

Selbstfürsorge – Fähigkeit für eigene Meinungen, Überzeugungen und Wünsche einzutreten

Selbstbehauptungsworkshop mit Evi Freymadl am 17.09.2024



Foto: Elisabeth Wiesner

An diesem sehr gut besuchten Abend geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – vom ganz feinen, leisen Wahrnehmen, Bewusstmachen, Benennen und Visualisieren der eigenen Grenzen über hilfreiches Wissen zur Dynamik von Grenzverletzungen und was bei Grenzüberschreitungen passiert sowie ganz konkrete, einfache verbale und nonverbale Notfallstrategien, Erste Hilfe in kritischen Situationen und bei Angriffen und zuletzt „handfeste“ bzw. „trittsichere“ Interventionen, um sich als Frau körperlich effektiv zu wehren und zu schützen. Eine Vielfalt an Möglichkeiten um bei Grenzüberschreitungen gut für sich zu sorgen!

Nach einer kurzen, sehr heiteren und lebendigen Vorstellungsrunde der Gastfrauen und Mitgliedsfrauen des BFBM Regensburg e.V. stellt sich Evi Freymadl den interessierten Zuhörerinnen kurz vor. Frau Freymadl ist Diplom-Pädagogin (univ.), Systemische Therapeutin an der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle von pro familia Niederbayern e.V., arbeitet als Seminarleiterin beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben, ist Selbstbehauptungslehrerin und gibt in Regensburg auch am Frauen- und Gesundheitszentrum (FGZ) Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Frauen, Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund und Behinderung und unterstützt in Selbsthilfegruppen.

Das Thema Grenzen setzen und sich schützen ist ein Thema, das man sowohl im Beruf als auch im Privaten gut brauchen kann.

Bei Begegnungen und Auseinandersetzungen mit aggressiven oder unverschämten Menschen fällt es Frauen häufig schwer, schlagfertig zu reagieren und den eigenen Standpunkt zu vertreten.

In einer sehr ansprechenden PowerPoint sehen wir den roten Faden durch diesen Workshop, der gleich mit einer Übung startet.

1. Dynamik von Grenzverletzungen
2. Was/wer steckt dahinter?
3. Wie reagieren Betroffene? Was wäre gut?

In dieser feinen Übung „Auftragsannahme“ erarbeiten wir die Dynamik von Grenzverletzungen in Partnerarbeit, bekommen Zettel mit verschiedenen Aufträgen, etwas zu tun. Dabei geht es um diesen Moment, um unsere Intuition, unseren 1. Impuls, ob da innerlich ein Ja oder ein Nein kommt, das oft sehr leise ist: „Hören Sie auf Ihr inneres Würmchen ☺“

Wahrnehmen, Bewusstmachen, gemeinsam Benennen und Visualisieren: Äußerst professionell und in Ihrer sehr angenehmen, empathischen zugleich hartnäckig dranbleibenden Art analysiert Evi Freymadl anschließend mit uns: Wo habe ich Nein gesagt? Welche Grenze wurde da überschritten? In welchem Kontext / Rahmen bin ich bereit, den Auftrag auszuführen, in welchem nicht? An der Flip Chart visualisiert und beschriftet sie die jeweiligen Grenzen:

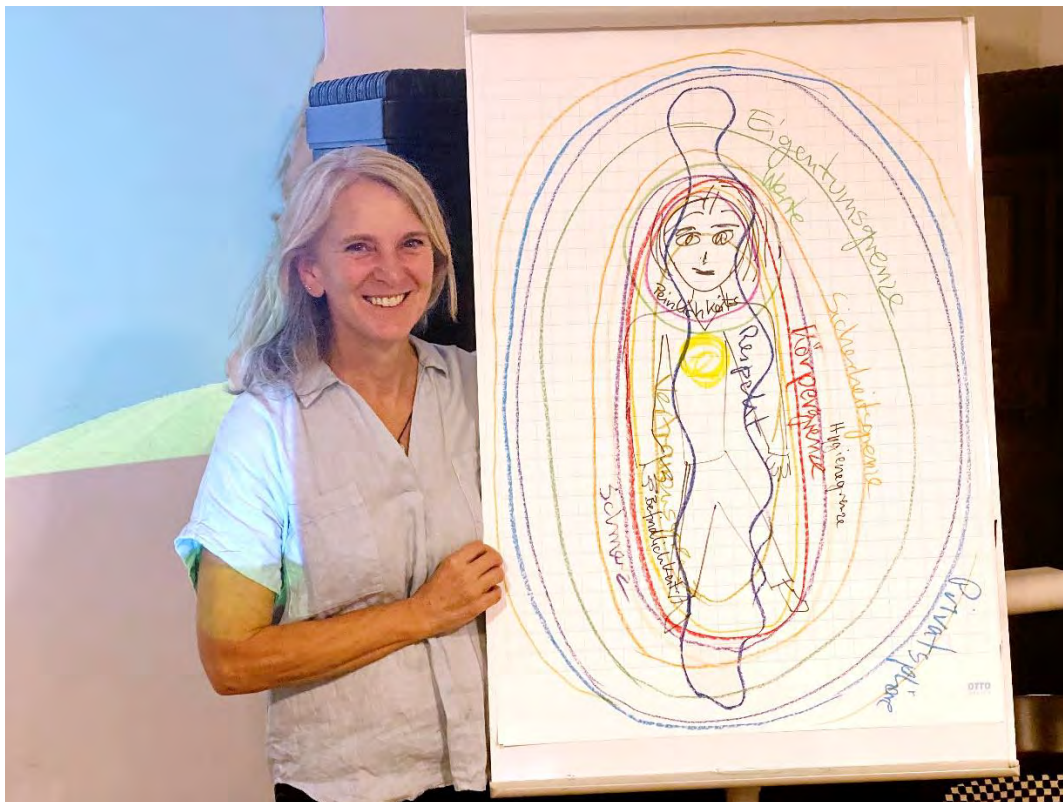


Foto: Elisabeth Wiesner

Grenzen haben eine Geschichte. Daher sei es unmöglich, die Grenze(n) des anderen einzuschätzen. Dies hänge davon ab, was man erlebt habe. In diesem Kontext berät Evi Freymadl viel. Jede Person male dabei ihr eignes Grenzbild. Dies unterstütze beim Verarbeitungsprozess, denn meist merkten wir bei Grenzverletzungen nur: „Es fühlt sich irgendwie unangenehm an.“ Wichtiges Hintergrundwissen ist auch: Je mehr Grenzen gleichzeitig überschritten werden, umso mehr verletzt es mich und umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich erstarre. Und auch dieses Wissen, dass es normal ist, wenn wir bei Grenzüberschreitungen erstarren, ist ein fundamental wichtiges. „Seid gnädig mit Euch!“ ist Evi Freymadl's Appell. Denn zumeist schämten sich die Opfer und nicht die Täter – der Trick der Täter!. Die Dynamik von sexualisierter Gewalt sei eine besondere und so heftig wie ein Tsunami, da mit der Überschreitung der Schamgrenze auch alle anderen Grenzen überschritten werden und das Opfer erstarre. Im Gegensatz zu körperlicher Gewalt ist sexualisierte Gewalt unsichtbar, verunsichert das Opfer und schützt den Täter vor Strafverfolgung.

„Stress macht uns dumm!“ Daher sei es besonders wichtig, bei verbalen oder körperlichen Angriffen Interventionen und Erst-Hilfe-Maßnahmen an der Hand zu haben, die „so einfach wie nur möglich“ seien:

Atmen für die Verbindung von innen und außen, Mir-Zeit-Lassen und ggf. auch erst später ansprechen, Rückfragen („Haben Sie wirklich gerade ... zu mir gesagt?“), Lautes Selbstgespräch („Hat der mich tatsächlich gerade ...) oder Gegenangriff, nur wenn du es willst. „Zauberwort“, wenn ich nicht weiß, ob ich mich wehren soll: „Das ist mir unangenehm.“

Selbstregulation hat in jedem Fall bei Übergriffen Vorrang:

Ändern Sie ihr Verhalten radikal, werden Sie streng, zeigen Sie deutlich, dass der/die Angreifer/in eine Grenze überschritten hat, ändern Sie die Stimmlage und das Sprechtempo und strahlen Sie Ihre innere Macht aus: Nehmen Sie sich Zeit (langsamer werden), Raum (Körperpräsenz) und Aufmerksamkeit (Augenkontakt).

Zum Abschluss des Abends, der noch viel länger hätte sein können, gibt es nochmal eine kurze Übung zum Thema Selbstverteidigung: „Machen Sie diese Eierschachtel mit so wenig Energie wie möglich kaputt.“ Daraus leitet Evi Freymadl körperlich effektive Interventionen ab, die man am besten in einem Selbstverteidigungskurs ausprobieren kann.



Foto: Monika Stemmer

Vorstandsvorsitzende Rita Fürst bedankt sich bei Evi Freymadl mit Blumen für den informativen und hilfreichen Abend!



Foto: Elisabeth Wiesner

Text: Monika Stemmer, BFBM Regensburg e.V.

Fotos: Elisabeth Wiesner, Monika Stemmer, BFBM Regensburg e.V.

21.09.2024 / www.bfbm-regensburg.de