

Am frühen Morgen allein zum Bus oder der Bahn, in der Dämmerung schnell durch den Park bis zum Haus der Freundin oder nach der Disco auf das Taxi warten: Ganz alltägliche Situationen, doch manchmal sind es auch Situationen, in denen man sich plötzlich unwohl fühlt. Guckt mich da jemand an? Folgt mir jemand? Steht da jemand in der dunklen Ecke?

Die Angst, die man in solchen Momenten in sich aufsteigen spürt, kennt vermutlich jeder. Besonders junge Frauen, die zuhauf Meldungen von Übergriffen kennen, sind oft verunsichert, wie man sich in solchen Situationen richtig verhält, um eine Eskalation zu verhindern oder wie man sich im Notfall effektiv wehrt.

Um unseren Schülerinnen den Rücken zu stärken und ihnen ein praktisches Selbstverteidigungstraining anzubieten, haben wir Krav-Maga Profi Tobias Flore engagiert, um interessierte Schülerinnen der Jgst. EF und der Klassen 9 in Selbstverteidigung zu schulen.

„[...] Selbstverteidigung ist nicht nur ein wichtiges Thema, sondern auch eine wichtige Fähigkeit. Die Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen oder auch andere schützen zu können, ist eine wesentliche Komponente der erhöhten Selbstachtung und Steigerung des Selbstvertrauens. Die dadurch resultierende Körpersprache kann bereits helfen, Konfliktsituationen gar nicht erst entstehen zu lassen.“ heißt es auf der Krav-Maga Homepage (<https://kravmaga-hoexter.de>).

Wir freuen uns, dass wir am heutigen Tage 22 Schülerinnen dieses Training ermöglichen konnten, bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Flore und hoffen, ihn auch im nächsten Schuljahr zu einem Kurs bei uns am CMG begrüßen zu dürfen.