

# Lernen, sich selbst zu behaupten

## Schülerinnen der Schillerschule werden in Selbstverteidigung trainiert

**In der Gefahrensituation sicher auftreten – das ist gerade für Frauen wichtig, um sich gegen Stärkere wehren zu können. Am Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen soll ein Selbstverteidigungskurs an der Schillerschule jungen Frauen Mut machen.**

### Sachsenhausen.

Frauen und Mädchen fallen in allen Teilen der Welt auch heute noch besonders häufig Gewaltverbrechen zum Opfer. Sie werden oft als das „schwache Geschlecht“ betrachtet, welches Vergewaltiger und andere Verbrecher als leichte Beute ansehen. Der Zonta Club Frankfurt setzt sich seit 1963 für die Rechte von Frauen ein – den gestrigen Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen nutzt die Organisation gemeinsam mit der Schillerschule in Sachsenhausen, um jungen Frauen Mut zu machen und ihnen Techniken der Selbstverteidigung zu vermitteln.

„Es ist ganz wichtig, dass man sich im Ernstfall wehrt – und damit aus der Rolle des Schwächeren heraustritt“, weiß Carola Kamuff, Frauenbeauftragte des Hessischen Karateverbandes, die das Selbstverteidigungstraining für die Schülerinnen ehrenamtlich anbietet. 21 Mädchen der neunten und zehnten Klassen haben sich für den Kurs angemeldet. Für die Heranwachsenden sei es besonders wichtig, auf potenzielle Gefahrensituationen vorbereitet zu werden, sagt Lehrer Stefan Braun.

### Auftreten ist entscheidend

Die Motivationen der Schülerinnen für die Teilnahme am Kurs sind sich ähnlich: „Als Frau ist es sehr wichtig, Techniken zu kennen, um sich auch gegen Stärkere durchsetzen zu können“, sagt die 15-jährige Maya. Auch ihre Klassenkameradinnen Lara, Jasmin und Roxane fühlen sich als junge und zierliche Frauen oft unwohl, wenn sie allein im Dunkeln unterwegs sind. „Ich hoffe, dass man durch den Kurs ein wenig die Angst und auch Hemmungen verliert“, sagt Lara. Und es scheint zu funktionieren: Bereits nach der ersten halben Stunde weiß Jasmin, wie sie sich tatsächlich im Ernstfall wehren kann: „Ich würde den Handkantenschlag einsetzen“, sagt sie.

Carola Kamuff zeigt den Mädchen nicht nur gezielte Techniken zur körperlichen Verteidigung, vor allem möchte sie auch das selbstbewusste und bestimmte Auftreten der Schülerinnen mit Hilfe verschiedener Rollenspiele trainieren. „Das Auftreten ist oft entscheidend“, sagt Kamuff. Sie erklärt, was im Fall einer Gefahrensituation außerdem zu

beachten ist: „Regel Nummer eins: Entschlossen handeln“, sagt sie. Egal, ob man wegläuft, um Hilfe ruft oder sich körperlich wehrt – Hauptsache, man tut dies nicht halbherzig, erklärt sie. „Regel Nummer zwei: Auf die Intuition hören.“ Wenn das Bauchgefühl eine Gefahrensituation wittert, solle man dies unbedingt ernst nehmen und entsprechend vorsichtig handeln.

### **Einsatz für Frauenrecht**

Der Organisator der Aktion, der Zonta Club Frankfurt, gehört zur weltweiten Organisation Zonta International – einer Vereinigung berufstätiger Frauen, die für andere Mädchen und Frauen eintritt. Gestern fiel auch der Startschuss der internationalen „16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen“-Kampagne von Zonta. Von der Wichtigkeit des Themas Frauenrecht sind auch die Lehrer der Schillerschule überzeugt: „Es wäre toll, wenn einige Schüler angeregt werden, sich auch für Frauenrecht einzusetzen“, sagt Stefan Braun.

Artikel vom 26.11.2013, 03:00 Uhr (letzte Änderung 26.11.2013, 02:44 Uhr)

Artikel: <http://www.fnp.de/lokales/frankfurt/Lernen-sich-selbst-zu-behaupten;art675,692416>

© 2013 Frankfurter Neue Presse