



Reformierte Kirchgemeinde Zurzach

Sabine Rieder, Schwertgasse 15, 5330 Bad Zurzach,
Tel. 056 249 31 91, E-Mail: refjazurzach@bluewin.ch

„Halt Gewalt“

(sr) Während der letzten fünf Wochen nahmen 18 Mädchen am Kurs „Halt Gewalt“ teil. Sie lernten, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten und im Notfall zur Wehr setzen können.

Fünf Kursabende für den wirkungsvollen Selbstschutz

Nach einer Einführung ins Thema Gewalt während eines Mittwochnachmittags besuchten die Teilnehmerinnen an fünf Freitagabenden den zweistündigen Kurs. Sie lernten, die eigenen Grenzen zu bestimmen und die Grenzen anderer zu respektieren. Besonderes Gewicht wurde auf das „Bauchgefühl“ gelegt, welches vor gefährlichen Situationen warnt. Die Kursteilnehmerinnen erkannten, dass es vernünftiger sein kann, jemanden zu ignorieren, einen Umweg zu machen oder die Flucht zu ergreifen, als sich auf eine Auseinandersetzung einzulassen.

Trotz aller Vorsicht kann es aber doch notwendig werden, sich zu wehren. Desgalb lernten die Mädchen verschiedene Verteidigungstechniken kennen. Diese Techniken sind dann wirksam, wenn sie immer wieder geübt werden. Dazu standen Mitarbeitende des SIG (Schweizerisches Institut für Gewaltprävention) zur Verfügung.

„Abschlussprüfung“ mit „bösen Männern“

Am letzten Samstag stellten sich die Mädchen den Herausforderungen des Abschlussnachmittages. Sie mussten verschiedene Gefahrensituationen meistern und entscheiden, welches die richtige Massnahme zum Selbstschutz darstellt. Manchmal reichte es, das Gegenüber in die Schranken zu weisen, manchmal mussten sie Hilfe anfordern oder sich schlagkräftig zur Wehr setzen. Mitarbeitende des SIG und fünf junge Männer aus der Region waren bereit, sich mit Schutzmontur und Töffhelmen als „böse Männer und Frauen“ zur Verfügung zu stellen. An diesem Nachmittag konnten die Mädchen nocheinmal alles anwenden, was sie im Kurs gelernt hatten. Zum Abschluss erhielten alle Teilnehmerinnen eine Urkunde.

Zusammenarbeit von Kirche und SIG

Die reformierte Kirchgemeinde Zurzach engagierte den Geschäftsführer des Schweizerischen Instituts für Gewaltprävention, Thomas Richter, um diesen Selbstverteidigungskurs durchzuführen. Teilnehmen konnten Mädchen der Kreisschule Rheintal-Studenland.

Die Zusammenarbeit zwischen der reformierten Kirche Zuzach und dem SIG hat sich bewährt. Der Selbstverteidigungskurs fand nun schon zum zweiten Mal statt und begeisterte alle Teilnehmerinnen. Auch im nächsten Jahr ist ein weiteres Kursangebot geplant.