Das eigene Bauchgefühl ernstnehmen

Teilnehmerinnen am Selbstbehauptungskurs lernen: Jede kann sich wehren / Grenzen setzen und selbstbewusst sein

Von Christoph Holbein

Meßstetten. Mit einem wütenden Schrei reißt Pia den Angreifer an sich heran und rammt gleichzeitig in einer dynamischen Bewegung ihr Knie in dessen Unterleib. Besser gesagt in den Boxsack, den ihre Partnerin Janina zum Schutz vor sich hält. Die beiden Mädchen nehmen an einem Selbstbehauptungskurs teil.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Es gilt, die Gefahren wahrzunehmen und vorher zu erkennen, sich davor zu schützen und rechtzeitig zu reagieren – bis hin zur körperlichen Abwehr – und dabei zu wissen, dass meistens die Gewalttäter aus dem Verwandten- und Bekanntenkreis kommen. Das Motto lautet dabei: »Jede kann sich wehren«. Fotos: Holbein

»Ich wollte ganz explizit etwas für ältere Mädchen anbieten«, sagt Johanna Burger von der Meßstetter Schulsozialarbeit, die zusammen mit dem Jugendbüro das Angebot organisiert und speziell dafür mit Bianka Neußer eine Trainerin gefunden hat, die vom Bodensee kommt und im Rahmen ihrer Gewaltprävention »Jede kann sich wehren« Kurse in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gestaltet. Acht Mädchen im Alter von 14 bis 16 Jahren haben sich dazu für einen Tag in der Bewegungshalle der Heuberghalle versammelt.

Ganz wichtig: Hilfe organisieren

»Die Frau ist von dem Mann bis auf die Damentoilette verfolgt und dort vergewaltigt worden«, erzählt Bianka Neußer den Jugendlichen, die sich im Kreis sitzend um sie geschart haben. »Wie hätte sie das verhindern und sich davor schützen können?«, fragt die Trainerin in die Runde und erhält Antworten: »Hilfe holen«, »Jemanden ansprechen«, »die eigene Stimme energisch einsetzen«, »zu zweit hingehen«, »ernst bleiben und Ruhe bewahren«. Das Ziel lautet, erst gar nicht in eine solche Situation zu kommen: »Nehmt also Euer Bauchgefühl ernst.«

Die erste Reaktion, um sich aus einer solchen möglicherweise bedrohlichen oder gar gefährlichen Lage zu befreien, ist, mit der eigenen Körperhaltung und dem Blick zu signalisieren: »Lass die Finger weg!« Wenn das nicht hilft, ist die Stimme entsprechend einzusetzen und schließlich jemand zu Hilfe zu holen: »Werdet aktiv und schämt Euch dafür nicht«, appelliert Neußer an die jungen Mädchen. »Ihr müsst deutlich die Grenzen setzen, das braucht viel mehr Mut als zuzuschlagen.«

Aber auch das Zuschlagen muss gelernt sein, und das trainiert die ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin daher mit den Jugendlichen. Etwa die »Schwachpunkttechniken«: beispielsweise den Tritt oder Schlag in den Unterleib des Angreifers – mit dem Knie, mit dem Fuß, mit der »Messerhand«. Oder das Krallen mit den Fingern in die Augen oder das Brechen der Nase oder des Kiefers mit dem Ellenbogen: »Eine sich wehrende Frau passt nicht in den Plan des Angreifers, der Macht ausüben will«, betont Neußer. Studien belegten das. Entscheidend bleibt aber das Reden, um damit aus der Situation zu entkommen. Basis dafür ist ein selbstbewusstes Auftreten.

Der Kniestoß – verbunden mit deutlichem Schreien – ist eine Technik, welche die Mädchen in der Zweier-Gruppe an diesem Tag üben, eine andere das Quetschen und Ziehen im Unterleib des Gegenüber. Der Kurs soll Hemmungen abbauen, auch mal mit dem Handballen zuzuschlagen, auf Konfrontation zu gehen, sich energisch aus einem Festhalten herauszudrehen und mit dem Blickkontakt deutlich zu machen und das auch klar zu sagen: »Lass los!«.

Die 16-jährige Amelie und ihre gleichaltrige Partnerin Tamara erhalten durch den Kurs mehr Sicherheit: »Das soll mir die Angst nehmen, wenn ich durch die Stadt laufe«, sagt Amelie. »Das bringt etwas und hilft«, betont auch Tamara: »Ich weiß jetzt, wie ich reagieren muss.« Auch für die 16-jährige Pia ist der Kurs »sehr interessant«: »Ich erfahre, was ich machen und wie ich meine Stimme einsetzen kann.« Zu Hause will sie mit ihrem Bruder die Techniken weiter trainieren. Überzeugen ließ sich auch die 15-jährige Janina, die sich sehr wehrhaft zeigt: »Ich habe bisher nicht gedacht, dass mir so etwas passiert.« Der Kurs macht ihr Spaß und hat ihr neue Erkenntnisse gebracht. Und Pia sagt: »Jetzt werde ich noch weniger Angst haben, nach einem Fest alleine nach Hause zu laufen.«

In der Situation ist plötzlich alles wieder da

Es sind einfache Techniken, welche die Jugendlichen erlernen, solche, »die man nicht vergisst, die in der Situation auf einmal wieder da sind«, weiß Neußer. Ihr Kurs stärkt die Mädchen, etwa einer blöden Anmache cool und selbstbewusst zu begegnen. Schulsozialarbeiterin Johanna Burger würde deshalb »auf jeden Fall« einen solchen Kurs wieder anbieten. Diesmal hat sie das Angebot aus ihrer Schulsozialarbeitkasse finanziert, in die Geld der Stadt fließt: »Es ist wichtig, dass die Mädchen lernen, laut ›Nein‹ zu sagen, lernen, sich zu trauen, Grenzen zu setzen.« So wie in der »Anmachegasse«: Sich nicht beeindrucken lassen und dem Anmacher das Spiel und den Spaß verderben – eine der schwersten Übungen, aber, sagt Trainerin Neußer,: »Haltet den Kopf oben und bewahrt Euch Euere Würde.«

Wichtig ist, das Schweigen zu brechen und offen die Gewalt, vor allem die sexuelle, anzusprechen. Dazu soll der Selbstbehauptungskurs beitragen, in dem die Jugendlichen auch intensiv lernen, sich mit verschiedenen Techniken körperlich zur Wehr zu setzen.

MESSSTETTEN

▸ **Zum Freitagsvesper** im Haus der Kirche im Bueloch lädt der Förderverein Altenhilfe heute ab 18 Uhr ein.
▸ **Das Lehrschwimmbecken** in der Burgschule ist heute von 18 bis 20 Uhr geöffnet.
▸ **Die Turnabteilung** des Turn- und Sportvereins lädt heute ab 18 Uhr zur Jugendversammlung in die Bewegungshalle ein. Ab 20 Uhr findet die Abteilungsversammlung in der TSV-Stube statt.

Albverein wandert von Harthöfen aus

Meßstetten. Zu einer Nachmittagswanderung am Sonntag, 22. Februar, lädt der Meßstetter Albverein. Die Teilnehmer treffen sich um 13.30 Uhr bei der Heubergpassage. Mit Autos fahren sie zu den Harthöfen. Von dort aus wandern sie über Dietstaig, Steighaus, Heidenstadt und Enge zum Ausgangspunkt zurück. Die Wanderung dauert knapp zwei Stunden, der Höhenunterschied ist gering. Nichtmitglieder sind willkommen.

Ortschaftsrat plant Haushaltsausgaben

Meßstetten-Hartheim. Der Ortschaftsrat tagt am Montag, 23. Februar, ab 19.30 Uhr in öffentlicher Sitzung. Auf der Tagesordnung stehen der Jahresrückblick, die Haushaltsmaßnahmen 2015, Baugesuche, Bekanntgaben, Anfragen und Verschiedenes.

Skiausfahrt führt nach Damüls

Meßstetten-Tieringen. Gemeinsam mit dem Heimatverein Kohlraisle unternimmt der Sportverein Tieringen am Samstag, 28. Februar, eine Skiausfahrt nach Damüls. Die Kosten betragen je nach Alter zwischen 45 und 60 Euro inklusive Busfahrt und Skipass. Abfahrt ist um 6 Uhr beim Rathaus in Tieringen. Anmeldungen bis Mittwoch, 25. Februar, per E-Mail unter: Alfred Merz@aol.com oder Telefon 07436/1355.

WIR GRATULIEREN

▸ **MESSSTETTEN**. Christa Prilla, Enzianstraße 10, Hartheim, 74 Jahre; Susanne Kraiczy, Friedrich-List-Straße 98, 70 Jahre.
▸ **BITZ**. Hermann Sielski, Buchenweg 9, 71 Jahre.
▸ **WINTERLINGEN**. Veronika Kissling, Marktstraße 10, 91 Jahre; Emma Bitzer, Bitzer Straße 92, 86 Jahre; Maria Abt, Heubergstraße 22, Benzingen, 88 Jahre.
▸ **SCHWENNINGEN**. Margaretha Schreiyäck, Bergstraße 7, 85 Jahre.
▸ **STETTEN A.K.M.** Nikolai Edelberg, Unterer Guldenberg 45, 75 Jahre.

Darauf sind die Mitglieder stolz: Sie haben gemeinsam viel erreicht

Die Oberdigisheimer Ortsgruppe des Schwäbischen Albvereins blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück / Geräteschuppen ist generalsaniert

Meßstetten-Oberdigisheim. Zahlreiche Wanderungen, eine umfangreiche Renovierung, Ehrungen für mehrjährige und verdienstreiche Vereinstätigkeiten und ein solides Vereinskonto: Der Albverein Oberdigisheim hat bei seiner Hauptversammlung ein positives Fazit des Vereinsjahres 2014 gezogen.

Der Vertrauensmann der Albvereinsortsgruppe, Hermann Schöller, ging in seinem Rückblick auf die umfangreiche Renovierung des Geräteschuppens ein: In unzähligen Arbeitsstunden haben viele Helfer die Dacheindeckung sowie die Wandverschalung komplett erneuert und zum krönendem Abschluss das Gelände um den Schuppen hergerichtet. Rechtzeitig zum Brunnenfest schlossen die Helfer die Arbeiten ab, und so boten sich den Festbesuchern neben dem Festzelt weitere Sitzmöglichkeiten im neuen Ambiente.

Eine weitere arbeitsintensive Herausforderung im planerischen und im gestalterischen Ausführen war das Umsetzen des Premium-Wanderweges »Felsquellweg«. Der vom Deutschen Wanderinstitut zertifizierte und von der Stadt Meßstetten ins Leben gerufene Wanderweg ist einer der drei neuen Hochalbpfade.

Neu im Angebot: Eine Gruppe für Frauen

Zudem streifte der Vorsitzende kurz die zahlreichen Wanderungen und Veranstaltungen. Ganz besonders erwähnte der Vertrauensmann die Seniorenwanderungen, die seit 20 Jahren ihren Platz in der Albvereins-Ortsgruppe haben und die Seniorenwart Reinhard Kerstädt leitet. Neu im Albverein ist eine speziell an den Bedürfnissen von Frauen ausgerichtete Gruppe, die mit sechs Veranstaltungen im vergangenen Jahr das Angebot erweitert hatte.

Seit vier Jahrzehnten ist Peter Kohn Mitglied in der Ortsgruppe, die goldene Ehrennadel und die Ehrenurkunde des Schwäbischen Albvereins sowie ein Weinpräsent hat der Jubilar dafür beim Brunnenfest erhalten. Als Anerkennung für herausragende Vereinsarbeit übergab der Vorsitzende allen Ausschussmitgliedern, dem Seniorenwart Reinhard Kerstädt, dem Kassenprüfer Wilhelm Fritz, den Mitgliedern Walter Mayer, Helmut Zahner, Hans Schneider, Arnold Walter und Simone Hartmann ein Präsent. Mit einem Geldgeschenk wurde die Seniorengruppe für ihr 20-jähriges Bestehen bedacht. Vertrauensmann Hermann Schöller selbst wurde im Laufe des Jahres mit der Landesehrennadel für seine 16-jährige Tätigkeit als Vorsitzender ausgezeichnet, der Albverein würdigte diese Vereinstreue mit einer Reise für ihn und seine Frau nach Paris.

Zahlreiche Ehrungen waren Mittelpunkt der Hauptversammlung beim Albverein Foto: Schäfer

Kassierer Peter Sauter wies trotz der Generalsanierung des Geräteschuppens einen immer noch soliden Kassenstand auf. Schriftführer Walter Schäfer ließ in seinem Bericht die 71 Veranstaltungen des Jahres Revue passieren, und Ortsvorsteher Achim Mayer dankte allen, die durch ihr Mitwirken das Kulturangebot in der Gemeinde deutlich bereicherten.