

# Frauenberatungsstelle



## Interventionsberatung bei häuslicher Gewalt

Frauenberatungsstelle  
Hauptstr. 155 51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 / 45 11 2 Fax: 02202 / 24 25 11  
e-mail: frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de

### WenDO - Selbstverteidigung beginnt im Kopf

#### **Interview mit Sabine Rasquin, WenDo-Trainierin bei Frau Schmitzz, Köln**

Frau Schmitzz ist ein Kölner Anbieter für Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen nach der WenDo-Methode. Dahinter stehen vier Trainierinnen im Alter von Mitte 20 bis Anfang 60, die ihre Erfahrungen und Kompetenzen an interessierte Frauen und Mädchen weitergeben. Das zweite „z“ steht für das Besondere an diesem Angebot und an dieser Methode.

Die Frauenberatungsstelle Bergisch Gladbach sprach mit einer der Trainierinnen, Sabine Rasquin.

#### **Sie schreiben auf Ihrer Website, „WenDo“ heißt Weg der Frau. Ist WenDo eine Art asiatischer Kampfsport speziell für Frauen? Muss man dafür besonders fit und durchtrainiert sein?**

Nein. WenDo ist kein Kampfsport und ist grundsätzlich für jede Frau geeignet, unabhängig von der körperlichen Fitness. Es ist eine alltagstaugliche Form der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Mädchen und Frauen. Alle Frauen können sich wehren, unabhängig von Alter und Beweglichkeit. In den Kursen beschäftigen wir uns mit allen Formen von An- und Übergriffen, die Frauen erleben: in der Familie, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis oder auf der Straße.

#### **Können sich körperlich unterlegene Frauen denn tatsächlich gegen einen möglicherweise deutlich größeren und stärkeren Mann „wehren“?**

Ja. Denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf! Das ist vielleicht das Wichtigste an unserem Ansatz. Im Kurs lernen die Frauen, Übergriffe in den jeweiligen Situationen frühzeitig zu erkennen, sich entsprechend davor zu schützen oder sie erfolgreich abzuwehren. Nach dem Motto „Nein sagen ist erlaubt“ werden sie ermutigt, sich für sich selbst und ihre Sicherheit einzusetzen. Notfalltechniken und Tricks ermöglichen den Frauen den Zugang zu ihren körperlichen Kräften.

WenDo ist ein Weg, die eigenen Stärken zu sehen, sie einzusetzen und das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

#### **Ich habe dazu ein schönes Zitat gefunden: „Ob eine Frau sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen.“ Würden Sie dem so zustimmen?**

Genauso ist es.

#### **Sie sagen, WenDo setzt auf der psychisch-mentalenebene an. Heißt das, man erfährt in diesen Kursen auch, wie man sich zum Beispiel gegen Mobbing zu Wehr setzen kann?**

Ja, denn im WenDo geht es um alle Grenzverletzungen und Übergriffe, die Frauen und Mädchen erleben, und um ganz verschiedene Strategien sich dagegen zu wehren.

#### **Wie vermitteln Sie die entsprechenden Techniken?**

Die Kursteilnehmerinnen bringen oft ein konkretes Erlebnis mit. In Rollenspielen suchen wir gemeinsam eine Lösung, die zu der Frau passt. Außerdem arbeiten wir mit Wahrnehmungsschulungen, Techniktraining, Bewegungsspielen und Gesprächsrunden.

#### **Müssen diese Techniken kontinuierlich „trainiert“ werden?**

Nein. Vielmehr kommt es darauf an, dass es im Kopf einmal „Klick“ machen muss. Es geht ja um die innere Einstellung, nämlich die unbedingte Entschlossenheit, sich nichts gefallen zu lassen und die eigenen Grenzen frühzeitig zu verteidigen.

Das kann man an einem Wochenende üben und trainieren. Die körperlichen Techniken sind einfach und effektiv und müssen nicht lange geübt werden.

**Können Sie aus Ihrer Erfahrung sagen, dass es so etwas wie eine typische „Opfer-Haltung“ gibt, also Frauen, die aus einem bestimmten Grund eher zu Opfern von Gewalt und Übergriffen werden als andere? Wie ist das zu erklären und wie kann WenDo da helfen?**

Täter suchen sich immer gerne sogenannte "leichte Opfer". Bei Frauen rechnen sie seltener mit Gegenwehr. Das Überraschungsmoment ist also auf der Seite der Frauen, wenn sie sich trauen, Grenzen zu setzen. Aufmerksamkeit, Körperhaltung, Atmung, frühzeitig Grenzen setzen und wieder Entschlossenheit reichen meist aus, um Übergriffe zu stoppen. Täter suchen sich lieber Frauen oder Personen, die sich nicht wehren.

**Wie und wo kann man sich zu Ihren Kursen anmelden? Was kostet ein Kurs? Gibt es Unterstützung?**

Wir bieten unsere Kurse in Köln und Umgebung an. Alle Informationen zu aktuellen Kursen, Preisen und Anmeldemodalität finden interessierte Frauen und Mädchen auf unserer Website: [www.frauschmitzz.de](http://www.frauschmitzz.de) / [kontakt@frauschmitzz.de](mailto:kontakt@frauschmitzz.de)

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Bankverbindungen:

Deutsche Postbank AG, BIC PBNKDEFF, IBAN DE25 3701 0050 0046 0735 05 / Kreissparkasse Köln, BIC COKSDE33, IBAN DE81 3705 0299 0334 0030 32

Gemeinnütziger Trägerverein: Frauen helfen Frauen e. V.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und dem DV autonomer Frauenberatungsstellen e.V. und der LAG Mädchenarbeit in NRW . e. V.