

Wegen der Nachfrage finden wieder zwei neue Kurse für Mädchen ab 13 Jahren und für Frauen ab 18 Jahren statt. Frauenkursus: 15. November, 17.30 Uhr; Mädchenkursus: 10. Januar 2007 17 Uhr; Anmeldungen an den TV 1875 Paderborn, Ruf 05251/32187 E-mail: [tv1875paderborn@online.de](mailto:tv1875paderborn@online.de)