

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR GEHÖRLOSE FRAUEN



>>> Beratungsstelle Hand zu Hand e. V. führte einen kostenlosen WenDo-Kurs für hörgeschädigte Frauen im Gehörlosenfreizeitheim Bremen durch

Neugierig erschienen sechs Teilnehmerinnen am 25. Oktober 2014 im Trainingsraum. Erwartet von Dipl.-Pädagogin Wilma Pannen, Mitarbeiterin von Hand zu Hand e. V., die den Kurs in Gebärdensprache leitete. Vor ihrer Zeit bei der Beratungsstelle hat Wilma Pannen jahrelang als WenDo-Trainerin Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen gegeben.

WenDo

WenDo ist eine von Frauen für Frauen entwickelte Form der Selbstverteidigung, die auf Selbstbehauptung und Verteidigungstechniken basiert. Mithilfe von WenDo lernen Frauen und Mädchen, sich selbst im privaten, beruflichen und schulischen Alltag zu schützen und zu verteidigen. Das Konzept ist immer auf der Seite der Frau und wird von Frau zu

Frau weitergegeben. WenDo setzt bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit an. Es ist kein Kampfsport und heißt „jederzeit gut für sich selbst zu sorgen“. Hierzu muss man nicht sportlich sein.

Ganzheitliches Konzept

Die Teilnehmerinnen haben im Kurs ihre Kraft auf psychischer und körperlicher Ebene erfahren. Nicht Opfer zu sein, Grenzen zu setzen und ihre Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke umzuwandeln, waren Bestandteile des Kurses. Das Highlight war die Einheit mit dem Holz, welches jede Frau mit Stolz und ihrer Faust durch die Selbstwirksamkeit zerbrach. Ein wichtiger Kurs mit ernstem Thema, in dem der Spaß mit Zwischenspielen zur Auflockerung nicht zu kurz kam.

Idee

Der Selbstverteidigungskurs für gehörlose Frauen setzte den Schluss nach dem Ausstellungsprojekt „Was sehen Sie, Frau Lot?“ in Bremen zur sexualisierten Gewalterfahrung von Mädchen, Jungen und Frauen. Das erschreckende Ergebnis der Bielefelder Gewaltstudie über Menschen mit Behinderung (insbesondere über gehörlose Frauen) belegt, dass jede zweite sexuelle Gewalt in Kindheit oder Jugend erlebt hat. Gehörlose Mädchen und Frauen gehören zu der am stärksten betroffenen Gruppe. Hand zu Hand e. V. bietet kostenfrei psychosoziale Beratung für hörgeschädigte Kinder, Jugendliche und Erwachsene an und begleitete das Ausstellungsprojekt.

Bericht und Fotos Sandra Gogol

